

# La pallina inquietante: dai bambini ai genitori per un'educazione al rischio

Partendo da un episodio osservato dalle educatrici del Centro primi passi di Pesaro si è avviata una riflessione sugli aspetti del rischio e della protezione rispetto al concetto di sicurezza.

In tutti i servizi per l'infanzia e nella vita quotidiana dei bambini si riscontra un aumento di atteggiamenti di iperprotezione degli adulti che limitano le naturali predisposizioni dei bambini a provare, riprovare, sperimentare, esplorare situazioni che, passo dopo passo, favoriscono la crescita, la maturazione psico fisica, l'autoregolazione e la consapevolezza delle proprie possibilità/capacità, e dei propri limiti.

## Obiettivi e azioni

Nel gioco, nell'assunzione di piccoli rischi, nel superamento di prove auto indotte, secondo i propri tempi e i propri interessi, si sviluppa la crescita sana, l'autodeterminazione e il piacere del movimento, il senso della vita. Pensiamo a una corsa sfrenata in un prato (con il rischio di sbucciarsi le ginocchia), alla sensazione di conquista provata nel saltare prima due scalini alla volta, e successivamente tre, per poi provare con trepidazione ben 4 scalini. Pensiamo anche alla attenzione e concentrazione che i bambini di 8, 9 mesi mettono nell'esplorazione degli oggetti del "Cestino dei tesori" che contiene oggetti naturali o di uso comune, non di plastica, di varie forme e differenti pesi, o ai giochi e alle esperienze che offrono gli oggetti delle "sacche del materiale euristico" (Helinor Goldschmiedt). Tutti questi oggetti sono elencati nei manuali di pedagogia e, accuratamente scelti dalle educatrici dei nidi, sono proposti ai bambini in piccolissimo gruppo sotto la loro diretta sorveglianza, secondo una metodologia specifica che appartiene alla professionalità degli operatori.

Attualmente le normative vigenti ne limitano l'utilizzo, non distinguendo tra prevenzione del pericolo e rischio compatibile.

Analizzando le situazioni che riguardano specificatamente i servizi per l'infanzia, l'obiettivo dovrebbe essere quello di arrivare a promuovere atteggiamenti consapevoli di difesa dai pericoli che non neghino ai bambini le naturali opportunità di misurarsi col rischio del gioco e del movimento.

Occorre quindi operare in modo che il rigore normativo, assolutamente necessario per garantire la sicurezza e il benessere, non diventi esso stesso "pericoloso" per la salute e lo sviluppo psicofisico dei bambini. Affinché il diritto al rischio sia un "valido alleato dei processi educativi e formativi" (a cura di A. Garbarini, M.A. Nunnari, I diritti delle bambine e dei bambini - atti del convegno nazionale nidi dell'infanzia, Torino 2010), e venga considerato dai diversi soggetti coinvolti, che condividono responsabilità e conoscenze in materia di sicurezza e di educazione, per trovare mediazioni e normative che tengano insieme sicurezza e opportunità educative di senso.

Il tema è ampio e coinvolge anche le famiglie.

La Uisp in questo campo ha una situazione privilegiata occupandosi nello specifico di attività motoria che per definizione si relaziona con possibili rischi, col mettersi alla prova, con la consapevolezza dei propri limiti. Diventa quindi un osservatorio particolare e offre possibilità facilitate per promuovere insieme con i genitori una sana educazione al rischio, con un atteggiamento positivo e di apertura verso le attività motorie.

E' necessario quindi, anche uscendo dalle palestre, per entrare nella vita reale, dove poter camminare su terreni scoscesi, salire e scendere le scale, arrampicarsi sugli alberi, o dondolare attaccandosi a un grosso ramo basso, accompagnare professionalmente i genitori nella comprensione della differenza tra prevenzione del pericolo e assunzione consapevole del rischio, con i vantaggi educativi che ne conseguono, che non sono di "prestazione fisica o di bravura", ma di sana crescita e maturazione personale dei bambini, anche nei confronti di una vita futura attiva e non sedentaria.

# **Diamoci una mossa**

## **Campagna triennale dell'Uisp**

### **Diamoci una mossa: nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie, RiDiamoci una mossa: il gioco continua e 1...2...3...mossa! Condividiamo il gioco**

Un problema che ha assunto in Italia i caratteri di una vera emergenza sociale riguarda l'obesità infantile; tutti gli studi concordano nell'individuare come fattori determinanti da una parte una crescente sedentarietà e dall'altra un'alimentazione non equilibrata.

Per questo l'Uisp ha ideato nel 2006 questa campagna indirizzata a contrastare il fenomeno e affermare il diritto alla salute.

“**Diamoci una mossa**” è indirizzata ai bambini delle scuole primarie e alle loro famiglie ed è basata sull'idea che la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica non possano essere separate da uno stile di vita alimentare corretto.

**Uno stile di vita attivo +  
Un'alimentazione corretta =  
Uno stile di vita sano**

I materiali di comunicazione comprendono un diario destinato ai bambini, brochure dedicate agli insegnanti e ai genitori, un poster per ogni classe per raccogliere i disegni e i racconti delle sperimentazioni.

