

## *L' intervista con Francesca Gasperini*

**O**gni martedì mattina, dalle 10 alle 12, Francesca Gasperini, istruttrice di ginnastica del progetto “Vivi in Salute” promosso da AICS, anima Ca’ Solare con la sua energia contagiosa. Le sue lezioni non sono solo un momento di attività fisica, ma un’occasione per ritrovare vitalità e buonumore.

Al termine di una delle sue sessioni, tra sorrisi e strette di mano degli anziani entusiasti, abbiamo avuto il piacere di incontrarla e scoprire di più sul suo prezioso lavoro.

### *Cosa ti ha spinto a diventare un’istruttrice di ginnastica per anziani?*

L’importanza del movimento, soprattutto di mantenimento, che non ha età.

### *Come hai sviluppato la tua passione per questa disciplina?*

È nata col tempo, quando ho capito quanto fosse importante per loro fare ginnastica e quanto fosse bello e importante per me avere riscontri positivi rispetto agli allenamenti svolti insieme. Senza contare il lato umano: si impara sempre qualcosa di utile o impattante, con loro è un continuo scambio di informazioni ed esperienze, ed è bellissimo!

### *Qual è l’aspetto che preferisci del tuo lavoro?*

Quando qualcuno mi dice che si sente meglio, più in forma, o che semplicemente si sveglia la mattina molto più energico e sereno.

### *Quali sono le maggiori sfide che incontri in questo lavoro?*

Le maggiori sfide riguardano le differenze tra loro. Tenere conto dei problemi di tutti, soprattutto in gruppi numerosi, non è sempre facile. Non è facile neanche accontentare sia il soggetto più energico che quello più rallentato nello stesso momento.

### *Qual è stato il momento più gratificante della tua carriera come istruttrice per anziani?*

Potrei elencarne tantissimi, ma quello che ha avuto più impatto è stato quando qualcuno, parlando a nome di tutto il gruppo, ha voluto ringraziarmi per come svolgo il mio lavoro e per la persona che sono, con un biglietto e un mazzo di fiori.

### *Quali sono, secondo te, i principali benefici della ginnastica dolce, sia a livello fisico che psicologico?*

I principali benefici della ginnastica dolce riguardano entrambi gli aspetti: fisicamente ci si sente meglio, le articolazioni vengono alleggerite e preservate, e quindi il soggetto è anche mentalmente più sereno nel vivere la sua quotidianità. Di conseguenza, si è più stimolati a continuare la ginnastica. È un circolo virtuoso, di quelli belli!

*Qual è l’obiettivo che vorresti raggiungere con gli esercizi di ginnastica mentale?* Sono molteplici. Il più importante è lavorare per mantenere un’autonomia non solo pratica ma anche di pensiero, e perché no, sviluppare nuove capacità, come il pensiero laterale (che molte volte risulta complesso) o scoprire talenti nascosti.

### *Come pensi che la ginnastica possa migliorare la loro qualità di vita?*

La ginnastica può migliorare la qualità di vita delle persone, indipendentemente dall'età. Se fatta bene, lavora sui movimenti che ripetiamo quotidianamente, cercando di correggere vecchi schemi motori scorretti che spesso causano dolori. Perciò è importante mantenere i muscoli tonici ed elastici per correggere determinati movimenti.

### *Qual è il consiglio più importante da dare a chi vuole iniziare l'attività fisica?*

A chi vuole iniziare l'attività fisica dico: NON TEMPOREGGIARE! Se già ci stai pensando, vuol dire che il tuo corpo è pronto. E quando inizi, porta con te anche una buona dose di costanza, fondamentale per raggiungere un miglioramento!

### *Serve un certificato medico?*

Sì, serve un certificato medico.

### *Che tipo di abbigliamento suggerisci?*

L'abbigliamento deve essere comodo e permettere i movimenti, quindi una bella tuta, un paio di scarpe comode, un po' di pazienza e una bottiglia d'acqua.

Ecco qua, in allegato anche una bella foto di una delle prime lezioni che abbiamo fatto!



Grazie Francesca per avermi dedicato il tuo tempo e per avermi raccontato il tuo lavoro. È sempre interessante conoscere meglio le attività che rendono speciale la vita quotidiana a Ca' Solare.

*Licia Deligia*

**Il racconto che prende vita da questa intervista è disponibile nel 3° numero del giornalino.**