



Un gruppo di anziani del comune di Wetzikon (ZH) si incontra regolarmente per camminare. L'iniziativa si chiama ZÄMEGOLAUF (passiamo insieme).
Foto: Promozione Salute Svizzera

«Quando le persone si impegnano per il gruppo a cui appartengono, si sprigionano forze incredibili»



Kaba Dalla Lana è la fautrice dell'offerta ZÄMEGOLAUF, che organizza passeggiate regolari nel luogo di residenza per le persone anziane.
Foto: mad

includeremo Rüschlikon, Küsnacht, Wädenswil, Bülach e Grüningen.

Come è nato ZÄMEGOLAUF?

Kaba Dalla Lana: Nel 2015 un gruppo di ricercatori dell'Università di Zurigo, sotto l'egida del Prof. Milo A. Puhan, ha sviluppato il progetto con il Comune di Wetzikon e rappresentanti del gruppo target. Dal 1° gennaio 2019, la rete per il movimento e gli incontri (Netzwerk für Bewegung und Begegnung) è responsabile dell'attuazione dell'iniziativa su scala nazionale.

Il progetto può essere moltiplicato?

Kaba Dalla Lana: Sì! Organizziamo noi l'attuazione pratica. L'unica spesa a carico del Comune consiste in un finanziamento iniziale. Promozione Salute Svizzera sostiene la diffusione su scala nazionale. Il programma d'azione cantonale di Zurigo appoggia il progetto nei primi 12 comuni. Il nostro obiettivo è quello di raggiungere 60 località entro il 2022.

Che cosa offrite?

Kaba Dalla Lana: Il gruppo target deve essere coinvolto. Quando le persone si impegnano per il proprio gruppo si sprigionano forze incredibili. Con ZÄMEGOLAUF, in seno al Comune si viene a creare una «comunità attenta» il cui effetto può espandersi ben oltre il rafforzamento della muscolatura.

Intervista: Isabel Perego
Promozione Salute Svizzera

**Promozione della salute:
21ª Conferenza nazionale**

La 21esima Conferenza sulla promozione della salute «Evoluzione tecnologica nella promozione della salute – rafforzare le competenze nella quotidianità» affronta la questione di come incoraggiare le competenze della salute di tutta la popolazione e in particolare dei gruppi più vulnerabili. Un particolare accento è stato posto sull'evoluzione tecnologica e sulle nuove possibilità di promozione della salute.

Giovedì 30 gennaio 2020, al Kursaal di Berna.



Signora Dalla Lana, che cos'è ZÄMEGOLAUF?

Kaba Dalla Lana: Persone di oltre 60 anni si incontrano per fare delle passeggiate. Concepito e coordinato su base volontaria da un gruppo ristretto, oltre all'attività fisica regolare, il progetto stimola la socializzazione. Offriamo percorsi gratuiti con tre livelli di intensità. Il target è composto da persone oltre la sessantina, che desiderano muoversi di più e per le quali le offerte di escursionismo esistenti risultano troppo impegnative. Tutti possono contribuire al progetto o semplicemente camminare. Le località interessate attualmente sono Wetzikon, Uster, Horgen e Zumikon. Nel 2020