

Il terzo SM Youth Forum ha fatto centro!

mercoledì, 25 novembre 2015

È proprio il caso di dirlo. Il terzo SM Youth Forum ha fatto centro. Grazie alle attività di teoria, accompagnate da attività pratiche più o meno ludiche, i 12 partecipanti al terzo SM Youth Forum in Ticino hanno potuto stringere contatti, parlare della SM e divertirsi in un clima di amicizia, rispetto e solidarietà.

Il Terzo SM Youth Forum – un evento creato dalla Società SM per i giovani colpiti da questa malattia - è nato con l'idea di proporre come filo conduttore la tematica dello sport e del movimento e, visto l'argomento, ad ospitare questo evento così importante, tenutosi sabato 7 novembre 2015, non poteva che essere il Centro Sportivo di Tenero, gioiellino del nostro Cantone. Proprio grazie a questa location particolare, il Forum giovani ha potuto essere arricchito da dei momenti pratici che hanno permesso ai partecipanti di svolgere delle attività di svago, in un clima di sostegno e amicizia.

Parola d'ordine «movimento»

Dopo l'introduzione da parte della Rappresentante regionale della Società SM Cristina Minotti è stata l'infermiera del Centro SM Mara Gola a presentare l'importanza del movimento per le persone con SM e per la salute. Un movimento inteso come attività fisica che inizia «facendo il primo passo» e coinvolge tutte le attività quotidiane ove vi è implicato il proprio corpo. Ecco che allora il movimento diventa non solo lo sport di competizione, ma anche il scendere una fermata prima del bus e camminare fino a casa, o il fare le scale per andare in ufficio. La piramide del movimento mostra infatti quanto è importante e solida la base: le tante e piccole attività fisiche quotidiane. Adattare le proprie abitudini può quindi aiutare a far movimento, quasi senza accorgersene, e allora «fate il primo passo»!

- [Scarica la presentazione sul movimento](#)

Centrare il proprio obiettivo

Proprio per prendere confidenza con il movimento, i partecipanti hanno poi seguito una lezione di tiro con l'arco. Sotto uno splendido sole, i giovani hanno potuto sfidarsi freccia dopo freccia, cercando di mirare il bersaglio e colpire il centro! Il tiro con l'arco è una specialità che richiede movimenti precisi, forza e concentrazione mentale. Il focus è sull'obiettivo principale: centrare il bersaglio!

Imparare a porsi il giusto obiettivo

E così come nel tiro con l'arco, anche nella vita quotidiana e nelle attività sportive è

importante porsi degli obiettivi realizzabili e indipendenti dalle influenze esterne. Dopo un lauto pranzo dove le persone hanno potuto conoscersi meglio e parlare del più e del meno, ci ha quindi pensato Giona Morinini, psicologo con una specializzazione in psicologia sportiva, a discutere con i giovani su come porsi degli obiettivi e sulle difficoltà e limitazioni che possono sorgere.

- [Scarica la presentazione sul porsi degli obiettivi](#)

Conoscersi e prendersi delle pause

Ogni buon allenamento implica anche un rilassamento finale. Così, anche i nostri giovani hanno potuto sperimentare il rilassamento muscolare progressivo, un rilassamento attivo che coinvolge svariati muscoli del corpo e che ha l'obiettivo di sciogliere rapidamente stati di tensione, di ansia o di stress. Grazie alla psicologa Martina Perone il gruppo ha potuto scoprire questa particolare tecnica e conoscere meglio il proprio corpo e le sue reazioni.

Il Forum giovani si è poi concluso con una discussione finale, che ha sottolineato quanto sia importante questa manifestazione per chi è confrontato così presto con la SM e il volere dei giovani di trovarsi, scambiarsi le proprie opinioni, gioie e paure e la voglia di creare in futuro un Gruppo regionale.

Che dire di più? Il terzo forum giovani sembra aver fatto... centro!

La Società SM ringrazia i partecipanti al Forum giovani per il loro entusiasmo e la loro voglia di mettersi in gioco e condividere le loro esperienze. Un grazie va anche agli sponsor che hanno reso possibile questa giornata Biogen Switzerland, Genzyme e Sanofi Company, Merck Serono, Novartis Pharma Schweiz AG e TEVA Pharma AG.

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch