

PREPARA LA LISTA E USCIAMO INSIEME

A FARE LA SPESA

La pandemia COVID-19 ha attivato le restrizioni dei contatti interpersonali e l'isolamento sociale, salvaguardando i sistemi sanitari sovraccarichi, proteggendo dal contagio i soggetti fragili, come gli anziani.

L'isolamento e la separazione dai familiari e dalla rete di relazioni ha comportato un'accelerazione dell'invecchiamento cognitivo e fisico. Contatti sociali e movimenti in un ambiente privo di barriere architettoniche contribuiscono a uno stile di vita attivo e indipendente, rispondendo ai bisogni di protezione, sicurezza e appartenenza che si intensificano in età avanzata, garantendo una migliore qualità di vita dell'anziano.

L'esclusione dalle relazioni familiari e sociali è diventato un rifugio che può tramutarsi in una gabbia che cela noia e solitudine, favorendo l'insorgenza di ansia, depressione ed deterioramento cognitivo.

Isolamento domestico e riduzione del livello di attività fisica hanno generato conseguenze negative particolarmente nei soggetti affetti da osteoporosi, artrosi, malattie neurologiche come Parkinson, diabete mellito, malattie cardiovascolari.

Problemi risolvibili con il progetto **“prepara la lista e usciamo insieme a fare la spesa”**, nato da una collaborazione fra **Croce Rossa Comitato di Monza ed Esselunga**,

che si prefigge di offrire agli anziani del nostro territorio, privi di una rete familiare di supporto, non solo un aiuto nella loro quotidianità come “il fare la spesa”, ma soprattutto l'occasione di **uscire di casa in sicurezza**, protetti dai dpi forniti dal Comitato, fare una chiacchierata, esplicitare eventuali bisogni, rendersi protagonisti delle proprie scelte esercitando i propri sensi, il proprio fisico e le proprie capacità cognitive.

I Volontari di Croce Rossa, durante questa attività, forniranno un prezioso supporto logistico, stimolando l'anziano all'autosufficienza nella propria quotidianità, consigliando l'anziano su **corretti stili di vita** e su principi di educazione alimentare, valutandone lo stato di salute.

Con il finanziamento del progetto si prevede l'acquisto di una **piccola vettura ibrida dedicata per tutta la settimana** a questa iniziativa.

Questo servizio si svolgerà in collaborazione con il servizio Anziani del settore Sociale del Comune di Monza che segnalerà le persone interessate.