I risultati finali, estremamente positivi e tratti dalla comparazione di questionari in entrata e in uscita, segnalano una riduzione della sedentarietà, un aumento delle attività motorie impegnative e un incremento significativo del consumo metabolico.

Sulla base di questa esperienza, l'associazione ha lanciato “**RiDiamoci una mossa**”, dedicata ad una strategia di mantenimento che aiuti a rendere regolari i cambiamenti di stili di vita, trasformandoli in buone abitudini.

**Un regolare stile di vita attivo +  
Una regolare alimentazione corretta =  
Uno stile di vita sano**

Anche questa seconda fase ha come materiali di comunicazione i diari per i bambini, un tabloid per genitori ed insegnanti, i poster per le classi.

Il punto di forza è sempre costituito dagli educatori dell'Uisp che intervengono nelle scuole, ed i bambini sono ancora più protagonisti, perché spetta a loro valutare il proprio impegno e decidere se premiarsi o no.

È stato realizzato un monitoraggio sull'andamento di questa esperienza, che ha registrato un aumento delle motivazioni al movimento e ad una sana alimentazione da parte dei bambini ed una maggior soddisfazione del proprio corpo sia per loro che per le mamme.

Ciò ha permesso di validare ulteriormente la proposta, costruendo così le condizioni per la continuità e la diffusione dell'azione sociale e l'ideazione della terza fase della campagna, “**1...2...3...mossa!**”, che vuole valorizzare il gruppo naturale (la classe) come forza trainante nella definizione e nel raggiungimento degli obiettivi.

L'iniziativa, indirizzata ai bambini della quarta e quinta classe delle scuole primarie, ha come scopo la condivisione di un sistema di comportamenti, partendo dall'assunto che

**movimento + alimentazione regolari e condivisi =  
benessere comune e divertimento**

Anche i temi dell'educazione ambientale entrano in questa proposta, in piena coerenza con gli stili di vita attivi e la sana alimentazione, con l'inserimento di elementi informativi e di gioco. I materiali a disposizione sono un diario della classe (“magico” nella veste grafica e nelle dimensioni 70x100) e quaderni individuali, capaci di connettere gli obiettivi e le esperienze del singolo a quelli del gruppo, un poster/quadro per la classe, una pagina/insero nel tabloid dedicata al ruolo di genitori, insegnanti ed educatori Uisp.

Tutti i materiali hanno ricevuto il riconoscimento con il logo del programma “Guadagnare salute”, nell'ambito del quale l'Uisp ha firmato un protocollo d'intesa con il Ministero della Salute.

Dal 2006 sono stati coinvolti 150.000 bambini e le loro famiglie, 13.000 insegnanti, 1.740 scuole, 6.920 classi, 7.500 educatori Uisp. Tutte le informazioni, le esperienze realizzate e le immagini delle feste finali sono raccolte nel sito [www.diamociunamossa.it](http://www.diamociunamossa.it).

# Pronti, partenza, VIA!

Questo progetto quadriennale, che ha preso l'avvio all'inizio del 2011, è mirato a promuovere stili di vita attivi e una corretta alimentazione per i bambini e gli adulti, favorendo cambiamenti nelle abitudini quotidiane.

Promosso da **Save the Children** e finanziato da **Mondelez International Foundation**, è realizzato da **Uisp** e **Csi**.

Si sviluppa nelle aree periferiche di 10 città: Ancona, Aprilia, Bari, Catania, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Sassari, Torino. Gli interventi prevedono da una parte una campagna nelle scuole primarie di educazione agli stili di vita sani rivolta ai bambini e alle loro famiglie, sulla base dell'esperienza di "Diamoci una mossa", dall'altra proposte di attività motorie e sportive aperte a tutti i cittadini in spazi appositamente riqualificati ed attrezzati.

## Obiettivi

Il progetto infatti ha avuto come punto di partenza il recupero e la ristrutturazione di centri nelle zone disagiate delle città, allestiti con percorsi sportivi, spazi verdi, campi polivalenti, skate e roller park, piste podistiche, che sono stati consegnati in una festa simbolica agli abitanti del quartiere. L'obiettivo è non solo quello di offrire opportunità di movimento e attività fisica, ma contemporaneamente di trasformare queste aree per un'azione di integrazione sociale che contrasti i fenomeni di emarginazione e disgregazione che colpiscono ampie fasce della popolazione, e soprattutto i giovani.

L'intervento degli educatori dell'Uisp nelle classi è stato programmato in stretta collaborazione con gli insegnanti, utilizzando materiali di comunicazione dedicati ai bambini, con giochi, curiosità e spazi da personalizzare, e agli adulti, con notizie e informazioni generali sul movimento e la salute e specifiche sugli obiettivi della campagna.

## Interventi

Le attività nelle scuole prevedono una forte integrazione con i programmi di intervento nelle aree riqualificate: infatti gli educatori e gli operatori del Csi e dell'Uisp sono a disposizione per proporre iniziative educative, psicomotorie e di gioco per i più piccoli, buone pratiche per favorire il movimento, sport individuali e di squadra per tutti, con sportelli informativi per servizi di consulenza a cura di pediatri e nutrizionisti, giornate di festa.

