



Pro Senectute: si riparte!

di Laura Tarchini*

► Da settembre riprenderanno, seguendo le raccomandazioni e le misure di protezione emanate dagli uffici federali e cantonali, i corsi e le attività sportive per "over 60" proposte da Pro Senectute Ticino e Moesano sul territorio cantonale.

Già durante la primavera, le persone hanno potuto riprendere le attività in maniera graduale, da marzo abbiamo potuto riproporre attività sportive all'aperto, dal 19 aprile si sono aperte le porte anche per le attività al chiuso, con un massimo di 15 persone e in locali o palestre adatte e con lo spazio necessario.

In questo periodo, abbiamo constatato la gran voglia di tornare a incontrarsi, a trascorrere un'ora in compagnia facendo del movimento o un corso che fa bene a mente e corpo. Dopo oltre un anno di limitazioni nei contatti, di isolamento forzato dalle persone care, vi era una gran voglia di incontrarsi e di avere uno scambio anche su questa situazione. Vi sono persone che a causa della pandemia hanno perso qualcuno e il bisogno di elaborare questo vissuto era grande. Molte monitorici durante la chiusura delle attività hanno sempre tenuto i contatti con i partecipanti, un contatto (magari tramite una chat di Whatsapp) che si è rivelato molto importante come sostegno morale e momento di scambio anche in momenti delicati.

Riprendere la normalità, soprattutto grazie al vaccino al quale in Ticino hanno

ricorso una gran percentuale di "over 60" è di fondamentale importanza.

A Muralto, presso la nostra sede, riprenderanno tutta una serie di corsi: yoga, pilates, Docupass e altro. Sempre a Locarno ricordiamo il successo del corso di Tai Chi Chuan (in Via Vallemaggia 11). Le proposte sportive sono molte, dalla ginnastica (e ginnastica dolce per chi ha più difficoltà) alla danza popolare, passando per l'acqua-fitness e terminando con le attività all'esterno: nordic walking e ginnastica all'aperto.

È possibile richiedere gratuitamente il programma chiamando il numero 091 912 17 17 o scrivendo a info@prosenectute.org

Centri diurni socio-assistenziali di Tenero, Maggia e Ascona

A Maggia, Tenero e ad Ascona gestiamo dei centri diurni di tipo assistenziale dove le persone anziane possono venire a trascorrere una mezza giornata o una giornata intera. Sono aperti a tutte le persone che desiderano trascorrere qualche ora in buona compagnia, con attività di animazione organizzate da personale qualificato.

Questo tipo di centri sono molto importanti per il mantenimento a domicilio e per il sostegno ai famigliari curanti. Offrono alla popolazione anziana la possibilità di frequentare un luogo piacevole e stimolante, sotto la guida di persone formate che

offrono ascolto, sostegno e sono capaci di far sentire ogni persona a proprio agio. Oltre alle attività di attivazione, movimento e conviviali organizzate nel centro, vengono proposte interessanti iniziative che prevedono trasferte come visite di vario genere o gite di una giornata.

Attualmente i centri nel Locarnese sono 3 e ubicati nei Comuni di Tenero, Maggia e Ascona, le persone interessate possono informarsi ai numeri indicati sotto. Prossimamente apriremo un quarto centro a Solduno.

*responsabile marketing e comunicazione

Contatti

Centro diurno "Al Vigneto"

Via San Gottardo 29, 6598 Tenero
 Coordinatore: Nadir Lorenzi,
 Tel. 091 745 84 82
cda.tenero@prosenectute.org

Centro diurno Parco Maggia

Via La Luvèira 4, 6673 Maggia
 Coordinatrice: Valentina Gnesa,
 Tel. 091 760 91 63
cda.maggia@prosenectute.org

Centro diurno "San Clemente"

Via Ferrera 24, 6612 Ascona
 Coordinatore: Antonino Cannizzaro,
 Tel. 091 792 10 08
cda.ascona@prosenectute.org