

---

## **Anziani: Auser, a Verbania un parco giochi come risposta alla solitudine e alla sedentarietà**

I parchi giochi per anziani sono una realtà che unisce l'attenzione alla salute e il contrasto alla solitudine. Ora, grazie ad "Università del Ben-Essere Aps Auser Insieme", si concretizzerà a Verbania. Maria Santina Cattano, presidente di Auser Insieme Verbania, racconta: "Quando si parla di parchi giochi si pensa a luoghi ricchi di forme e colori dove bambini di tutte le età si ritrovano per correre e giocare all'aperto. Ma esistono anche i parchi giochi per gli anziani, per il loro svago e la loro forma fisica. Si tratta di spazi a cielo aperto gratuiti dedicati alla terza età e in particolare agli anziani che desiderano stare in compagnia e rimettersi in forma. Le attrezzature presenti in tali aree servono per realizzare esercizi di ginnastica dolce al fine di migliorare l'equilibrio, la forza e la flessibilità: è infatti noto che per mantenersi in salute e preservare il buon umore è necessaria una regolare attività fisica. Corpo e mente sono strettamente legati ed è per questo che nei parchi giochi per anziani sono previsti, oltre agli attrezzi per l'esercizio fisico, anche 'strumenti' per mantenere la mente allenata in compagnia". Uno degli aspetti più importanti di queste aree è, infatti, la possibilità di socializzare e di divertirsi con i propri coetanei, superando la solitudine che l'età avanzata potrebbe aver portato. Il progetto si chiama "Vecchietti a chi??" e ha cominciato a prendere forma durante la primavera dello scorso anno, è stata individuata l'area nel giardino del Centro sociale Rosa Franzini. Il parco era in evidente stato di degrado e abbandono ed è qui che l'entusiasmo dei soci e volontari ha permesso al progetto di concretizzarsi. "Appena abbiamo comunicato il progetto, i nostri iscritti hanno subito deciso di dare una mano - prosegue la Cattano -: chi ha portato le proprie cesoie, chi il tosaerba e chi solamente la passione e l'olio di gomito. In pochi giorni tutto il nostro giardino era libero dagli arbusti e dalle piante che non permettevano il fruire dell'area". Il passo successivo ha previsto la posa di 100 metri quadri di uno speciale manto erboso artificiale utilizzato l'estate scorsa come palestra all'aperto per i corsi di ginnastica, yoga, tai chi e dance. Quindi i lavori di riprofilatura del terreno, per permettere la posa degli attrezzi su idonei basamenti, la realizzazione di una zona per la socializzazione, spazi fioriti e coltivati. Il progetto del costo di 30.000 euro si realizza grazie al contributo della Fondazione comunitaria Vco, del Comune di Verbania e in parte autofinanziato dall'Auser. L'inaugurazione è prevista con l'avvio della primavera. "Il grande impegno dei volontari dell'Università è stato fondamentale per la nascita di questo progetto e sarà il motore imprescindibile per la vita di questo nuovo polmone verde a disposizione di tutta la cittadinanza soprattutto in questi problematici momenti che hanno dimostrato quanto beneficio si può avere da attività all'aperto", conclude Cattano.

Gigliola Alfaro