

ATTIVITA' MOTORIA PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE MENTALE

La filosofia dello *SportPerTutti*, attorno alla quale ruota l'attività del nostro Comitato, favorisce il diritto a migliorare la propria condizione fisica e psichica, mantenendo l'integrazione e l'inclusione sociale tra i suoi obiettivi prioritari.

La nostra proposta infatti, non ha aspettative riabilitative ma si preoccupa di agire nella sfera dell'inserimento in un ambiente che deve essere di tutti, pone la persona al centro di qualsiasi programma, che quindi va costruito a misura degli individui, consapevoli del fatto che ogni partecipante è portatore di esperienze e di bisogni.

Il Comitato UISP di Padova lavora da diversi anni su tutto il territorio della città e provincia nell'area dell'attività motoria adattata e ludico-ricreativa con pazienti psichiatrici, attraverso **progetti e interventi mirati alla promozione di stili di vita inclusivi e attraverso percorsi formativi rivolti a operatori impegnati nell'area del disagio psichico.**

L'ATTIVITA' MOTORIA ...

Attraverso l'attività motoria ognuno può esprimere e rielaborare, in un contesto controllato, la propria storia personale iscritta nel corpo. Inoltre, il movimento corporeo stimola l'acquisizione della fiducia nelle personali capacità d'azione e affermazione, accompagna gli utenti a ritrovare le esperienze piacevoli proprie del movimento e a condividerle con gli altri, concorrendo a formare un'identità positiva. L'attività motoria deve essere adattata alle abilità fisiche individuali ed al grado di tolleranza degli esercizi al fine di garantire la presenza costante dei partecipanti alla lezione e prevenire quindi, l'abbandono.

Lo scopo del nostro intervento è quello di contribuire a:

- *Recuperare le abilità e le risorse*
- *Ricercare la normalità e non l'accudimento*
- *Aumentare l'autostima e l'assertività*
- *Recuperare il controllo sociale*
- *Combattere il senso di isolamento e di inutilità*

I LABORATORI ESTIVI ...

L'integrazione delle persone con disabilità non transita solo attraverso i servizi ma investe anche la **partecipazione alla vita più ampia della collettività**, in particolare durante il periodo estivo quando le attività dei centri di accoglienza sono in diminuzione. Partendo da questo presupposto, proponiamo i **laboratori estivi**, quale esperienza utile al miglioramento della qualità della vita dei pazienti proprio in questo particolare periodo, con l'organizzazione di attività capaci di valorizzare l'inclusione sociale e le loro potenzialità inespresse.

Il laboratorio si svolge solitamente in area verde per favorire il contatto con un contesto ambientale differente da quello che frequentano abitualmente e per favorire nuove dinamiche relazionali.

LE SOCIOLIMPIADI ...

La manifestazione rientra nel più ampio progetto DIVERSAMENTE, organizzato dall'ULSS 16 nell'ambito delle iniziative volte alla prevenzione della salute mentale. Nasce dalla volontà di coinvolgere tutti gli utenti delle strutture diurne e residenziali del DSM dell'ULSS 16 in un evento ludico-sportivo, con attività adattate e strutturate ad hoc sulle capacità dei singoli. Utenti ed operatori, in questa occasione, si confrontano insieme in una varietà di giochi, prove, esercitazioni cognitivo-motorie diversamente strutturate. Le attività sono appositamente pensate per essere svolte da tutti, lo spirito è quello di far trascorrere una giornata all'insegna della socializzazione fra i partecipanti attraverso momenti di gioco e attività motoria.

I GRUPPI DI CAMMINO ...

Il "gruppo di cammino" (GC) è un metodo già sperimentato sia a livello locale nell'az. ULSS17 e ULSS 15, sia nazionale ed internazionale e mira a favorire l'attività motoria proponendo un modo semplice e socializzante di fare movimento. Il gruppo di cammino è composto da persone che si ritrovano regolarmente, almeno **due volte la settimana**, partendo da un luogo definito, **per camminare insieme**. La **durata del cammino è di circa un'ora** e il percorso si realizza all'interno del territorio comunale scegliendo i tragitti più sicuri ma anche più gradevoli.

Finalità generali

Il progetto promuove nella popolazione adulta uno stile di vita attivo, attraverso la partecipazione ad iniziative di cammino strutturate, porta con sé due importanti finalità: combattere lo stile di vita sedentario e stimolare un'attività della persona in senso psico-sociale. Inoltre, gli ulteriori vantaggi e benefici che ricadono sia sul singolo che sull'intera società possono essere riassunti in:

- *prevenzione delle malattie correlate all'età;*
- *inserimento costante (o eventuale recupero) nella vita sociale della comunità della persona in situazione di disagio;*
- *miglioramento complessivo dello stile di vita;*

IL LABORATORIO DI ESPRESSIONE CORPOREA ...

Quello che viene proposto è un laboratorio in cui si possano sviluppare relazioni costruttive e si abbia la possibilità di esprimere se stessi attraverso la stretta relazione tra linguaggio musicale e corporeo, sperimentando un nuovo linguaggio ludico vicino ai partecipanti e alle loro risorse. Nella dimensione del laboratorio, si darà vita ad un processo creativo in cui ci si può sentire liberi di mettersi in gioco, sia per ciò che riguarda l'espressione di se stessi che nell'affrontare la relazione con gli altri.

Per favorire la disponibilità a mettersi in gioco vengono proposte attività **ludico-musicali**; ci sono momenti dedicati all'alfabetizzazione musicale, all'ascolto della musica e all'espressività corporea.

Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Territoriale Padova
35135 Padova (PD) - c/o Stadio Euganeo, Viale N. Rocco, 60
Tel. 049.618058 Fax 049.8641756 cell.3772102988
C.F. 92041640282 – P.IVA 03620650287 e-mail: attivita.padova@uisp.it

www.uisp.it/padova

