Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Artikel: Non ci sono più scuse per non fare movimento!

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001989

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Progetti che smuovono anche i più pigri

Non ci sono più scuse per

Ormai si sa che le offerte tradizionali non bastano a risvegliare l'interesse di quel 37% circa della popolazione giudicato inattivo. Società sportive, associazioni, scuole, moltiplicano gli sforzi, ma sembra che ci si debba muovere in un'altra direzione. Di seguito riportiamo una selezione di attività diverse e variate, ma tutte incentrate sul movimento.

«Allez-Hop!» – passiamo all'azione!

Véronique Keim

La campagna «Allez-Hop!», lanciata 5 anni fa dall'allora AOS e da tre casse malati, partiva dalla considerazione che oltre un terzo della popolazione svizzera non pratica attività fisica ed è pertanto soggetta a malattie cardiovascolari e ad altri problemi di salute. Il progetto si rivolge pertanto ad un pubblico mirato particolarmente esposto a rischi, quali gli inattivi a partire dai 30 anni di età.

Dedicati ai principianti

La campagna propone tutta una serie di corsi per principianti concepiti come una sorta di avviamento alle attività sportive più diverse. I corsi affrontano diversi temi; allenamento di resistenza con controllo delle pulsazioni, mobilità articolare, rafforzamento muscolare, rilassamento e principi teorici della salute. Lo scopo principale è quello di far (ri)scoprire a quanti sono poco attivi o addirittura del tutto inattivi il gusto di un'attività fisica rilassante in mezzo alla natura.

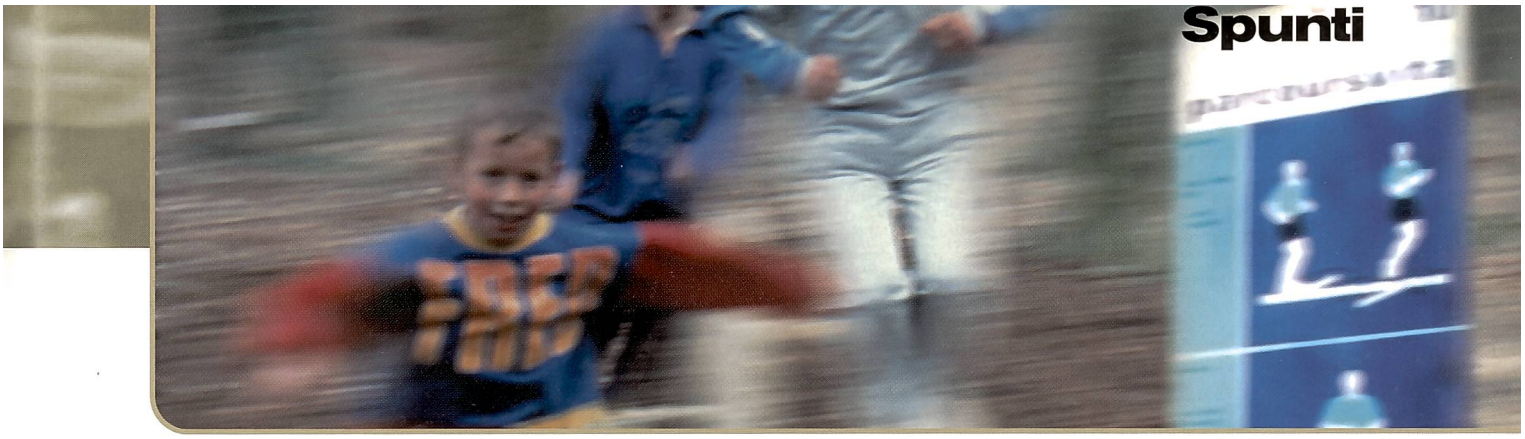
Un lavoro a lungo termine

L'evoluzione della campagna è stupefacente: nel 1997 350 corsi hanno coinvolto circa 4000 persone prima inattive. Attualmente sono oltre 40 000 i partecipanti ai circa 4000 corsi organizzati in ogni angolo della Svizzera. Nell'intento di andare oltre, e creare una rete diffusa di competenze, «Allez-Hop!» ha avviato la prima formazione a livello nazionale che spazia nei settori dello sport, della salute e del movimento. Le conoscenze acquisiste in questi ambiti consentono ai monitori di contribuire attivamente al miglioramento delle condizioni di salute in Svizzera. Attualmente 1500 monitori formatisi nei corsi «Allez-Hop!» insegnano nei settori più disparati, come walking, attività acquatiche, tennis o sport in palestra.

