

«Hopp-la» invoglia a fare più attività fisica a qualsiasi età

L'attività fisica aumenta la qualità di vita e previene i problemi di salute, a qualsiasi età. Il progetto «Hopp-la» avviato a Lyss (BE) invoglia le persone di varie generazioni a muoversi insieme, favorendo anche la coesione sociale.



L'obiettivo del percorso multigenerazionale del Comune di Lyss (BE) è quello di far incontrare le generazioni giovani e anziane con un'offerta a bassa soglia e motivarle a fare attività fisica insieme.

Immagine: Promozione Salute Svizzera

Sulle panchine disposte intorno al nuovo impianto di giochi d'acqua nella piazza centrale di Lyss (BE) non si riposa nessuno: una signora anziana è intenta a pedalare, altri due signori, anch'essi non più giovanissimi, girano una manovella, mentre alcuni bambini saltano avanti e indietro tra gli spruzzi d'acqua schiamazzando allegramente. Michael Graber, delegato per l'infanzia e la gioventù del Comune di Lyss, vedendo questa scena pochi giorni dopo la cerimonia di apertura del percorso motorio multigenerazionale, si è detto molto soddisfatto: «Il nostro obiettivo era quello di creare un'offerta a bassa soglia che permettesse di far incontrare le generazioni giovani e anziane e le motivasse a fare attività fisica insieme.»

L'impianto di giochi d'acqua, che si mette in moto attivando sei diverse macchine

motorie, fa parte del nuovo percorso intergenerazionale (Generationenparcours) di Lyss. È stato realizzato dalla Fondazione Hopp-la in collaborazione con il Comune sulla base del progetto pilota «Generationen in Bewegung» (generazioni in movimento) di Basilea. Il percorso prosegue lungo le sponde del torrente Lyssbach, molto frequentate da chi ama passeggiare e stare all'aria aperta, dove si possono allenare l'equilibrio, la forza, la destrezza e la coordinazione in diverse postazioni.

La gioia condivisa è una gioia doppia

Gli esercizi sono stati inseriti in un concetto ludico che si sviluppa attorno alle storie del gattino Max e dello scoiattolo Lucy, con o senza l'ausilio delle attrezzature Hopp-la. Anche qui l'aspetto importante è che gli esercizi funzionano me-

glio se grandi e piccoli lavorano insieme. «Volevamo fare qualcosa per la salute della nostra popolazione», dice Graber. Sempre meno bambini sono in grado di fare una capriola, prendere un pallone o fare esercizi di equilibrio quando raggiungono l'età scolare. Nelle persone anziane, l'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere la massa muscolare e a prevenire le cadute. L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio nello sviluppo di patologie croniche come il diabete, il sovrappeso e le malattie cardiovascolari, in tutte le fasce d'età. A maggior ragione è importante insegnare ai bambini a svolgere attività salutari il più presto possibile, in modo da promuovere l'esercizio fisico per tutta la vita. «Hopp-la è un progetto già comprovato che, oltre alla salute, promuove anche la coesione sociale nel nostro Co-

«La nostra offerta si rivolge a tutte le fasce d'età»

I bambini hanno un naturale bisogno di muoversi. Perché sono necessarie strutture supplementari?

Michael Graber*: Anche a Lyss l'aumento del traffico e la densificazione urbana portano sempre più alla perdita di spazi pubblici. Ne consegue la mancanza di attività fisica, soprattutto nei bambini. Come comune, vogliamo contrastare questo fenomeno e fare qualcosa per la salute della nostra popolazione.

Che cosa distingue Hopp-la da un normale parco giochi?

Graber: La nostra offerta si rivolge a tutte le fasce d'età. Il nonno può fare ginnastica con la nipote, oppure la sorella maggiore con il fratello minore. Si può fare attività fisica da soli o insieme.

Come si presenta concretamente una postazione di Hopp-la Parcours?

Graber: C'è ad esempio il filo della pazienza: stando in equilibrio su una trave, si cerca in due di far scorrere un anello

lungo un tubo di metallo senza toccarlo. Occorre dimostrare agilità, destrezza ed equilibrio, abilità che i bambini imparano e che le persone anziane tendono a perdere se non continuano a usarle.

Quali sono in vantaggi di Hopp-la rispetto ad altri progetti di movimento intergenerazionali?

Graber: Un fattore di successo è l'accessibilità. Le postazioni di movimento sono situate in posizione centrale, sono chiaramente visibili ed esercitano una forte attrazione. Ci si imbatte quasi automaticamente. L'identificazione con il progetto è elevata perché la popolazione è stata coinvolta nella sua progettazione fin dall'inizio. Un grande vantaggio è che l'offerta può essere adattata alle condizioni locali e ampliata a seconda delle esigenze.

Quali sono le sfide?

Graber: A differenza dei bambini, le persone anziane tendono a provare imba-

razzo nel fare attività fisica in pubblico abbinando degli elementi ludici. Organizziamo deliberatamente eventi nella fase iniziale per far conoscere la nuova offerta a tutta la popolazione. Provare un attrezzo di movimento in occasione di una festa organizzata dal comune è più facile per molti e aiuta a ridurre le inibizioni.

Che cosa l'ha sorpresa di più?

Graber: L'eccellente collaborazione tra i diversi dipartimenti dell'amministrazione comunale. È stata un'esperienza nuova ed estremamente positiva per tutti noi.

*Intervista: Manon Delisle
Promozione Salute Svizzera*

* Michael Graber, delegato per l'infanzia e la gioventù del Comune di Lyss (BE), ha accompagnato l'attuazione del progetto Hopp-la fin dall'inizio.

mune», afferma Graber. Il progetto Hopp-la figura sulla lista di orientamento delle misure proposte da Promozione Salute Svizzera (vedi riquadro).

Promozione dell'attività fisica e della salute negli spazi pubblici

Con il motto «Generationen in Bewegung» (generazioni in movimento), la fondazione di Basilea, che ha ispirato anche il percorso multigenerazionale a Lyss, sta avviando l'utilizzo degli spazi pubblici che non vuole solo consentire, ma soprattutto promuovere il movimento e l'incontro tra giovani e anziani. La fondazione sostiene i comuni nello sviluppo di interessanti infrastrutture per l'attività fisica che possono essere utilizzate sia da bambini che adulti e che tengono conto delle condizioni locali. «Insieme cerchiamo una soluzione su misura e accompagniamo il comune durante il processo di implementazione», spiega Debora Junker-Wick, amministratrice della Fondazione Hopp-la. Inoltre, la fondazione fornisce all'occorrenza finanziamenti per l'avvio del progetto e sostiene attività come Hopp-la-Tandem, lezioni di ginnastica comuni per scolari e residenti della casa di riposo per anziani, impartite da un'istruttrice Hopp-la con apposita formazione. In cambio, il comune si impegna a mettere a disposizione risorse di personale di diversi dipartimenti per l'organizzazione del pro-

getto in loco. Attualmente i progetti Hopp-la sono in fase di realizzazione o di pianificazione in dieci città e comuni svizzeri di lingua tedesca. A lungo termine è prevista anche l'attuazione nella Svizzera romanda e in Ticino.

Nell'ambito del progetto Hopp-la l'aspetto sociale è importante quanto il movimento. «Quando i bambini giocano, gli adulti restano spesso a guardare», dice Debora Junker-Wick. Hopp-la ha dimostrato che questo atteggiamento cambia quanto più la popolazione viene coinvolta nel processo. Anche per Michael Graber l'approccio partecipativo di

Hopp-la è fondamentale per il successo del progetto: «Abbiamo ascoltato le esigenze e le idee della popolazione tenendone conto nella pianificazione». Giovani e anziani erano presenti anche durante l'avvio formale dei lavori e hanno aiutato a piantare i primi alberi. «Creare qualcosa insieme è fantastico. La parte migliore è vedere che il progetto funziona.»

*Manon Delisle
Promozione Salute Svizzera*

Lista di orientamento

Promozione Salute Svizzera sostiene la diffusione di misure valide ed efficaci nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione con una lista di orientamento pubblicata ogni due anni. A tale scopo la fondazione identifica misure e progetti esemplari di buona pratica tra quelli esistenti e propone raccomandazioni attuative ai comuni e cantoni. Le descrizioni dettagliate dei singoli interventi facilitano la selezione. www.promotionsante.ch/liste-orientation-pac

La «Maison Verte»

Nella Svizzera occidentale i centri d'incontro «Maison Verte» offrono punti di contatto e strutture per le famiglie con bambini in età prescolare. Permettono ai bambini di incontrarsi tra di loro in presenza dei loro genitori, rafforzano la loro autonomia e li preparano gradualmente alle future separazioni. Allo stesso tempo sostengono i genitori nel loro ruolo di educatori. La «Maison Verte» comprende nove centri nel Cantone di Vaud e si rivolge ai bambini fino a cinque anni come anche ai loro genitori o alle loro persone di riferimento.