

As laschar orientar, dumandar e quintar

Illa Dmura Puntota a Scuol ha gnü lö il prüm Congress regiunal per l'età avanzada cun referats e preschantaziuns. E co fast tü quai? Las preschaintas e'ls preschaints han profità da l'ocasiun eir per discuorrer cun lur collegas attempats.

«Eir qua? Hai, hai, tü est eir fingià plü vegl.» – «Co vaja culla sandà?» – «Lain verer che chi quintan.» La sala polivalenta d'eira in gövgia davomezdi bain occupada cun gliued attempada da tuot la regiun. Els d'eiran gnüts a tour part al Congress per l'età attempada Engiadina Bassa cun plüs stands d'infuormaziun da differentas organisaziuns ed instituziuns sco la Pro Senectute, Spitex e la Lia grischuna da cancar. «Ün intent da quist prüm congress es da dar a Vus l'ocasiun da güdar ad optimar la sporta pella vita ill'età avanzada in nossa regiun», ha dit Rebekka Hansmann-Zehnder, la directura da la partiziun Chüra dal Center da sandà Engiadina Bassa. Mincha preschainta e preschaint vaiva survgnü ün fögl per indichar ideas e propostas. «E lura laina muosser cun cuorts referats quant important chi'd es da restar plü lösch pussibel san ed activ.»

«Cun tadlar a l'agen corp»

Il meidi a l'ospital da Scuol Marek Nemeč chi fa svesa bler sport ha referi davart il tema trenamaint ill'età attempada. Bòts importants ill'età avanzada sun tenor el da restar fit i'l cheu, mantegner l'aigna mobilità e'ls proveder svesa:

«Per quai douvra musclas», ha dit il meidi eir da la Chasa Puntota, «a partir da l'età da 50 ons as cumainza a diminuir la forza musculara ed i crescha il privel da dar gö.» Perquai ha'l cusglià da far trenamaint da forza eir in età avanzada, «cun ir suvent a spass, exercitar l'equiliber, far gimnastica, nodar, ir cul velo ed eir ballar minchatant.» Chi nu's saja mai massa vegl per trenar las

musclas, ha intunà Marek Nemeč ed agiunt: «Trenar las chommas es ill'età avanzada plü important co la bratscha.»

Gnir vegl restond san

Hannes Graf, co-schefmeidi da la medicina integrativa e complementara a l'ospital da Scuol, ha manzunà las premissas per gnir vegl restond frisch e san: Per gronda part nudritüra vegetala, blier

movimaint, suvent our il liber, pac stress, ingaschamaint social ed uniun in famiglia. «L'ambiain e'l möd da viver sun plü importants co'ls gens chi s'ha survgnü.» Las clav per üna vita sana sun, sco cha'l meidi ha declarà, «musclas fittas, ün bun metabolissem, nudrimaint san, recreaziun, cuntantezza e furtüna.» Üna fosa nudritüra, massa blier zücher e grass e massa paca ver-

düra e frütta, es tenor Hannes Graf «il factur da ris-ch nr. 1 per üna mort prematura». Eir el ha cusglià da's muantar suvent, «per exaimpel ir sü da s-chala e na cul lift e star in pè cun lavurar», e da durmir avuonda.

Promoziun da sandà

Cun l'accompagnamaint dal musicist Pasquale Bonfitto han las preschaintas e preschaints chantà ed eir ballà. Lura hana gnü l'ocasiun da discuorrer culas incumbenzadas ed incumbenzats pella promoziun da la sandà e la prevenziun dals quatter cumüns da la regiun, Daniela Heis per Samignun, Ursina Caviezel per Valsot, Fadri Häfner per Scuol ed Armando Roner per Zernez. «In Samignun es nossa dmura d'attempats sun seis ses lets pel muaint occupada plainamaing», ha dit Daniela Heis, «perquai abitan uossa ses ulteriuras senioras e seniors da Samignun qua a Scuol.» Chi's tils dess jent la pussibilità da tuornar in Samignun, ma ch'a la svelta nu saja quai pussibel, eir schi dess in cumün abitaziuns per persunas attempadas: «Noss seniors stan uschè lösch sco pussibel pro els a chasa, e lura vöglina ir in üna dmura d'attempats e na simplamaing in ün'abitaziun.» Ils preschaints han eir discuorrü culs experts vi dals stands e'ls laschats infuormar da las differentas sportas sco la cussagliaziun dal CSEB, l'organisaziun «alzheimer» o «avegnir». Quist'organisaziun accompogna persunas amaladas da cancar ed eir a lur confamiliars. Sco cha Rebekka Hansmann ha conclües a prevezza da cuntinuar a spordscher da quists congress per l'età avanzada in ün o plüs ons.

Flurin Andry/fmr



Las ed ils incumbenzats dals quatter cumüns in chosa età, (da schnestra) Fadri Häfner, Armando Roner, Ursina Caviezel e Daniela Heis.

fotografia: Flurin Andry