

# «Altro che persone fragili»

**TERZA ETÀ** / Dopo lo stop di alcuni mesi imposto dalla pandemia sono riprese le attività motorie all'aperto organizzate da Pro Senectute. Un modo per fare movimento in compagnia e riallacciare i contatti sociali: «Il confinamento ci è pesato, questi corsi ci sono mancati moltissimo»



Un momento dell'attività in acqua al Lido di Lugano.

©TI-PRESS/SAMUEL GOLAY

## Martina Salvini

«Durante la pandemia abbiamo scoperto di essere fragili. O, almeno, così siamo state definite dagli altri. Dalle autorità». Rosanna, 75 anni, scherza ma non troppo. Lei, insieme a un gruppo di altre otto signore tra i 65 e 75 anni, ha ripreso ad allenarsi. La incontriamo insieme alle compagne di corso alle 8.30 al parco Ciani di Lugano, dove si riuniscono ogni giovedì mattina per un'ora di attività fisica. Mezz'ora di nordic walking, una camminata con l'ausilio di bastoni, per poi proseguire con esercizi sulla sabbia del Lido e con i piedi nell'acqua. Da quando hanno potuto riprendere i corsi all'aperto, lo scorso marzo - dopo lo stop imposto dalla pandemia -, questo gruppetto non si è più fermato. Non si sono fatte scoraggiare nemmeno dal cielo nero e dai tuoni di ieri mattina. Puntuali, come ogni giovedì, si sono ritrovate in gruppo. Per fare un po' di movimento, sì. Ma anche per stare insieme, chiacchiere. Perché nel rituale che questo gruppetto ha ormai consolidato c'è anche il tempo per stare insieme al termine degli esercizi, davanti a un caf-



**Camminando in città** abbiamo scoperto posti bellissimi, dove abbiamo portato anche i nostri familiari



**Per una vita intera** mi sono occupata degli altri. Poi mi sono ritrovata a farmi consegnare la spesa

fè sulla terrazza del Lido. Ed è lì che ci raccontano quanto la ripresa delle attività e l'inizio di questo corso estivo, partito a luglio, siano stati un toccasana. «Ci era mancato moltissimo», dicono in coro. «In marzo, quando abbiamo ripreso, camminavamo alla scoperta delle viuzze più nascoste della città. Abbiamo scoperto posti bellissimi e inaspettati. Posti nei quali poi siamo tornate con i parenti o con le amiche», ci racconta Enrica. E il merito è di Matilde Gaggini, la monitorrice del gruppo. «È il nostro collante», dicono. Matilde, che le guida negli esercizi (calibrati per poter essere alla portata di tutto il gruppo e soprattutto replicabili anche a casa), è stata per tanti anni un'insegnante di nuoto. E poi ha deciso di mettersi a disposizione di Pro Senectute nel tempo libero. «Lavoro al 70% e questa attività extra mi occupa due mezzogiornate. È un'esperienza magnifica e questo è diventato ormai un appuntamento fisso, imperdibile», racconta.

### Affiatate e alla moda

Del resto, l'affiatamento di queste otto donne è evidente. «Abbiamo anche un gruppo Whats App. Anzi due: uno per

il corso estivo e uno per quello invernale», rivelano. E sul gruppo si scambiano le foto delle passeggiate in giro per la città. «Come quella volta che siamo andate sull'altalena panoramica al parco San Grato», ricordano. Come delle vere influencer. «Del resto, siamo aggiornatissime. Persino "Donna moderna" ha scritto che il wave walking (la camminata nell'acqua, ndr) è lo sport dell'estate». Donne toste, che non hanno accettato facilmente il consiglio di restare a casa, soprattutto durante il primo confinamento dello scorso anno. «Per me è stato traumatico. I miei figli mi controllavano in continuazione, chiamavano per accertarsi che rimanessi a casa. Io li rassicuravo, certo, ma ero talmente abituata ad uscire che non ho mai rinunciato alle mie passeggiate», dice Wanda. Ognuna di loro si è ingegnata come ha potuto. Chi ha seguito lezioni su Zoom, chi usciva in giardino a scambiare quattro chiacchiere con i vicini. E c'è anche chi ha organizzato dei veri e propri pranzi a distanza con la dirimpettaia. Un modo per stare in compagnia anche quando si era soli. A pesare, ci dicono queste signore, è stato soprattutto il divieto di andare a

**17.500**

**sono le persone** che hanno usufruito dei servizi offerti dalla fondazione durante l'emergenza pandemica

**+25%**

**la crescita registrata** per il cibo a domicilio. Quasi mezzo milione i pasti serviti a oltre quattromila persone

fare la spesa. «Io per una vita mi sono occupata degli altri come volontaria in Croce Rossa. Sono ancora in forma e avrei potuto io stessa aiutare i miei vicini più anziani. E invece, da un giorno all'altro mi sono ritrovata con i giovani scout che mi consegnavano la spesa. Bravissimi, davvero, ma andare per-

sonalmente al supermercato è diverso», sottolinea Enrica.

