

Nato dall'esperienza articolata sul territorio dell'Area anziani in movimento-Uisperlagrandetà, "**La ginnastica a domicilio**", è il titolo del libro di prossima uscita che inaugura e avvia la collana "Uisperlagrandetà" dedicata alle politiche di prevenzione e promozione della salute e della socialità nell'invecchiamento. Scritto da Andrea Imeroni, presidente nazionale dell'Area anziani in movimento Uisp, assieme a Sergio Bianco e Federica Ursino, formatori dell'Area, "La ginnastica a domicilio" si propone l'obiettivo di perseguire la riattivazione psicomotoria e il reinserimento sociale e relazionale di coloro i quali "non si muovono più di casa", vivono cioè l'ambiente domestico come unico spazio di vita possibile a causa di una protratta sedentarietà o periodi prolungati di allettamento.

Un libro quindi, dal **taglio pragmatico e operativo** che mira, come afferma **Andrea Imeroni**, "a risvegliare la persona, farla camminare e reinserirla sul territorio". "La ginnastica a domicilio - ci ricorda inoltre Imeroni - è rivolta a soggetti segnalati dal medico curante, dai servizi sociali o dalle associazioni che coadiuvano l'assistenza domiciliare". Tra i suggerimenti del libro, un kit composto da strumenti inusuali ed altri più specifici: bottiglie, barattoli e asciugamani possono rivelarsi infatti attrezzi utili alla pratica della ginnastica dolce e facilmente procurabili in ambito domestico; allo stesso modo il libro propone l'utilizzo di palline, funicelle ed elastici che stimolano la riattivazione muscolare e agiscono sulla percezione dell'equilibrio dell'anziano. Della stessa collana faranno parte, a breve, altri titoli curati dall'Area anziani in movimento Uisperlagrandetà: "Slowmove", "Gruppi di cammino", "Ginnastica a domicilio residenziale" e "Obesità".

(S.S.A. - F.L.)