Il walking, sempre più diffuso

Con la pioggia o il bel tempo, una volta alla settimana, un po' ovunque in Svizzera, gruppi di partecipanti guidati da monitori diplomati si riuniscono in riva al lago o nei boschi per partecipare alla «loro» seduta di allenamento. Si parte con un riscaldamento in cui si ripetono movimenti già conosciuti, per poi arrivare al walking (sia tradizionale che nordico, che prevede l'uso di bastoni), e concludere con ritorno alla calma ed allungamento. L'assiduità dei partecipanti testimonia un po' ovunque come tali corsi (e gli altri simili proposti dalla campagna) davvero rispondano in pieno alle esigenze di una categoria di persone prima completamente inattive.

Per maggiori informazioni ...
Swiss Olympic, Casa dello sport, Berna,
Tel. 031 / 359 71 11, E-mail: allezhop@swiss-sport.ch
Sito Internet: www.allezhop.ch



non fare movimento!

Feel Your Power – lanciamo la sfida

Con la campagna, lanciata nel marzo del 2000, la Fondazione 19 (per il promovimento della salute), intende passare dalle dichiarazioni d'intenti – certamente lodevoli ma poco efficaci – ai fatti.

Per chi manca d'iniziativa
Il Dottor De Monio, con i suoi interventi provocatori, sottolinea tutti i principi che dovrebbero regolare una vita sana ed attiva. Un modo originale per confrontarci con brutale verismo alle nostre abitudini sedentarie. Temi centrali della campagna sono l'attività fisica, l'alimentazione e la distensione. I consigli e le proposte di attività fisiche vengono variati per adeguarli alle stagioni.

Giornate nel bosco per tutta la famiglia
Il bosco rappresenta una zona di svago, d'avventura e di gioco per eccellenza. Le uscite accompagnate da specialisti iniziano con lo spostamento verso il bosco a bordo di mezzi pubblici; una volta sul posto grandi e piccoli partono alla scoperta del bosco esplorando, raccogliendo e catalogando flora e fauna. Un pic nic con un gran fuoco preparano ad un pomeriggio di gioco e di relax.

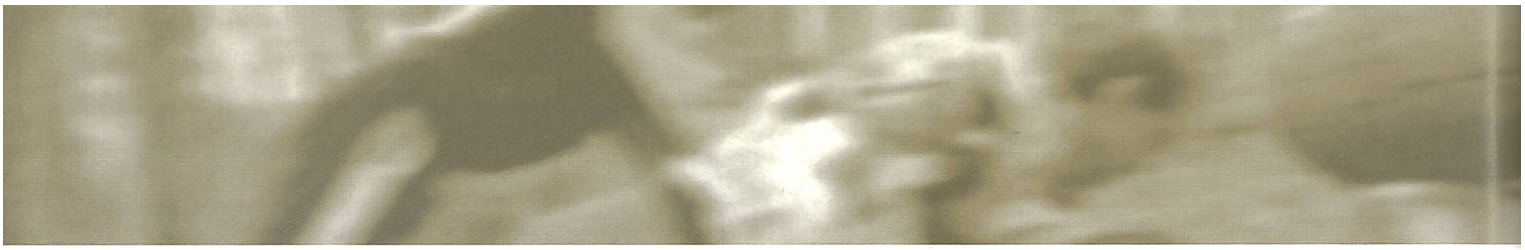
Per maggiori informazioni ...
Fondazione svizzera per il promovimento della salute,
Dufourstrasse 30, casella postale 311, 3000 Berna 6,
tel. 031/350 04 04, Fax 031/368 17 00,
E-mail: info@feelyourpower.ch
Sito Internet: www.feelyourpower.ch

Percorsi Vita – ricetta sempre valida

Ormai assurti a istituzioni, il famosi «percorsi Vita» fanno parte del nostro paesaggio da diversi anni, e prima o poi tutti, da soli o in compagnia, con amici o in famiglia, abbiamo avuto modo di utilizzarli.

