

Il movimento è vita



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Sigla editoriale

Editore/Copyright	Ufficio federale dello sport UFSPPO, Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM e Croce Rossa Svizzera CRS
Autori	Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr
Assistenza tecnica	Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic.
Traduzione	UFSPPO
Layout	Urs Alscher, alscher text & design
Foto	Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr
Illustrazioni	Leo Kühne
4.a edizione	2019

Con il sostegno specialistico e finanziario di migesplus

Partner: Ufficio federale della sanità pubblica, Rete svizzera salute e movimento hepa.ch

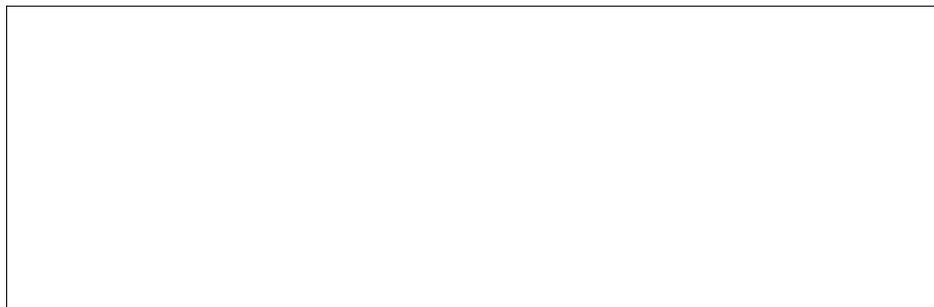
La realizzazione dell'opuscolo viene sostenuta nell'ambito della strategia «Migrazione e salute 2002 – 2007».

Contatto e informazioni: Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM,

058 467 62 26 e Croce Rossa Svizzera CRS 058 400 45 24

Ordinazioni via Internet: www.migesplus.ch

Consegnato da:



Perché muoversi

«Per me il movimento è un bisogno vitale come il cibo, l'aria e l'amore – non c'è vita senza movimento!»

Xhevat Hasani

Tutti sappiamo che il movimento è una parte importante della nostra vita, anche se poi la motivazione a muoversi spesso cambia da persona a persona. Le persone si muovono per motivi diversi; alcuni per trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici e per conoscere nuova gente. Altri per godersi l'attività all'aria aperta, combattere lo stress e cercare un equilibrio psicofisico per meglio affrontare le sfide quotidiane. Altri ancora amano la prestazione fisica



o si muovono per migliorare la propria salute. In ogni situazione, ad ogni età e qualunque siano i presupposti fisici di ciascuno, per ognuno ci sono innumerevoli possibilità di fare movimento. Movimento infatti non significa soltanto sport, ma comprende tutti i tipi di attività fisica, anche nella vita di tutti i giorni, come il lavoro fisico, salire le scale o anche giocare con i bambini. Il tipo di movimento che scegliamo dipende dai nostri interessi, dalle nostre esperienze, dalla nostra motivazione e anche da come affrontiamo determinati ostacoli o difficoltà.



Immagini di poter fare quello che vuole...

Principi importanti

«Per me il movimento è piacere e divertimento, imparare e progredire.»

Madeleine Schmutz

Il movimento deve essere piacere e divertimento.

A prescindere dal tipo di movimento che sceglie di fare, esso deve sempre essere un piacere. In tal modo l'attività fisica diventa presto parte integrante del suo quotidiano.

Movimento può essere sport o anche attività fisica quotidiana.

Introduca più momenti possibili di movimento nella sua vita di tutti i giorni.

Inizi con calma e si ponga degli obiettivi realizzabili.

Se all'inizio fa esperienze positive le sarà poi più facile trovare la motivazione per fare movimento in maniera regolare.

Attenzione alla sicurezza.

Ci sono molte possibilità di fare movimento in tutta sicurezza. Altre attività invece, come ad esempio andare in bicicletta nel traffico cittadino, nascondono seri pericoli. Naturalmente ciò non significa dover rinunciare; in corsi speciali può imparare tecnica, regole e misure di prudenza.



Come orientarsi per la scelta

Fra le varie possibilità di movimento che si presentano scelga quella che più le fa piacere. Probabilmente non sarà la stessa attività che ha scelto o sceglierebbe sua sorella o la sua vicina di casa. Fa niente, perché non ci sono possibilità «migliori» o «peggiori» per fare movimento.

Magari si lasci guidare o ispirare dalle indicazioni che le offriamo di seguito.

- Il movimento nella vita quotidiana – per lei e la sua famiglia pag. 6
- Curare i contatti sociali pag. 8
- Incontrare gli altri pag. 10
- Movimento nella natura pag. 12
- Movimento come momento di distensione – rilassarsi ed attivarsi pag. 14
- Prestazione fisica pag. 16
- Fare qualcosa per la salute pag. 18
- Dimagrire pag. 20
- Sport durante e dopo la gravidanza pag. 22
- Come fare per iniziare? pag. 24



Il movimento nella vita quotidiana

Il movimento non si fa solo giocando a calcio o partecipando alla lezione di ginnastica; anche nel corso della giornata – ad esempio andando al lavoro in bicicletta o svolgendo le faccende domestiche – ci si muove. Faccia movimento insieme alla sua famiglia; i suoi figli hanno bisogno di ancor più movimento di lei: almeno un'ora al giorno. I bambini sono sempre contenti se possono muoversi ed imparano cose utili per la vita. Sono importanti non solo le attività del tempo libero fatte con i coetanei (ad es. nella società sportiva), ma anche il movimento nella vita di tutti i giorni. Ad esempio faccia in modo che i suoi figli vadano a scuola a piedi o – se hanno l'età – in bicicletta.

Consigli per lei...

Muoversi ogni giorno

Inserisca consapevolmente del movimento nelle sue giornate. Vada a piedi ogni volta che ne ha l'occasione, ad esempio recandosi al lavoro o a fare la spesa. Si faccia coinvolgere dalla voglia di muoversi e di scoprire cose nuove tipica dei bambini ed approfitti del succedersi delle stagioni per scoprire attività sempre diverse: giocare ai giardini pubblici o al parco giochi,

camminare, nuotare, passeggiare, fare pupazzi di neve o fare ginnastica a casa. Sono tutte cose che può fare insieme ai figli o con altre famiglie.

La bicicletta come mezzo di trasporto

Usi la bicicletta come mezzo di trasporto per recarsi al lavoro o a fare la spesa. Se non sa andarci o si sente poco sicura nel traffico cittadino frequenti un corso (ad es. della «Pro Velo») o si faccia insegnare da qualcuno. Trova biciclette a buon mercato nei mercatini dell'usato organizzati dalla «Pro Velo» in varie località. Per informazioni può rivolgersi alla sede della «Pro Velo» a lei più vicina o consultare il sito internet www.pro-velo.ch.

Se si avventura in un'escursione più lunga può andare alla scoperta dei dintorni su una delle moltissime piste ciclabili, segnalate in modo chiaro con cartelli indicatori rossi dell'organizzazione «La Svizzera in bici». Le basta scoprire l'indicazione più vicina per partire all'avventura. I percorsi vengono descritti al sito www.svizzeramobile.ch



... e la sua famiglia

«Ho praticato lo sport nel tempo libero per tutta l'infanzia, insieme ai miei genitori ed in diverse società sportive.»

Suzan Bellisan

Ginnastica con i figli

Anche da piccolissimi i bambini hanno bisogno di molto movimento. Cerchi di creare un ambiente favorevole al movimento e faccia scoprire il più possibile ai piccoli. Un'altra possibilità di fare movimento insieme ai figli è frequentare un corso di ginnastica per mamma e bambino. La maggior parte delle società ginniche locali offrono una tale opportunità di movimento per genitori e figli. Per informazioni

sulle offerte esistenti nei dintorni può rivolgersi alla consulenza per i genitori del suo comune.

Pomeriggio di gioco

Organizzi insieme a conoscenti e parenti una gita. Mettete in borsa vettovaglie e giochi e andate tutti insieme in un parco, sulle rive di un lago o in un bosco. Potete giocare tutti insieme a salto alla corda, frisbee, nascondino, guardie e ladri, calcio, pallavolo, badminton o bocce.

Ci si può divertire tutti insieme all'aperto anche se non si è nella bella stagione. Quando c'è neve potete andare con lo slittino o a pattinare, fare un pupazzo di neve o una battaglia a palle di neve.

Calcolate tempo a sufficienza per una gita del genere. La cosa migliore è prevedere un giorno intero.



Curare i contatti sociali

«Lo sport fatto insieme ad altri è gioia, libertà e vita. Quando cammino in un gruppo mi diverto, parliamo e ridiamo. Mi sento motivata.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Ci sono molte opportunità per fare movimento con un gruppo. Facendo una gita nel parco, nel bosco o al parco giochi, giocando a calcio o durante appuntamenti con musica e danza può trascorrere del tempo con i suoi amici e conoscenti muovendosi tutti insieme. Invogliatevi a vicenda a fare movimento in modo regolare.

Proposte

Walking o corsa in un gruppo

Concordi con amiche, amici o conoscenti un orario ed un posto fisso dove incontrarvi almeno una volta alla settimana per andare a passeggiare o correre. Scegli un Percorso vita, un tracciato per la corsa o un campo sportivo nelle sue vicinanze. Inizi gradualmente; facendo un percorso breve di 10 o 20 minuti. Fate attività ad una velocità che vi consenta di parlare fra voi senza problemi e di avere ancora fiato per ridere.

