

Ballando un valzer con il girello

Sono sempre più gli anziani che usano il deambulatore: in Ticino nasce un corso per imparare a padroneggiarlo. Dalle danze alla tecnica per salire sul bus



ASCONA - Spesso li incontriamo per strada. Alcuni vanno avanti sicuri, altri hanno l'aria più spaesata e danno l'impressione di non saper bene come muoversi. Sono gli anziani che usano il deambulatore. Un mezzo ausiliario importante, pensato per permettere alle persone di mantenere la propria indipendenza. Ma bisogna saperlo utilizzare e non per tutti è facile. È proprio pensando a questo che Jane Rudigier, terapeuta complementare, ha varato un corso (probabilmente il primo in Ticino) per padroneggiare lo strumento. Divertente e originale il metodo di base, che consiste in lezioni di... ballo. Dal tranquillo valzer al più agitato cha cha cha. Ma i partecipanti

affrontano anche tematiche più impegnative, legate alla vita di tutti i giorni. Dall'uso dei mezzi pubblici agli spostamenti in mezzo al traffico. E i benefici sono doppi: migliora lo stato di salute, ma anche la sicurezza in se stessi.

Einen Walzer mit dem Rollator tanzen

Immer mehr Menschen brauchen einen Rollator. Im Tessin gibt es seit Neustem einen Kurs für den besseren Umgang mit dem Gerät. Tanzen mit Rollator als Basis zum Einsteigen in den Bus.

Wir begegnen ihnen oft. Manche Rollatorfahren können gut mit dem Gerät umgehen, andere hingegen bewegen sich unsicher. Der Rollator ist ein Gerät, welches den Besitzern hilft sich selbständig zu bewegen. Doch man sollte ihn zu benutzen wissen und das ist nicht so einfach. Diese Aufgabe hat J. R. , Komplementärtherapeutin gedacht und hat einen Kurs kreiert (wahrscheinlich der erste dieser Art im Tessin). Vergnüglich und originell hat sie einen Tanz- und Arbeitskurs zusammengestellt. Sie tanzen langsamen Walzer, oder Cha cha cha, bearbeiten jedoch auch ganz alltägliche Schwierigkeiten, die die Rollatorbesitzer haben und das Ganze auch mal mitten im Alltagsverkehr. Das gibt doppelten Vorteil: es verbessert die Gesundheit und gibt Sicherheit im Umgang mit dem Gerät