

D.A

**La società della settimana**  
A Subbuteoland il subbuteo unisce le varie generazioni

» Simonelli a pag.



**Il trionfo**

Reggio vince la Champions e per la decima volta è sul tetto d'Europa

» Mandurino a pag.



# Promosso da Auser Reggio e Uisp Anziani in movimento con **Filos** La ginnastica contro la solitudine Le attività comprendono anche giochi da tavolo e balli



Un esercizio di ginnastica dolce, un'attività fisica a basso impatto che consiste in esercizi lenti, graduali e controllati per migliorare la salute generale.



Gli utenti vengono accompagnati dai volontari di Auser  
L'attività è gratuita



Gli esercizi si svolgono sulla sedia, con movimenti a corpo libero

I termine Filos deriva dal verbo filare, sia in senso fisico, sia in senso figurato, ovvero intrecciare rapporti, storie e conoscenze: in dialetto reggiano, "andom a filòs" vuole dire "andiamo in compagnia".

Si tratta di un'antica usanza contadina delle veglie invernali, quando le persone, fossero esse familiari o vicini, si riunivano in un ambiente caldo (come le stalle) per trascorrere del tempo insieme. Le attività principali erano raccontare storie, favole e proverbi, ma anche lavorare a maglia, filare la lana, ricamare o chiacchierare: un momento di condivisione e socializzazione che rafforzava i legami comunitari.

Da diversi anni, Auser territoriale di Reggio Emilia Odv, l'associazione di volontariato impegnata in diversi settori della vita sociale, per contrastare l'isolamento e la solitudine e per favorire lo sviluppo di relazioni, organizza momenti di socializzazione per persone anziane. Le attività organizzate comprendono i giochi a carte, la tombola, il cucito, balli e musica, iniziative culturali e informative, fino ad arrivare alla merenda. Da tre anni a questa parte, tra le attività offerte all'interno di questi momenti di socializzazione, detti appunto Filos, è presente, per quanto concerne il Comune di Reggio Emilia, la cosiddetta "ginnastica dolce", grazie al Comitato territoriale Uisp.

Spiega la responsabile prevenzione e benessere Uisp Reggio Emilia Evelyn Iotti: «Sono diversi anni che, come associazione, collaboriamo alle attività dei Filos Auser sul territorio del Comune capoluogo, attraverso l'organizzazione di corsi di ginnastica dolce per la popolazione anziana, in particolare rivolta ai cosiddetti grandi anziani, ovvero la fascia di età superiore agli 80 anni. Nel biennio precedente, l'attività svolta da Uisp era compresa nel progetto Mi-GioAct, ovvero Mi muovo, gioco e sono attivo, che godeva di un finanziamento ministeriale. Dal momento che crediamo molto in questo progetto, per l'annata in corso abbiamo



deciso di autofinanziare l'attività».

Sino alla fine di maggio, gli anziani interessati potranno recarsi presso le sedi dei Filos Auser di Reggio Emilia dove è ospitato l'appuntamento con le attività fisiche Uisp. Prosegue Iotti: «Gli appuntamenti sono cadenzati settimanalmente o a settimane alternate, ognuno ha la durata di 50 mi-

**La responsabile Iotti**  
**«Crediamo tanto nel progetto, autofinanziamo le attività di quest'anno»**

nuti. Gli utenti vengono accompagnati al luogo di incontro dai volontari Auser. L'attività è gratuita; l'unica spesa che devono sostenere i partecipanti è quella della tessera Uisp, che costa una decina di euro».

Gli incontri si svolgono in Filos Auser suddivisi in quasi tutta la città. Dice Iotti: «Sono coinvolti 4 filòs nel comune di Reggio Emilia in giornate stabi-

**Ginnastica dolce**  
**Esercizi lenti per migliorare la salute**

► La ginnastica dolce per anziani è un'attività fisica a basso impatto che consiste in esercizi lenti, graduali e controllati per migliorare la salute generale. Combina esercizi aerobici leggeri con stretching e allungamenti, può essere praticata da seduti, in piedi e mira a mantenere l'elasticità e la forza fisica per svolgere le attività quotidiane. Si utilizzano movimenti fluidi, naturali e graduali per coinvolgere tutto il corpo in modo delicato. La maggior parte degli esercizi non richiede attrezzature particolari. L'obiettivo è evitare sforzi eccessivi, rendendola adatta anche a chi ha problemi di salute o è sedentario da tempo. Include allungamenti, stretching, esercizi di rafforzamento per gambe, braccia, spalle e spesso anche esercizi respiratori.

» RIPRODUZIONE RISERVATA

lite e orari consoni al tipo di utenza che li frequenta e per qualsiasi informazione è necessario prendere contatto con la sede Auser comunale di Reggio, in via Compagnoni, 13, oppure telefonando al numero 0522/323002 (dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle ore 12).

L'attività si rivolge a persone anziane sole e autosufficienti. Ci sono infatti sempre più anziani che vivono soli e i filòs, in tutte le loro forme, soprattutto dopo il Covid, sono diventati importanti presidi sociali che allontanano la solitudine e permettono a questi cittadini di avere un'ulteriore rete di relazioni, amicizia e supporto sulla quale poter contare.

A dare la possibilità a questa fascia di popolazione di svolgere un'attività fisica che, seppure non faticosa, può dare loro un effettivo beneficio, facendo evitare una vita eccessivamente sedentaria, sono operatori laureati in Scienze motorie e comunque adeguatamente formati a comprendere le esigenze e le potenzialità di chi si trovano di fronte.

«La maggior parte degli esercizi si svolge sulla sedia, con movimenti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, tipo palline. A volte, anche un foulard può diventare uno strumento con cui fare attività fisica», aggiunge la Responsabile dell'Area Prevenzione e benessere.

Al momento, gli aderenti al progetto Uisp di ginnastica

**L'obiettivo dell'iniziativa è quello di incoraggiare la socialità attraverso l'attività fisica**

all'interno dei Filòs sono una sessantina.

«L'obiettivo è quello di incoraggiare la socialità attraverso l'attività fisica. Un'azione che la Uisp porta avanti quotidianamente, in tutto il territorio italiano, attraverso l'organizzazione di numerose attività per la grandetà», conclude Evelyn Iotti.

» RIPRODUZIONE RISERVATA