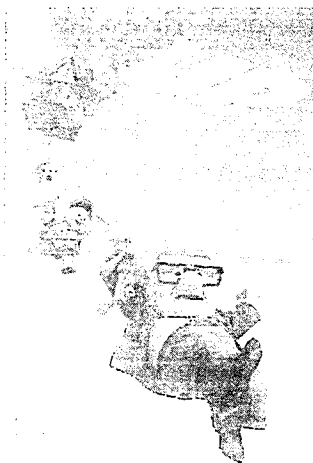




Progetto Anziani:

Che farce, nonno!

PREMESSA

Si sta diffondendo un rinnovato modo di vivere l'anzianità e la vecchiaia sia nella vita di tutti i giorni che nel modo di rapportarsi con lo sport ed il proprio corpo.

Oggi l'attività fisica leggera è senza dubbio da considerarsi fondamentale per la prevenzione di malattie cardiocircolari, delle ossa, della mente, ecc.

I medici consigliano di fare movimento, vita all'aperto e di curare l'alimentazione.

Le attività più indicate per le persone più grandi sono: la camminata, la ginnastica dolce ed il ballo.

Questa fascia d'utenza accanto ad una domanda di attività motoria, ha anche esigenze di carattere sociale. Spesso le persone di questa età soffrono infatti di solitudine e si sentono meno utili per la società. Lo sport funge così come momento di socializzazione, di scambio emotivo e come mezzo per rivitalizzare complessivamente la propria esistenza.

A CHI SI RIVOLGE

Il progetto è rivolto a *nomini e a donne ultrasessantenni* che sentono l'esigenza di condividere delle esperienze gratificanti, coinvolgenti e divertenti attraverso lo sport



L'attività avrà un carattere ludico-aggregante e sarà finalizzata a rendere il nostro amico anziano un soggetto in grado di prevenire l'insofferenza legata al tempo che incalza e che oggi giorno sta assumendo i caratteri dell'Alzheimer cioè la malattia che più di ogni altra rende la vita dell'anziano e della famiglia "non vita" perché compromette in maniera degenerativa l'autonomia.

Creeremo delle situazioni dove la "senior gang" sarà coinvolta non solo fisicamente ma soprattutto mentalmente con lo scopo di fornire una "miniera" di energia positiva che l'anziano, spesso in situazione di solitudine, esaurisce. E' un progetto che pone la persona anziana in un ambiente rassicurante e rilassante, ideale a sviluppare esperienze motorie e sociali.

Ha lo scopo di offrire ai partecipanti occasioni di socializzazione creando delle relazioni basate sulla reciprocità e sul dialogo.

Lo svolgimento dell'attività avrà carattere di libera partecipazione senza nessun tipo di vincolo. Le persone coinvolte potranno scegliere liberamente di partecipare a tutte o solo ad alcune delle seguenti attività:

- ❁ Passeggiate e micro-trekking all'aperto
- ❁ Balli di gruppo e liscio
- ❁ Ginnastica dolce



Inizialmente saranno proposti movimenti lenti, fluidi e controllati in modo da permettere un'interazione graduale con il proprio corpo, percependo come in esso cambiano la sua dinamicità e la sua staticità, in funzione della propria mobilità e del tono muscolare.

Saranno proposti esercizi a carico naturale o con piccoli attrezzi affinché la distribuzione dello sforzo si limiti al proprio peso perché è con questo che ci si muove, ci si relaziona e si vive ogni giorno.

In un secondo momento (Con l'avvento della Primavera) si passerà alla fase più "dinamica" dove il gruppo, ben consolidato, parteciperà a passeggiate all'aperto, percorsi di micro-trekking e gite secondo una programmazione condivisa dagli operatori.



❁ I COMPAGNI DI VIAGGIO

I compagni di viaggio di questa "senior gang" saranno operatori qualificati (Istruttori ISEF) che si occupano di attività sportiva e ricreativa durante tutto l'anno.

Si tratta di persone motivate, capaci di emozionare, coinvolgere, comprendere, ascoltare perché appassionate per ciò che fanno.

PERCHÉ IL PROGETTO?

perché l'attività si fonda sul Gioco, sull'esercizio fisico, sull'attività Ricreativa, sull'animazione;

perché gli obiettivi e le finalità riguardano il benessere psico-fisico, la Socializzazione, e la Crescita dell'Autonomia dell'anziano;

perché si intende garantire una migliore qualità della vita.

PER QUANTO TEMPO?

Il periodo, in cui la senior gang parteciperà al progetto, sarà il seguente:

dal 1° marzo 2014 al 31/05/2014

Per n. 2 appuntamenti settimanali della durata di un'ora ciascuno

DOVE?

L'attività prevista dal nostro Progetto si svolgerà presso :

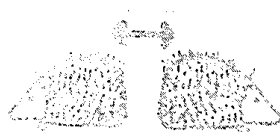
.....





Come i Picciotti di Schopenhauer

"Una compagnia di picciotti, in una fredda giornata d'inverno, si chinano vicini, per proteggersi col calore reciproco, dal rimanere acciderati. Ben presto, però, sentendo le spine reciproche, il dolore li costringe ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di scaldarsi li porta di nuovo a stare insieme, si ripete quell'altro malanno; di modo che venivano sbalottati avanti e indietro tra due mali, finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione".



❖ BENEFICIARI DEL PROGETTO.

- ♥ Il Progetto è rivolto a MINORI in condizione di svantaggio socio-culturale ed economico.

Per potenziare l'autostima in minori abituati a vivere in condizione di svantaggio socio-culturale bisogna ricorrere "all'apprendimento sociale" che avviene mediante il comportamento, le cognizioni, le emozioni e la fisicità.

Il Progetto proposto intende sviluppare un percorso di apprendimento attivo che mira a mettere in gioco conoscenze, capacità e comportamenti del bambino che è invitato a confrontarsi e a misurarsi all'interno di un gruppo diverso da quelli consueti di riferimento (Famiglia, classe, ecc.)

Attraverso la partecipazione alle attività ludico-ricreative e sportive proposte il bambino sperimenterà il confronto, l'ascolto, il racconto di sé, la complicità e potrà recuperare canali di comunicazione profondi ed efficaci in grado di aiutarlo a crescere personalmente e socialmente.

Il nuovo gruppo di lavoro, gioco, sport, rappresenterà una fonte di gratificazione e sostegno, un luogo in cui sfogarsi e regolare i conflitti; tutto all'interno di un sistema di regole informali, proposte, condivise ed accettate che serviranno a strutturare la personalità, a sviluppare il senso etico, a formare il cittadino.



- Offrire pari opportunità di crescita personale e sociale.
- Sviluppare la percezione, la creatività, il movimento e l'espressione corporea.
- Ottimizzare le potenzialità e le abilità cognitive;
- Educare al rispetto delle regole
- Sviluppare la socializzazione e la reciprocità;
- Favorire l'interazione e la cooperazione.
- Accrescere l'autostima e l'autonomia;
- Conoscere nuove realtà con cui relazionarsi e misurarsi;

❁ MODALITA' DI INTERVENTO

Il Progetto si svilupperà in un due momenti formativi paralleli.

LABORATORIO "Scopriamoci" articolato in

- ❁ Giochi strutturati, psicologici e di socializzazione che hanno lo scopo di stimolare la conoscenza di sé e dell'altro, la curiosità, il pensiero logico, la fantasia, la creatività, e la sensibilità umana attraverso.
- ❁ Percorsi tematici di approfondimento educativo (bullismo, ambiente, legalità...) da affrontare attraverso l'ascolto ed il racconto di episodi vissuti da protagonista, leader, vittima durante la propria esperienza di figlio, alunno, amico...
- ❁ Quiz, test, indovinelli, giochi psicologici e di squadra per rafforzare il concetto di identità e di unione nel gruppo; giochi di logica e di abilità in generale.

LABORATORIO "Metterci in gioco"

- ❁ Percorsi psicomotori che permettono ai ragazzi di sviluppare ed allenare le capacità coordinative (Capacità di organizzare e regolare il movimento);
- ❁ Giochi di squadra (Calcetto, Basket, Pallamano, Pallavolo) per permettere al minore di confrontarsi non solo sul piano tecnico ma anche sul piano della relazione.

I giochi di gruppo diventano un efficace strumento per comprendere il punto di vista degli altri e per apprendere il senso di socialità indispensabile per la maturazione individuale

Attività previste

Due appuntamenti settimanali nel periodo compreso tra Ottobre 2012 ed aprile 2013



Una Pedagogista, una psicologa ed un Istruttore ISEF programmeranno e gestiranno le attività da proporre. L'équipe valuterà in itinere le scelte più funzionali sia al gruppo che ai singoli.

SPAZI

Il progetto si svilupperà presso:
