

# Riequilibrare l'età

## Pro Senectute Ticino e Moesano dopo la seconda ondata di pandemia ripropone agli anziani stimolanti offerte sportive

/ 10.05.2021  
di Davide Bogiani

«La fortune sourit aux audacieux. La fortuna sorride agli audaci» - esclama sorridendo Jean Baldensberger, prima di interrompere i suoi esercizi di equilibrio per incamminarsi verso di me.

Baldensberger percorre ancora qualche metro; il bosco diventa prato. Siamo nei pressi delle piscine di Tesserete. È qui che ci siamo dati appuntamento. Eccolo. Portamento retto. Un'età biologica che lo rende decisamente più giovane rispetto a quella anagrafica.

Nato nella città di Calvino, il ginevrino è ticinese di adozione da oltre 30 anni. E oggi non poteva mancare alla sua ora di ginnastica all'aria aperta, organizzata da Pro Senectute Ticino e Moesano.

Assieme a lui e accompagnati dall'istruttrice di Pro Senectute Thérèse Cadisch, una decina di partecipanti, tutti over 65. Di anni, Baldensberger, ne ha 85, l'ultimo dei quali vissuto, come ben possiamo immaginare, in modo singolare a causa della situazione pandemica.

«Sì, quello appena trascorso è stato un anno davvero particolare», ci dice il nostro interlocutore, che durante il primo lockdown, come del resto i suoi amici del gruppo sportivo, ha dovuto reinventarsi le sue giornate, scandite da nuovi ritmi e abitudini. Un compito nel quale dice di essersi già cimentato una volta nella sua vita, nel momento in cui è andato in pensione. «Più di vent'anni fa ho svolto esattamente l'esercizio mentale che mi sono ritrovato a fare subito dopo l'inizio della pandemia», commenta Jean Baldensberger. «Ho infatti cercato di capire come avrei potuto impostare le mie giornate per ritrovare una routine stimolante, anche se diversa da quella precedente... un déjà vu, insomma» - aggiunge sorridendo il nostro interlocutore. «Lo scorso anno ci è stata tolta la nostra lezione di ginnastica che da anni svolgevamo a Tesserete con Pro Senectute Ticino e Moesano». E con essa si è indebolita quella rete sociale che si era piano piano creata attraverso e grazie alle lezioni. Quel caffè al bar, con gli amici. Le quattro chiacchiere serie ma non troppo. Quel trafiletto di giornale, commentato ad alta voce, che accendeva una discussione.

Dicevamo, dunque, un Jean Baldensberger che come tanti altri ha dovuto reinventarsi. «Sì, innanzitutto mi sono posto come obiettivo di mantenermi in forma fisica. Tutte le mattine dedicavo una mezzora all'allungamento muscolare e allo svolgimento di esercizi di equilibrio. Con il bello e con il brutto tempo mi obbligavo ad uscire per una passeggiata nel bosco. Inoltre mi sono comperato una nuova pianola. Leggevo molto e tutte le sere ascoltavo della musica classica».

Anche Sibilla Frigerio, responsabile del settore sportivo presso Pro Senectute, come molti altri è rimasta inizialmente spiazzata dalla chiusura dei propri corsi. Ben 156 su tutto il territorio ticinese, oltre 100 istruttori per circa 2500 partecipanti. «L'arrivo della pandemia in Ticino ha portato con sé anche un'ondata di panico tra alcuni dei nostri partecipanti», spiega Frigerio. «Abbiamo quindi

spostato i nostri istruttori sul fronte della comunicazione con gli anziani, per rassicurarli e per contenere, nel limite delle nostre capacità, il loro isolamento sociale. Con il tempo abbiamo percepito in molti di loro il grande desiderio di trovarsi di nuovo a svolgere attività in gruppo, nonostante nel frattempo alcuni, come il Signor Jean Baldensberger, si fossero reinventati una nuova e indipendente quotidianità». Ecco dunque arrivare la soluzione di Pro Senectute Ticino e Moesano, alla fine del primo lockdown: spostare temporaneamente le lezioni all'aria aperta. Detto fatto.

«A fine estate 2020 avevamo già 23 gruppi sparsi su tutto il territorio ticinese - ci spiega Sibilla Frigerio. Parallelamente, per chi non era in grado di spostarsi o di svolgere attività fisica all'esterno, abbiamo mantenuto delle lezioni specifiche nei Centri diurni, perlopiù svolti sulle sedie». L'arrivo della seconda ondata ha però decretato la sospensione anche di queste attività. Per quattro lunghi mesi Sibilla Frigerio con il tuo Team ha tenuto vivo il contatto con i molti partecipanti ai corsi proponendo delle lezioni sulle varie piattaforme internet.

«Certo, quella messa in atto da Pro Senectute è stata una bella idea - commenta Jean Baldensberger. Ma sapevamo che era un palliativo. Il mio forte desiderio, così come quello di molti miei amici coetanei, era quello di poterci ritrovare di nuovo tutti assieme, fisicamente».

E finalmente il 19 aprile 2021 il Consiglio Federale decide che sono di nuovo consentite le attività sportive fino ad un massimo di 15 persone. Riaprono le palestre, tuttavia a crescere è il numero di gruppi outdoor. Attualmente i gruppi all'aperto sono una quarantina. «Abbiamo notato un forte interesse per la pratica sportiva all'aperto, dove, con pochi accorgimenti, è possibile allenare sia la condizione fisica, in particolare la forza, sia le capacità coordinative, tra cui, molto importante, l'equilibrio», spiega Sibilla Frigerio. Con pochi accorgimenti e una buona dose di fantasia (che certo non manca ai monitori di Pro Senectute Ticino e Moesano, ndr) è stato messo in piedi un programma completo, volto anche alla prevenzione delle cadute. «Durante il lockdown - spiega Sibilla Frigerio - l'Ufficio prevenzione degli incidenti ha registrato un aumento degli infortuni dovuti soprattutto alla perdita di equilibrio. Ciò non era imputato solamente ad una mancanza di condizione fisica, ma anche ad una carenza di stimoli cognitivi e una certa negatività che contrassegnava le giornate di molti anziani. Gli incidenti sono dunque aumentati. Lo scopo ora è di riuscire ad invertire la rotta attraverso l'allenamento di gruppo all'aperto».