

Muoversi durante l'estate per il proprio benessere

L'estate è alle porte, un periodo ideale per fare attività sportiva all'aperto, specie al mattino.

LAURA TARCHINI*

Durante il periodo delicato della pandemia, dove non era possibile fare movimento in gruppo all'interno, è stata potenziata l'offerta di corsi di movimento all'aperto. Si è trattata di un'esperienza molto positiva che, grazie al sostegno del Cantone tramite il Dipartimento sanità e socialità e, più particolarmente, grazie al Programma d'azione cantonale (PAC) e a Promozione Salute Svizzera, è poi proseguita negli anni successivi con un grande successo.

Nel concreto si tratta di offrire un calendario di proposte di movimento all'aperto nel Cantone, organizzate grazie alla disponibilità di nostre monitorici e monitori formati, in spazi all'aperto adatti. Quasi tutte le attività hanno luogo al mattino, proprio per evitare di fare movimento nelle ore calde della giornata. Fare movimento in maniera regolare, nel limite delle proprie possibilità motorie, è infatti la prima forma di prevenzione a favore della salute, insieme a una sana alimentazione e all'assunzione regolare di liquidi, specie durante i periodi caldi.

Con queste proposte si permette alle persone «over 65» di fare del movimento anche durante la stagione estiva e al contempo di ritrovarsi durante l'estate. Spesso grazie all'incontro di movimento nascono delle amicizie, magari durante il caffè in compagnia che si va a gustare dopo la le-



zione. Questo aspetto è determinante per permettere, soprattutto a chi è solo, di socializzare e approfittare appieno di momenti conviviali.

Le attività spaziano: ginnastica all'aperto, nordic walking, danze popolari, acqua-gym al lago (Lido di Lugano), pilates, tai chi e Qi gong. Esse hanno luogo nel Luganese, Mendrisiotto, a Bellinzona e a Locarno e anche nel Moesano, per un totale di 20 gruppi.

Per maggiori informazioni è possibile trovare le attività sul nostro sito internet, dove è presente un motore di ricerca per i corsi. È anche possibile farsi trasmettere il volantino chiamando il numero 091 912 17 17.

L'invito è di aderire a queste proposte che, va ricordato, sono anche a bassa soglia di accesso (CHF 20.- per partecipare a un corso estivo), per essere alla portata di tutti e per favorire il movimento e lo star bene insieme. ■

**Responsabile comunicazione e marketing Pro Senectute Ticino e Moesano*



Grazie Elena

GEROLAMO COCCHI

Cara Elena, un grande e immenso grazie per il tuo diligente impegno durante questi anni a favore della nostra associazione. Collega impegnata, capace, fidata e sempre disponibile al momento del bisogno.

Il tuo desiderio di rinunciare all'attività lavorativa per dedicarti a te stessa, in questo particolare e delicato passaggio della tua esistenza, ha trovato in noi un momento di smarrimento ma anche di serenità.

Siamo certi che rimarrai sempre al nostro fianco e già sin d'ora abbiamo il piacere di poter condividere tutte quelle manifestazioni a cui avrai la voglia e la forza di partecipare. ■



Nella foto Miriam con Elena e un acero giapponese a forma di ombrellino, omaggio da parte di GenerazionePiù Tre Valli, con la promessa da parte di Elena di farlo diventare un ombrellone!