Percorsi per la pratica di corsa o walking sono curati soprattutto a livello comunale. Ne conosce uno nelle sue vicinanze? In caso contrario si in-





formi presso l'amministrazione comunale o l'ufficio dello sport. Oltre a ciò per queste attività esistono anche percorsi chiamati «Helsana Trails». Per maggiori informazioni in merito può consultare il sito della federazione svizzera di atletica leggera alla rubrica Running & Walking: www.swiss-athletics.ch

Giochi di squadra

Giochi di squadra come pallavolo, calcio, pallamano, pallacanestro o cricket possono essere organizzati con una certa facilità. Organizzare un gruppo di amici per andare a giocare non è una cosa impossibile e non si ha necessariamente bisogno di una palestra. Incontri amiche, amici o conoscenti in posti pubblici, aperti a tutti, su piazze o ad es. parchi, campi o prati di gioco. Concordate un giorno ed un orario ed incontratevi regolarmente. Prima verificate chi ha l'interesse e la possibilità per partecipare regolarmente e come potete procurarvi il materiale necessario.

Incontrare gente

«Movimento vuol dire divertimento, ritmo e socializzazione. Quindi interscambio e dinamica fra la gente.»

Luigi Fossati

Il movimento unisce. Non hanno importanza la lingua o la provenienza, ma le attività svolte insieme; movimento e sport sono ideali per stringere contatti con altre persone ed eventualmente trovare nuove amicizie.

Proposte

Movimento e sport nell'ambito di una società

In tutti i comuni svizzeri esistono diverse società sportive per tutte le età. Negli allenamenti e negli incontri sociali delle società si scopre non solo uno sport, ma anche un gruppo di persone nuove. L'affiliazione ad una società costa in media dai CHF 50.– ai CHF 200.–. Nella maggior parte delle società è possibile partecipare a corsi introduttivi gratuiti e aperti a tutti. In tal modo può provare uno sport nuovo e valutare se si sente a suo agio con il gruppo ed il monitore. La cosa più semplice è accompagnare qualcuno già membro della società e disposto a spiegarle





come funziona. In molti comuni esiste un calendario delle manifestazioni o altre pubblicazioni che informano sulle attività offerte dalle diverse società. Può anche informarsi presso l'amministrazione comunale o l'ufficio dello sport locale su società sportive, orari d'allenamento e costi.

Corsi

Può provare uno sport anche frequentando un corso introduttivo. Nelle sue vicinanze ci sono certo diversi offerenti: società locali, organizzazioni di quartiere, la Scuola club Migros, l'Università popolare ecc. Se partecipa ad un corso deve calcolare fra CHF 10.– e CHF 20.– a lezione.

Di regola un corso comprende fra le 10 e le 20 lezioni. Su internet trova informazioni più dettagliate: Scuola club Migros sotto www.scuolaclub.ch, università popolare sotto www.up.vhs.ch.

Pro Senectute offre al sito www.pro-senectute.ch corsi specifici per le persone anziane.

Danza e musica

Anche nella danza e nel canto può muoversi. Organizzisi con amiche, amici e conoscenti una festa con canti e balli o partecipi anche lei se un'associazione di quartiere o una società culturale nelle sue vicinanze offrono incontri con danze e musica.

Movimento nella natura

*«Movimento e sport
significano vita ed amore
per la natura.»*

Biljana Veron

Le attività svolte all'aria aperta non solo fanno bene al fisico, ma consentono allo spirito di recuperare e alla testa di dimenticare stress e tensioni accumulate nel corso della giornata. Da soli o con la famiglia, una passeggiata nei campi o nel bosco non costa niente e fa bene. Tempo e stagione non influenzano affatto il movimento in mezzo alla natura. Non si lasci intimorire da freddo, vento o neve; indossi abiti caldi, si protegga dall'umidità e sfidi gli umori del tempo.

Proposte

Percorso Vita

Il Percorso Vita è una possibilità gratuita per collegare walking o corsa (v. p. 8, 20) con esercizi di ginnastica e di rafforzamento muscolare. I Percorsi Vita si trovano quasi sempre nel bosco e sono ben segnalati. A distanza regolare sono previsti posti dove interrompere la camminata o la corsa e dove si viene guidati per svolgere esercizi fisici. Cerchi di scoprire nelle sue vicinanze i cartelli indicatori blu del Percorso Vita. Chieda presso il comune o l'ufficio dello sport o si informi in merito su internet, al sito www.vitaparcours.ch. Può anche scaricare gli esercizi per svolgerli a casa.

Escursioni

Anche le escursioni costituiscono un'ottima possibilità per muoversi in mezzo alla natura, parlando con amiche, amici o conoscenti e godendosi il panorama. Scopri camminando zone nuove e sconosciute. Si può camminare in ogni stagione, a patto di restare sempre sui percorsi segnalati, e ad esempio le passeggiate sulla neve sono esperienze molto simpatiche. La Svizzera dispone di moltissimi percorsi segnalati per camminare o passeggiare. Per ognuno, indipen-



dentemente da età o esperienza, ci sono diverse possibilità. Alla partenza degli itinerari trova cartelli che indicano direzione e durata del percorso. Anche lungo il cammino sono posti continuamente cartelli indicatori gialli che indicano la direzione da seguire. Si può partire praticamente da ogni comune in Svizzera; nella maggior parte dei casi presso la stazione ferroviaria si trova un pannello di grandi dimensioni che riporta i diversi itinerari.

Scelga il percorso adatto con l'aiuto di cartine o libri sulle escursioni, che può acquistare o prendere in prestito in biblioteca. Nella scelta del percorso consideri la durata indicata ed il grado di difficoltà. Può anche informarsi presso l'ufficio turistico locale o ai siti www.myswitzerland.com o www.tourenguide.ch in merito a sentieri escursionistici.



Movimento per recuperare: distensione ed attivazione

«Per me il movimento è distensione. Il movimento può contribuire a risolvere diversi problemi e tensioni.»

Ekrem Beglerbegovic

Se la vita quotidiana è dura per il corpo e lo spirito, sono importanti attività che aiutino a rilassarsi. Il movimento non significa solo sforzo e prestazione. Anche lavorando in giardino, facendo musica, negli esercizi di respirazione o di yoga il corpo si muove e riesce a recuperare in modo attivo. Queste forme di movimento calmano, rilassano e contribuiscono alla rigenerazione di corpo e spirito. Si conceda anche

lei nella vita di tutti i giorni delle pause per percepire il suo corpo e rilassarsi in modo attivo.

Proposte

Respirazione

Presti attenzione al ritmo della sua respirazione: è veloce o lento? La respirazione coinvolge anche l'addome o si ferma solo al petto? Il suo respiro è forzato e piatto o calmo e profondo? Si distenda comodamente sul letto, sul divano o sul pavimento, chiuda gli occhi e cerchi di inspirare profonda-





mente, dall'addome alla cassa toracica, e di espirare lentamente, resti sveglia e si concentri sulla respirazione. Concentrarsi aiuta a calmarsi e a rilassarsi.

«Quando lavoro al computer nella pausa del mezzogiorno devo uscire all'aria aperta. Il movimento è un'esigenza.»

Alicia Gamboa

Anche una vita quotidiana troppo sedentaria può divenire un peso. In questo caso per recuperare può fare un'attività stimolante, che compensi le carenze motorie.

Proposte

Pause attive di movimento nella vita di tutti i giorni

Inserisca sempre nuove pause brevi e attive nelle sue giornate. Si alzi, sciolga le membra e faccia qualche passo. Utilizzi la pausa del mezzogiorno o un'ora libera alla sera per fare una passeggiata rilassata nel quartiere.

Per attivare il suo corpo grazie al movimento può seguire anche tutti i suggerimenti presentati negli altri capitoli.

Prestazione fisica

«Lo sport è movimento fatto in modo consapevole per rafforzare il corpo e la mente.»

Xhevat Hasani

Movimento e sport possono significare anche porsi un obiettivo nel campo dello sport, ricercare determinate prestazioni o misurarsi con gli altri. Maggiore è l'intensità dell'attività, più sente il suo corpo e scopre i suoi limiti personali. In gara di solito l'intensità è ancora maggiore, dato che nel confronto con un avversario quasi sempre si risvegliano orgoglio e ambizione. Quando ci si allena in modo mirato è importante riscaldare l'organismo per prepararlo all'attività. Altrettanto importante è la fase di recupero dopo l'attività; eviti di raffreddarsi, indossi qualcosa di caldo e allunghi i muscoli interessati nell'attività fisica.

Proposte

Gare di corsa

Nelle gare di corsa può misurare la sua prestazione in modo diretto con quelle di altri partecipanti e scoprire i suoi limiti personali. Le gare di corsa sono una forma di competizione relativamente a buon mercato. Richiedono un allenamento mirato, poca preparazione, nessun equipaggiamento o materiale specifico. Le corse sono organizzate da comuni o da organizzatori privati durante tutto l'anno. Chieda presso l'ufficio dello sport del suo comune o si informi al sito internet www.swiss-athletics.ch.

Pugilato / Sport di combattimento

Diversi sport di combattimento e il pugilato riuniscono l'elemento della prestazione e quello meditativo. Questi sport sono praticati quasi sempre in scuole o società sportive specializzate. Per trovare offerte in questo ambito proceda come nel caso degli altri sport organizzati (v. p. 10). I costi dell'affiliazione sono di solito più elevati rispetto a quelli delle società sportive, perché queste scuole o club non possono contare su altrettanti collaboratori volontari.



Fare qualcosa per la propria salute

«Per me il movimento significa salute psicofisica. Mi muovo perché mi mette di buonumore e mi predispone positivamente nei confronti degli altri.»

