

# Riprendono le attività

## CORSI E SPORT DA SETTEMBRE

DI LAURA TARCHINI\*

Questo mese sono ripartiti i corsi e le attività per gli over 60 su tutto il territorio cantonale, seguendo le raccomandazioni e le misure di protezione emanate dagli uffici federali e cantonali. È possibile cercare le attività direttamente sul nostro sito digitando il codice di avviamento postale. Apparirà una panoramica di tutte le proposte della zona. Consigliamo comunque sempre alle persone di informarsi telefonicamente, soprattutto quando si vuole iniziare una nuova attività di movimento: in questo modo possiamo capire quali sono le capacità motorie del singolo e individuare una proposta adatta.

*Ginnastica, ginnastica all'aperto, ginnastica dolce, danza popolare, acqua-fitness, nordic walking* sono le discipline sportive proposte nel Luganese, in oltre 30 gruppi che si incontrano settimanalmente per le attività.

La nostra Fondazione promuove attivamente la filosofia del movimento per tutti, proponendo attività adatte sia a persone dinamiche e in buone condizioni di salute che a persone con più difficoltà, attraverso

### PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

molte gruppi diversi tra loro sul territorio. Nel periodo precedente la pandemia, ogni settimana oltre 2'500 persone anziane si muovevano all'interno dei nostri gruppi, in palestre, sale comunali, centri diurni per anziani, piscine e all'aperto.

Oltre allo sport, riprendono anche molte altre iniziative: dai corsi legati alle nuove tecnologie a quelli per il benessere (Yoga, Pilates, Thai Chi Chuan, rinforzo muscolare, ginnastica per il pavimento pelvico e ginnastica per la schiena). Tutte le attività sono pensate per persone «over 60» e sono seguite da personale formato.

#### 1° ottobre: giornata di promozione del movimento a Lugano

Si terrà presso il centro diurno ATTE in via Beltramina la giornata «*Restare sicuri e agili sulle proprie gambe*» organizzata dal DSS tramite il Programma d'azione can-

tonale (PAC), in collaborazione con la campagna «Camminare Sicuri» dell'UPI. Tutte le persone sono invitate a partecipare (evento gratuito, inizio alle ore 9.30).

#### Ultimo appuntamento per informarsi sulle nuove fatture con QR Code

In collaborazione con GenerazionePiù, ATTE e AILA, organizziamo un momento informativo a Lugano (Salone OCST, Via S. Balestra 19), il prossimo martedì 20 settembre alle ore 14.00. È consigliato presentarsi con il proprio smartphone.

#### Prepararsi alla pensione: prossimo corso il 29-30 settembre

Per le persone che si trovano a 5 o meno anni dalla pensione, segnaliamo che vi sono posti liberi per il corso di preparazione al pensionamento che organizziamo in collaborazione con Avantage i prossimi 29-30 settembre a Lugano (sede OCST).

\* Responsabile comunicazione e marketing Pro Senectute Ticino e Moesano

#### Per maggiori informazioni:

Pro Senectute Ticino e Moesano  
Tel. 091 912 17 17  
info@prosenectute.org  
www.prosenectute.org

