

Zeitschrift: Spitex rivista : la rivista dell'Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 6

Artikel: Spazio e movimenti adeguati

Autor: Motta, Stefano

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-853128>

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](#)

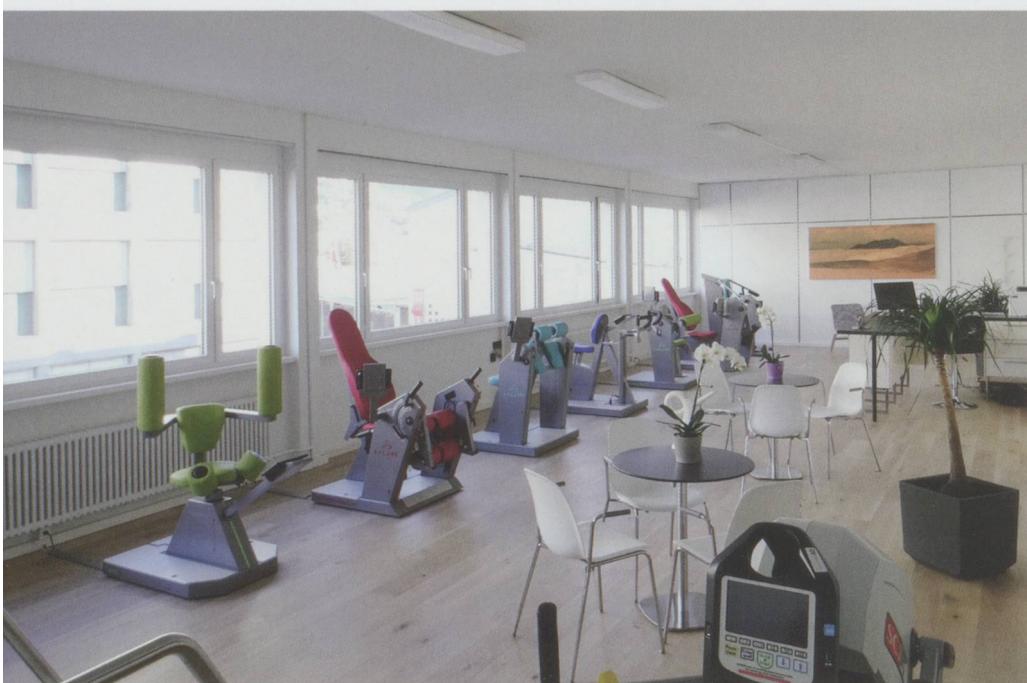
Terms of use

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: 12.01.2026

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

Spazio e movimenti adeguati



Per una visita virtuale: www.concronos.ch Foto: ConCronos

ConCronos ha fatto suo il motto «Tira sù i calzett» per sconfiggere la sedentarietà, grazie ad un approccio innovativo.

A marzo 2016 ha preso avvio una nuova proposta per il territorio, in via Chiosso 7 a Porza (zona Resega), una «startup» ideata da ConCronos, associazione d'utilità pubblica senza fini di lucro. Un proposito reso possibile grazie al sostegno finanziario d'istituzioni sensibili al tema dell'invecchiamento, citiamo le più significative: AILA, il Comune di Lugano, ProSenectute, l'Associazione Santa Maria di Savosa, l'Associazione La Meridiana, la Fondazione Margherita ed il Servizio di Cure a Domicilio del Luganese SCuDo. La realizzazione di questo centro è un progetto unico per la sua specificità, a

prezzi volutamente contenuti ed accessibili soprattutto ai pensionati. Grazie all'implementazione di speciali apparecchiature testate dal Politecnico Federale di Zurigo, si offrono allenamenti mirati, assicurando la consulenza e la supervisione continua da parte di esperti del settore.

Rosaria Sablonier Pezzoli, diretrice sanitaria SCuDo e promotrice, ci spiega che ConCronos si prefigge di incentivare, proporre e consentire la pratica del movimento tramite un allenamento funzionale. Il tutto in un ambiente sicuro, con mezzi ideali per mantenere o recuperare la forza muscolare e l'e-

quilibrio. Il fine ultimo è quello di incoraggiare e facilitare la permanenza al proprio domicilio.

L'offerta

Si tratta di un approccio dolce, adatto a qualsiasi età, per persone interessate a mantenersi in forma e indipendenti. La differenza rispetto ad una comune palestra è data dall'ausilio di apparecchiature apposite, adattabili a svariate esigenze e agibile anche a persone in sedia a rotelle. Il programma stabilito con l'istruttore viene caricato su un bracciale elettronico, ogni utente ha il proprio percorso registrato ed è possibile monitorare e modificare l'allenamento in base ai risultati. Il carico di partenza è vicino allo zero, con incrementi di 100 g alla volta. Consente la naturalezza del movimento grazie alla tecnologia ad aria compressa, con conseguenti minori sollecitazioni negative su articolazioni, giunture e muscoli. Il percorso di allenamento termina con la pedana cognitivo-motoria che propone esercizi progressivi di varia difficoltà, volti a stimolare i riflessi e la capacità di reazione agli stimoli esterni. Ad oggi un centinaio di over 60 frequenta assiduamente il centro. Il più anziano è un uomo di 97 anni entusiasta e molto motivato. Al centro per il movimento è pure ubicata la «grotta del sale», utile per la prevenzione e/o la cura di patologie legate al sistema respiratorio, per tutte le fasce d'età.

di Stefano Motta
Redazione Spitex Rivista