Nel quarto anno sono state inserite innovazioni progettuali che prevedono azioni di ulteriore sensibilizzazione delle famiglie, laboratori di cucina multiculturale per bambini e genitori, creazione di orti didattici e piccole serre progettati dai bambini, corsi di educazione al consumo di prodotti stagionali e a km 0.

## Monitoraggio e valutazione

Nel corso del quadriennio sono state programmate azioni di monitoraggio e di valutazione per analizzare i progressi ottenuti dagli interventi e la corrispondenza dei risultati con gli obiettivi prefissati, attraverso questionari, focus group, interviste.

## Risultati

Grazie a questo progetto il benessere e la salute potranno diventare un diritto di cittadinanza per tutti, a cominciare dai bambini, per la tutela dei quali Save the Children ha proposto anche un codice di comportamento sottoscritto da tutti i dirigenti, educatori e operatori sportivi delle due associazioni partner.

E l'altro risultato a lungo termine di questa azione sociale sarà rappresentato dagli spazi riqualificati delle dieci città, che rimarranno una risorsa e un patrimonio della comunità.

Tutte le informazioni del progetto sono raccolte sul portale <http://prontipartenzavia.uisp.it>.

## **Percorsi indisciplinati: stili di vita attivi e sport di strada per la tutela dell'adolescenza**

Un fenomeno che caratterizza il mondo dello sport giovanile in Italia è il drop-out, l'abbandono da parte di migliaia di adolescenti della pratica sportiva, in una fuga silenziosa che si traduce nell'acquisizione di uno stile di vita sedentario, con percentuali di non attivi che aumentano in maniera progressiva a partire dagli 11 anni e hanno un deciso incremento dai 18/19.

Le ragioni sono molteplici: indubbiamente bisogna considerare l'inevitabile mutamento di interessi e di priorità nella vita dei giovani, oltre all'accresciuto impegno nello studio, ma pesano anche le insufficienze dell'offerta di sport che accelerano il distacco o non fanno nulla per contenerlo, incapaci di rinnovarsi e di offrire modelli nuovi e più interessanti.

Quali sono le molle che spingono i ragazzi a intraprendere un'attività sportiva? Varie rilevazioni concordano su alcuni aspetti, il divertimento, la voglia di giocare, il fare parte di un gruppo, conoscere nuovi amici, stare bene e migliorare le proprie abilità. Se i giovani non trovano più soddisfatti questi loro bisogni primari, vivono lo sport come un obbligo e fonte di insicurezza, non di gratificazione, lasciano, per riacquistare libertà.

Il modello proposto dagli adulti e costruito sui loro paradigmi troppo spesso non prevede gioco, gioia, allegria: al loro posto pressioni eccessive, agonismo esasperato fin da giovanissimi, il risultato e la vittoria a tutti i costi, l'illusione preclusa di diventare campioni, genitori e allenatori troppo esigenti e pressanti, che riversano sui ragazzi aspettative eccessive, allenamenti noiosi, mancanza di supporto emotivo nei momenti delle sconfitte.

### **Obiettivi e azioni**

Partendo da questo preoccupante trend, che ha risvolti socio sanitari, l'Uisp ha analizzato le nuove tendenze dei giovani rispetto alla pratica sportiva e all'espressione corporea.

Sono attività destrutturate, postmoderne, come il parkour, la street dance, l'hip hop, gli sport della glisse (scivolamento) praticati con gli skate, i monopattini, gli snowboard, le giocolerie.

Il campo di azione è la strada, dove i ragazzi "orientati all'avventura" si auto-organizzano, in autonomia e con grandi libertà espressive; sono esperienze basate non sull'etica del sacrificio e sul risultato, ma sul coraggio, sull'estetica del talento, sulla creatività, sulla centralità delle sensazioni, delle evoluzioni acrobatiche, del valore di esperienza di gruppo.

Il progetto "Percorsi indisciplinati", finanziato dalla legge 383 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, si è sviluppato nel 2013/2014 per facilitare queste forme espressive degli adolescenti, attraverso la costruzione di laboratori sperimentali in 10 città (Barletta, Bergamo, Genova, Lanusei, Messina, Padova, Pisa, Reggio Emilia, Torino, Trieste), dove la strada è vista come uno spazio e un tempo di azione pedagogica.

1.500 ragazzi sono stati gli attori protagonisti di questa sperimentazione che ha avuto una prima fase nelle scuole con laboratori di sport destrutturati e successivamente ha previsto l'organizzazione da parte degli adolescenti di eventi, esibizioni, contest e performance finali.

Le crew (comunità) che i partecipanti hanno creato, in cui si riconoscono e a cui hanno scelto di appartenere, si sono poste anche l'obiettivo, in collaborazione con i referenti Uisp, di chiedere alle amministrazioni comunali la possibilità che siano individuati spazi pubblici da riqualificare per attività permanenti.

### **Monitoraggio e valutazione**

E' stato previsto un monitoraggio in itinere e una valutazione attraverso interviste, questionari, focus group e osservazione partecipata per analizzare l'efficacia degli interventi e le ricadute sul territorio.

# Ragazzinsieme

## Esperienze in movimento tra salute, ambiente, cultura e tradizioni

Il progetto, giunto alla sua quinta edizione, è inserito nel Programma regionale “**Guadagnare salute in Toscana. Rendere facili le scelte salutari**” e realizzato attraverso una collaborazione interdirezionale della Regione e l’Uisp Toscana, seguendo la strategia indicata dall’OMS “La salute in tutte le politiche”. Inoltre prevede il coinvolgimento delle altre D.G. della Regione Toscana, dei Parchi regionali e nazionali, degli Enti locali, dell’Università degli Studi di Siena/CREPS, dell’Azienda ospedaliera universitaria senese, delle Aziende sanitarie toscane, delle Istituzioni scolastiche del territorio e dell’associazionismo locale.

“Ragazzinsieme” offre l’opportunità a ragazze/i e adolescenti nella fascia di età 9-17 anni di stare insieme una settimana vivendo un’esperienza didattico-educativa volta a promuovere stili di vita salutari, sperimentando in gruppo nuove emozioni, rafforzando le abilità personali e relazionali, nei parchi e nei luoghi più suggestivi della Regione.

### Obiettivi

Nel progetto sono presenti tre principi fondamentali:

1. **Corretta alimentazione:** durante queste esperienze viene promossa la corretta alimentazione seguendo le linee indicate dalla piramide alimentare toscana tramite la preparazione di piatti realizzati con prodotti della filiera corta e a Km zero, valorizzando i prodotti tipici locali e le tradizioni del territorio.
2. **Promozione dell’attività fisica e del movimento:** nel corso delle settimane viene promossa l’importanza dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività fisica e del movimento, quale elemento per la realizzazione del benessere fisico, psichico e sociale della persona.
3. **Prevenzione al tabagismo e al consumo di bevande alcoliche:** sono promosse attività e azioni rivolte allo sviluppo della consapevolezza dei danni derivanti dell’uso di tabacco e dal consumo di bevande alcoliche, e quindi durante le esperienze non è consentito fumare e consumare alcolici.

### Azioni

Le proposte di “Ragazzinsieme” vedono integrarsi le tematiche strettamente legate al programma “Guadagnare Salute” con quelle di altri settori della Regione Toscana coinvolti, come lo sport, la cultura, l’agricoltura, l’ambiente, il turismo, la scuola. Infatti i programmi dei soggiorni educativi propongono visite ai musei locali, la conoscenza dei prodotti tipici, l’importanza dei luoghi storici e culturali della regione. Fondamentali sono lo sport e l’attività fisica come elementi centrali delle esperienze, grazie a percorsi di trekking, barca a vela, discipline sportive praticate nei luoghi naturali più belli della Toscana. L’iniziativa va nella direzione di favorire il benessere, inteso in senso olistico, anche attraverso il rapporto diretto con i contesti ambientali. Viene così stimolata nei ragazzi la curiosità nei confronti del mondo che li circonda, il piacere della scoperta di sé, degli altri e dell’ambiente, potendo contare sulla guida di “adulti di riferimento”, formati sui principi e i metodi educativi del progetto.

### Formazione

Infatti gli operatori delle strutture partner sono stati coinvolti in un percorso formativo con l’obiettivo principale di implementare le loro competenze in merito ai temi degli stili di vita salutari e sulle tecniche didattico educative volte a potenziare le life skills (abilità di vita) dei ragazzi/e partecipanti. Tale formazione si è focalizzata su alcuni punti: incrementare le competenze comunicative, emotive e relazionali degli operatori/educatori; metterli in condizione di potenziare e valorizzare le life skills dei ragazzi/e partecipanti, lavorando sull’intelligenza emotiva e sul linguaggio delle emozioni. Allenarsi e allenare i ragazzi alla curiosità, al rispetto delle regole, alla scoperta e allo sviluppo delle proprie abilità, come sfida e grande opportunità di crescita.

Il progetto fino ad oggi ha visto il coinvolgimento complessivo di circa 1000 ragazze/i e delle loro famiglie, che hanno avuto l’opportunità di conoscere i parchi regionali e di entrare in contatto con l’associazionismo del territorio.

# **Sportiva...mente: lo sport per tutti per la qualità di vita delle persone nell'area del disagio mentale**

Progetto Finanziato nel 2009/2010 dalla legge 383 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

La filosofia dello sport per tutti come diritto di cittadinanza e di salute è un esempio di contaminazione culturale il cui potenziale innovativo agisce al confine fra sport e sistema sociale, rispondendo ad una domanda di partecipazione, di democrazia e di rappresentanza ispirata a principi di socialità e di solidarietà.

L'UISP ritiene che l'integrazione delle persone con disagio mentale, disabilità intellettiva, psichica, fisica e/o sensoriale rappresenti un elemento di civiltà che deve caratterizzare la propria mission.

L'utilizzo dell'attività motoria si concentra sul principio che le persone coinvolte non si sentano isolate e stigmatizzate per la loro malattia, ma, al contrario, possano usufruire di opportunità per giocare, allenarsi, stare insieme agli altri, sviluppare le loro capacità di relazione, trovare sostegno nei momenti difficili, imparare regole di vita e per la propria salute. Lo sport agisce come elemento che aiuta queste persone a comunicare meglio e attraverso pratica motoria è favorita una trasmissione dei dati psicopatologici più immediata.

## **Obiettivi**

- Identificare un modello metodologico d'intervento nell'area del disagio mentale, analizzando attraverso una griglia di valutazione e quindi validando alcune buone pratiche
- implementare le linee guida emerse e proporle sperimentalmente in altre realtà come gemmazione di progetti rivolti ai pazienti psichiatrici
- affidare ad un comitato scientifico il monitoraggio e la valutazione del processo e dei suoi risultati
- attuare tutto il processo progettuale in stretta collaborazione con i CSM, i DSM e le ASL.
- costruire una logica di sistema nell'azione associativa, per rafforzare la rete delle esperienze, la loro flessibilità e la capacità di scambio e feedback
- allargare il campo delle buone pratiche, inserendo laboratori e proposte che rafforzino la capacità dello sport per tutti di essere un costruttore e un facilitatore di relazioni e abilità
- verificare l'efficacia degli interventi sul piano dell'inclusione e della riabilitazione psicosociale di persone nell'area del disagio mentale
- promuovere campagne di sensibilizzazione per abbattere lo stigma che tuttora accompagna questa malattia e migliorare il sostegno sociale nei confronti del diritto alla salute mentale, che si inserisce a pieno titolo nel campo dei diritti di cittadinanza.

## **Azioni e risultati raggiunti**

Il progetto è iniziato con una fase di validazione delle esperienze di quattro città "bersaglio", attraverso una griglia di indicatori redatta da un comitato scientifico che ha portato alla definizione delle buone pratiche per la riabilitazione psicosociale dei pazienti.

Solo così è stato possibile condurre un processo di valutazione che portasse a misurare la coerenza tra le proposte e gli obiettivi prefissati e tra questi e i risultati raggiunti, e quindi la reale efficacia degli interventi.

## **Monitoraggio e valutazione**

Le attività sono state accompagnate da un monitoraggio realizzato attraverso schede di rilevazione all'inizio e alla fine dell'intervento, per stabilire l'impatto delle buone pratiche sia sul piano del recupero di una serie di abilità che sulla capacità di gestione autonoma della vita.

I risultati di questa prima fase hanno concorso a definire un modello metodologico che è stato proposto per la sperimentazione ad altre dieci città, sempre accompagnata da un intervento di valutazione.

Le testimonianze e i racconti dei protagonisti, insieme ai risultati delle diverse fasi, sono raccolti in una guida metodologica, che è stata presentata in un convegno patrocinato dal Ministero della Salute.

# Abili per lo sport

## Percorsi di inclusione nell'area del disagio mentale

Progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento delle Pari Opportunità e sviluppato nel 2013/2014.

In continuità con l'esperienza di "Sportiva...mente", l'intervento dell'Uisp ha promosso attività sportive rivolte a persone nell'area del disagio mentale ed a pazienti psichiatrici, con l'obiettivo di garantire pari opportunità a tutti i cittadini nell'accesso a occasioni di benessere, di qualità della vita e di salute, valutando inoltre l'efficacia nei percorsi di inclusione e riabilitazione.

Lo sport per tutti infatti costituisce un contesto ideale sia per l'osservazione dei problemi di personalità, delle dinamiche di gruppo, dell'apprendimento, sia come intervento, ad esempio nello sviluppo dell'intelligenza emotiva e delle abilità relazionali, anche in situazioni di patologia grave. Le attività sportive favoriscono inoltre lo sviluppo delle abilità mentali, di immaginazione, di gestione dell'ansia, della capacità di concentrazione. Tali abilità non sono invariabili nell'individuo, ma possono essere allenate esattamente come quelle fisiche e tecniche. Data la natura del progetto sono state individuate differenti metodologie, fortemente interconnesse tra loro, legate ai diversi obiettivi che le azioni si sono prefissate.

### Le città partecipanti

1<sup>a</sup> fase: Milano, Firenze, Taranto; 2<sup>a</sup> fase: Enna, Lamezia Terme, Orvieto, Piacenza, Vallesusa

### Obiettivi e risultati

1. promuovere e sviluppare attività sportive per persone che gravitano nell'area del disagio mentale;
2. identificare un modello metodologico d'intervento sportivo nell'area del disagio mentale da validare in tre città. Questa azione ha rappresentato il milestones più rilevante dell'attività progettuale con il coinvolgimento di 60 utenti psichiatrici;
3. trasferire e sperimentare il modello metodologico d'intervento in altre 5 città con il coinvolgimento di altri 150 utenti psichiatrici;
4. trasformare l'intervento sportivo in una occasione di sensibilizzazione più ampia sui sistemi dei diritti di cittadinanza dei beneficiari del progetto;
5. condurre una fase di monitoraggio e valutazione dell'efficacia del progetto, predisponendo un sistema di analisi nei percorsi di inclusione di persone nell'area del disagio mentale, e analizzando i risultati della sperimentazione a carattere nazionale in una dimensione scientifica;
6. promuovere campagne di sensibilizzazione per abbattere lo stigma che accompagna la malattia mentale e migliorare il sostegno sociale nei confronti del diritto alla salute, che si inserisce a pieno titolo nel campo dei diritti di cittadinanza;
7. elaborare e realizzare un prodotto multimediale finale, che ha raccolto le testimonianze dei protagonisti e i risultati della sperimentazione e che è stato diffuso attraverso i canali dell'Uisp.

### Azioni e metodologia

La sperimentazione ha messo a punto un modello metodologico di intervento sportivo nell'area del disagio mentale testato e validato inizialmente in tre città, attraverso un confronto con Asl, Centri Diurni, CSM, DSM, e polisportive impegnate in attività con questa tipologia di soci, concordando le modalità e le discipline sportive più idonee. Grande valore è stato dato all'organizzazione delle pratiche anche in termini di ricadute sull'autonomia individuale, sulla cura della persona, sullo sviluppo delle relazioni sociali ed interpersonali, sulla verbalizzazione del pensiero, la collaborazione con i compagni e il ragionamento analogico.

Le linee guida emerse sono state implementate attraverso una sperimentazione in altre 5 realtà come gemmazione di buone pratiche per la riabilitazione psicosociale di pazienti psichiatrici.

Per il monitoraggio e la valutazione dell'efficacia dell'intervento, è stato predisposto un sistema di analisi e monitoraggio dei percorsi di inclusione dei soggetti coinvolti attraverso una metodologia di ricerca e analisi di tipo quantitativo (questionari ex ante ed ex-post), per valutare l'impatto in termini di benefici apportati dal progetto ai destinatari.

## La salute mentale come bene comune

L'assistenza sanitaria e la salute non possono essere considerate una merce; la salute va intesa come un bene comune da salvaguardare per consentirne un utilizzo condiviso e la fruizione a tutta la popolazione.

Ciò premesso, se volgiamo lo sguardo alle complesse relazioni tra attività sportiva e le discipline psicologico-psichiatriche siamo costretti ad un ulteriore livello di analisi che possa mantenere intatta la dimensione della complessità in gioco.

Infatti l'ambito della pratica sportiva va considerato a tutti gli effetti come un potente strumento non soltanto per migliorare il proprio stato di salute, ma anche per l'effettivo esercizio dei più elementari diritti di cittadinanza

Le numerose esperienze, sviluppatasi nel nostro Paese negli ultimi vent'anni, hanno dimostrato come la forma più utile di organizzazione di questa progettualità sia stata la costruzione di Associazioni polisportive che hanno interagito con i Servizi di salute mentale della comunità.

Nello specifico hanno messo in evidenza alcune importanti questioni:

- la possibilità di costruire gruppi reali di soggetti non limitando la partecipazione ai soli utenti dei servizi di salute mentale;
- la partecipazione paritaria di tutti i soggetti associati ai processi decisionali ed alle scelte progettuali dell'associazione;
- un grado significativo di autonomia e la concreta possibilità di autodeterminazione del gruppo di operatori, utenti e degli altri soggetti a vario titolo coinvolti;
- la possibilità di ampliare il percorso associativo verso forme innovative di imprenditorialità sociale;
- la concreta possibilità di diventare attori ai tavoli di concertazione congiunta.

Queste evidenze, la cui narrazione è affidata alle realtà territoriali dell'Uisp, hanno creato le premesse e fatto sviluppare una chiara consapevolezza che merita di essere difesa e mantenuta:

“La salute mentale è un bene a rischio. La sua promozione e tutela richiedono una nuova generazione di interventi che sappiano coniugare strategie di sviluppo locale, coesione sociale, tutela e promozione dell'ambiente e che siano basati sul principio che le persone con bassa contrattualità sociale e i territori indeboliti ambientalmente e socialmente da forme critiche di sviluppo siano risorse da validare e da cui partire per definire un nuovo progetto di sviluppo sostenibile” (Lucilla Frattura, 1999).

Giuseppe Cardamone - Direttore DSM Azienda USL9 Grosseto

# Sportiva...mente in Libano

## Obiettivi del corso di formazione

Fornire agli operatori dell'ospedale psichiatrico di Al Fanar e del Ghassan Kanafani Foundation strumenti e competenze per lo sviluppo di un nuovo approccio, basato sulla pratica sportiva, per la cura e riabilitazione delle persone affette da disagio mentale.

La metodologia è stata illustrata attraverso il racconto dell'esperienza di "Sportiva...mente", e in particolare di quella che ha visto la stretta collaborazione del comitato territoriale dell'Uisp e il Centro di Salute Mentale di Sassari.

Il secondo obiettivo è stato quello di avviare nel 2013 un nuovo percorso riabilitativo che avesse come fine ultimo l'inclusione sociale, eliminando lo stigma che accompagna questi pazienti e favorendo il loro benessere psico-fisico.

## Risultati ottenuti

La consapevolezza che questo approccio possa essere uno strumento fondamentale non solo per la cura della persona, ma per favorire un percorso atto a:

- favorire lo sviluppo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive, riscoprendo le abilità dimenticate;
- favorire lo sviluppo di opportunità di espressione, di socializzazione, di partecipazione motivata;
- favorire relazioni positive nel gruppo per il miglioramento del livello di autostima e per il sostegno emotivo e affettivo;
- praticare un'attività non competitiva, senza conflitti e ansie relativi alla vittoria e alla prestazione;
- favorire un clima di socializzazione amichevole e rilassato;
- creare condizioni di inclusione sociale e integrazione del paziente.

## Positività

A conclusione delle giornate di formazione, gli operatori e la direttrice dell'ospedale si sono riuniti per programmare attività sportive, mettendo a disposizione quello che ciascuno poteva offrire: competenze, professionalità, lavoro volontario, mezzi di trasporto, campi sportivi, contatti per attivare la rete a sostegno dell'iniziativa. E' stato anche programmato e realizzato un quadrangolare di calcio a Sidone, al quale hanno partecipato una squadra composta da pazienti e operatori dell'ospedale psichiatrico Al Fanar e dell'ong Kanafani, due squadre di ragazzi palestinesi, e una rappresentativa dell'ambasciata italiana e dell'Uisp.

## 1) opportunità e 2) fattori di rischio per il futuro

1) La creazione di un gruppo di lavoro multidisciplinare, operatori sanitari (medici, infermieri), tecnici sportivi, educatori, volontari, che in forma associativa o istituzionale abbia un ruolo decisivo nella definizione di strategie di inclusione sociale, mettendo in rete e a sistema le esperienze realizzate.

2) Il reperimento di fondi e di risorse umane per dare continuità alle buone pratiche, evitando il pericolo di iniziative "spot" o fortemente discontinue.

# **Guadagnare salute nella AUSL Umbria 2 Camminate per la salute, scopri la città: camminare in gruppo fa bene e diverte**

La promozione dell'attività fisica è una delle iniziative chiave per la salute dei cittadini e la prevenzione delle patologie croniche. Molti sono i modelli e le iniziative che vengono proposti sia a livello nazionale che internazionale per favorire il cammino ed in generale l'attività fisica ad ogni età, ma alcuni si rivolgono a piccoli gruppi e sono difficili da sostenere nel tempo (costi elevati, difficoltà logistiche e di orario, ecc.).

## **Azioni**

A Foligno nel maggio 2014 si è attivata un'esperienza di camminate per la salute mutuata dal modello creato a Cesena (Cesenacammina), in collaborazione con l'Uisp ed altre associazioni.

La proposta sta incontrando un grande successo, con il coinvolgimento di centinaia di persone di ogni età e ceto sociale (in alcune serate hanno partecipato oltre 500 persone).

Si tratta di camminate allenanti che si svolgono due giorni la settimana per un totale di circa 250-300 minuti settimanali, con otto percorsi di trekking urbano all'interno della città o nelle immediate vicinanze, riproposti a rotazione e a diverse andature, sotto la guida di conduttori volontari appositamente formati.

Sono opportunità di promozione della salute, momenti di socializzazione e di riscoperta di scorci panoramici e angoli suggestivi della città, per vivere la libertà e il piacere di camminare.

## **Obiettivi**

L'iniziativa si inserisce nelle strategie per guadagnare salute e contrastare positivamente la sedentarietà della AUSL Umbria 2 e mira all'aumento del numero delle persone che nel territorio svolgono attività fisica a livelli raccomandati, in modo che questo si traduca in stili di vita quotidiani.

## **Conclusioni**

A distanza di cinque mesi dall'inizio dell'esperienza si verifica il continuo aumento di partecipanti e, in modo informale, si può constatare il crescente gradimento della proposta, che si sta diffondendo, per emulazione, in centri limitrofi. "Camminate per la salute" offre l'opportunità di svolgere attività fisica moderata aperta a tutti, libera e gratuita. E' un'iniziativa che va sicuramente inserita nell'ambito di una strategia più ampia di promozione della salute, ma che, in questo contesto, per la sua risonanza ed esemplarità, può costituire un volano delle altre attività programmate.

# Passeggiate della salute

Il progetto si propone di sviluppare la cultura del mantenimento di un corretto stile di vita tra i cittadini toscani. Elemento caratteristico di tale processo è la presenza del cittadino non come un semplice destinatario di servizi, bensì quale parte fondante del processo di cambiamento, concretamente coinvolto nella partecipazione sociale, economica e culturale.

Punto qualificante del progetto è la sensibilizzazione della persona ad un uso del “tempo libero” o meglio del “tempo liberato” come occasione per svolgere attività che consentano il mantenimento di un ruolo partecipativo nella società a livello sociale e culturale, e quindi evitando che divenga un tempo inutile.

## Obiettivi

L'obiettivo primario di “Passeggiate della salute” è quindi quello di contribuire alla promozione del concetto di salute dei cittadini, nell'accezione data dall'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) quale “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”. Tale obiettivo è perseguito sviluppando azioni volte a promuovere il cammino quale strumento per il perseguimento di uno stile di vita salutare, rafforzando al contempo le abilità personali e relazionali e valorizzando le particolarità e le bellezze degli ambienti naturali che caratterizzano il territorio toscano.

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico e facile da praticare quotidianamente all'interno delle normali abitudini di vita quotidiana, favorendo anche la diminuzione dell'utilizzo dei veicoli a motore e di conseguenza dell'inquinamento ambientale e del rischio di incidenti stradali. La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica: *“Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica. È un elemento naturale della routine quotidiana; è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendiosa”*.

