D.A

La società della settimana
Elangas e il movimento come conoscenza di sè

Simonelli a pag.



La strategia
Il Metodo Feldenkrais per sciogliere le tensioni

Mugnaini a pag.



IL PROGETTO

Quando lo sport è davvero per tutti **A-Gym**, la palestra reggiana che allena l'autonomia

In via della Canalina il movimento favorisce il benessere



In alto una foto di A-Gym, la palestra alla Canalina; a lato Bruno Lombardini e Loretta Valenti insieme ad Alice Bellesia

> in palestra le sfide sono quotidiane, ma le supero e mi diverto

> Questa attività mi è servita tanto a livello psicologico, sono cambiata



Bruno Lombardini, prima di arrivare in A-Gym, era una persona sedentaria. Poi un'infezione da stafilococco aureo ha cambiato improvvisamente il corso della sua vita provocandogli la paralisi delle gambe. Dopo l'intervento chirurgico, quattro mesi di riabilitazione in ospedale e attività in acqua, il percorso è proseguito in Ability Gym, la palestra gestita dall'Ati Uisp-Gast in via della Canalina. Oggi Bruno frequenta A-Gym tre volte alla settimana, il lunedì, il mercoledì e il venerdì.

«Le sfide sono quotidiane», racconta. Ogni allenamento diventa l'occasione per misurarsi con se stesso attraverso delle piccole challenge che "i ragazzi" (lo staff tecnico ndr) gli sottopongono per metterlo alla prova: «Una volta sono riuscito a eseguire uno squat con due pesi da dodici chili, non se lo aspettavano» racconta ridendo. In altre occasioni, insieme a un'istruttrice con cui aveva in essere un'altra sfida, è uscito dalla palestra per affrontare più giri del campo da calcio dietro la palestra.

La storia di Bruno è una storia di recupero dopo un evento traumatico, ma A-Gym accoglie persone con percorsi e obiettivi diversi. C'è chi lavora per riconquistare capacità perdute, chi per mantenerle, chi cerca uno spazio in cui muoversi e stare con gli altri. Tra loro c'è Loretta Valenti, arrivata in palestra dopo un ictus emorragico, quando aveva 39 anni. L'evento le ha lasciato un'emiparesi sul lato sinistro del corpo.

«Quando è successo ero arrabbiata con il mondo – racconta Loretta-. Ero giovane e non riuscivo ad accettare gli effetti sul mio corpo».

Dopo la palestra dell'ospedale, frequentata fino a quando la sua condizione è stata definita cronica, la fisiatra Bianchini le ha consigliato di proseguire in quella che allora si chiamava Airone. Da allora Loretta non ha più interrotto e va in palestra il lunedì e il mercoledì di ogni settimana.

«Mi è servito tanto, a livello fisico e psicologico – prosegue. All'inizio la cosa più importante è stata confrontarmi con persone che avevano il mio stesso problema, stare con chi poteva capirmi. Poi, con il tempo, ho fatto lo stesso con altre persone. Sono stata aiutata e ho aiutato a mia volta. Sono cambiata molto anche caratterialmente».

Loretta ha migliorato molto anche l'equilibrio: «Per me significa, per esempio, poter attraversare una piazza da sola. Tutto quello che facciamo in palestra serve ad affrontare le difficoltà quotidiane».

Alice Bellesia coordina l'intera attività: «Ogni persona segue un programma personalizzato»

Storie diverse, da cui si evince che il lavoro in A-Gym è costruire un'attività che abbia senso nella vita di ciascuno, come spiega Alice Bellesia, coordinatrice dell'attività: «Ogni persona ha un progetto individualizzato. L'accesso prevede un primo appuntamento dove chiediamo la documentazione, svolgiamo una prima anamnesi e formuliamo una proposta calata sulla persona».

Il lavoro si svolge spesso in gruppo, perché la socialità è parte integrante del percorso. La dimensione collettiva non cancella l'attenzione individuale, ma la affianca. Ciascuno segue un programma coerente con le proprie possibilità e può contare su un riferimento tecnico: «Ogni persona è seguita da una figura specializzata, che guida i movimenti e risponde ai suoi bisogni. Per questo in sala siamo sempre almeno quattro o cinque».

A-Gym accoglie persone con patologie disabilitanti, reduci da traumi, persone sole e caregiver: «A-Gym non è solo una palestra accessibile: è un posto accogliente, frequentato da persone adulte ma anche da tanti ragazzi e ragazze che arrivano dall'università per fare esperienza. Ci sono sorrisi e ironia che accompagnano il movimento», racconta Bellesia. Accanto ai percorsi individualizzati ci sono corsi come yoga e Afa, accessibili a tutti. Grazie a una convenzione, gli utenti dei centri diurni di Reggio possono frequentare gratuitamente la struttura, ma partecipano anche cooperative sociali come l'Ovile e Stradello. Inoltre il giovedì mattina è attivo "caffè-in-a-gym, un percorso tenuto da un logopedista pensato per tenere viva la relazione e coltivare relazioni.

Cosa lascia A-Gym nelle persone? «Una certa resilienza, un diverso approccio alla vita», dice Alice: «C'è chi, con lavoro e impegno costante, cambia la propria condizione dopo un evento traumatico, chi fa i conti con una nuova condizione e lavora per mantenere la propria autonomia. Tutti però si aprono alla socialità, inseriscono il movimento nella propria routine e ne sentono i benefici nel corpo e nello spirito».

«A-Gym è accogliente e frequentato da tante persone che arrivano per fare esperienza»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I dettagli

Una struttura gestita in coro da Uisp e Gast

A-Gym è uno spazio sportivo per consentire l'accesso e la pratica motoria a persone con disabilità gravi, congenite o acquisite, e a chi presenta limitazioni fisiche temporanee, anche in fase di riabilitazione. La struttura è gestita dall'Ati, composta da Uisp e Gast Impresa Sociale. Il progetto propone percorsi di attività motoria funzionale e adattata, costruiti sulle condizioni e sulle possibilità di ciascuna persona e condotti da istruttori qualificati. Il lavoro si sviluppa in connessione con i servizi sanitari e riabilitativi dell'Ausl e dell'Arcispedale Santa Maria Nuova, che forniscono consulenza specialistica per la valutazione e la definizione dei programmi motori. Accanto al benessere fisico, A-Gym promuove socializzazione e inclusione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA