

# VareseNews

## A Busto Arsizio la ginnastica torna ad essere davvero per tutti

Pubblicato: Mercoledì 17 Novembre 2021



Un **graditissimo ritorno** si sta realizzando a **Busto Arsizio**, soprattutto per i più fragili: la **ginnastica dolce** per persone con fragilità. «Ad inizio pandemia è stata, per ovvi motivi, la prima attività ad essere interrotta – spiega **Paolo Busacca**, che per conto del **CSK Busto** porta avanti questa disciplina – nel gruppo di questi utenti l’età media **superà gli ottant’anni**, e vantiamo anche due ultranovantenni, molto motivati tra l’altro. Per noi è un modo di mettere **in pratica fino in fondo i valori dello sport per tutti**, per mantenere in attività, modulando gli esercizi in base all’utenza, davvero tutti coloro che prendono la decisione di continuare a muoversi».

Questo tipo di ginnastica è un **fiore all’occhiello dell’asd di Sacconago**, che con questa attività si prende a cuore anche gli aspetti sociali che un tipo di attività sportiva come questa porta con sé, perché si rivolge a fasce di utenza che **difficilmente trovano delle attività motorie adatte** alle loro caratteristiche.

Solo la **pandemia è riuscita ad imporre uno stop** a questa attività che **dal 2008 viene svolta** da CSK con il patrocinio ed un contributo dei **Servizi Sociali del Comune** di Busto Arsizio, che offre anche un contributo utile ad abbattere i costi per gli utenti, permettendo a CSK di mantenere un’offerta ancora più completa ed inclusiva.

«Dopo due stagioni di stop dovuti al Covid – spiega Busacca – vanno **riannodati i fili che avevamo creato** negli anni. La **fiducia degli utenti e delle loro famiglie**, la credibilità che abbiamo costruito negli anni è un valido aiuto, ma la ripartenza, soprattutto per questi specialissimi atleti, è delicata e da

portare avanti con molta attenzione». Con questa attività, **CSK porta la ginnastica dolce direttamente al domicilio** delle persone anziane, mettendo in atto un processo di riattivazione motoria. Le persone coinvolte sono anziani che, spesso con la progressiva rinuncia ad “utilizzare” il proprio corpo, di fatto ne anticipano l’invecchiamento e le molte patologie correlate, entrando così in quell’area di disagio spesso acuita dalla solitudine. **L’attività motoria** proposta in tarda età ha sempre una **ricaduta positiva e benefica** anche sulla quotidianità dell’anziano, che ha così modo di accorciare le distanze con la società chiusa fuori dalla porta di casa.

Ci è voluto il contributo offerto dall’**Istituto Clinico San Carlo** per far ripartire l’offerta, l’ultima delle attività del CSK a ripartire: «Non è stata, chiaramente, solo una questione economica – spiega Paolo Busacca – abbiamo messo **al primo posto la sicurezza degli utenti**, visto che i nostri operatori letteralmente entrano in casa di soggetti fragili, proprio quelli che, fin dall’inizio, hanno più bisogno di protezione dal Covid-19».

Ma con il **progredire della campagna vaccinale** è stato possibile ricominciare in sicurezza, riportando lo sport di Busto ad essere davvero “per tutti”.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese