

Tema del mese 12/2020: DomiGym

Sessioni di ginnastica dolce a domicilio per mantenersi in forma e garantirsi una migliore qualità di vita. Su richiesta, Pro Senectute si reca presso le persone anziane con mobilità ridotta. Per un'ora i partecipanti migliorano sia condizione fisica che coordinazione. Questo tema del mese presenta una selezione di esercizi, anche sotto forma di filmati, che perseguono questi obiettivi in un ambiente sicuro. Divertimento e soddisfazione garantiti!



Sport e movimento favoriscono la salute e accrescono la gioia di vivere. Ogni giorno, Pro Senectute propone oltre 450 lezioni di diverse discipline in tutta la Svizzera per soddisfare le necessità e i desideri delle persone anziane.

Esercizi contestualizzati

Per coloro che non possono più approfittare delle offerte di attività fisica collettive è stato concepito un programma speciale denominato DomiGym, che prevede lo spostamento del monitoro direttamente a casa della persona anziana bisognosa di movimento. La realizzazione di questi corsi può altresì facilitare la convalescenza dopo un ricovero in ospedale. Le sessioni hanno luogo a una cadenza scelta liberamente dai partecipanti. I corsi vengono dispensati da monitori di ginnastica appositamente formati per l'insegnamento a domicilio sostenuti da specialisti in attività motoria adattata.

Acquistare/offrire un abbonamento DomiGym

Le persone anziane che desiderano svolgere un'ora di ginnastica individuale o in gruppi di piccole dimensioni al proprio domicilio possono informarsi e iscriversi presso [le sezioni cantonali di Pro Senectute](#).

Il programma del corso e la frequenza vengono stabiliti insieme.

Gli esercizi sono personalizzati. Consentono di conservare la forza muscolare, di allenare l'equilibrio e la mobilità a beneficio di una vita autonoma e indipendente per molti anni. Il metodo s'ispira a numerosi esempi correlati alle attività della vita quotidiana (alzarsi più facilmente, infilarsi le calze, salire le scale ecc.).

Dalle immagini all'azione

Per svolgere una lezione DomiGym serve pochissimo materiale: una sedia, un tappetino da yoga, una palla da ginnastica e qualche oggetto d'uso quotidiano.

Questi accessori consentono di realizzare un numero pressoché illimitato di esercizi. Il nostro tema del mese ne presenta una ventina per il risveglio muscolare, l'Parte principale e il rilassamento. I filmati messi a disposizione sul canale YouTube di [mobilesport.ch](https://www.mobilesport.ch) facilitano la comprensione e si possono rivelare utili anche a fronte dell'attuale situazione sanitaria in Svizzera, perché permettono di evitare i contatti e gli spostamenti presso terzi. Le persone anziane potrebbero così proseguire questa attività fisica dolce, nel rispetto delle precauzioni riportate nel presente documento per una pratica sicura.

Tema del mese

- [DomiGym](#) (pdf)

Articoli

- [Quando, quanto e perché?](#)
- [Comportamento del monitore](#)
- [Precauzioni](#)

Esercizi

- [Risveglio muscolare](#)
- [Parte principale](#)
- [Ritorno alla calma](#)
- [Esempio di lezione](#)

Filmati

- [Playlist YouTube «DomiGym»](#)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO