

Fu una monitrice con tanta esperienza a intuire i vantaggi che le attività praticate nelle palestre avrebbero potuto produrre, se esercitate all'aperto. Sì, signori, fuori, nel verde. Come di fronte a ogni novità, qualcuno inizialmente ha storto il naso: «La ginnastica si fa in palestra!». Ma «che idea entusiasmante!» ha ribattuto qualcun altro ed ecco che i parchi si sono trasformati in una grande palestra a cielo aperto. In Ticino l'iniziativa sta registrando successo fra gli "over 60" e molti sono gli enti comunali interessati a creare infrastrutture simili per la loro popolazione.

Si chiama fitness park il nuovo modo di allenarsi

In Ticino strutture attrezzate per la ginnastica all'aperto

di Raffaella Brignoni

Gli scoiattoli guardano per un attimo il gruppo e, poi, saltano su dei tronchi e spariscono. Sotto le fronde, alla faccia del freddo pungente, alcuni "over 60" sono pronti per la settimanale lezione di ginnastica all'aperto. Intorno a noi altre persone si allenano. No, non siamo al Central Park a New York, bensì al Parco della Pace a Locarno. Sì, pure in Ticino esistono moderni fitness park che, dotati di macchinari, si possono frequentare in sicurezza con le monitrici di Pro Senectute.

Il paesaggio è incantevole: sembra una cartolina che invita a respirare a pieni polmoni. Deira Maffeis, è la monitrice di Pro Senectute, che ogni giovedì conduce al Parco della Pace di Locarno la lezione di ginnastica all'aperto e fa gli "onori di casa", mentre aspetta l'arrivo dei suoi "ragazzi". Si intuisce che il clima è familiare. Sergio arriva per primo: è un uomo che ha passato la settantina, ma con la cuffia in testa, il giaccone sportivo e i jeans conserva l'aria dell'eterno giovanotto. Ancora con il fiato in gola ci racconta di avere appena visto nove aerei della Patrouille Suisse: «Voli acrobatici incredibili sopra al lago! Da lasciare a bocca aperta! Eppure accanto a me un padre non ha fatto alzare gli occhi in cielo ai figli perché doveva riprenderli con il telefonino mentre davano da mangiare alle anatre... Roba da matti! Ma le persone hanno lasciato la testa dentro ai cellulari?». Annuiamo, ma Sergio è già passato oltre: è ora intento a riservare una serie di panchine, che serviranno per svolgere l'ultima sessione di esercizi.

Non ci resta che aspettare l'arrivo degli altri partecipanti, ma con questo freddo arriveranno? Eccoli piano, piano, spuntare da ogni direzione gli "Sportivi Paolini", nome che il gruppo si è dato quando è stato fondato dalla monitrice Paola. A causa del clima non proprio mite di oggi, qualcuno ha preferito restare al calduccio a casa, ma il gruppo con 14 partecipanti è comunque ben rappresentato, "imbacuccato per bene" - cappellini, sciarpe e guanti in quantità - ma, soprattutto, motivato.

«Perché noi lavoriamo con qualsiasi tempo! Vero? Se piove? Abbiamo l'ombrello...» con positività Deira ci fa capire di che pasta sono fatti i suoi corsisti: gente che non si scoraggia alle prime difficoltà e nemmeno si piega di fronte alle bizzze del meteo. Anzi. «Si immagini che per la forte insistenza di chi non voleva sospendere il corso durante le vacanze estive, abbiamo deciso di saltare la pausa. Il programma non cambia, si rivede solo l'orario: con il caldo è impensabile muoversi nelle ore pomeridiane, così ci ritroviamo in serata quando è più fresco» aggiunge Deira. La monitrice, per accompagnare

"gruppi over 60", si è dovuta certificare con tanto di brevetto ESA, una preparazione riconosciuta dalla Scuola federale dello sport di Macolin.

Quanti anni avete? Chiediamo a bruciapelo a due signore che camminano vicine. Ridono, rivelare l'età non sempre fa piacere, ma non si tirano indietro: 77 l'una, 66 anni l'altra ed entrambe con la voglia di «sgambettare per non invecchiare». Perché «fa bene al corpo, ma anche allo spirito».

La donna più anziana ci confessa di trarre giovamento da questo suo oliarsi le giunture: «Sono convinta di essere più forte ora che non da giovane quando non praticavo nessun tipo di attività motoria. Sento di essermi rafforzata la muscolatura e ho più equilibrio, il che mi rende più sicura, perché anche se dovessi cadere, probabilmente avrei meno probabilità di farmi male. È



Una volta la settimana, estate e inverno, gli "Sportivi Paolini" si all

PRO SENECTUTE TICINO E MOESANO

Abbi cura di te e la salute vien da sé

Corsi Pro Senectute Ticino e Moesano per mantenersi in forma



Che cosa c'è di più bello di una camminata in mezzo alla natura con accanto una monitrice qualificata che ti indica il modo corretto di eseguire gli esercizi? «Il fitness park sono un'idea al passo con i tempi. Siamo nel 2019 e alla nostra utenza andava offerto qualcosa di innovativo. Pensiamo che la ginnastica all'aperto sia un'iniziativa che risponda a più bisogni: di integrazione e socializzazione, per chi dopo una vita al lavoro deve rivedere le sue giornate, o può anche solo essere vista come una risposta sana per trascorrere il tempo libero. Con queste proposte di allenamento della forza sottolineiamo l'importanza preventiva per mantenersi il più a lungo autonomi. Un'importanza che è ancora sottovalutata: da questo punto di vista è auspicabile un veloce cambiamento di mentalità e accettare l'idea che, invecchiando, occorre prendersi cura di sé per tempo» evidenzia **Sibilla Frigerio Zocchetti**, responsabile Creativ Center (Sport-Formazione-Vacanze) di Pro Senectute Ticino e Moesano.

Nuovi spazi dove fare ginnastica corrispondono anche a nuove modalità di lavoro?

Sì, non sono le classiche lezioni frontali. Ci troviamo di fronte a un nuovo concetto di allenamento e attività fisica, dove si intrecciano la componente del gruppo e l'obiettivo personale. L'anziano per eseguire con consapevolezza e precisione le indicazioni deve essere coinvolto. In Ticino per il momento sono attrezzate con macchinari diverse aree urbane: a Pregassona, voluta nel 2016 dalla Fondazione Cardiocentro Ticino e dalla Città di Lugano, lungo il fiume Cassarate è possibile allenarsi anche in ottica cardiovascolare. Una nostra monitrice accompagna pure i gruppi per due camminate all'aperto che si fanno al Parco Ciani e dal marzo 2018, con l'inaugurazione dell'attrezzatura sportiva alla quale Pro Senectute ha contribuito, siamo presenti al Parco della Pace di Locarno.

Insomma, tutta salute e «ricordiamoci che più si resta in forma e più a lungo si sarà indipendenti dagli altri».

Che aspettare allora? Iscrivetevi a uno dei corsi di ginnastica all'aperto. I costi sono popolari: 100 franchi per anno scolastico. Informazioni e iscrizioni presso il segretariato di Pro Senectute in via Vanoni 8/10 a Lugano: tel. 091 912 17 17.

una fortuna che esistano gruppi strutturati per a terza età: ai miei tempi non si pensava allo sport, né tantomeno alla prevenzione. Il gruppo, poi, infonde carica, voglia di non mollare».

È se fosse l'elisir di lunga vita? La donna mi dice come abbia spesso guardato alla gente del Nord con ammirazione: «Non voglio parlare per luoghi comuni, ma secondo me a furia di fare dell'allenamento uno stile di vita, non si ammano nemmeno più» aggiunge Teresa.

John sorride. Che la donna abbia colpito nel segno? «Nato ad Ascona da padre svizzero-tedesco e madre inglese: in casa si parlavano più lingue e si praticava tanto sport. Non ho mai smesso: i benefici sono evidenti anche per un profano. Io mi alleno con una media di sette ore a settimana fra nuoto e bici. Lo confesso, a 83 anni, non me la sentirei più di fare ginnastica all'aperto da solo ed è per questo che mi sono iscritto al gruppo: così sono protetto dall'occhio attento di Deira, che ci allena con esercizi mirati».

Sarà mica troppo duro l'allenamento? Pensiamo fra noi e noi. «Ce la possono fare, ce la possono fare, so fin dove posso pretendere. Ogni volta qualcosa in più, ma con criterio», ci risponde sicura, quasi leggendoci nel pensiero la monitrice.

Siamo alla fine, il gruppo ha preso posto sulle panchine per le ultime battute: «Un pochino come le foche, signori. Imitate le foche con piccoli movimenti delle caviglie per sentire i muscoli fibiali...». Deira con grazia sta concludendo questa lezione davvero stimolante a contatto con se stessi e con la natura.



monitrice Deira Maffei nel Parco della Pace a Locarno.