



FONDAZIONE
FRIULI

Anziani

I corsi di attività motoria dell'associazione «Che spettacolo» continuano in tv

L'attività fisica incrementa anche il benessere dal punto di vista psicologico e sociale depressione e demenza.



Il progetto «Anziani in Movimento», volto a favorire l'attività fisica nella terza età, si svolgerà anche nel 2021. Tuttavia, a causa della pandemia, gli incontri dal vivo saranno sostituiti con quelli trasmessi da Telefriuli. A farlo sapere è l'associazione «Che spettacolo» che gestisce quest'importante iniziativa in 30 Comuni della provincia di Udine. Nonostante la pandemia, in questo modo, gli ultra-sessantacinquenni che da anni seguono i corsi dell'associazione saranno stimolati a svolgere con continuità quell'attività fisica di base, facilmente realizzabile a domicilio, che abbinata a una sana alimentazione può garantire una terza età sana e serena, da vivere in autonomia. L'iniziativa, giunta ormai alla quarta edizione, è stata progettata ed è condotta dall'Associazione Che Spettacolo, diretta da Massimo Piubello, mentre il responsabile scientifico dei corsi di ginnastica è Claudio Bardini, docente alla facoltà di Scienze motorie di Gemona.

L'iniziativa, spiega Piubello, è partita sette anni fa sotto l'egida della Provincia di Udine, ma quando l'ente è stato abolito, l'associazione si è rivolta alla Fondazione Friuli che da quattro anni finanzia l'iniziativa grazie al Bando Welfare. «Il ruolo della Fondazione è fondamentale - osserva Piubello -: il suo contributo è per



Sopra, una lezione di attività motoria. A sinistra, il responsabile scientifico dei corsi, Claudio Bardini

Sempre in movimento per vivere sani e autonomi

noi linfa vitale: senza non potremmo sviluppare l'evento». I Comuni interessati vanno da Tarvisio fino a Lignano. 6 quelli coinvolti di recente: Manzano, Moimacco, Lumignacco, Pagnacco, Tricesimo, San Leonardo, Udine-Chiavris.

Prima della pandemia l'iniziativa si sviluppava in tre fasi, la prima consisteva nel contattare gli anziani porta a porta, mediante un foglietto informativo distribuito a tutta la popolazione. Si passava poi alla seconda fase con un incontro frontale con il responsabile scientifico prof. Bardini, che illustrava l'importanza dell'educazione motoria come prevenzione delle malattie cardiovascolari, specie se abbinata a una sana alimentazione. Si vuole fare comprendere agli anziani che l'attività fisica è una buona prevenzione contro le malattie, il mezzo «per mantenere il fisico e la mente efficienti». Se praticata con costanza, permetterà una buona qualità di vita autosufficiente», afferma Piubello.

Causa pandemia le lezioni si terranno su Telefriuli da giugno a settembre il mercoledì e giovedì. Il progetto, sostenuto dalla Fondazione Friuli, coinvolge 30 comuni della provincia di Udine

Scopo della terza e ultima fase era di creare aggregazione e quindi gli incontri si concludevano con attività ludiche di ballo e canto e con un buffet di cibi sani per creare gruppo. Gli anziani si ritrovavano poi in palestra o all'aperto per svolgere l'attività fisica vera e propria con istruttori laureati in educazione motoria. Alla ginnastica è stato aggiunto anche lo yoga e finito il ciclo di lezioni, le attività spesso continuavano grazie a finanziamenti dei Comuni o a modesti contributi (10 /15 euro al mese per due lezioni settimanali) dei frequentatori.

Il Covid ha cambiato tutto poiché ora gli anziani hanno paura di incontrarsi, ma ciò non ha impedito all'Associazione di stimolare l'anziano a

fare ginnastica in casa o in giardino o nel parco, attraverso l'aiuto della televisione. Come nel 2020, anche nel 2021 saranno trasmesse su Telefriuli delle lezioni del prof. Bardini con facili regole ed esercizi da seguire e da ripetere individualmente, come l'allungamento e il rafforzamento della muscolatura usando piccoli pesi. Si ripartirà da giugno a settembre con brevi trasmissioni di 15 minuti il mercoledì e il giovedì alle 13.15.

«La problematica maggiore sia fisica che psicologica - osserva Piubello - è quella della non attività dell'anziano, per questo siamo andati in televisione. Sullo schermo spieghiamo e rispieghiamo i movimenti che si possono fare a casa usando come supporto

una semplice sedia o un tappeto e Bardini illustra nel dettaglio i movimenti e il perché è importante ripeterli. Quando si poteva abbiamo cercato di fare attività motoria all'aperto a distanza di due metri, però abbiamo avuto un calo di iscritti del 60% o 70% per il timore dell'anziano di stare con gli altri ed infettarsi». Sul sito dell'associazione, www.chespettacolo.info, si troveranno gli esercizi e i video trasmessi, ma gli anziani stentano a seguire le lezioni sul computer o sul telefonino. È stato fatto un tentativo di caricare i filmati su YouTube e WhatsApp, ma dopo le visualizzazioni iniziali, queste sono calate drasticamente.

Chi sono gli anziani che aderiscono al programma, spesso attirati dal passaparola? «I più

giovani hanno 65 anni, ma io ricordo -dice Piubello - a Pontebba "una giovane di 92 anni" che arrivava a piedi da casa e faceva tutta l'attività. È stata la mia esperienza più bella e un vero insegnamento! La nostra utenza è fatta di anziani che stanno a casa e hanno una buona situazione psico sanitaria. In questi casi la sedentarietà comporta una serie di problematiche, che vanno combattute con una semplice attività sportiva». «Il progetto "Anziani in Movimento" - afferma il presidente della Fondazione Friuli, Giuseppe Morandini - è perfettamente in linea con il Bando Welfare della Fondazione Friuli che si pone l'obiettivo di dare risposte rapide ed efficaci ai nuovi bisogni emergenti, premiando iniziative innovative dirette a supportare le persone fragili: ai suoi ideatori e sostenitori va dunque la riconoscenza dell'intera Comunità».

Gabriella Bucco

Uccellis. I segreti del benessere in bicicletta

Nonostante i tempi non facili, all'Educatore statale Collegio Uccellis il progetto «Passeggiando in bicicletta» si sta concretizzando anche quest'anno grazie all'impegno di ragazzi, di docenti, ed educatori. Sostenuta anche dalla Fondazione Friuli, l'iniziativa è rivolta alle classi seconde del Liceo Classico Europeo, delle Scienze Umane e Scientifico Internazionale; propone diverse attività, sia in classe sia a distanza, imperniata sulla bicicletta partendo da nume-

rosi e diversi punti di vista. Il progetto prevede, inoltre, la realizzazione di un sito e di una pagina Instagram dedicata. Durante le ore di Scienze motorie i ragazzi hanno imparato a conoscere le diverse tipologie di «bici» e le attività a esse collegate; a breve, incontreranno a distanza il dottor Roberto Vano, medico nutrizionista, che affronterà il tema dell'alimentazione legata all'uso, agonistico e non, della bicicletta; sarà quindi la volta della dott.ssa Mila Bro-

lo autrice del volume «Biciterapia». Al progetto parteciperanno con speciali contributi anche realtà sportive che hanno fatto della bicicletta un motivo di aggregazione, di conoscenza del territorio e di sostenibilità. Inviati molto speciali faranno percorrere virtualmente le piste ciclabili più interessanti sotto il profilo culturale e paesaggistico. In una speciale sezione del sito verranno raccolti i contributi che arriveranno da tutto l'Istituto.

«Una "bicicletta" di gruppo avrebbe dovuto suggerire la conclusione del progetto - affermano dal Collegio Uccellis i responsabili dell'iniziativa - e ci sarebbe piaciuto vedere i 131 ragazzi coinvolti "sfrecciare" all'aperto. In attesa che questo si possa realizzare, esprimiamo la nostra gratitudine alla Fondazione Friuli e a tutti coloro che a diverso titolo daranno il loro contributo alla realizzazione del percorso».



Il logo del progetto del Collegio Uccellis