

## IL PROGETTO ANTI-AGE

Con il cadere dall'anniversario si inaugura oggi il percorso antiage, strutturato nel giardino della struttura. Si tratta di un percorso di stimolazione, in cui l'obiettivo è di tenere allenare le risorse residue.

Il percorso è dedicato soprattutto agli ospiti per lo svolgimento di esercizi, suddivisi in varie tappe, che impegnano le capacità cognitive, percettive e naturalmente motorie,

È un progetto all'insegna delle relazioni sociali e del benessere psico-fisico, sviluppato attraverso un percorso all'aria aperta con il quale allenare piacevolmente il corpo, il ragionamento e la memoria. Si rivolge agli ospiti della struttura che possono farlo in alcuni casi autonomamente, mentre in altri accompagnati da un parente o dal personale della struttura.

Il progetto si propone di creare un percorso per il benessere fisico e psichico, rivolto principalmente alla popolazione anziana ma anche a tutti gli interessati che hanno l'intenzione di utilizzare il giardino come risorsa per il proprio benessere.

Il percorso ANTIAGE si pone come obiettivi:

- la riduzione del rischio del deterioramento cognitivo.
- la riduzione dei sintomi depressivi.
- favorire il benessere psicofisico.
- migliorare la qualità della vita dell'anziano
- mantenere le abilità residue motorie.

Il percorso Anti-Age nasce dall'idea integrata delle diverse figure professionali presenti in struttura. Il percorso prende spunto dal gruppo cognitivo-motorio e dal percorso ad ostacoli, due attività settimanali a cui gli ospiti partecipano con grande entusiasmo e da cui traggono una serie di benefici, si è sempre creduto nella potenza dell'approccio integrato mente e corpo e quanto siano reciprocamente dipendenti uno dall'altro e i risultati ottenuti ne sono la conferma. Abbiamo dunque pensato di utilizzare gli spazi esterni per promuovere la continua stimolazione psico-fisica.

Il percorso anti-age non vuole solo essere uno stimolo ad allenare le abilità cognitive e motorie... l'obiettivo è il **promuovere il mantenimento e la stimolazione della sensorialità.** Abbiamo dunque pensato di creare un "**corridoio sensoriale**": in un lato appartato del giardino, in cui i sensi non sono soggetti ad interferenze (rumore eccessivo, smog o sole diretto), andremo a creare una **striscia di fioriere ad una altezza tale da renderle accessibili anche per le persone anziane.** In tali fioriere verranno messe **piante e fiori a seconda della stagione** e del periodo, tali piante permetteranno:

- la stimolazione tattile, accarezzandone ogni sua parte;
- la stimolazione visiva: osservandone i colori e le sfumature;
- la stimolazione olfattiva: attraverso il loro profumo ed il loro odore.

Permetteranno altresì agli ospiti della struttura un'attività occupazionale prendendosi cura dei fiori ed una stimolazione di reminiscenza richiamando i loro ricordi e la loro storia.