Alicia Gamboa

Il movimento regolare è un sostegno duraturo per la salute. Il rischio di malattie cardiovascolari (ad es. infarto cardiaco o ictus), diabete, mal di schiena, diversi tipi di cancro, sovrappeso o anche disturbi psicologici come lievi forme depressive può essere limitato facendo movimento in modo regolare. Grazie al movimento si può restare autonomi e attivi anche in età avanzata e – ad esempio dopo un incidente o una malattia – si può rafforzare con attività mirate l'organismo ancora indebolito. L'attività fisica regolare può contribuire anche a cambiare il suo stile di vita, aiutandola ad esempio a smettere di fumare o a dimagrire. Praticamente ogni attività fisica è sana. Tutte le proposte che trova in questo fascicolo – dalla gara di corsa competitiva ai brevi momenti di movimento nella vita di tutti i giorni, hanno grandi vantaggi ai sensi di una buona salute nel lungo periodo.

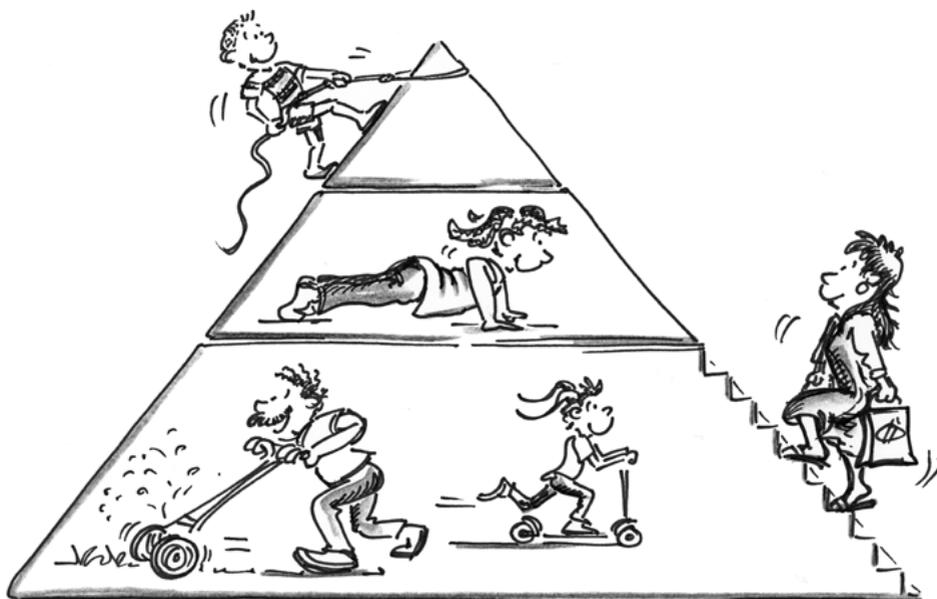
Raccomandazione

In linea di massima ogni passo per muoversi di più nella vita quotidiana fa bene alla salute ci si può muovere in tanti modi. Dia un'occhiata alla piramide del movimento; se svolge attività del primo livello come falciare l'erba, svolgere i lavori domestici, salire le scale o andare a piedi si raccomanda di muoversi almeno due ore e mezza alla settimana. Se svolge attività fisiche più intense come lo sport, basta già la metà del tempo, un'ora e un quarto a settimana, per soddisfare le raccomandazioni per il primo livello. Se pratica attività del secondo livello con un allenamento regolare di resistenza e forza fa ancora di più per la sua salute e il suo benessere. Il movimento

raccomandato può essere fatto in una volta sola o in sequenze di almeno dieci minuti. Altre attività sportive del terzo livello apportano benefici ancora maggiori per la salute.

Attenzione

Movimento e sport sono sani se si rispettano i limiti personali. Se sussistono problemi fisici o le sorgono dubbi sul suo stato di salute è raccomandabile farsi consigliare dallo specialista (medico di famiglia, fisioterapista, ecc.).



Dimagrire

«Il movimento per me è un'esigenza.

Lo faccio solo per me, perché migliora il mio umore e sono meno grassa.»

Alicia Gamboa

Per dimagrire di regola è importante riflettere sul proprio stile di vita – soprattutto sulle proprie abitudini alimentari – e se del caso modificarlo. Può perdere i chili di troppo se mangia sano e con moderazione. Movimento e sport aiutano a stabilizzare o anche a diminuire il peso, ma anche se non riesce a dimagrire facendo sport, la salute ed il benessere ne traggono in ogni caso vantaggio.

