

## #ANZIANI IN FORMA

| a cura di Pro Senectute |

Tenersi in forma è una necessità largamente diffusa. Molte persone anziane fanno ogni giorno esercizi a casa, ma chi è mobile e può uscire predilige le attività di gruppo. Caroline Canonica, monitrice di ginnastica e acqua-fitness, ci ha parlato delle sue esperienze durante la pausa da coronavirus e della ripresa della ginnastica al Parco Ciani.

# Corpo e spirito in movimento



**I**nnanzitutto va chiarito il concetto di «anzianità»: gli over 65 non sono un gruppo omogeneo, non lo sono sia per le

caratteristiche specifiche sia per le esigenze diverse in ambito sociale, sanitario, culturale. Al termine terza età occorre aggiungere quello di quarta età e, con l'aumento delle e degli ultracentenari, di quinta età. Ognuna di queste fasce ha specificità che non si possono ignorare, e allora si capisce perché diversi over 65 hanno faticato ad accettare il confinamento, che li ha privati di molti compiti in famiglia e nella società, e di attività essenziali per il benessere fisico e mentale quali lo sport e la cultura. Il coronavirus ha però evidenziato un'altra faccia della medaglia: una vigorosa solidarietà, il ricorso a soluzioni ricche di fantasia e non da ultimo l'avanzata della digitalizzazione. Telefonino e tablet permettono di rompere l'isolamento e favoriscono i contatti seppur virtuali.

**Caroline Canonica: come ha trovato i partecipanti del suo gruppo quando, il 27 giugno, vi siete rivisti per le lezioni estive di ginnastica?** «Durante il lockdown ho sempre tenuto i contatti con i partecipanti sia telefonando sia tramite una chat su Whatsapp. Un gesto apprezzato, che li ha fatti sentire meno soli. Ogni settimana mandavo un video di 8 minuti con esercizi che loro hanno svolto con piacere. Durante l'isolamento ho anche avuto modo di aiutare una partecipante anziana, mia vicina di casa, nella spesa settimanale. Purtroppo il gruppo ha vissuto un lutto con la perdita di una persona: è stato un momento triste, anche dovuto all'impossibilità di vederla prima che venisse a mancare. Ho proposto loro di condividere questa situazione, e alcuni le hanno scritto dei pen-»

ri: un modo per elaborare insieme il lutto, sebbene ognuno fosse a casa propria. Per la ripresa dell'attività, tutti erano felici di rivedersi. Facciamo gli esercizi mantenendo la distanza».

**Cosa è mancato loro di più?** «Sono mancati l'abbraccio e il contatto fisico, anche durante la ginnastica. Capitava di dare loro un abbraccio fugace o fare un altro gesto naturale come accarezzare la spalla. Si cerca di ridere e di sdrammatizzare un po', pur se sento che la preoccupazione rimane, soprattutto legata a una possibile seconda ondata di coronavirus».

**Quali sono i sentimenti in questi momenti di ripresa?** «Le persone dicono di essersi sentite protette dalle autorità, nonostante le regole rigide che sono state imposte loro».

### Riprendono corsi e attività sportive per «over 65»

Da fine settembre-inizio ottobre riprenderanno, con le limitazioni opportune, i corsi del Creativ Center. È possibile iscriversi alle attività di movimento (ginnastica, ginnastica dolce, nordic walking, acqua-fitness, danza popolare) oppure ai corsi legati alle nuove tecnologie (telefonino, tablet), alle lingue e altro ancora. Il programma sarà adattato alle disposizioni legate alla situazione sanitaria. Si possono chiedere informazioni sin d'ora chiamando lo 091 912 17 17 o scrivendo a [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org).