

## L'appello del CSK Busto: "Facciamo fare ginnastica ai nonni"

**Pubblicato:** Mercoledì 15 Aprile 2020



L'emergenza Covid-19 costringe ad interrompere le lezioni di ginnastica per anziani? E il **Centro Studi Karate Busto Arsizio** chiede aiuto ai più giovani che li assistono normalmente.

L'asd Uisp propone **ginnastica per gli anziani**, ma come fare, in tempi di emergenza coronavirus, con il **distanziamento sociale** che impedisce il normale svolgersi delle lezioni? Si usano le tecnologie e i social network, certo. Ma il **digital divide cresce con l'età**, soprattutto per la difficoltà di accedere a strumenti che, per la maggior parte degli allievi di questi corsi, sono misteriosi. Allora CSK ha deciso di lanciare **un appello ai figli, ai nipoti**, e in generale alle persone più giovani che stanno vicino agli anziani, perché li coinvolgano e li aiutino ad accedere ai tutorial che gli istruttori dell'asd Uisp stanno preparando.

Dal 2008 la ginnastica per anziani è in **collaborazione con l'assessorato ai Servizi Sociali** del comune di Busto Arsizio. Un progetto indirizzato ad anziani con evidenti perdite funzionali, che denunciano una **perdita di fiducia legata ad incidenti o cadute** con strascichi psicologici o insicurezze psicofisiche e che **già usufruiscono di assistenze domiciliari** a vario titolo, dalla spesa al pagamento delle bollette. Tra gli obiettivi caratterizzanti, quello di permettere agli anziani di svolgere **un'attività motoria a basso impatto fisico**, facile ed intuitiva, un valido supporto per la maggior parte delle patologie lievi sia osteo-articolari che cardiovascolari, in grado di offrire ottimi benefici psicofisici a chi la svolge e con l'obiettivo di mantenere il più a lungo possibile le residue capacità funzionali.

Gli incontri di ginnastica **erano anche un momento di aggregazione**, che giocoforza si è perso con l'obbligo di distanziamento sociale. Ed ecco **video e tutorial** che compaiono sul sito web e sugli

account social dell'associazione Uisp, **creati da istruttori laureati in Scienze Motorie o Diplomi ISEF** con specializzazione in attività per la terza età. Ma come arrivare ai corsisti? «Se la persona anziana è difficilmente in possesso di uno smartphone dice **Paolo Busacca, anima del CSKBA** – possiamo però contare sulle persone che lo frequentano o lo assistono, spesso più giovani e con le conoscenze per accedere ad una chat, a Facebook o ad un sito». Ed ecco l'appello del Centro Studi Karate: «Oggi siamo qui per **chiedere ai familiari, alle badanti, agli operatori** sociali e ai vicini di casa di fungere da **anello di congiunzione** con tutti gli anziani del nostro territorio. Aiutateci a raggiungerli e a mantenere quel legame che spesso è determinante per la loro qualità di vita».

I video sono disponibili sul sito web del CSKBA ([cliccate QUI](#)), sulla pagina Facebook e sull'account Instagram del Centro Studi Karate Busto Arsizio. Per avere **indicazioni specifiche**, è possibile contattare il CSKBA via mail a [info@cskbustoa.it](mailto:info@cskbustoa.it) o inviare messaggi al 338 7335061.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese