



*Dr. med. Nicola Keller,  
Presidente LTCR*

Care socie, cari soci e simpatizzanti della LTCR,

vi scrivo in questo difficile momento, che non solo ha influenzato il normale svolgimento delle nostre attività, ma pure ha segnato profondamente tutta la nostra società, sia dal lato umano che economico.

L'emergenza sanitaria causata dal Covid-19 ci ha costretto a sospendere i nostri corsi di ginnastica, a spostare a data ancora da stabilire le nostre conferenze pubbliche e a svolgere l'assemblea annuale secondo modalità senza contatto. Mi auguro che ognuno di voi abbia continuato a svolgere gli esercizi di ginnastica appresi durante i corsi, in modo tale da aver potuto mantenere un buon livello di allenamento.

Allo stato attuale delle cose, nel momento in cui vi scrivo questo rapporto annuale, non sono ancora conosciute le decisioni delle autorità politiche e sanitarie su come e quando si allenteranno le misure di prevenzione. Mi auguro che i corsi potranno riprendere dopo le vacanze estive, cosa che non è però ancora sicura, vista l'età spesso avanzata dei nostri fedelissimi partecipanti, i quali saranno ancora a lungo da considerare persone a rischio, almeno finché non verrà trovato un vaccino contro questo virus.

Gli anni trascorrono sempre più veloci ed ormai si sta avvicinando la fine del mio mandato quale presidente della LTCR. Sono già 10 anni che ho il piacere e l'onore di presiedere questa Associazione. Si sta ora avvicinando il momento di passare il testimone al mio attuale vice, il dr. med. Numa Masina, che dal 2021 guiderà la LTCR.

Sono stati anni molto interessanti sotto vari aspetti. Siamo riusciti a confermare la nostra presenza sul territorio ticinese e mesolcinese tramite i nostri corsi di ginnastica medica, sempre molto ben frequentati ed apprezzati da un gran numero di persone. Se da una parte è vero che il numero di partecipanti nel corso degli anni è leggermente diminuito, fatto da imputare alla sempre più grande concorrenza di privati ed associazioni pubbliche che hanno iniziato pure loro ad organizzare corsi di movimento, dall'altra possiamo dichiararci soddisfatti per aver potuto mantenere una più che soddisfacente partecipazione ed aver differenziato i nostri corsi con varie attività più moderne e di "tendenza", ciò che ci ha permesso di attirare anche giovani partecipanti.

Ringrazio già sin d'ora tutti coloro che ci sono vicini, sia attivamente partecipando ai corsi, sia passivamente sostenendoci finanziariamente, visto che senza il loro aiuto non saremmo più in grado di proporre le medesime offerte. Contemporaneamente devo ringraziare tutti i collaboratori fisioterapisti e monitori che organizzano e guidano i gruppi di ginnastica, senza i quali non potremmo fare nulla. Grazie al loro entusiasmo e alle loro conoscenze specifiche nelle discipline insegnate garantiscono sempre un'alta qualità dei corsi, ciò che è da anni un fiore all'occhiello della LTCR.

Devo anche sottolineare come in questi anni abbiamo lavorato molto per cercare di far sempre meglio conoscere le nostre attività, così come le varie patologie reumatologiche, tramite conferenze per personale sanitario e per il pubblico, nonché tramite la partecipazione a trasmissioni televisive e radiofoniche. Con l'invecchiamento della popolazione tante patologie degenerative diventano sempre più attuali, influenzando in vari modi la salute della popolazione e la gestione del nostro sistema sanitario. Da una parte noi vogliamo proporre delle attività per prevenire le conseguenze negative dell'invecchiamento, dall'altra vogliamo rendere attenta la popolazione, motivandola a seguire un corretto stile di vita per migliorare il proprio benessere psico-fisico. Ciò avrà poi anche delle ripercussioni positive sui costi della salute, che ben sappiamo essere una delle maggiori preoccupazioni della nostra società.

La reumatologia non si occupa però solo di malattie degenerative, vi sono infatti molte patologie infiammatorie/autoimmuni che fino a pochi anni fa avevano delle conseguenze nefaste sulla salute dei malati, ma che grazie alle più recenti scoperte in ambito farmacologico siamo ora in grado di trattare con efficacia, migliorando così il decorso della malattia, limitandone gli effetti distruttivi sul sistema muscolo-scheletrico.

Anche quest'anno dovremmo essere presenti in varie località del Ticino con le nostre conferenze aperte al pubblico, proponendo un tema di sempre grande attualità, "La gotta e le artriti microcristalline". Speriamo di poter proporre delle date in autunno nelle varie località ticinesi, visto che quelle previste in primavera hanno dovuto essere annullate per la pandemia.

In questi anni abbiamo pure organizzato degli eventi importanti che resteranno nella memoria di molti, come il festeggiamento del 50° e poi anche del 55° della nostra Associazione. Sono state occasioni di incontro, di scambio di opinioni, di socializzazione e di divertimento. Grazie a tutti coloro i quali si sono impegnati nella loro organizzazione ed attuazione.

Parallelamente alla professionalizzazione della sede centrale di Zurigo, anche il nostro segretariato di Bellinzona negli ultimi anni ha segnato dei notevoli miglioramenti, a favore di un più fluido svolgimento delle varie attività. Non dobbiamo dimenticare la sempre più alta qualità delle nostre pubblicazioni, sia di quelle prodotte dalla sede centrale di Zurigo, sia di quelle da noi realizzate, grazie alle quali è possibile trasmettere utili informazioni ai nostri utenti.

Sono estremamente felice di potervi già ora comunicare che fra un paio di anni la nostra sede traslocherà nel nuovo edificio della Casa della socialità, che è in fase di progettazione da parte di Pro Infirmis in centro Bellinzona (zona San Giovanni). Sarà allora l'occasione di vedere interagire sotto un unico tetto varie associazioni che si occupano di malati e bisognosi. Un mio sogno che avevo già espresso all'inizio del mio incarico potrà così realizzarsi.

Come vedete le attività degli ultimi 10 anni sono state molte e proficue, la nostra Associazione è cresciuta migliorando le sue offerte ed aprendo le porte verso un promettente futuro.

Auguro al mio successore tante soddisfazioni, sempre nel motto "il movimento è salute".

Un cordiale saluto ed abbraccio a voi tutti,

Dr. med.  Keller, presidente LTCR