Il progetto “Passeggiate della salute” valorizza l'importanza del cammino nella sua doppia funzione di attività motoria ed al contempo di attività socializzante e si propone di arrivare al maggior numero di cittadini per sensibilizzare gli stessi ai corretti stili di vita (attività motoria, corretta alimentazione e prevenzione dal consumo di fumo e alcool). Per perseguire tale obiettivo, l'azione centrale è sostenuta e affiancata da altre attività collaterali di divulgazione e promozione, anche mutate direttamente da tutte le progettualità sviluppate dalla Regione Toscana e dalle AUSL locali con lo scopo di promuovere il benessere dei cittadini attraverso l'adozione di sani stili di vita e corrette abitudini alimentari.

## Azioni

La promozione del cammino avviene attraverso la creazione di 1050 gruppi di cammino distribuiti su tutto il territorio toscano. Grazie allo sviluppo di un partenariato progettuale con Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno, in occasione della realizzazione di tali gruppi si crea l'opportunità di promuovere gli aspetti relativi alla corretta alimentazione quale ulteriore componente per la prevenzione in un'ottica di benessere e salute.

Lo sviluppo delle “Passeggiate della salute” è inoltre occasione per il coinvolgimento dei partecipanti nella realizzazione di una indagine scientifica sull'importanza del cammino per il benessere sociale della persona; a seguito dei risultati di tali ricerche verranno realizzati degli opuscoli informativi volti a divulgare l'importanza del cammino per uno stile di vita sano e attivo.

# Tra anziani in movimento e giovani studenti: esperienze di collaborazione tra l'Uisp di Roma e l'Università degli studi del Foro Italoico

L'Uisp di Roma organizza da anni diverse attività "perlagrandetà" (corsi di ginnastica dolce, posturale ed espressiva, corsi di ballo sociale, di acquaticità e ginnastica dolce in acqua, gruppi di cammino, lezioni di ginnastica dolce a domicilio), oltre ad iniziative di formazione e aggiornamento degli insegnanti, e collabora da 11 anni con l'Università del Foro Italoico per la formazione degli studenti e il tirocinio formativo, e per il monitoraggio e la valutazione delle attività organizzate nell'ambito dei progetti Uisp.

## Obiettivi

L'obiettivo delle buone pratiche è coinvolgere la persona matura nella sua globalità e stimolare in essa, oltre al miglioramento dello stato di salute e all'incremento di tutte le capacità motorie, la coscienza del proprio corpo, il piacere del movimento e le capacità di relazione.

Ampio spazio è dedicato, nella pratica, ai momenti di ascolto e propriocezione (per migliorare l'immagine del corpo e quindi la conoscenza e il rispetto di sé), al lavoro sulla fluidità del movimento e sulla flessibilità (per incrementare la disponibilità al movimento di tutte le parti del corpo, sciogliere eventuali tensioni e rigidità, prevenire e contenere i disturbi di tipo osteo-articolare, come l'artrosi e l'osteoporosi, che tanto frequentemente si presentano con l'avanzare dell'età).

## Formazione

Nell'ambito del corso di "Laurea magistrale in attività motorie preventive e adattate", sono previste 24 ore di lezioni pratiche (alle quali partecipano spesso, insieme agli studenti, anche gruppi di persone anziane) rivolte agli studenti del primo anno, e 40 ore di "Attività formativa a scelta" sulla "Ginnastica dolce per la prevenzione delle cadute dell'anziano" destinate agli studenti del primo e del secondo anno. Coloro che partecipano a entrambi i cicli di lezioni hanno poi la possibilità di accedere ad un breve corso integrativo organizzato dall'Uisp per il conseguimento dell'attestato di insegnante dell'associazione di ginnastica dolce per anziani.

Inoltre gli studenti iscritti al secondo anno hanno la possibilità di effettuare il tirocinio formativo nei corsi per anziani organizzati dall'Uisp di Roma in diversi Municipi.

## Monitoraggio e valutazione

L'Università degli studi del Foro italoico ha collaborato con l'Uisp di Roma e del Lazio ai seguenti progetti:

- "Ginnastica dolce a domicilio per la grandetà" (svoltosi nel 2006-07) rivolto ad anziani fragili di 4 città del Lazio (Roma, Latina, Rieti e Viterbo), nell'ambito del quale sono stati somministrati ai partecipanti test per il monitoraggio delle capacità motorie e questionari per la valutazione dell'autostima e dell'autoefficacia;
- "Punti benessere; attività ludico motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani" (febbraio 2008 - settembre 2009), e "Anziani in movimento; attività ludico motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani" (da ottobre 2009 a settembre 2012), rivolto agli iscritti ai Centri sociali degli anziani del Municipio Roma centro storico, nell'ambito del quale sono stati somministrati ai partecipanti test per il monitoraggio delle capacità motorie e questionari per la valutazione dell'autostima e dell'autoefficacia;
- attività di ginnastica dolce, posturale ed espressiva presso il Centro sociale degli anziani "Cecchina-Aguzzano", nel III Municipio di Roma, alle cui partecipanti è stato somministrato (nel 2013-14) il questionario POMS ("Profile of Mood States") per la valutazione degli effetti della ginnastica dolce sull'umore.