

# Attività fisiche all'aperto: si riparte

di Laura Tarchini\*

► Per molte persone quello che stiamo vivendo è un periodo sofferto soprattutto a causa della mancanza di contatti. Alcune tra le attività quotidiane più semplici, come il ritrovarsi al bar del quartiere per bere il caffè in compagnia, mancano molto.

Con i primi giorni di sole la voglia di stare all'aperto aumenta: si ha bisogno di muoversi e nell'impossibilità di praticare movimento in palestra o andare in piscina ci si dedica 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 monitrici e dei monitori sul territorio, dal mese di marzo vengono organizzati dei gruppi di movimento (ginnastica, nordic walking, e danza) che settimanalmente si riuniscono per la pratica all'aperto, in luoghi adatti definiti dalle monitrici e dai monitori. Questi momenti forniscono anche l'occasione per uno scambio su quanto si è vissuto in questo periodo. Sentiamo da molte persone la necessità di parlare e se necessario ricevere conforto per un lutto da elaborare o per sentirsi meno soli in questo delicato periodo.

Dopo i primi incontri all'aperto fatti nel mese di marzo, le nostre monitrici ci hanno riportato che le persone erano molto emozionare e felici di potersi nuovamente incontrare, sono arrivate anche molte adesioni rispetto a quanto era previsto. Nel giro di poche settimane infatti, in tutto il Cantone grazie all'impegno e all'entusiasmo di monitrici e monitori, sono stati riattivati 47 gruppi di movimento all'aperto, numero destinato ad aumentare.

Sentirsi vicini, vivere i valori di una comunità ritrovandosi finalmente in gruppo per un momento di sport ma anche di condivisione, accompagnati da una monitrice. 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.

La possibilità di iniziare con dei gruppi di movimento all'aperto si affianca ai gruppi di ginnastica dolce presso i nostri centri diurni socio-assistenziali di Ascona, Maggia e Tenero che, va ricordato, non hanno mai smesso la loro attività nella seconda



ondata. I piani di protezione specifici 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 frequentati e apprezzati.

L'invito è anche quello di approfittare del clima più mite e delle belle giornate per stare molto tempo all'aria aperta, godendosi anche la compagnia di qualche conoscenza che non si vede da molto tempo, mantenendo sempre alta la guardia e quindi distanza. Tutti abbiamo bisogno di nutrire nuovamente la nostra vita con scambi e contatti sociali, le possibilità del nostro territorio, tra passeggiate al lago e nelle splendide valli del Locarnese, sono

numerose e occorre unicamente scegliere in base alle proprie capacità e possibilità di spostamento.

Va rinnovato l'appello alle persone che si trovano in situazione di difficoltà e di bisogno, magari perché sole, a voler richiedere aiuto tramite la nostra Fondazione. Potremo attivarci per trovar modo di offrire un sostegno. In questo periodo delicato è molto importante saper chiedere aiuto, senza alcun timore, per il bene di sé stessi!

\*responsabile comunicazione  
e marketing  
Pro Senectute Ticino e Moesano

Pro Senectute Ticino e Moesano  
**Per maggiori informazioni:**  
Pro Senectute Ticino e Moesano  
telefono: 091 912 17 17  
info@prosenectute.org  
www.prosenectute.org