

COMPAGNI DI CORDATA:

Sport invernali per l'empowerment e l'inclusione delle diverse abilità

Maria Chiara Pavesi- UISP comitato del Trentino



Incontro nazionale **SALUTE MENTALE E SPAZI DI UGUAGLIANZA**, Roma 18 Aprile 2015

Compagni di cordata è un progetto promosso dalla U.I.S.P. nazionale e finanziato al Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali ai sensi della lett. F) della Legge di Promozione sociale 383\2000- direttiva 2013



Coinvolge in dieci località italiane : Ivrea, Savona, Avellino, Pistoia, Parma, Belluno, Trento, Sassari, Nebrodi, Lazio

OBIETTIVI



- *Empowerment* dei partecipanti
- Integrazione delle singole capacità
- Creazione di un rapporto tra le singole persone e la natura
- Conoscenza proprio corpo, limiti, abilità\potenzialità, capacità sensoriali, aspetti psichici
- Sviluppo di attitudini di intervento, lavorando in una logica di co-organizzazione e acquisizione di competenze e ruoli

OBIETTIVI



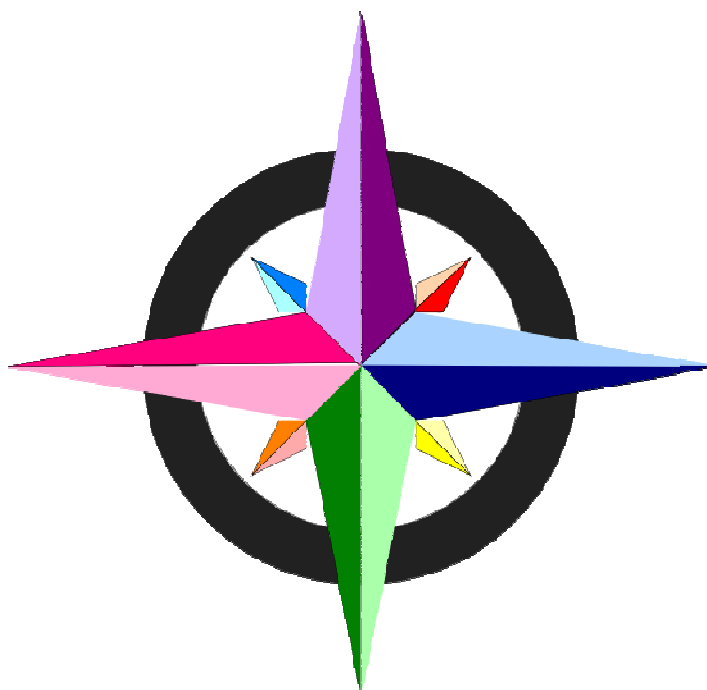
- Inclusione e cooperazione tra disabili e abili
- Formazione dei ragazzi\le su competenze tecnico-pratiche relative all'ambiente montano
- Promozione della la collaborazione tra soggetti territoriali e informazione dell'opinione pubblica sulle tematiche dell'intervento ai fini di combattere il pregiudizio nei confronti del disagio mentale e delle disabilità

A TRENTO: LA NOSTRA BUSSOLA

Incontro con l'Altro e con
l'ambiente montagna



Integrazione,
socializzazione,
creazione di un
gruppo



Fare,
sperimentare,
mettersi in
gioco

Importanza delle
diverse abilità



E QUINDI...

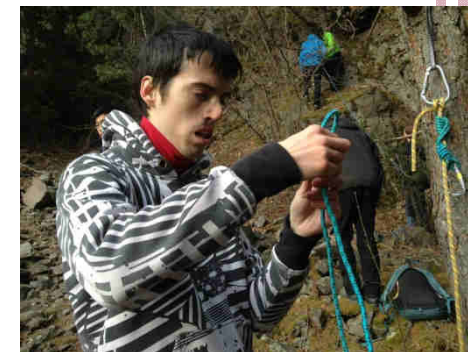


1) ATTIVAZIONE DI RETI:

- Conoscenza soggetti interessati sul territorio
 - Cooperativa Sociale IRIFOR del Trentino Onlus
 - Centro di Salute mentale, A.P.S.S. di Trento
- Incontro con le Istituzioni
 - Collegio delle Guide alpine del Trentino
 - Società degli Alpinisti del Trentino



2) CONOSCENZA RAGAZZI



Ascolto bisogni:

- Fare
- Arrampicare
- Creare gruppo
- Divertimento
- Potenzialità
- Rispetto
- Confronto con i propri limiti

Ricerca delle abilità:

- “Altri” sensi
- Entusiasmo
- Voglia di mettersi in gioco
- Ricerca
- Creatività

Possibili criticità:

- Interazione con l'Altro
- Mobilità
- Conoscenza ambiente



3) PEDAGOGIA AMBIENTE MONTANO



- | | | |
|-----------------|------------------------|-----------------|
| •Altruismo | •Incontro | •Sensibilità |
| •Ben-Essere | •Libertà | •Sforzo |
| •Camminare | •Limiti | •Spensieratezza |
| •Condivisione | •Meraviglia | •Stanchezza |
| •Consapevolezza | •Paura | •Tempo |
| •Creatività | •Porsi degli obiettivi | •Umiltà |
| •Cultura | •Preparazione | •Zaino |
| •Determinazione | •Programmazione | |
| •Fatica | •Responsabilità | |
| •Gioia | •Rispetto | |
| •Imprevisto | •Ritmo | |



COMPAGNI DI CORDATA COME UN INCONTRO

INCONTRO CON SÉ

INCONTRO CON LE PROPRIE ABILITÀ

INCONTRO CON L'ALTRO

INCONTRO CON L'AMBIENTE MONTANO



IN PRATICA...IN PALESTRA

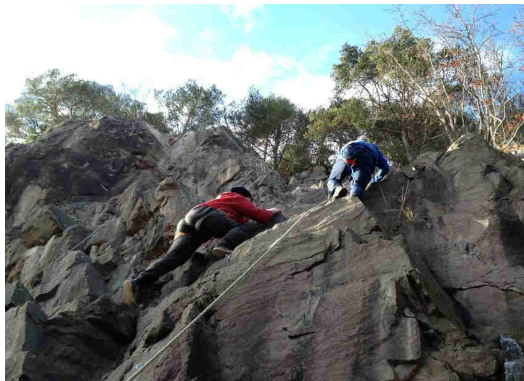
- Presentazioni
- Scoperta delle altrui abilità e disabilità
- Propriocettività: “Il mio corpo in movimento”
- La montagna: “Cosa mi porto nello zaino?”



..IN AMBIENTE...

A) L'ARRAMPICATA

- Progressiva scoperta del movimento e dell'equilibrio
- Dai gradoni appoggiati al verticale
- Confronto con i diversi tipi di roccia
- Assicurare il compagno e ad arrampicare bendati



B) LA GROTTA

- Stesso percorso in grotta senza illuminazione in tre diverse modalità:
 - Corda che guida
 - Niente corda ma in piccoli gruppi
 - Gruppo
- Esperienza del trovarsi a disagio senza punti di riferimento
- Scoprire il proprio corpo nello spazio
- Ascoltare l'ambiente



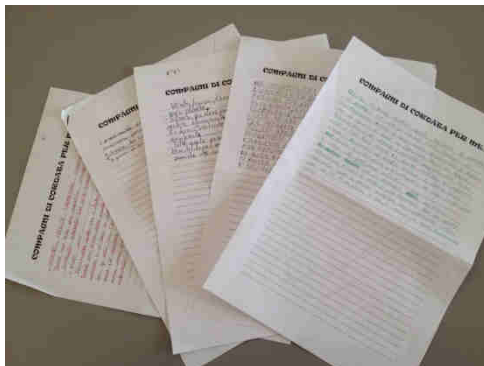
C) LA NEVE:

- Attività ludico ricreative
- scivolate su camere d'aria
- Attività tecniche
- Nivologia (conoscenza strati di neve, utilizzo ARTVA)
- Ciaspolata
- Vita di Rifugio
- Consolidamento gruppo
- Abbattimento barriere
- Scoperta dei ritmi dell'altro



..STORYTELLING

- Breve rappresentazioni teatrali
 - Parole con la pasta sale
 - Il mio compagni di cordata
 - Dopo una settimana...diventiamo video maker
- Per..
 - Riprendere i ricordi
 - Dare un senso a quanto vissuto
 - Creare delle narrazioni
 - Laboratorio tecnico



Non siamo tutti uguali, ma quello è il bello

CHE COSA DICONO I RAGAZZI?

Mettersi in gioco e affidarsi all'altro permette di fidarsi più anche di noi stessi

La montagna sarebbe roccia, se non le si desse significato incontrarla

Più ci si emoziona più si vede

Un sorriso si sente nell'oscurità

Ho arrampicato con la paura, l'incognita e la gioia della cima

Mi immaginavo la figura classica in cui l'accompagnatore "accompagna" la gente, però mi son dovuta ricredere. Io son stato accompagnato in un'avventura

Ci sono stati momenti in cui ho avuto paura. Sono riuscita a superarla con la fiducia in me stessa, la consapevolezza del mio corpo e la confidenza con la roccia

Consiglierei CdC a tutti quei saggi e professionisti che ci ritengono non adatti alla montagna..ebbene credo che dopo questo progetto noi tutti possiamo essere fieri di noi stessi perché siamo riusciti ancora una volta a scalare la montagna più alta: quella dell'ignoranza

I miei compagni in più occasioni di difficoltà ci son sempre stati per me

Non dimenticherò mai la sensazione di velluto che Giorgia mi ha trasmesso accarezzando la corteccia della mia amica betulla

CHE COSA È EMERSO?



- Bisogni di movimento
- Scoperta di sé e delle proprie potenzialità
- Mettersi alla prova
- Accettazione dei propri limiti
- Integrazione
- Bellezza del gruppo
- Superamento delle differenze
- Scoperta dei diversi ritmi

UISP- COMITATO DEL TRENTINO: SOLO COMPAGNI DI CORDATA?



- Fuori Gioco
- Gruppi Cammino
- Corsi di nuoto
- Ginnastica dolce





COMPAGNI DI CORDATA UN PUNTO DI ARRIVO?

NO!

Inizio di un percorso che proponga la montagna per tuttili,
un ambiente educativo di promozione di ben-essere condiviso

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Maria Chiara Pavesi
mariachiara.pavesi@gmail.com

