

Ginnastica in condominio

L'INIZIATIVA » UN'ESPERIENZA REALIZZATA DALL'UISP PER COMBATTERE LA VITA SEDENTARIA DEL LOCKDOWN

PASQUALE COCCIA

■ ■ ■ La ginnastica dolce nei cortili dei condomini per spezzare l'isolamento delle persone strette nella morsa della distanza sociale. È stato questo l'obiettivo dei promotori di un progetto realizzato in due quartieri alla periferia di Milano, San Siro e Niguarda, tra gli abitanti di due cooperative Ecopolis e Abitare, esteso anche ad alcuni quartieri di Reggio Emilia e Sassari. Nella città sarda il progetto è stato finanziato dalla **Fondazione con il Sud**, e presto sarà esteso anche ad altre città del territorio nazionale. In questi stabili esistono le sale per le riunioni condominiali, destinate anche alle attività del tempo libero di coloro che vi abitano, per l'occasione adibite a spazio per la ginnastica dolce, al mattino riservate alle persone anziane, il pomeriggio alle attività ludico-motorie per i bambini e dopo le 18,00 ai lavoratori.

L'esperienza è stata realizzata dall'Uisp già da alcuni anni a San Siro e a Niguarda e a breve diventerà transnazionale. Partito come tentativo di combattere la vita sedentaria, accentuatasi particolarmente durante le misure restrittive per combattere il coronavirus, il progetto ha finito per spingere i promotori a portare la ginnastica dolce nei cortili dei condomini: «Il nostro obiettivo principale è il contrasto alla sedentarietà» - afferma Stefano Pucci responsabile politiche per la salute e l'inclusione

dell'Uisp - abbiamo cercato di intercettare quei cittadini che non svolgono alcuna attività fisica, portando la ginnastica dolce sotto le loro case. Il risultato è stato duplice, da un lato vi è stato il miglioramento dello stato di salute e di benessere psicofisico di tutte le persone che vi hanno preso parte e dall'altro l'aggregazione sociale, che ha favorito la costruzione di relazioni tra soggetti socialmente più fragili, a rischio esclusione per l'età, per la condizione sociale e perché vive nei quartieri periferici della città. Sono persone che attraverso l'attività fisica vivono un processo di partecipazione e svolgono anche un ruolo attivo all'interno del condominio, dove di consuetudine ci si limita a un timido cenno di saluto».

IL CONDOMINIO EUROPEO

Il progetto ha avuto così tanto successo da richiamare l'attenzione degli organismi europei, che si occupano delle buone pratiche per la salute dei cittadini e rientrerà finanziariamente nel programma Ue Erasmus Plus, che coinvolgerà oltre a numerosi condomini di altre città italiane, anche quelli della Romania, della Germania, della Spagna, della Danimarca e della Croazia. Sarà coordinato dall'associazione sportiva romena Ajspt, che raccoglierà i dati sulle buone pratiche per elaborare le linee guida per gli operatori del progetto europeo nel 2021.

PORTE APERTE

Le persone, come hanno vissuto l'esperienza della ginnastica dolce nei cortili dei vari con-

domini e, soprattutto, al di là del beneficio psicofisico, sono cambiate le relazioni tra loro? Ecco quanto ci dice Veronica Olmeo, una signora di mezza età di Sassari, che ha preso parte al progetto: «Abbiamo rivissuto le sensazioni di quando eravamo bambini, tempi in cui le persone si parlavano tra loro e si aiutavano reciprocamente. Ora, grazie all'esperienza della ginnastica nei cortili, che ha coinvolto adulti e bambini, siamo diventati un condominio con le porte aperte». E chissà che anche il clima delle assemblee condominiali, che di solito si svolgono con un alto tasso di litigiosità, non tragga beneficio dai nuovi rapporti favoriti dalla ginnastica dolce nei cortili. Con la bella stagione e le condizioni meteo più favorevoli, sarà anche più facile partecipare alle sedute di ginnastica in cortile e coinvolgere un numero maggiore di persone.

GINNASTICA IN PANTOFOLE

Chi ha vissuto l'esperienza dalla parte di coloro che si recavano anche più volte al giorno nei condomini, come gli istruttori di ginnastica dolce, per coinvolgere nelle diverse fasce orarie prima gli anziani, poi i bambini e infine i lavoratori, come ha vissuto l'esperienza? «Le persone che lavorano non vanno in palestra volentieri - racconta Stefania un'istruttrice Uisp di Reggio Emilia - per-

ché quando tornano a casa sono stanche, sono provate dalle fatiche della giornata lavorativa. Non tutti hanno voglia di preparare la borsa e andare in palestra a fare ginnastica. Il nostro progetto porta l'attività motoria a casa loro, spesso le persone scendono in cortile e svolgono l'attività fisica in pantofole, per loro è come passare da una camera all'altra della propria casa e questo è molto bello, è molto familiare».

Uno dei partner europei del progetto, l'organizzazione sportiva spagnola Fundació Ubae, ha proposto anche la digitalizzazione dell'attività motoria, attraverso il collegamento a internet o la registrazione in video della ginnastica dol-

ce, per quelle persone più restie ad aprirsi agli altri e a condividere momenti collettivi, che potrebbero seguire il programma degli esercizi direttamente da casa. Certo verrebbe meno l'elemento di aggregazione sociale e di vicinanza fisica che si manifesta con la partecipazione diretta, ma raggiungerebbe un pubblico più vasto.

Il progetto europeo prevede anche una fase di raccolta dei dati, ruolo affidato dall'Ue all'Uisp, visto che tra i partner europei è l'organizzazione di maggiore esperienza rispetto al progetto: «Raccoglieremo i dati delle buone pratiche delle tre città in cui esiste già questo tipo di offerta, ma studieremo

anche il contesto con i regolamenti condominiali e le leggi sugli spazi pubblici, e tutto quello che potrebbe tornare utile per implementare l'offerta dello sport di vicinato» sostiene Francesca Di Feo del comitato territoriale dell'Uisp Ciriè-Settimo-Chivasso, in provincia di Torino, responsabile del progetto.

Riappropriarsi del proprio corpo, che torna protagonista attraverso gli spazi condominiali, per tessere relazioni tra vicini è il modo migliore per rispondere a coloro che da mesi ci invitano incessantemente, dagli altoparlanti delle stazioni ferroviarie fino al riquadro televisivo, a mantenere il «distanziamento sociale».

Partita da Milano San Siro e Niguarda l'esperimento riceverà finanziamenti europei coinvolgendo altre città e paesi della UE



moderati arabi < 495 496 497 >

Uno dei video diffusi a giugno dalla resistenza sahwai, mostra il grande spazio all'aperto dell'ospedale di Ben Almahdi, nella città occupata di Al-Ayoun, sommerso da cumuli di rifiuti sanitari e immondizia. Il militante che rischia dure ritorsioni per la sua denuncia ha il volto scoperto e si muove nel perimetro ospedaliero tra i familiari dei pazienti, un'ambulanza ed il personale paramedico: «La montagna di rifiuti pericolosi, in piena pandemia, resta ammassata tra l'obitorio e le mura dei reparti: sacche che contenevano sangue, siringhe, flaconi sono cosparsi di mosche. È una struttura sanitaria credibile questa?». A morire per il contagio, come in altre parti del mondo, sono i poveri. Mohammed VI è al riparo in uno dei suoi bunker segreti. Intanto Pechino lo castiga: al vertice Africa-Cina sul Covid 19 il Marocco è escluso: «Non ha alcun peso effettivo nella regione».



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.