Proposte

Modificare le abitudini alimentari

Si informi presso una specialista, un centro di consulenza o consultando della documentazione su come fare per alimentarsi correttamente. Ad esempio nel fascicolo della Lega contro il cancro dedicato all'alimentazione trova informazioni in diverse lingue. Lo chieda al suo medico o si informi direttamente al sito www.migesplus.ch

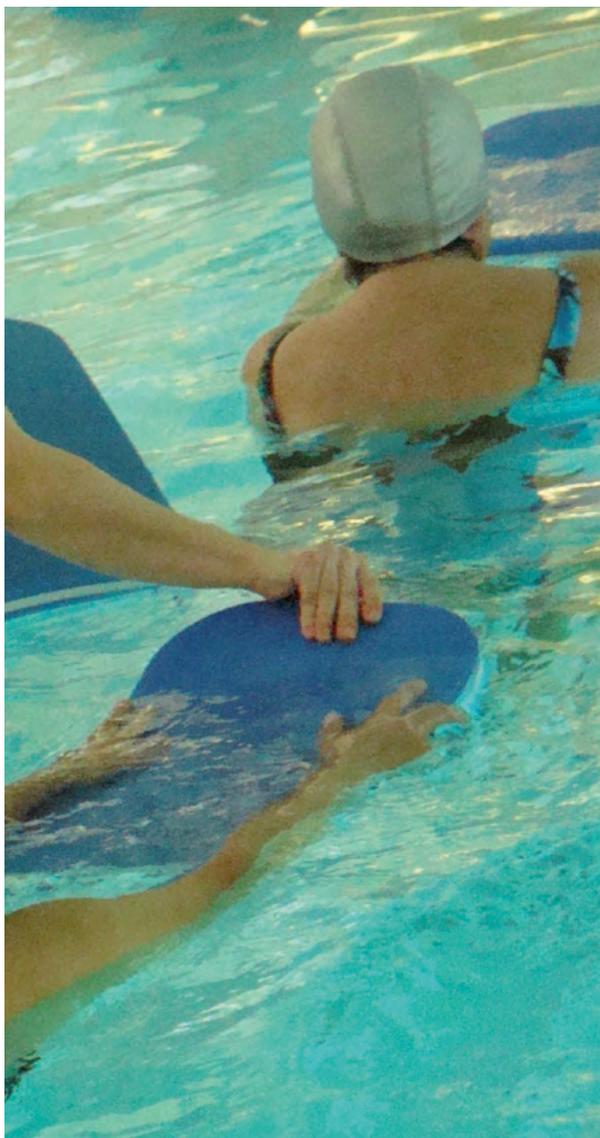
Attività regolari

Tutte le attività fisiche svolte in maniera regolare consentono di bruciare energie e sono pertanto d'ausilio per dimagrire. Anche movimento regolare fatto a bassa intensità, come ad esempio **fare walking** (v. p. 8), **camminare di buon passo** (v. p. 12) o **nuotare** è indicato per bruciare grassi se viene praticato abbastanza a lungo. Faccia attenzione a non aumentare troppo la velocità, facendo in modo di poter fare movimento per un certo periodo di tempo senza problemi. La cosa migliore è accordarsi con

qualcuno che abbia lo stesso obiettivo per motivarsi a vicenda a non cedere. In caso di forte soprappeso è consigliabile ricorrere alla consulenza del medico.

Il nuoto riservato a donne e bambine

In Svizzera ci sono diversi impianti balneari accessibili solo a donne o che propongono zone riservate alle donne. Inoltre, diverse piscine coperte propongono dei corsi di nuoto aperti a un pubblico esclusivamente femminile. Tutte le informazioni (in parte solo in tedesco) sono disponibili al sito: www.badi-info.ch/frauenbad. Gli uffici cantonali dello sport dispongono di maggiori informazioni sul tema.



Sport durante la gravidanza

Movimento e sport sono importanti anche per la donna incinta. Se la gravidanza procede normalmente questo è un vantaggio dal punto di vista sia fisico che psicologico. Di regola fino al sesto mese non ci sono limitazioni al tipo di movimento che si può svolgere; tutte le forme di sport di prestazione o gli sport che comportano rischio di cadute oppure che esercitano una forte pressione sull'addome sono tuttavia poco consigliabili. Nelle prime settimane della gravidanza e a partire dal sesto mese si dovrebbero evitare le attività che comportano sforzi notevoli. Anche dopo il parto ricominci a muoversi il prima possibile per riattivare il metabolismo e tonificare nuovamente tendini, articolazioni e muscoli a lungo strapazzati. Tuttavia nelle prime settimane dopo il parto vanno evitate forti pressioni sull'addome e sugli organi addominali interni. Per evitare problemi a lungo termine e rafforzare tutto il corpo è consigliabile fare degli esercizi per ristabilire la tonicità del pavimento pelvico.

Attenzione

Lo sport durante la gravidanza non sostituisce la ginnastica per donne incinte e la preparazione al parto, in cui si possono imparare la tecnica di respirazione e gli esercizi specifici per il

parto. In ogni caso interrompa subito l'attività sportiva e consulti il medico se si verificano i seguenti problemi: giramenti di testa, fiato corto, dolori, crampi o perdite di sangue.

Proposte

Fino al sesto mese

Fino al sesto mese è permesso tutto quello che piace. Si muova comunque con moderazione e preste particolare attenzione ai segnali che le invia il suo corpo.

A partire dal sesto mese

A partire dal sesto mese dovrebbe preferire consapevolmente attività di scarso livello di prestazione che non sovraccaricano le articolazioni, come nuotare (v. p. 21) camminare (v. p. 12) o fare walking (v. p. 8). Eviti invece sport in cui potrebbe cadere o prendere colpi (ad es. sport di combattimento).

Se è in dubbio si rivolga alla sua ginecologa per vedere gli sport più indicati.

Dopo il parto

Già pochi giorni dopo il parto può iniziare con una leggera ginnastica di recupero che rinforza i muscoli di bacino, addome e gambe. Dopo qualche settimana dovrebbe eseguire gli esercizi ogni giorno e andare a passeggiare con una certa regolarità. Parli con la sua ginecologa degli esercizi da fare o delle offerte nelle sue vicinanze.



Come iniziare?

«Si può fare di tutto a patto di avere un po' di coraggio.»

Monica Kammermann-Rodriguez



Ora sa che cosa le piacerebbe fare. Il passo successivo, che consiste nell'iniziare effettivamente, potrebbe risultare più difficile. Si tratta di superare ostacoli come mancanza di attrezzatura, costi troppo elevati, carenza di tempo, insicurezza e problemi di motivazione. Le proposte che seguono possono aiutarla.

Proposte

Procurarsi l'attrezzatura

Per tante attività non ha bisogno di un'attrezzatura particolare. Rifletta se ha davvero bisogno di qualcosa di nuovo. Per attività all'aperto come walking, camminare o correre non servono scarpe o abbigliamento speciali. Per provare la prima volta bastano scarpe per il tempo libero che diano stabilità al piede e siano comode. Se poi intende fare walking, correre o camminare in modo regolare, è consi-

gliabile acquistare scarpe speciali ed eventualmente abbigliamento sportivo.

Chieda a conoscenti, amici o a qualcuno nella società sportiva se le possono dare in prestito qualcosa. Si informi se presso il comune o la scuola dei suoi figli ci sono mercatini dell'usato con articoli sportivi o biciclette. Può trovarvi attrezzatura usata in buono stato a prezzi convenienti. Forse nelle sue vicinanze c'è un negozio della Caritas o della Croce Rossa in cui può acquistare determinati prodotti a prezzi bassi.

Risparmiare sui costi

«Molti hanno a disposizione per vivere un bilancio ridotto. L'abbonamento ad una palestra di fitness sarebbe troppo caro.»

Zübeyde Demir

Non è assolutamente necessario spendere molto per muoversi di più e regolarmente. Ci sono delle attività da svolgere all'aperto, in piena natura e senza pagare alcun biglietto d'ingresso. Effettivamente l'ab-

bonamento ad un club di fitness è piuttosto caro, mentre è molto più conveniente l'affiliazione ad una società sportiva. Se anche questa è troppo cara per lei chiedi presso società, club o organizzatori di corsi se prevedono offerte o condizioni vantaggiose o si informi presso la sua cassa malati sulla possibilità di ricevere un contributo per pagare l'abbonamento per il fitness. In linea di massima ciò è possibile se ha un'assicurazione supplementare.

Pianificazione del tempo

Muoversi di più nella vita quotidiana non significa necessariamente dovere avere a disposizione più tempo. Unità di movimento possono essere integrate a piccole dosi nella vita di tutti i giorni. A volte però è bene prevedere del tempo extra per l'attività sportiva. Faccia un piano settimanale che le faciliti la suddivisione del tempo; disegni uno schema con giorni ed ore e inserisca intervalli di movimento nella vita quotidiana. Cerchi anche di svolgere effettivamente le attività che pianifica.



Provare

«Per alcuni è importante iniziare in un ambiente familiare. È la base per acquisire fiducia e sicurezza.»

Madeleine Schmutz

Per molti movimento e sport sono sconosciuti e l'ambiente in cui si svolgono (società sportiva, club, piscina, palestra) spesso estraneo. Certamente serve del coraggio per arrischiarsi in un mondo sconosciuto. Una volta fatto il primo passo però può scoprire e provare cose nuove, stringere contatti e fare qualcosa per il suo benessere, la sua salute ed il suo corpo.

Nella maggior parte delle società, dei club e delle scuole è possibile partecipare gratuitamente a lezioni introduttive (v. p. 10). Diverse società sportive, organizzazioni e privati negli ultimi anni hanno iniziato ad offrire corsi specifici per i migranti, come ad esempio nel nuoto. Si informi in merito presso il suo comune.

«La motivazione viene dall'esperienza! Se dopo l'attività mi sento bene ed allegra, di sicuro la rifaccio.»

