



# Aktiv und vital in die Zukunft

Bewegung hält fit – egal, wie alt man ist. Diese Botschaft macht sich Pro Senectute Ticino e Moesano zur Philosophie und richtet sich damit in Tenero-Contra vor allem an ältere Teilnehmende.

Beim beliebten kostenlosen Sporttag «Sportissima» steht der Spass im Vordergrund, nicht der Wettbewerb. Am Sonntag, 14. September, findet er bereits zum zehnten Mal statt. Seit der ersten Austragung geht es darum, die Freude an Bewegung und die Gesundheit zu fördern, insbesondere bei den weniger Aktiven. «Dazu können auch die über 60-Jährigen gehören», erklärt Marika Zola, die Koordinatorin der «Sportissima» im Tessin. «Wir laden die gesamte Bevölkerung dazu ein, fit zu bleiben, auch im Alter.»

**Nordic Walking**, Gymnastik im Freien, Wassergymnastik – das sind ideale Sportarten für alle, die auch im Pensionsalter noch moderat Sport treiben möchten. «Als Durchführungsort für die Angebote für über 60-Jährige haben wir Tenero gewählt. Unsere kompetenten Coaches vor Ort helfen den Teilnehmenden, verschiedene Sportarten auszuprobieren und sich umfassend beraten zu lassen», betont Sibilla Frigerio von Pro Senectute. «Die Senioren können sich an den speziell an sie gerichteten Programmpunkten orientieren,



aber – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – auch gemeinsam mit den jüngeren Besuchern ihre Fitness unter Beweis stellen.» Mit den Angeboten für die höhere Altersklasse sollen jedoch auch diejenigen angesprochen werden, die aktiv keine Sportart mehr betreiben. «Wir bieten diese Möglichkeiten ganzjährig an», erklärt Sibilla Frigerio weiter. «Wir haben ausserdem viele Freizeit- und Kulturangebote, teilweise auch auf Deutsch.» Für Sibilla Frigerio sind die «Sportissima»-Angebote von Pro Senectute eine grossartige Möglichkeit, Jung und Alt zusammenzubringen.

**Die Pro-Senectute-Betreuerin** Maria Soldati beschreibt die Atmosphäre bei den Angeboten für die über 60-Jährigen ein wenig genauer: «Die Stimmung ist immer toll, wir sind jetzt das dritte Mal bei der «Sportissima» vertreten. Bei unseren Angeboten geht es weniger um Leistung, wir wollen vielmehr die Motorik fördern und verbessern. Vor allem aber liegt der Fokus auch auf dem Kontakt zu anderen. Wenn man pensioniert ist, kann ein funktionierendes soziales Netz sehr wichtig werden. Bei den Wassergymnastikkursen beispielsweise motivieren wir die Senioren natürlich dazu, die Übungen richtig auszuführen, noch wichtiger ist aber, dass sie sich in der Gruppe wohlfühlen. Diesen Aspekt kann ich gar nicht stark genug betonen.»

**Es soll vermittelt** werden, wie wichtig Bewegung für das Wohlbefinden und als Prävention ist, denn Sport und Gesundheit sind eng miteinander verbundene Begriffe. In Tenero sind deshalb auch ausgesuchte Sportarten vertreten, die für Senioren geeignet sind, die noch nie Sport getrieben haben. Maria Soldati merkt an: «Nordic Walking zum Beispiel macht viel Spass. Und die für die «Sportissima» gewählte Strecke ist sehr attraktiv: Man überquert schöne Naturwege, wobei es teilweise auch bergauf geht. Ein tolles Beispiel für moderate Bewegung.» Weitere Infos: [www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

## «Sportissima» bewegt

Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio und Tenero-Contra – an diesen sieben Orten findet am 14. September von 9.30 bis 17 Uhr die «Sportissima» 2014 statt. Hier können mehr als 90 verschiedene Sportarten ausprobiert werden. Die «Sportissima», die 2005 anlässlich des Internationalen Jahres des Sports und des Sportunterrichts der UNO zum ersten Mal veranstaltet wurde, wird immer beliebter: In neun Jahren nahmen mehr als **54'000 Besucher** teil, darunter Kinder, Erwachsene und ganze Familien. Coop ist als Hauptsponsor in Tenero und Lugano unter dem Motto «Miini Region» mit zwei



Ständen vertreten und lädt die Teilnehmenden ebenfalls zum aktiven Mitmachen ein. Daneben werden leckere Produkte aus der Region zur Degustation angeboten.



Für mich und dich.