

VareseNews

Ginnastica per gli over 50, un corso per diventare istruttori

Pubblicato: Venerdì 5 Febbraio 2010

Prenderà il via sabato 6 febbraio a villa Tovaglieri “Stili di vita per gli over 50”, un corso di aggiornamento per istruttori CSI (Centro Sportivo Italiano) e UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) che si occuperanno degli anziani intenzionati a fare ginnastica a domicilio.

L’iniziativa è patrocinata dall’Amministrazione comunale: dal 2008 l’Assessorato ai Servizi Sociali, nell’ambito delle politiche di prevenzione per la fascia anziana, ha stipulato un accordo di collaborazione con U.I.S.P. proprio per intervenire a favore di persone anziane che necessitano di interventi di ginnastica a domicilio.

Tale progetto ha lo scopo di incrementare il benessere dell’anziano mediante proposte motorie attivate da operatori qualificati (laurea in Scienze Motorie o ISEF), finalizzate al mantenimento o alla riacquisizione di un’autonomia di base e rivolte soprattutto a soggetti in condizione di protratta sedentarietà o in situazioni depressive o di solitudine. La ginnastica a domicilio non ha nulla a che vedere con la fisioterapia, che si occupa di interventi mirati a seconda della patologia evidenziata dal medico.

Nel corso di questi 2 anni sono stati seguiti gratuitamente 25 anziani e 3 coppie di coniugi: il 90% dei essi ha ottenuto un “recupero” funzionale. Ci sono stati benefici anche a livello relazionale: dato che la ginnastica a domicilio ha come fine il recupero dell’autonomia del singolo ma anche il suo reinserimento nel tessuto amicale/sociale, è nata l’esigenza di creare nuovi ambiti di aggregazione per proseguire il lavoro intrapreso singolarmente.

Dal novembre del 2009 è stata quindi attivata una seconda fase del progetto, denominata “dal domicilio al territorio”: si è deciso di radunare gli anziani in piccoli gruppi, sia per ottimizzare la presenza dell’istruttore UISP, che per favorire un momento di incontro e di aggregazione.

Si è così avviato un primo “microgruppo” di 5 anziani che sotto la guida di un istruttore svolge l’attività – due volte alla settimana – presso un locale messo a disposizione dalla Parrocchia del S.S. Redentore. A breve decolleranno altri microgruppi, in strutture già presenti sul territorio (parrocchie/associazioni sportive/centri ricreativi o culturali), dislocate in altri quartieri.

Il corso di aggiornamento per il istruttori continuerà anche nei sabati 13 e 27 febbraio

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it