

# VIRTÙ DELLA GEROMOTRICITÀ

## Consorzio Privatassistenza e Ville Roddolo

**LA GEROMOTRICITÀ È UNA PROPOSTA MOTORIA GLOBALE, PREVENTIVA, DI GRUPPO, FINALIZZATA AL MANTENIMENTO ED AL MIGLIORAMENTO DI TUTTE LE POTENZIALITÀ DELLA PERSONA CHE INVECCHIA, AL FINE DI FAVORIRE UNO STILE DI VITA QUALITATIVAMENTE OTTIMALE. QUESTO METODO È UNA RISPOSTA ELABORATA E STRUTTURATA IN MODO ORGANICO IN ANNI DI ESPERIENZA E DI STUDIO, PER SODDISFARE LA RICHIESTA DELLA MOLTEPLICITÀ DELLA POPOLAZIONE ANZIANA DI “MUOVERSI MEGLIO PER STARE BENE”.**

**LA GEROMOTRICITÀ** nasce a Torino quale sintesi di uno studio sperimentale promosso dall'Istituto di Geriatria dell'Università di Torino in collaborazione con l'allora ISEF e la dott.ssa Ada Piccolo. Gero=anziano, motricità=movimento, rappresenta una garanzia di sicurezza per qualsiasi anziano che desideri fare movimento per sentirsi meglio, anche se il metodo non è rivolto esclusivamente agli anziani, ma rappresenta piuttosto una tecnica nuova e diversa di proporre e di vivere il movimento in modo consa-

pevole e naturale. Ribadendo che il metodo è rivolto alla globalità della persona, si evidenziano i settori di intervento come l'equilibrio, la scioltezza articolare, la respirazione, la coordinazione, la reazione, la tonificazione, il rilassamento e la socialità (nel riquadro della pagina successiva il cerchio bidirezionale con reciproca interazione dei settori di intervento).

La varietà delle proposte sono finalizzate al mantenimento dell'attenzione, dell'interesse, dell'entusiasmo, consentendo la ripetizione di uno stesso movimento sen-

za automatizzarne l'esecuzione e stimolando così la creatività.

Ogni proposta motoria, nel suo iter di sviluppo, segue una successione graduale di movimenti chiamata "scaletta" finalizzata ad ottenere: l'esecuzione corretta dell'esercizio, distribuire l'intensità del carico di lavoro, graduare la difficoltà della proposta.

Il metodo si avvale inoltre di attrezzi come sedie, palle di spugna di varie dimensioni, elastici, bacchette, palline da tennis, cinghie, palloncini gonfiabili, ecc.

### **La Geromotricità a Ville Roddolo**

Ville Roddolo, Casa di Riposo ubicata sulla collina di Moncalieri, a due passi da Torino, ha accolto con entusiasmo l'idea di offrire ai propri ospiti l'opportunità di fare attività psico-motoria in modo organizzato e, soprattutto, integrato con le altre attività socio-sanitarie e tutelari. La struttura, di proprietà Fiat fino al 2004, è oggi gestita dal Consorzio Privatassistenza di Reggio Emilia ed ha alle spalle una storia degna di essere raccontata. Acquistata da Vittorio Valletta negli anni '30 per circa 12.000 lire, fu destinata a Casa di Cura per i dipendenti di FIAT. Già ai tempi del Dr. Roddolo, quando la collina attorno era solo boschi e coltivazioni, il parco era vanto di prestigio e serenità. Lo stesso Vittorio Valletta ne fu impressionato, tanto da dedicare ben 10 giardinieri alla sua cura. Oggi la Struttura si è trasformata in Casa di Riposo ed ospita 134 anziani auto e non autosufficienti, è suddivisa in sei aree essenziali più il suo vastissimo parco dove si trovano anche un laghetto ed il campo da bocce. Oltre alle stanze di degenza, Ville Roddolo offre ai propri ospiti spazi comuni come la reception, il bar, la palestra, il locale per massaggi, un locale dedicato alla cura della persona, uffici, un ampio teatro, tre sale da pranzo, il laboratorio di lettura, computer e re-





dazione del giornalino. Nell'ambito dell'attivazione di una serie di iniziative tese al recupero ed al mantenimento delle abilità residue dei propri anziani, Consorzio Privatasistenza ha inserito a pieno titolo anche la geromotricità. La geromotricità, assieme alle altre attività di animazione, rappresenta per gli ospiti della Casa di Riposo un importante appuntamento bisettimanale attraverso il quale si socializza, ci si muove, si ricorda, si gioca e ci si mantiene "vivi". La finalità del metodo, che inserisce la geromotricità fra gli interventi rivolti al miglioramento della qualità di vita indicati dall'OMS, prevede la focalizzazione dei bisogni psico-fisici-relazionali dell'anziano e l'individuazione di attività finalizzate a:

- 1) risvegliare e mantenere la presenza psichica stimolando l'attenzione, la memoria e la padronanza di movimento;
- 2) recuperare e mantenere l'autonomia essenziale di arti superiori, inferiori ed equilibrio;
- 3) attivare e favorire le funzioni respiratorie, circolatorie e uro-intestinali;
- 4) stimolare e favorire la socialità aiutando a ritrovare l'identità personale e a stabilire relazioni.

La Direzione di Ville Roddolo, tuttavia, non si è accontentata di proporre ai propri anziani la geromotricità come attività fine a se stessa ma, in collaborazione con

AGIEF, Associazione alla quale è stato affidato il compito di svolgere le lezioni, ha elaborato un progetto esclusivo che amplia la visione della geromotricità stessa. Il progetto si pone due importanti obiettivi: osservare metodicamente i benefici che ogni ospite trae da questo tipo di attività e dare una continuità quotidiana al lavoro svolto dalla geromotricista. Grazie ad una scheda di valutazione personale appositamente studiata, alla partecipazione della geromotricista alle riunioni di equipe multiprofessionale e grazie alla sistematica applicazione delle tecniche geromotricistiche anche da parte del personale socio-sanitario, in pochi mesi gli obiettivi previsti dal progetto sono stati raggiunti. Si è infatti potuto osservare come, nella maggior parte dei casi, non soltanto la geromotricità rallenta il decadimento psico-fisico, ma come, per molti ospiti, si è ottenuto un significativo miglioramento dei movimenti, della coordinazione e

delle capacità intellettive. I corsi proposti si svolgono da settembre a luglio con frequenza bisettimanale ed incontri che durano un'ora ciascuno. Ogni corso ospita 10-12 partecipanti, su autorizzazione del medico di struttura.

Ma Ville Roddolo non offre solo questo. Infatti, anche grazie alle lezioni di geromotricità, si è assistito ad una maggiore reattività degli anziani nell'ambito delle molteplici attività occupazionali che Ville Roddolo, quotidianamente, offre ai suoi ospiti: la creazione del giornalino, le feste settimanali organizzate dai volontari UGAF, il cinema proiettato nell'ampio teatro, l'avviamento all'uso del computer, le attività canore, culinarie, di manipolazione e pittura ecc.

Maggiori informazioni sulla geromotricità:  
**[www.agief.it](http://www.agief.it)**

#### **CONSORZIO PRIVATASSISTENZA**

Viale IV Novembre, 21  
42100 REGGIO EMILIA  
tel. 0522/499011  
fax 0522/436480

[consorzio@privatassistenza.it](mailto:consorzio@privatassistenza.it)  
[villerodolo@privatassistenza.it](mailto:villerodolo@privatassistenza.it)  
[www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)