

Di seguito alcune notizie sulle nostre "Ginnastiche"

Con il sorriso sulle labbra, con tanta voglia di fare e di vivere iniziano tutti i mercoledì e venerdì la ginnastica dolce.

Dove ? nella nostra sede Uisp munita di palestra attrezzata. Con chi? Naturalmente con me. Mi presento: sono Rita Di toro.

E' dal 1976 che faccio parte della Uisp comitato di Varese come istruttrice, formatrice e dirigente del direttivo provinciale. Dal 2006 mi occupo soprattutto dell'area anziani con un corso di ginnastica dolce.



La forza di questo progetto sta nel tentativo di introdurre la dimensione corporea nell'immaginario e nella vita del cittadino, per aiutarlo a recuperare o mantenere le sue capacità psicomotorie. Il progetto prevede l'attivazione e/o il rafforzamento di percorsi di movimento per tutti...nessuno escluso!

Tali percorsi consistono nella **ginnastica dolce, nell' attività fisica adattata, nella ginnastica a domicilio o al domicilio residenziale.**

Gli ultimi piani sanitari nazionali si sono posti l'obiettivo prioritario di promuovere nuovi stili di vita attivi per i cittadini. In questo ambito, l'attività fisica regolare, viene riconosciuta come fattore determinante per il mantenimento e miglioramento della salute dalle più accreditate ricerche scientifiche. L'attività fisica è importantissima per tutti, ma ancor di più per gli anziani.

La sedentarietà, la solitudine e la depressione contribuiscono a un decadimento e di conseguenza a malattia. La Uisp è un'attiva sostenitrice di queste tesi, infatti i suoi ideali sono: movimento, conoscenza, promozione della socializzazione, associazionismo, partecipazione.

Concludo dicendo che la mia esperienza è stata ed è positiva, sia sotto il profilo umano che professionale. Il coinvolgimento di questo progetto mi arricchisce di quei valori umani e profondi che danno " **il vero significato alla vita** " .

L'insegnante Rita Di toro

Ecco alcune dichiarazioni dei partecipanti al corso di ginnastica dolce della Uisp di Varese:

- - **Piatti Rosanna, classe 1935**

<< Questa ginnastica mi ha cambiato la vita. Lo sento maggiormente nelle braccia perché prima quando prendevo i piatti mi facevano malissimo, adesso invece no. Oltre ciò sto meglio anche "dentro" perché mi svago, parlo e rido. Per il morale è ottimo! >>

- - **Nicora Angela, classe 1934**

<< Io ho iniziato il corso sotto suggerimento di mio figlio che voleva a tutti i costi farmi fare ginnastica. Devo dire che ho fatto bene ad ascoltarlo perché ho riscontrato diversi benefici. Adesso per esempio riesco ad entrare da sola nella vasca da bagno, non prendo più antinfiammatori e ho migliorato anche la respirazione. Inoltre mi piace venire perché è anche un momento di svago >>

- - **Alazio Rita, classe 1936**

<< Questa ginnastica mi è stata consigliata dalla mia dottoressa. Riesco a muovermi molto meglio e ricorro meno ai medicinali. Verrei tutti i giorni perché questa compagnia fa bene!>>.

- - **Allera Maria, classe 1930**

<< Il mio dottore mi ha consigliato di fare questa ginnastica. Mi piace molto il gruppo e trovo che Rita (istruttrice) sia molto brava, ad ogni lezione, ci fa fare sempre nuovi esercizi>>.

- - **Di Maio Gilberta, classe 1939**

<< Io vengo da Arcisate. Cercavo un corso di ginnastica per anziani e tramite conoscenti sono venuta a conoscenza della Uisp di Varese. Vengo con gran gioia perché mi muovo molto meglio e se manco lo avverto subito. Oltre al beneficio mi diverto anche tantissimo>>.

- - **Balocco Giancarlo classe 1944**

<< Io abito accanto all'istruttrice che mi ha informato del corso. Questa ginnastica mi fa molto bene, al termine dell'ora di lezione mi sento subito meglio>>.

