

Ripartire con prudenza - attività fisiche all'aperto

Pro Senectute e GenerazionePiù sostengono in maniera attiva la campagna di vaccinazione, che rappresenta l'unica via di uscita da questa pandemia. In queste settimane i messaggi positivi sono importanti.

LAURA TARCHINI*

Nessun contagio è più avvenuto tra gli ospiti delle case anziani i quali sono stati vaccinati in una percentuale sopra l'80%. Queste sono notizie che danno speranza, ora anche gli over 75 hanno ricevuto la lettera con la quale sono invitati ad annunciarsi al più presto per il vaccino. Questo periodo di immunizzazione della fascia over 75 durerà fino a fine aprile (o forse più avanti, a dipendenza della disponibilità di dosi) e rappresenta un tassello molto importante. Ricordiamo infatti che l'obiettivo primario della Confederazione nella strategia della campagna di vaccinazione è quello di ridurre i decessi a causa del virus. Le statistiche su questi ultimi parlano chiaro, le vittime sono soprattutto persone di oltre 75 anni. Vaccinarsi significa quindi tornare lentamente alla normalità.

Molte persone però hanno sofferto in questo periodo soprattutto a causa della mancanza di contatti. Attività quotidiane semplici, come il ritrovarsi al bar del quartiere per bere il caffè in compagnia, scambiare due chiacchiere e commentare i fatti quotidiani proposti dai giornali mancano molto.

Con i primi giorni di sole la voglia di stare all'aperto aumenta, le persone hanno bisogno di muoversi e nell'impossibilità di praticare movimento in palestra o andare in piscina molti si dedicano a lunghe e sane passeggiate.

Nel pieno rispetto delle nuove regole emanate dal Consiglio Federale lo scorso 24 febbraio, che prevede

la possibilità di praticare movimento all'aperto in gruppi di 15 persone al massimo, Pro Senectute Ticino e Moesano ha deciso di ripartire subito con le attività per persone over 60.

A dipendenza della disponibilità delle monitorici e dei monitori sul territorio, dal mese di marzo verranno organizzati dei gruppi di movimento (ginnastica e nordic walking) che settimanalmente si riuniranno per la pratica all'aperto, in luoghi adatti definiti



dalle stesse monitorici e dai monitori. Questi momenti di incontro saranno anche l'occasione, al termine della lezione, per uno scambio su quanto si è vissuto in questo periodo. Molte persone infatti sentono la necessità di parlare e se necessario ricevere

conforto per un lutto da elaborare, per sentirsi meno soli in questo delicato periodo. Questi momenti vogliono quindi anche essere un'occasione per sentirsi vicini, vivere i valori di una comunità dove lo scambio di opinioni sul vissuto e il conforto reciproco è molto importante. Il tutto è pensato nel pieno rispetto delle regole di distanziamento e seguendo i comportamenti e le regole che oramai fanno parte del nostro quotidiano.

Questa novità dei gruppi di movimento all'aperto si affianca ai gruppi di ginnastica dolce presso i centri diurni socio-assistenziali che, va ricordato, non hanno mai smesso la loro attività. Se infatti questi centri durante la prima ondata sono stati chiusi su decisione del Consiglio di Stato per oltre un mese, più precisamente dal 13 marzo al 17 maggio 2020, nella seconda ondata sono rimasti aperti con dei piani di protezione specifici e hanno permesso a molte persone anziane di frequentarli. Questo ha evitato a molte di loro un peggioramento dello stato fisico e mentale. Poter mantenere anche l'attività di ginnastica dolce è stato molto importante da questo

punto di vista. Gli esercizi si sono adattati per evitare il contatto fisico tra le persone e garantire la necessaria distanza ma in tutti i centri diurni sono stati momenti molto ben frequentati e apprezzati.

Ripartire significa anche potersi vedere nuovamente all'aria aperta: le belle giornate favoriscono infatti l'incontro tra persone per una passeggiata o una chiacchierata all'aperto, cosa che fino a poche settimane fa era difficile a causa del freddo. Approfittiamo quindi tutti di questa opportunità per muoverci e per incontrare qualcuno mantenendo sempre le distanze e usando la mascherina. Tutti abbiamo bisogno di nutrire nuovamente la nostra vita con quei legami sociali che per troppo tempo sono stati limitati al contatto telefonico.

Le persone che si trovano nel bisogno, magari perché sole, possono richiedere aiuto tramite la nostra Fondazione. Se interessate potremo attivarci per cercare una persona disponibile a far loro compagnia in maniera regolare, attraverso il nostro servizio di volontariato. È molto importante in questo periodo delicato saper chiedere aiuto, senza alcun timore ma per il bene di sé stessi!■

**Responsabile comunicazione e marketing*

Pro Senectute Ticino e Moesano

Per informazioni:

Pro Senectute Ticino e Moesano,
tel:091/912.17.17
mail: info@prosenectute.org
www.prosenectute.org