### Tra prima e seconda ondata

Sono proprio le piccole abitudini di una vita intera che sono mancate durante i lunghi mesi della pandemia. Per questo, quando è arrivata la seconda ondata, gli umori si sono fatti più cupi. «Ho vissuto molto peggio la seconda fase che la prima», dicono in molte. «Forse perché la prima volta avevamo ancora un po' di carica e il fatto di ricominciare tutto da capo era angosciante». Ma c'è anche chi, lo scorso autunno, ha dato il cambio ai figli. «La prima volta portavano loro la spesa a me. Poi quando mia figlia è rimasta incinta aveva molta paura di contagiarsi. Così uscivo io a fare le compere per lei», dice Maria Grazia. Tutte, ora, sperano non si torni al punto di partenza. «Noi siamo tutte vaccinate e non vogliamo che diventi un obbligo - precisano -. Però non vogliamo nemmeno che una minoranza di non vaccinati tenga in scacco la maggioranza della popolazione». Insomma, libertà sì, purché non intacchi quella degli altri. La loro, in questo caso, faticosamente riconquistata dopo mesi di solitudine.

## Occasioni di scambio per stare bene con il fisico e con la mente

**L'ATTIVITÀ** / Tante proposte estive per favorire la partecipazione degli anziani - Laura Tarchini: «In un momento complicato rappresentano un grosso sollievo»

Dopo mesi complicati, la ripartenza delle attività organizzate da Pro Senectute Ticino e Moesano, lo scorso marzo, ha portato molte persone a partecipare con entusiasmo agli incontri di gruppo, troppo a lungo sospesi. «La solitudine ha purtroppo caratterizzato il quotidiano di molte persone durante la pandemia e molti collaboratori ci hanno raccon-

tato che gli anziani si sono emozionati nel ritrovarsi insieme per trascorrere un'ora in compagnia facendo movimento», spiega Laura Tarchini, responsabile della comunicazione. Complice il successo registrato da marzo a giugno, e grazie alla disponibilità dei collaboratori, «abbiamo quindi deciso di proporre un programma estivo di attività, proprio per permettere alle persone di

continuare a incontrarsi e a fare un po' di sano movimento insieme». E le proposte non mancano: si va dal nordic walking alla ginnastica all'aperto, fino all'acqua fitness. «I gruppi vanno dalle 7 alle 15-20 persone, sempre rispettando le misure di distanziamento», dice Tarchini. A guidare i partecipanti sono i monitori, che vengono formati con un corso di sei giornate. «Il nostro obietti-

vo - prosegue - è permettere a tutti di partecipare, anche a chi ha difficoltà economiche. Sappiamo bene, infatti, quanto sia importante per il benessere fisico, ma anche psicologico, fare attività fisica». Non solo. «Gli appuntamenti settimanali sono anche preziose occasioni di scambio e in un periodo difficile possono rappresentare un grosso sollievo». La fondazione è stata molto sollecitata du-

rante la pandemia. «Da un giorno all'altro è stato necessario strutturare nuovi servizi e adattare quelli esistenti alla crisi». Dati alla mano, sono oltre 17.500 le persone che hanno usufruito dei servizi di Pro Senectute, compresi quelli attivati nell'emergenza come l'aiuto alla spesa. La pandemia ha portato a un aumento importante dei beneficiari della consegna di pasti a domicilio. Il ser-

vizio è infatti aumentato del 25%, raggiungendo quasi mezzo milione di pasti serviti a oltre 4.000 persone. «Abbiamo imparato a essere flessibili e questo grazie anche alla disponibilità dei collaboratori, che non hanno mai smesso di far sentire la propria vicinanza alle persone sole. Con un biglietto di auguri, con una chiamata. O anche solo fermandosi sulla porta a fare due chiacchiere».