

PALESTRE DELLA MEMORIA

**Invecchiamento attivo e prevenzione:
nel Pinerolese ripartono 18 "Palestre della Memoria" completamente gratuite**

Una rete capillare promossa dalla Diaconia Valdese con ASL TO3, CISS Pinerolese, Comuni e associazioni. L'obiettivo: allenare la mente, fare comunità e battere la solitudine, il principale fattore di rischio modificabile del decadimento cognitivo.

Torre Pellice, settembre 2026 – In Italia circa 1 milione e 100 mila persone convivono con una forma di demenza (l'8% degli over 65) e circa 900 mila manifestano un decadimento cognitivo lieve. Tuttavia, uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Lancet* stima che **il 45% delle demenze sia ritardabile o evitabile** intervenendo su 14 fattori di rischio modificabili*. Tra questi, uno dei più impattanti è l'**isolamento sociale**.

Per rispondere a questa sfida in modo concreto e diffuso, la **Diaconia Valdese – Servizio Innovazione Sviluppo**, in stretta sinergia con i **Comuni del territorio, ASL TO3, CISS Pinerolese** e le associazioni di volontariato (tra cui **Anapaca**), dà il via alla nuova stagione delle **"Palestre della Memoria"**.



PALESTRE della MEMORIA



Partite come esperienza pilota ad Airasca a maggio 2024, le Palestre sono oggi una realtà consolidata, che conta **18 sedi attive e 23 comuni coinvolti sul territorio del Distretto Pinerolese** (con l'imminente attivazione a Torre Pellice, che si aggiunge ai gruppi già

avviati ad Airasca, Bibiana, Bobbio Pellice, Bricherasio, Buriasco, Cercenasco, Cumiana, Luserna San Giovanni, Lusernetta, Perosa Argentina/Pinasca, Piscina, San Secondo di Pinerolo, Scalenghe, Vigone, tre sedi a Pinerolo e la palestra itinerante della Val Noce tra Frossasco, Roletto e Cantalupa).

Gratuità, socializzazione e stimolazione cognitiva

Le Palestre della Memoria sono **totalmente gratuite** e rivolte a tutte le persone over 65 in salute o con un fisiologico invecchiamento cognitivo. Non si tratta di incontri assistenziali, ma di laboratori di aggregazione e invecchiamento attivo: a cadenza settimanale, per circa due ore, i partecipanti vengono coinvolti in esercitazioni ludiche, calcoli semplici, memoria associativa, passeggiate storiche nei paesi, preparazione di ricette condivise e momenti di merenda conviviale.

Il modello, ispirato all'esperienza del geriatra modenese, *Andrea Fabbo*, si basa su una forte infrastruttura di comunità: **oltre 110 volontarie e volontari formati** e supervisionati da psicologhe esperte in neuropsicologia guidano le attività, accogliendo già ad oggi **più di 350 ultrasessantacinquenni**.

*"Le Palestre della Memoria dimostrano che contrastare il decadimento cognitivo significa prima di tutto abbattere la solitudine," spiega **Marcello Galetti**, responsabile del **Servizio Innovazione Sviluppo** della **Diaconia Valdese**. "Offrire incontri gratuiti e vicini a casa permette alle persone anziane di creare una routine relazionale, riscoprire i luoghi che abitano e stringere nuove amicizie. In un territorio vasto come il Pinerolese, la prevenzione primaria passa dalla capacità di fare rete tra enti, medici di medicina generale, comuni e cittadini."*

Perché le Palestre della Memoria sono importanti: i punti chiave del modello

1. Relazione tra "pari" anziché "medicalizzazione"

Nelle Palestre della Memoria non ci sono medici o professionisti sanitari durante gli incontri ordinari. La scelta di affidare la conduzione a volontari e volontarie è strategica per evitare la stigmatizzazione e la medicalizzazione dell'attività: la persona si sente accolta, a proprio agio e in un clima sereno, senza la sensazione di essere "sotto esame" o sotto valutazione clinica.

2. Formazione continua del personale volontario

I volontari e le volontarie (oltre 110 sul territorio) non improvvisano: diventano vere e proprie figure di **"facilitatori della memoria"** grazie a un percorso formativo guidato da un'équipe di esperte neuropsicologhe (la Dott.ssa Elena Balocco della Diaconia Valdese e la Dott.ssa Elisabetta De Marchi dell'ASL TO3). La formazione prevede 4 incontri propedeutici su invecchiamento fisiologico, funzioni cognitive

(attenzione, memoria, linguaggio), dinamiche di gruppo ed esercitazioni pratiche, seguiti da periodici momenti di supervisione e confronto.

3. **Invecchiamento attivo, creatività e comunità**

A cadenza settimanale o quindicinale, per circa due ore, le persone che partecipano svolgono giochi di logica, esercizi di fluency verbale, calcolo, inglese, ginnastica dolce e passeggiate. Particolare rilievo ha la convivialità: la merenda a fine incontro e le iniziative culinarie comunitarie (come la *"Memory Pizza"* a Cumiana, a base di ingredienti amici del cervello) creano legami d'amicizia sinceri, trasformando questi spazi in ambienti che *"sanno di casa"*.

4. **Sostenibilità e autosufficienza**

Il progetto punta a creare gruppi capaci di autoalimentarsi nel tempo, adattandosi alle esigenze specifiche di ogni singolo Comune e comunità.

"Il valore aggiunto delle persone volontarie risiede nella loro straordinaria capacità di creare legami e far sentire ogni partecipante parte integrante di una comunità attiva," aggiunge la neuropsicologa **Elena Balocco**.

"L'elemento chiave che emerge con forza è la socialità", prosegue **Galetti**. *"Avere a che fare con dei pari, e non con un professionista dell'ambito sanitario, è un grande elemento di richiamo perché mette a proprio agio e rinforza il senso di appartenenza a un gruppo, contrastando la solitudine della terza età."*

Informazioni e iscrizioni:

Le attività, completamente gratuite, sono rivolte agli over 65 in salute o con un fisiologico invecchiamento cognitivo.

Per conoscere tutte le sedi attive, gli orari degli incontri e le modalità d'iscrizione è possibile consultare il sito servizisalute.diaconiavaldese.org: grazie alla cartina è possibile visionare tutte le sedi attive e ponendo il cursore sulla Palestra o Comune di interesse si visiona la locandina corrispondente.

Contatti per la stampa

- **Monica Onnis e Ilaria Peiretti** | Ufficio Stampa e Comunicazione – Servizi Salute (Diaconia Valdese)
- **Email:** monnis@diaconiavaldese.org e ipeiretti@diaconiavaldese.org
- **Cell:** 360 1027561 e 348 2966054
- **Sito web:** servizisalute.diaconiavaldese.org
- **Facebook:** [Servizio Innovazione Sviluppo](#) | [Servizi Salute – Diaconia Valdese](#)

Contatti e informazioni per la cittadinanza:

- **Servizio Innovazione Sviluppo (Diaconia Valdese):** Via Angrogna, 18 – Torre Pellice (TO) | WhatsApp: 335 6137256
- **Email:** gdigennaro@diaconiavaldese.org
- **Sito web:** servizisalute.diaconiavaldese.org
- **Facebook:** [Servizio Innovazione Sviluppo](#) | [Servizi Salute – Diaconia Valdese](#)