

# Residenza Adelina si apre al quartiere

Dopo il progetto intergenerazionale 'Movimentiamoci', che offre attività ludiche di yoga e ginnastica, sono in previsione altri momenti di socializzazione

di *Katiuscia Cidali*

Un bimbo di tre anni prova la posizione del cobra, un anziano quella più agevole della montagna. Gli sguardi curiosi e spensierati dei più piccoli si incrociano con quelli di chi ha molta esperienza e può restituire insegnamenti quali la bellezza di fare le cose con lentezza e tranquillità. Uniti nella pratica dello yoga le due generazioni si incontrano grazie al progetto 'Movimentiamoci', un momento di condivisione in grado di creare un legame speciale tra le generazioni in un'atmosfera giocosa. Gli incontri di yoga e ginnastica posturale avvengono una volta a settimana nel Centro Agorà della Residenza Adelina, a misura di anziano, di Monte Carasso e vi partecipano i bambini del Nido d'infanzia 'Gatta ci Cova' e anziani del Bellinzonese. I gruppi (quattro anziani e quattro bambini) sono seguiti dalla custode sociale di Abad (Associazione bellinzonese per l'assistenza e cura a domicilio), da una docente di yoga ed educatrice e da un'insegnante di ginnastica per anziani. «Questo progetto ha suscitato molto entusiasmo da parte dei bimbi e degli anziani interessati e anche dei genitori», evidenzia **Antonella Steib Neuschwander**, membra del Consiglio di fondazione della Residenza realizzata quattro anni fa in via Urènn vicino alla partenza della teleferica che porta ai monti di Mornera.

## Il Centro Agorà come luogo di animazione e incontro

La struttura ospita otto appartamenti da due locali l'uno, quattro monolocali e un ufficio di Abad. Uno degli appartamenti è occupato da uno studio di fisioterapia, mentre gli altri ospitano in totale dieci anziani. Vi è inoltre un appartamento arredato che viene affittato per soggiorni di breve durata. Nella residenza è presente anche uno spazio comune, il 'Centro Agorà', che si affaccia su un grande giardino alberato, dove una custode sociale di Abad organizza per due pomeriggi a settimana dei momenti di animazione e incontro per gli anziani del Bellinzonese. La custode sociale di quartiere offre attività di cura e di assistenza, di prevenzione primaria e di socializzazione che favoriscono la permanenza a domicilio delle persone anziane del quartiere. Questa professionista eroga anche le usuali prestazioni di cura e assistenza agli utenti, ciò che le permette di entrare in contatto con diversi anziani residenti nel territorio che poi iniziano a frequentare il Centro Agorà.

## Obiettivo collaborare senza creare doppioni

Ora la Residenza Adelina vuole aprirsi ancora di più al quartiere: «Vorremmo rendere lo spazio di condivisione ancora più vitale, organizzando nuove attività», spiega Steib Neuschwander. «Proprio per questo abbiamo preso contatto con altre associazioni del quartiere per vedere se c'è interesse a collaborare, organizzando attività che possano coinvolgere la popolazione e non solo i nostri inquilini. E da un anno la fondazione si è dotata di una segretaria che ha il compito di gestire l'ampliamento delle attività sociali e intergenerazionali dello spazio», aggiunge. 'Movimentiamoci' è la prima iniziativa che va in questa direzione. «Intendiamo proporre diverse attività, tra cui la cucina come momento di condivisione, integrare gli anziani



Momenti di condivisione tra bambini e anziani

nelle letture o nell'aiuto allo studio», fa presente **Rahel Schulthess**, segretaria della Fondazione Adelina e responsabile del progetto 'Movimentiamoci'. L'obiettivo è di proporre qualcosa di nuovo e complementare, evitando di creare doppioni di quanto già organizzano altre associazioni. «Per noi l'aspetto intergenerazionale è molto importante e nel caso del primo progetto che abbiamo avviato riscontriamo con piacere che i bambini piccoli hanno instaurato delle relazioni con i partecipanti adulti». A tal proposito, la responsabile del progetto ci legge alcuni resoconti che ha ricevuto dalle famiglie: «I bambini ripropongono le posizioni

yoga a casa e coinvolgono anche i nonni», racconta la famiglia di J. «Il progetto crea un legame speciale tra generazioni, rafforzando il senso di comunità e supporto reciproco», affermano invece i genitori di N. «Il progetto sta prendendo forma e le interazioni sono sempre più fluide, gioiose e giocose. Gli anziani non vedono l'ora di partecipare, l'atmosfera positiva è contagiosa», afferma l'insegnante di ginnastica per anziani. «Mia figlia chiede tutti i giorni se può andare ancora a fare l'attività con gli anziani», evidenzia la madre di M. secondo cui «l'entusiasmo è la conferma di quanto questo progetto sia speciale».