

# Spazio e movimenti adeguati

Autor(en): **Motta, Stefano**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Spitex rivista : la rivista dell'Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio**

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 6

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-853128>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Spazio e movimenti adeguati



Per una visita virtuale: [www.concronos.ch](http://www.concronos.ch) Foto: ConCronos

ConCronos ha fatto suo il motto «Tira sù i calzett» per sconfiggere la sedentarietà, grazie ad un approccio innovativo.

A marzo 2016 ha preso avvio una nuova proposta per il territorio, in via Chiosso 7 a Porza (zona Resega), una «startup» ideata da ConCronos, associazione d'utilità pubblica senza fini di lucro. Un proposito reso possibile grazie al sostegno finanziario d'istituzioni sensibili al tema dell'invecchiamento, citiamo le più significative: AILA, il Comune di Lugano, ProSenectute, l'Associazione Santa Maria di Savosa, l'Associazione La Meridiana, la Fondazione Margherita ed il Servizio di Cure a Domicilio del Luganese SCuDo. La realizzazione di questo centro è un progetto unico per la sua specificità, a

prezzi volutamente contenuti ed accessibili soprattutto ai pensionati. Grazie all'implementazione di speciali apparecchiature testate dal Politecnico Federale di Zurigo, si offrono allenamenti mirati, assicurando la consulenza e la supervisione continua da parte di esperti del settore.

Rosaria Sablonier Pezzoli, direttrice sanitaria SCuDo e promotrice, ci spiega che ConCronos si prefigge di incentivare, proporre e consentire la pratica del movimento tramite un allenamento funzionale. Il tutto in un ambiente sicuro, con mezzi ideali per mantenere o recuperare la forza muscolare e l'e-

quilibrio. Il fine ultimo è quello di incoraggiare e facilitare la permanenza al proprio domicilio.

## L'offerta

Si tratta di un approccio dolce, adatto a qualsiasi età, per persone interessate a mantenersi in forma e indipendenti. La differenza rispetto ad una comune palestra è data dall'ausilio di apparecchiature apposite, adattabili a svariate esigenze e agibile anche a persone in sedia a rotelle. Il programma stabilito con l'istruttore viene caricato su un bracciale elettronico, ogni utente ha il proprio percorso registrato ed è possibile monitorare e modificare l'allenamento in base ai risultati. Il carico di partenza è vicino allo zero, con incrementi di 100 g alla volta. Consente la naturalezza del movimento grazie alla tecnologia ad aria compressa, con conseguenti minori sollecitazioni negative su articolazioni, giunture e muscoli. Il percorso di allenamento termina con la pedana cognitivo-motoria che propone esercizi progressivi di varia difficoltà, volti a stimolare i riflessi e la capacità di reazione agli stimoli esterni. Ad oggi un centinaio di over 60 frequenta assiduamente il centro. Il più anziano è un uomo di 97 anni entusiasta e molto motivato. Al centro per il movimento è pure ubicata la «grotta del sale», utile per la prevenzione e/o la cura di patologie legate al sistema respiratorio, per tutte le fasce d'età.

di Stefano Motta  
Redazione SpiteX Rivista