

## Progetto ATTIVA-Mente

### Museo “Arti e mestieri di un tempo” di Cisterna d'Asti

Dopo la prima visita introduttiva con narrazione sulla storia del castello e del museo saranno effettuate delle visite guidate con recupero delle visite precedenti e approfondimenti come:

- la bottega del panettiere, poi realizzazione dei biscotti di mejra
- l'osteria, poi giochi con le carte e/o con le bocce (in base al tempo atmosferico)
- dal calzolaio, sellaio, zoccolaio con esperienza sui balli popolari Batajn e Brandu
- il lavoro del contadino, poi sperimentazione dell'attività di cura dei bachi ed eventuale realizzazione delle canisse

Al termine di ogni incontro è previsto sempre una pausa con la tisana o il thè delle cinque.

### Il Museo d'Arte Moderna di Mombercelli (MUSARMO)

Il Museo nasce nel 1972 per iniziativa di un gruppo di amici amanti dell'arte.

Attualmente il museo è ospitato nei locali dell'ex carcere mandamentale ristrutturati alcuni anni fa. Le attività sono portate avanti da un gruppo di volontari che nell'arco dell'anno propongono, al piano terra, mostre temporanee tematiche.

Al primo piano vengono esposte a rotazione le opere di proprietà del comune.

Il museo dispone, inoltre, di una fornita biblioteca frutto di donazione da parte della famiglia Donat Cattin.

Il programma è quello di visitare le accoglienti sale del museo e di esaminare insieme alle guide un giorno dei dipinti e nell'altro giorno delle sculture presenti nelle sale.

### Atelier del Pianalto del pittore Giovanni Canina

L'attività svolta dal gruppo pittura consta di una visita alla Mostra di Monet a palazzo Mazzetti di Asti con la finalità di avvicinare i partecipanti alle emozioni che i dipinti di celebri pittori Impressionisti riescono a trasmettere.

I successivi incontri saranno svolti in sede (**Asti**, via Scotti 13) e qui verrà spiegata la tecnica e il colore

per dipingere un quadro. A seguire, con l'aiuto di un pittore, i partecipanti si dedicheranno all'esecuzione di un proprio dipinto. Gli scopi saranno quelli di trarre soddisfazione dal proprio operato, valutare le emozioni che verranno dal dipinto e, non per ultimo, socializzare con i compagni del gruppo di lavoro.

Il materiale utile per la pittura sarà fornito dall'organizzazione.

### Nordic Walking

Il Nordic Walking è una camminata naturale alla quale è aggiunto l'uso funzionale di due bastoncini specifici che permettono agli arti superiori di realizzare una spinta che porta al massimo coinvolgimento muscolare. È un nuovo metodo di pratica sportiva per tutti, per tutte le età a basso peso economico.

I benefici attesi sono tanti:

- allenamento cardio-circolatorio con riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa
- miglioramento del controllo della glicemia nei diabetici e dei grassi del sangue, nonché riduzione del sovrappeso
- aumento del tono muscolare anche dei muscoli che controllano la postura eretta

- miglioramento della capacità respiratoria
- riduzione della tensione muscolare si spalle-collo-nuca
- miglioramento del tono dell'umore

Le uscite di Nordic Walking, partendo dalla piazza di **Castello di Annone**, rappresentano anche un concreto momento di socializzazione, rafforzato anche dalla pausa conviviale che avviene a metà percorso o alla fine .

### Attività Fisica Adattata (A.F.A.)

È ormai acclarato dalla letteratura scientifica che gli interventi che attuano un incremento di attività fisica, soprattutto se vengono svolti in modalità piacevole e divertente, hanno una “dimostrata e per certi versi clamorosa efficacia in campo preventivo” (Guerrini, 2008).

Un'attività fisica adattata e mirata, sviluppata da persone competenti, può essere di valido aiuto al fine di mantenere stabili le abilità cognitive, la motivazione e le capacità di concentrazione, perché rapporti sociali ricchi e gratificanti sono ormai considerati quali fattori protettivi delle prestazioni mentali mentre la precoce diminuzione di vita attiva può accelerare drammaticamente l'invecchiamento fisico e mentale.

L'attività si articolerà in 10 incontri da un'ora e mezza ciascuno, da maggio a luglio, che si svolgeranno presso i parchi cittadini di **Asti** e saranno condotti da Laureati in Scienze delle attività motorie e sportive sviluppando specifiche proposte motorie in grado di coniugare sia l'aspetto fisico che cognitivo.

### Percorso di Stimolazione Cognitiva

Tutti sanno che tenersi attivi è molto importante sempre; in particolare la *stimolazione cognitiva* è utile perché aiuta a rallentare il processo di invecchiamento fisiologico e patologico.

Il laboratorio di stimolazione cognitiva proposto comprende un insieme di interventi, sotto forma di esercizi e giochi a computer, volti a mantenere attivo il nostro cervello su diversi fronti: la memoria, l'attenzione, il linguaggio, il ragionamento, l'orientamento spaziale e la velocità dei riflessi.

Esso comprende 6 sedute di 60 minuti l'una guidate da un operatore esperto in materia.

Il laboratorio è stato allestito presso la sala di Villa Quagliana (**Asti**) con 6 computer di semplice utilizzo e forniti di esercizi preparati appositamente per l'età anziana.