Per le famiglie, gli anziani o chi soffre di stress
Luogo d'incontro per eccellenza, il percorso Vita permette ad ognuno di stabilire i propri personalissimi obiettivi: i cartelli – rinnovati nel 1998 – offrono consigli e spiegazioni utili riguardo a sistema cardiocircolatorio e metabolismo. Gli esercizi proposti consentono tutta una serie di movimenti che sollecitano i principali gruppi muscolari. Lontani dai rumori delle città, i percorsi Vita accolgono alla fine delle giornate di lavoro moltissime persone alla ricerca di un momento di distensione in mezzo alla natura, mentre al mattino è facile incrociare anziani e madri di famiglia. Ovunque ci si trovi, si può essere certi che nelle vicinanze c'è sempre un percorso Vita. La lista delle installazioni è riportata sul sito internet.

Per maggiori informazioni ...
Fondazione Percorso Vita, Josef Bächler,
baechler@vitaparcours.ch
Sito internet: www.vitaparcours.ch



XunderwäX – salute e ambiente hanno un comune denominatore

La campagna XunderwäX fa parte di un progetto di più ampia portata avviato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e vede la cittadina di Thun nel ruolo di «cavia»: una quarantina di organismi che hanno a che fare con la salute, come l'ospedale locale, medici e fisioterapisti della regione sono impegnati in questa azione dalle varie sfaccettature.

L'obiettivo è quello di mostrare alla popolazione le correlazioni esistenti fra movimento e salute, spronandola a vivere una vita attiva e a contribuire in tal modo ad uno sviluppo armonioso e durevole della città tutta.

Il movimento nella vita quotidiana

La cellula ambientale della città di Thun e l'ufficio «thunmobil» hanno elaborato con i partner attivi nei campi della salute e del movimento un piano di viabilità che consente a chiunque di raggiungere in bicicletta o a piedi tutti i punti principali del centro in modo rapido e sicuro, in combinazione con i trasporti pubblici. Le piste ciclabili, i parcheggi per le biciclette e le fermate degli autobus sono indicati con la massima chiarezza. Buona parte delle offerte riguardano il centro cittadino, dove sarebbe effettivamente necessario giungere ad una diminuzione del traffico, e contribuiscono pertanto a renderlo più interessante per il visitatore.

Giornata promozionale

La campagna è stata lanciata a Thun nel mese di giugno con una giornata promozionale. Numerose dimostrazioni e offerte di movimento hanno consentito alla popolazione di vivere attivamente il loro quotidiano e approfittare dei consigli offerti da diversi partner. I vari temi legati alla bicicletta sono stati trattati in diversi stand informativi e nel corso di test. Vari interventi e dibattiti organizzati nell'ambito di vari forum hanno inoltre avviato una sorta di riflessione comune sul tema. A completare l'offerta c'erano inoltre concorsi e attività per i giovani. Un'iniziativa che potrebbe invitare a tentare un'esperienza simile nella propria città.

Per maggiori informazioni ...
Ufficio della protezione ambientale della città di Thun,
tel. 033/225 84 75, fax 033/225 83 34, E-mail: umwelt@thun.ch
Sito Internet: www.thun.ch/umwelt

La Svizzera in bicicletta – 3 300 chilometri di felicità

Creata nel 1995, la fondazione «La Suisse-à-vélo» si è prefissata l'obiettivo di dare al paese una serie di itinerari ciclabili conformi alle norme di sicurezza più severe. Nel 1998 gli obiettivi si sono orientati verso offerte durevoli in materia di tempo libero e turismo nel campo della cosiddetta «Human Powered Mobility» combinata con i trasporti pubblici.

Per andare alla scoperta dei dintorni

Attualmente nove itinerari nazionali, per una lunghezza totale di 3 300 chilometri, collegano tutte le regioni della Svizzera. Si tratta di percorsi di diversi gradi di difficoltà, che attraversano paesaggi idilliaci e sono dotati di una segnaletica unitaria e facilmente riconoscibile. La route 9, dei laghi, porta il ciclista dal Lago di Costanza fino al Lemano, passando per il Walensee e i laghi di Zurigo, di Aegeri, di Zugo, dei Quattro Cantoni, di Alpnach, il Wichelsee, quelli di Sarnen, di Lungern, di Brienz, Thun, Vernex e della Gruyére!

Diversi gradi di difficoltà

Anche se alcuni passi non sono certo alla portata di tutti, si può sempre ricorrere al treno e anche i più incerti in sella possono godersi una splendida gita. Ogni anno moltissime famiglie si lanciano in questa avventura che connubia sport, scoperta e cultura. Alla fine di gennaio la fondazione ha ricevuto dalle mani di Moritz Leuenberger un premio che sottolinea il carattere esemplare di un progetto nel campo di una mobilità rispettosa dell'ambiente.

Per maggiori informazioni ...
www.veloland.ch

Gsünder Basel – una città in movimento

Si tratta di un'associazione che riunisce numerosi partner attivi nel settore della salute, spaziando dal servizio comunale competente agli ospedali, alle associazioni farmaceutiche, ed ha come obiettivo la promozione della salute nella regione basilese.

Radicata nel tessuto sociale

L'iniziativa ha avviato numerose azioni collegate fra di loro, in diversi ambiti: si va dall'alimentazione allo sport, alla prevenzione del tabagismo; tutti elementi che hanno notevole influenza sul benessere psicofisico della persona. L'idea di base è quella di creare un ambiente propizio allo sviluppo della salute in generale e di avviare sinergie a livello delle diverse istituzioni attive in questo settore. L'associazione offre vari corsi sotto la guida di monitori, quasi tutti dotati del riconoscimento «Qualitop», grazie al quale i partecipanti possono chiedere il rimborso di una parte delle spese alla propria cassa malati.

Attività ben inserite nella natura

Fra le attività organizzate quest'anno si trovano corsi di cucina, jogging in acqua, corsi di nuoto, di walking, di ginnastica con accompagnamento musicale, una settimana alla scoperta dei vari aspetti del movimento. A completare il tutto diverse azioni speciali, come ad esempio quella chiamata «ombrellone», per sensibilizzare, mettendo a loro disposizione diversi ombrelloni, i bagnanti in merito ai danni che il sole arreca alla pelle, o quella «sport senza tabacco» per richiamare l'attenzione soprattutto dei giovani sui pericoli del fumo, o una speciale agenda che ogni giorno offre consigli utili per la salute.
L'azione Gsünderbasel è stata insignita l'anno scorso del premio Adolf Ogi per il miglior progetto nel campo del promovimento della salute e del movimento.

Per maggiori informazioni ...
Verein Gsünder Basel, Istituto di medicina sociale e preventiva, Steinengraben 49, 4051 Basilea. Tel. 061/267 65 07, Fax 061/267 61 90. E-mail: reinhold.merkle@unibas.ch
Sito Internet: www.gsuenderbasel.ch

Per maggiore informazioni ...

Il sito Internet della Rete svizzera salute e movimento, all'indirizzo www.hepa.ch, costituisce una fonte di riferimento per tutti i progetti che mirano al promovimento della salute. Vi si trovano il progetto LaOla, destinato alla prevenzione nell'ambito dei club sportivi, presentato sul numero 3.01 della nostra rivista, e numerose altre iniziative volte a risvegliare quel terzo di svizzeri che ancora devono essere considerati come inattivi!