Madeleine Schmutz

Motivarsi

Soprattutto all'inizio per fare movimento in modo regolare sono necessari una buona dose di convinzione un certo sforzo. Ci sono migliaia di motivi e di scuse per non andare oggi e rimandare a domani: non si sente bene, non ha tempo, è troppo

stanca o semplicemente non ha voglia. Inzi con calma e non si ponga obiettivi troppo ambiziosi per iniziare. Le prime esperienze positive saranno il suo compenso e allo stesso tempo la sua motivazione: ha fatto qualcosa di positivo, sente il suo corpo e si è divertita. Per la maggior parte delle persone è più facile fare attività in un gruppo, in un giorno e a ore fissi. In tal modo partecipare è più facile perché ci si sente responsabili nei confronti degli altri, le assenze si notano e in gruppo ci si diverte di più.

Inizi oggi – non c'è un momento migliore!



Rimandi ed offerte varie

Se sta cercando un'offerta adatta nelle sue vicinanze, la cosa migliore è informarsi presso il comune. Nel bollettino gratuito, presso l'amministrazione comunale o un centro di consulenza riceve informazioni su società sportive, club o organizzatori di corsi e sulle attività da loro curate.

Anche gli indirizzi elencati di seguito possono esserle utili nella ricerca. La lista riporta solo una selezione tratta da una moltitudine di possibilità.

Offerte nelle sue vicinanze

Scuola club Migros Trova indicazioni sulle attività offerte e su come contattare i vari centri al sito www.klubschule.ch o sull'elenco telefonico del suo comune.

Pro Senectute Svizzera La fondazione Pro Senectute offre varie possibilità nel campo dell'attività fisica per gli anziani. Per maggiori informazioni può rivolgersi alla sede della Pro Senectute nella sua regione, consultare il sito www.pro-senectute.ch o chiamare lo 044 283 89 89.
Lavaterstr. 60
8027 Zurigo

Associazione delle Università Popolari Svizzere Le università popolari offrono diversi corsi nei campi del movimento, dello sport e della salute. Si informi in merito alle offerte presso l'università popolare della sua regione. Ulteriori informazioni sul sito www.up-vhs.ch o al numero di telefono 031 302 82 09
Hallerstrasse 58
3012 Berna

Croce Rossa Svizzera, migesplus Le federazioni cantonali della Croce Rossa Svizzera organizzano diversi corsi nel campo del movimento e della promozione della salute. Si informi presso la Croce Rossa della sua regione sulle offerte o presso il sito www.redcross-edu.ch o al numero di telefono 058 400 45 24. Oltre a ciò la CRS con migesplus mette a disposizione degli interessati materiale informativo sui temi della salute e del movimento. Maggiori informazioni disponibili al sito www.migesplus.ch
Werkstrasse 18
3084 Wabern

Società sportive

feel-ok.ch

Feel-ok est une plateforme pour les jeunes qui propose, entre autres, une rubrique consacrée à l'activité physique, au sport et à l'alimentation, ainsi qu'une liste des sports possibles. Vous trouverez plus d'informations sur www.feel-ok.ch.

Uffici dello sport

L'ufficio dello sport del suo Comune o del suo Cantone può aiutarla nella ricerca di una società sportiva nelle vicinanze. Trova il numero di telefono dell'ufficio dello sport comunale (o cantonale) nell'elenco telefonico o su internet.

Possibilità di movimento

Vita Parcours

Route de Chésalles 48
1723 Marly

Su oltre 500 Percorsi Vita in tutta la Svizzera può allenare resistenza, mobilità articolare e forza. Maggiori informazioni disponibili al sito www.vitaparcours.ch o al numero di telefono 026 430 06 06.

Pro Vélo Suisse

Bollwerk 35
3001 Berne

Pro Velo svizzera offre corsi per i ciclisti di varie classi d'età e specifici per migranti. Oltre a ciò organizza mercatini di bici usate anche nelle sue vicinanze. Maggiori informazioni disponibili al sito www.pro-velo.ch o al numero di telefono 031 318 54 11.

Fondazione Svizzera Mobile

Spitalgasse 34
3011 Berna

Svizzera mobile è una rete per la promozione del traffico lento. Sui siti www.svizzeramobile.ch sono descritte numerose escursioni in bicicletta, in rampichino, a piedi, con i pattini, in canoa e slow up, con tutte le informazioni e cartine. L'app SchweizMobil consente di rimanere informati anche durante l'attività.

Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

La fondazione IdéeSport apre le palestre durante i fine settimana per bambini e giovani. Grazie ai programmi MidnightSports e OpenSunday bambini e giovani partecipano gratuitamente e senza obbligo d'iscrizione alle offerte e possono anche co-gestirle. Questi due programmi si svolgono in diverse località svizzere v. i dettagli nel sito www.ideesport.ch

Promozione Salute Svizzera

Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

La fondazione Promozione Salute Svizzera propone un elenco con i progetti che sostiene nel campo dell'alimentazione e del movimento per bambini e giovani. I progetti comprendono diverse offerte per tutte le fasce d'età in modo che tutti possano trovare una proposta adeguata: promozionesalute.ch > Programmi d'azione cantionali > Alimentazione e attività fisica