

PAROLA D'ORDINE DI A.L.M.A.C.: PREVENZIONE

A partire dal mese di gennaio 2015, l'Associazione A.L.M.A.C. (Associazione per la Lotta alle Malattie Cardiovascolari) intende proporre in Piana Rotaliana un corso di ginnastica riabilitativa per coloro che hanno avuto problemi di cuore, ma aperto anche ad altre persone interessate. La sede è stata individuata in una palestra di Mezzolombardo. Le lezioni, una quarantina di un'ora ciascuna, distribuite su due giorni della settimana, si svolgeranno nella media mattinata e saranno seguite da personale specializzato in Scienze motorie e fisioterapia con il quale A.L.M.A.C. ha siglato un'apposita convenzione. L'iniziativa vuol dare una risposta concreta alle raccomandazioni dei medici rivolte sia ad ex pazienti cardiopatici che a qualsiasi altra persona preoccupata per la propria qualità di vita ed impegnata a prevenire determinate malattie mediante uno stile di vita corretto nel campo dell'alimentazione, delle relazioni sociali e contro una condizione sedentaria di vita, causa di molti inconvenienti fisici. Il corso rientra così nelle proposte effettuate proprio a Mezzolombardo in più occasioni, nel passato durante convegni e incontri con la popolazione. E' estesa all'intera popolazione della Comunità di Valle della Rotaliana, ma anche alla gente della Bassa Valle di Non e



dell'Altopiano della Paganella, territori un tempo inclusi nel Centro di riabilitazione cardiologica dell'Ospedale San Giovanni. L'A.L.M.A.C. ritiene di poter assecondare così sia un proprio impegno statutario di presenza attiva a fianco degli associati, che un dovere morale di fronte alla comunità. La partecipazione al corso vuole infatti creare relazioni ed amicizie fra i partecipanti, rendere possibili scambi di esperienze consolidando rapporti di vicinanza e di solidarietà. L'obiettivo resta comunque il rafforzamento del sistema rete fra i gruppi che operano nei distretti dotati di strutture sanitarie per la cura delle cardiopatie. Soci della Rotaliana partecipano con una certa regolarità alle scampagnate del giovedì con partenza da Trento dal parcheggio ex-Zuffo: un'altra forma alternativa per consentire a quanti lo apprezzano, di uscire di casa, di muoversi con un certo impegno e di raggiungere le mete programmate anche nelle valli e in montagna. Una decina di soci A.L.M.A.C. è reduce dal pellegrinaggio a piedi sul "Camino de Compostela". Sono state percorse 6 tappe per circa 170 chilometri. Si tratta di una concreta dimostrazione che con un po' di buona volontà si possono raggiungere, anche da cardiopatici cronici, traguardi impensati.