

## Sport e anziani, quando le relazioni sociali contano più di tutto

**Pubblicato:** Mercoledì 7 Aprile 2021



L'allarme arriva da **Uisp Sassari**: Loredana Barra, presidente del comitato sardo, racconta alla Nuova Sardegna che «**da 1200 persone ora siamo in contatto con meno di 200**, un crollo che ci preoccupa, un rapporto che speriamo di riuscire a recuperare». Stiamo **parlando di anziani**, categoria da tenere d'occhio con attenzione: non è solo un'eventuale infezione da Covid-19 a metterli in difficoltà, ma soprattutto **l'isolamento sociale che i vari lockdown** stanno causando. E il fatto di non poter più frequentare le palestre è un aspetto importante in questo senso.

A **Varese la situazione non è molto diversa**. Ad occuparsi dei tesserati "diversamente giovani" per il Comitato territoriale è direttamente la **presidente, Rita Di Toro**. «Da sempre tengo i corsi di ginnastica dolce e di mantenimento – racconta – in tutto per Varese città stiamo parlando di una trentina di persone. E i **contatti ci sono, ma si tratta di telefonate "informali"**: non è sempre possibile portare avanti la formazione on line».

La speranza, per gli anziani come per tutti, sta nel vaccino: «Per ora la paura è tanta, e giustamente – racconta la presidente – il **vaccino è l'unico modo per tornare ad una normalità** simile a quella "pre-covid", ma per ora aspettiamo. **E teniamo fede al nostro ruolo come Uisp**, tenendo le relazioni, cercando di **non lasciare solo nessuno**, perché il nostro sport è prima di tutto sociale, di incontro, di benessere del corpo che coinvolge appieno lo spirito».

In altre realtà del comitato qualcosa è stato fatto: il **CSK di Busto Arsizio ha portato avanti per qualche tempo delle lezioni "asincrone"** tramite whatsapp, ma non sempre è possibile. «Le nuove tecnologie sono una grande risorsa, in questi frangenti le **piattaforme di teleconferenza** hanno permesso di mantenere una attività di base a moltissime realtà – racconta Di Toro – ma **non tutti gli anziani hanno i nipoti pronti ad aiutarli** con il video *whatsapp* di ginnastica, e questo rischia di tagliarli fuori dal mondo».

Un tentativo di ricominciare c'è stato: lo scorso mese di ottobre, **un mese di lezioni "in presenza" era stato portato avanti** con tutte le precauzioni del caso. Un compito meno banale di quello che sembra, perché implica molto più del "normale" distanziamento: «Un vero e proprio cambio di paradigma – spiega Di Toro, insegnante di lungo corso – perché non puoi più usare nulla. Gli attrezzi devono essere personali, oppure sanificati ad ogni lezione. Un compito **non facile nemmeno dal punto di vista economico**, se si vuole davvero garantire la sicurezza di chi pratica».

**SPECIALE UISP** – Tutte le notizie su VareseNews

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese

