

A ciascuno il suo Pilates

Benessere L'investimento nella salute della Scuola Club di Migros Ticino

Negli ultimi anni la salute ha scalato velocemente molte posizioni nella graduatoria delle priorità personali e collettive. Alla custodia di questo bene prezioso si dedicano tempo e risorse ma non sempre con gli effetti attesi. Da qui la ricerca di soluzioni in grado di rispondere alle tante e differenti domande di benessere.

Tra le proposte che per efficacia e accessibilità stanno suscitando maggior interesse c'è il Pilates, una disciplina sulla quale la Scuola Club di Migros Ticino investe da tempo in modo significativo. Le novità di quest'anno vedono il potenziamento del parco macchine e la diversificazione dell'offerta con il neonato percorso di Istruttore Pilates Matwork.

I corsi sono adatti a tutte le esigenze e sono frequentati da manager, professionisti del movimento, sportivi d'élite, persone in fase di riabilitazione



vedere il suo fisico comportarsi in modo nuovo, più armonico e reattivo, ma anche a sentirlo di più e questo produce grande soddisfazione».

Grazie ad un ampliato parco macchine aumentano in modo significativo le possibilità di accesso a questa disciplina. «Ci sono famiglie intere che frequentano i nostri corsi di Pilates!» conferma Stefania. «Abbiamo ridisegnato lo spazio e il tempo dedicato a questa disciplina così da garantire anche un corretto distanziamento sociale. Niente è stato lasciato al caso nell'organizzazione».

«Tutti possono beneficiare delle molteplici potenzialità del Pilates» ci racconta Stefania Crivellaro, formatrice alla Scuola Club: «Ogni movimento è pensato per alleggerire le articolazioni e sgravare la struttura portante a livello muscolo-scheletrico dalle sue peggiori nemiche: la gravità e la sedentarietà. I nostri corsi sono frequentati da persone diverse: dal manager alla ballerina, dallo sportivo d'élite a chi ha bisogno di proseguire i benefici ottenuti da fisioterapia e riabilitazione, altri ancora vogliono prevenire. Con il Pilates, anche chi non ha mai praticato alcuna attività riesce in poco tempo non solo a

Le nuove Cadillac, attrezzature specifiche per la pratica degli esercizi, consentono di arricchirne enorme-

mente la gamma e dunque l'efficacia dell'azione. Inoltre, la loro particolare struttura permette di avvicinarsi al Pilates anche a persone che, per età o particolari condizioni fisiche, necessitano di lavorare da sedute. «Questo significa maggiore accessibilità» spiega Stefania Crivellaro: «Lo stesso macchinario può essere utilizzato sia per il recupero graduale di movimenti sia per aumentare le performance, ad esempio nel caso di uno sportivo che vuole chiedere di più a sé stesso».

Alla Scuola Club è possibile frequentare anche il percorso formativo di Istruttore Pilates Matwork dedicato a professionisti del settore e a grandi appassionati di questa disciplina.

«La logica del Pilates» conclude Stefania Crivellaro «è semplice ma trasformativa: il dolore è la ruggine, il movimento è la cura. Il nostro obiettivo come Scuola Club è chiaro: garantire il più possibile a tutti la pratica di questa attività che ha ampiamente dimostrato di saper migliorare la qualità della nostra vita».

Corsi Pilates

Serata informativa «Istruttore Pilates Matwork». Lunedì 19 ottobre alle 19.00. Sede di Lugano. Prenota subito il tuo posto allo 091 821 71 50. Scopri la nostra offerta completa sul sito www.scuola-club.ch

Impegnamoci insieme

Concorsi Tante idee stimolanti dagli apprendisti Migros

«Come possiamo rendere il nostro mondo un luogo migliore?»: in risposta a questa domanda 453 apprendisti delle dieci cooperative regionali e di numerose aziende della Comunità Migros hanno presentato le proprie idee. Integrazione, sostenibilità, impegno nel volontariato o esperienze da condividere: le complessive 133 idee pervenute per l'iniziativa dedicata agli apprendisti «Impegnamoci tutti insieme. Per il mondo di domani» sono tanto eterogenee quanto gli apprendisti stessi.

Tra tutte le idee, una commissione di esperti composta da rappresentanti della Comunità Migros ha scelto le dodici migliori. In una seconda fase, una giuria composta da membri della Direzione generale, da responsabili delle cooperative e da altri rappresentanti della Comunità ha nominato i tre team finalisti.



Il gruppo che si è imposto nel concorso di idee.

I «Top 3», provenienti da Denner, da Chocolat Frey e dalla Federazione delle cooperative Migros, hanno presentato dal vivo le proprie idee nella grande finale. Il pubblico, composto da collaboratori Migros, ha decretato la vittoria dell'idea «Green-M» dei quattro apprendisti di Denner. La loro idea propone l'ulteriore sviluppo del sistema Cumulus, che consentirà ai clienti Migros, quando acquistano prodotti stagionali, regionali e/o bio, di ricevere in omaggio punti Green-M che potranno poi donare per progetti sociali. L'idea vincitrice verrà ulteriormente sviluppata internamente da Migros fino a diventare realtà. Il team vincitore riceverà un premio di Fr. 1000.-.

Il concorso ha permesso ai giovani di vivere direttamente l'impegno volontario di Migros a favore della società. Tale impegno prende corpo nel Percorso culturale Migros, nel fondo di sostegno Engagement Migros e nel Fondo di sviluppo Migros. Nel 2019 Migros ha investito complessivamente 136,9 milioni di franchi nella società perpetuando così gli ideali del suo fondatore Gottlieb Duttweiler.

D'altro canto, ogni anno il Gruppo Migros offre 1500 posti di apprendista in oltre 60 diverse professioni. Oltre al fatto che gli apprendisti beneficiano di sei settimane di ferie e di numerose altre agevolazioni come la partecipazione ai corsi delle Scuole Club Migros e l'accesso ai Fitnesspark Migros, nella Comunità Migros la loro forza di innovazione viene mobilitata da progetti interni.

La piattaforma delle idee
migipedia.migros.ch/it/engagiert

Formazione professionale Migros
migros-gruppe.jobs/it/opportunita-di-carriera/formazione-professionale

Idee per l'autunno e l'inverno 2020

Forum elle È stato pubblicato il programma per le prossime attività dell'organizzazione femminile di Migros

Un occhio sull'attualità e un altro sul tempo libero trascorso in compagnia e in modo «intelligente». Il nuovo programma di appuntamenti imbastito dall'organizzazione femminile di Migros si propone anche in questa seconda parte del 2020 di offrire alle sue socie una serie di momenti di incontro che sfruttino al massimo le risorse culturali e di intrattenimento offerte dal territorio della Svizzera italiana.

Tenendo fede al mandato che l'organizzazione si è data ormai oltre 60 anni fa, sotto gli auspici della consorte del fondatore di Migros, Adele Duttweiler, Forum elle continua nel suo lavoro di diffusione della cultura mantenendo i principi originali che facevano parte del disegno originale della cooperativa. Oggi, Forum elle conta poco meno di 10'000 socie divise tra in sedici sezioni a livello nazionale, presenti in tutti i cantoni.

La presidente della sezione ticinese, Gaby Malacrida ha quindi elaborato il calendario degli appuntamenti previsti fino al 14 gennaio del 2021. Occorre dire che l'attività della prima parte dell'anno è stata condizionata (e non poteva essere altrimenti) dalla diffusione della pandemia da Covid-19. Gli scorsi mesi hanno visto dapprima cancellare, poi ripristinare alcuni appuntamenti, sempre in considerazione delle necessità legate al distanziamento sociale. In questo senso si può affermare che la partecipazione delle socie è stata sempre assidua. Anche per le future scadenze le normative vigenti sono state tenute in stretta considerazione, con l'obiettivo di garantire la massima sicurezza.

La preparazione del programma per i prossimi mesi è stata piuttosto laboriosa, tenuto conto che la situazione attuale non consente di abbassare la guardia, nella speranza che le misure messe in atto quotidianamente consentano di migliorare la qualità di vita in un futuro non molto lontano.

Per quello che riguarda gli appuntamenti previsti, come sempre il punto di riferimento fondamentale è il sito web ufficiale www.forum-elle.ch, nella sezione specifica in lingua italiana dedicata alla sezione ticinese (forum-elle.ch/it/sektionen/ticino). Qui è pubblicato un riassunto degli eventi previsti, che potrà fungere da prezioso calendario.



Angelo Trotta sarà al Parco Paradiso il 22 ottobre, ore 17.30.

Il prossimo appuntamento è un incontro con il direttore di Ticino Turismo Angelo Trotta, che si terrà il 22 ottobre al Suitenhotel Parco Paradiso di Paradiso. Trotta ha assunto la direzione di Ticino Turismo il 1 luglio 2019. A pochi mesi dall'inizio della crisi che ha colpito tutto il mondo del turismo a causa del Covid-19, Trotta parlerà di virtù e di difetti del turismo ticinese.

Iscrizioni entro giovedì 15.10.20. Per informazioni: simona.guenzani@forum-elle.ch - tel. 091/9238202.

I prossimi appuntamenti

Giovedì, 22 ottobre 2020, 17.30
Suitenhotel Parco Paradiso.
Lugano Paradiso
Virtù e difetti del turismo ticinese.
Incontro con Angelo Trotta, direttore di Ticino Turismo

Giovedì, 5 novembre, pomeriggio
Visita al Santuario della Madonna del Sasso

Giovedì, 19 novembre 2020, pomeriggio
Visita al Museo Vincenzo Vela di Ligonetto

Giovedì, 3 dicembre 2020, pomeriggio
Visita al Caseificio Dimostrativo del Gottardo di Airolo

Venerdì, 11 dicembre 2020, 20.45
Teatro Sociale Bellinzona:
Romeo e Giulietta

Giovedì, 14 gennaio 2021, pomeriggio
Visita alla Pinacoteca Züst Rancate
Dentro i palazzi – uno sguardo sul collezionismo privato nella Lugano del Sette e Ottocento: le quadre Riva

Informazioni importanti
Tutti i dettagli sugli appuntamenti, incluso i costi e gli orari, sono presenti nelle singole locandine sono pubblicati nel programma online su forum-elle.ch/it/sektionen/ticino
Gli incontri sono aperti ad amiche/ amici e/o simpatizzanti