

RESTARE GIOVANI INVECCHIANDO

di Mauriza Solcà e Gabriella Corti

Non è un eufemismo ma una constatazione che sia io e Gabi abbiamo fatto da tanti anni, dopo aver conosciuto numerosi partecipanti al corso di Gym55.

Non si tratta di fare solo esercizi per l'equilibrio, rafforzamento muscolare e coordinazione, ma è anche puro divertimento.



Musica, sport, lettura sono attività che aiutano il nostro cervello a produrre neuroni, mangiare sano, prendersi cura di sé stessi, divertirsi, sono tutte opportunità che dobbiamo essere capaci di riconoscere e mettere in atto.

L'esercizio fisico è la chiave per una buona salute. Avere abitudini sane è la prima prevenzione per preservare il nostro capitale in salute.

La mente è la nostra "bussola", è lei che ci distingue dal mondo animale, sono le nostre scelte a condizionare la nostra vita.

A Coldrerio è attiva la ginnastica per adulti dagli anni 80 e in quel periodo avere 10 iscritti era un successo; abbiamo avuto fino a 45 partecipanti prima del 2019. Coldrerio è stato per 4 anni il Comune con più iscritti di tutto il Cantone, ed è incredibile che abbia superato comuni con più abitanti.

Tutti i lunedì l'appuntamento è in palestra, ma è una bella esperienza anche andare al Parco Paü in mezzo al verde e vedere i bambini che imitano gli esercizi che noi facciamo. Il movimento e il divertimento ci accompagnano da piccoli fino a tarda età e la porta è sempre aperta a chiunque volesse partecipare.



Maurizia e Gabi