

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** Muoviamoci insieme per conoscerci  
**Autor:** Leonardi, Lorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001903>

### **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:** 11.02.2026

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



A full-page photograph of a woman with her right arm raised high, palm facing forward. She is wearing a black top and a necklace. The background is dark with some light streaks. The text "Muoviamoci in" is overlaid on the right side of the image.

**Muoviamoci in**



Ginnastica per stranieri

# sieme per conoscerci

Non sempre l'offerta di attività fisiche e sportive collima con la cultura degli stranieri. È perciò importante focalizzarsi sulle loro esigenze e dar vita a progetti innovativi, come quello in corso a Berna, che promuovano l'integrazione.

Lorenza Leonardi

**M**olte donne straniere non conoscono affatto o troppo poco l'offerta di attività fisiche e sportive presenti in Svizzera. Senza contare che a volte questo genere di proposte può scontrarsi con le loro esigenze: comprensione linguistica, bambini da accudire, concezione diversa della salute e del movimento. Per rendere il movimento accessibile anche a chi proviene da nazioni e culture diverse, a Berna due organizzazioni hanno deciso di unire i loro sforzi e di offrire la possibilità a donne straniere, per l'appunto, di seguire un corso di base per diventare monitrici di ginnastica. I fautori del progetto sono vitaswiss, un'organizzazione apartitica e non confessionale che promuove la salute attraverso progetti destinati ad ogni fascia d'età e di popolazione, e l'associazione di consulenza, aiuto all'integrazione e lavoro collettivo «Quartierarbeit Bern Nord der vbg».

*«Integrarsi non è facile per nessuno ma se ci si aiuta con il movimento, il lavoro del corpo e le sensazioni tattili diventa tutto più semplice.»*

## Uno scambio reciproco

Il progetto pilota «Ginnastica per stranieri» coinvolge dall'inizio dell'anno un gruppo di donne di etnie diverse residenti a Berna. vitaswiss e «Quartierarbeit Bern Nord der vbg» si assumono i costi (2 500 franchi a testa) a condizione che, al termine del corso nell'ottobre del 2005, contribuiscano a promuovere l'integrazione impartendo a loro volta dei corsi. «Le partecipanti erano già attive nel loro paese d'origine a livello di sport, danza o ginnastica. Noi diamo loro l'opportunità di rinfrescare ed ampliare le loro conoscenze e, una volta diplomate, di allargare il loro bagaglio didattico e culturale attraverso delle attività fisiche destinate ad altri stranieri e alla popolazione indigena», spiega Lilian ter Meer, assistente sociale presso vitaswiss. È importante, infatti, riuscire a dare nuovi ed interessanti impulsi agli svizzeri per abbattere le barriere culturali e linguistiche e progredire nel processo di accettazione.

## «Non ci limitiamo a fare ginnastica»

Durante le lezioni, impartite da diverse monitrici per lo più pedagoghe SBTG (Schweizerischer Berufsverband für Tanz und Gymnastik), si esplorano campi quali la ginnastica respiratoria, la dinamica a spirale e l'anatomia funzionale. Il contenuto del corso soddisfa pienamente le aspettative delle partecipanti che, ad un anno dalla conclusione della loro esperienza, traggono già grandi benefici. «Integrarsi non è facile per nessuno ma se ci si aiuta con il movimento, il lavoro del corpo e le sensazioni tattili diventa tutto più semplice. Qui non ci limitiamo a fare ginnastica, impariamo anche a conoscere e ad apprezzare culture diverse», confida Mürside. Diverse di loro stanno già applicando le nozioni apprese nella loro sfera privata, con la famiglia, le colleghe e gli amici. Anche Jacqueline considera la ginnastica un prezioso contributo all'inserimento sociale. «Da un lato perché dà vita alla comunicazione e dall'altro perché è un ottimo mezzo per tutelare la salute. Le donne, in particolare, necessitano di sostegno per riuscire ad organizzare la loro vita quando c'è di mezzo una famiglia. Fare movimento è un toccasana per fisico e psiche, ciò che aiuta a superare meglio le difficoltà quotidiane.» Degli studi condotti dalla Caritas sull'argomento dimostrano infatti che le persone poco integrate sono molto più soggette a malattie rispetto ad individui ben inseriti nell'ambiente in cui vivono.

## Spiccate inclinazioni personali

Dar vita ad un tale progetto implica soprattutto delle spiccate inclinazioni personali, primi fra tutti un grande impegno, interesse per gli altri e per la ginnastica, flessibilità, propensione alla discussione e buoni contatti. Va da sé che qualche disponibilità finanziaria e soprattutto la presenza di persone stimolate dal movimento, dalla danza e dallo sport non possono sicuramente mancare!

I risultati concreti dell'iniziativa saranno visibili solo a partire dall'anno prossimo, quando le aspiranti monitrici saranno pronte ad organizzare autonomamente dei corsi, corsi che saranno accessibili a tutti e per ogni budget. Quale canale di promozione è stato scelto il «bouche-à-oreille». Per Lilian ter Meer si tratta di un metodo molto più efficace e diretto – in particolare modo nella cerchia di persone straniere – della realizzazione di costose campagne pubblicitarie scritte.

m

Per maggiori informazioni si possono consultare i siti internet [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch) e [www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch).



# Sorry, solo per under 22.

Nuovo: 15 ct./SMS con NATEL® easy youth



La nuova superofferta prepaid per tutti gli under 22: NATEL® easy youth. Con la più conveniente tariffa SMS della Svizzera: solo 15 ct. per messaggio. Più un bonus del 10% ogni mese (es. fatturato CHF 40.- = bonus CHF 4.-). Più un bonus compleanno ogni anno. Approfittane finché sei giovane. Adesso, in tutti i punti vendita Swisscom Mobile. [www.swisscom-mobile.ch](http://www.swisscom-mobile.ch)

**swisscom** **mobile**

Go far. Come close.