

Zurigo, 7 ottobre 2010

club minu – 20 anni di successi

«Accettatemi così come sono»

20 anni fa il progetto pilota club minu avviò il suo primo programma terapeutico per bambini in sovrappeso. Da allora, oltre 400 adolescenti e i loro familiari hanno imparato come nutrirsi in modo più sano, che fare sport e movimento è divertente e che lo stress e i conflitti non possono essere risolti aprendo il frigorifero.

Il progetto pilota del Percento culturale Migros ha riscosso molto successo e prevede un training comportamentale professionale che consente di cambiare in modo duraturo il comportamento nutrizionale e motorio, rafforzando la fiducia che le persone interessate hanno in se stesse. Nonostante non sia stato possibile trovare un promotore pubblico, il Percento culturale Migros ha continuato a condurre il programma terapeutico conseguendo ottimi risultati: la percentuale di successo è oltre due volte maggiore rispetto ai programmi per adulti. Nel corso degli anni sono stati istituiti in tutta la Svizzera circa 20 programmi terapeutici indipendenti per adolescenti in sovrappeso che si orientano al club minu. La qualità di tali programmi viene monitorata e certificata dall'Associazione svizzera obesità nell'infanzia e nell'adolescenza (www.akj-ch.ch) e da una commissione nazionale. Le quote di partecipazione ai programmi certificati vengono sostenuti dalle casse malati nell'ambito dell'assicurazione di base.

club minu – servizi offerti

Al club minu si incontrano regolarmente per nove mesi ogni due settimane a Zurigo adolescenti in età compresa tra gli 11 e i 16 anni insieme ai loro genitori o persone di riferimento. In gruppi il più delle volte separati, genitori e figli vengono sensibilizzati, nell'ambito degli incontri, ad un miglioramento delle abitudini alimentari e motorie. In un contratto stabiliscono quali obiettivi concreti, ossia quali cambiamenti si prefiggono. Tengono anche un diario su cosa mangiano e sull'attività fisica che svolgono. I partecipanti imparano a riconoscere i motivi del loro sovrappeso e a raggiungere un peso che li faccia stare bene con se stessi nel tempo. Il culmine per gli adolescenti è il campo estivo della durata di 14 giorni. Vanno a fare la spesa insieme, cucinano fianco a fianco, praticano attività fisica ogni giorno come walking nel bosco, piscina o bicicletta. Queste esperienze rafforzano la loro autostima. Essi imparano che anche la cucina sana è gustosa e che lo sport può essere divertente. Nei giochi di ruolo e negli incontri giornalieri al club minu imparano anche a gestire meglio le loro aspettative personali, ma anche la frustrazione e le aggressioni. Ad agosto vengono organizzati con le famiglie dei colloqui in occasione dei quali viene realizzata un'analisi della situazione. Segue quindi la seconda parte degli incontri periodici per approfondire quanto appreso e per fortificare i nuovi modelli comportamentali. Il club minu, comprensivo del campo estivo, costa Fr. 1000.–. Il resto viene sostenuto dalla cassa malati. Il prossimo programma inizia nella primavera 2011. Il numero dei partecipanti è limitato. www.minuweb.ch

Informazioni per i giornalisti:

Barbara Salm, responsabile Comunicazione, Direzione Affari culturali e sociali, Federazione delle Cooperative Migros, Zurigo; tel. 079 796 06 84, barbara.salm@mgb.ch

Il Percento culturale Migros è l'espressione di un impegno volontario di Migros, sancito dagli statuti, a favore della cultura, della società, della formazione, del tempo libero e dell'economia.
www.percento-culturale-migros.ch