

---

## **Anziani: Fond. Don Gnocchi, alcune raccomandazioni per un'estate serena in città**

Tenere la mente stimolata e in esercizio, svolgere attività all'aperto (nelle ore più fresche), alimentarsi e idratarsi e mantenere fresco l'ambiente domestico, essere tolleranti e rispettare i momenti di ansia e nervosismo (propri e altrui), evitare cambi di abitudini, mantenere il contatto diretto con familiari e amici. Sono le indicazioni della Fondazione Don Gnocchi per gli anziani di Milano, ma non solo, particolarmente pensate in riferimento a coloro che hanno una patologia neurologica cronica severa, come la demenza.. Nel capoluogo lombardo sono oltre 115.500 gli ultraottantenni. Anche se autonomi, spesso hanno necessità di assistenza e, quindi, quando in agosto le città si svuotano e i negozi abbassano le saracinesche, rischiano di trovarsi in difficoltà e divenire ancora più fragili. Per Paola Parisi, responsabile del Servizio di psicologia clinica e neuropsicologia dell'Istituto Palazzolo della Fondazione Don Gnocchi, "le città svuotate, i negozi e i circoli ricreativi chiusi per ferie possono rappresentare un rischio di ipostimolazione per gli anziani intaccandone così la socialità. Il suggerimento è quello di stimolare il più possibile l'anziano nelle sue potenzialità mentali, sensoriali e sociali per limitare o rallentare la loro diminuzione o la perdita delle conoscenze a loro collegate e per mantenere il più possibile integro il bagaglio personale". Raccomandati "giochi cognitivi (esempio cruciverba o carte da gioco), attività di giardinaggio, orto, cucina e faccende domestiche. Da non sottovalutare anche il beneficio associato ad attività motoria, come piccole passeggiate o frequentare parchi e giardini pubblici".

Giovanna Pasqualin Traversa