

D.A

La società della settimanaIl team Bluemaza
fa motocross col sorriso

» Valli a pag.

**I risultati**Tutte i successi ottenuti
dalla realtà bibbianese
nel corso del 2025

» Simonelli a pag.

**Lo sport contro la solitudine**Allenare il corpo e la mente
grazie a **Caffè-in A-Gym**

I giovedì mattina alla Canalina la ginnastica è condivisa



Alcuni degli attrezzi all'interno della palestra; Maurizio Tagliavini, referente del Comitato Provinciale Uisp per le diverse abilità, coordina l'attività settimanale



Anche i movimenti per la parola possono subire rallentamenti



L'iniziativa è un'occasione per tenere viva memoria e comunicazione

«**M**a vi siete mai chiesti cos'è il caffè? Il caffè è una scusa. Una scusa per dire ad un amico che gli vuoi bene».

Parola di Luciano De Crescenzo, scrittore e umorista napoletano, a cui probabilmente sarebbe piaciuta anche una vignetta in cui Snoopy, Linus e Charlie Brown, intorno ad un tavolo di un bar, ricordano che "il miglior social è trovarsi a chiacchiere davanti a una tazzina di caffè".

La fumante bevanda è la testimonianza, seppure simbolica, di "Caffè in A-Gym", una mattinata di chiacchiere, letture e condivisione di esperienze alla palestra inclusiva di via della Canalina, 38 nell'area ex-Osea.

Spiega Maurizio Tagliavini, referente del Comitato provinciale Uisp per le diverse abilità e coordinatore delle attività di A-Gym: «Talvolta capita che anche i movimenti per la parola subiscano rallentamenti, e allora, oltre all'attività motoria, si cerca di dare un ausilio ulteriore, per favorire la comunicazione. La riabilitazione non è solo fisica, ma più generale: deve coinvolgere la persona anche dal punto di vista emotivo e sociale. Quindi, un momento di condivisione e confronto oltre la ginnastica».

Aggiunge Tagliavini: «Parole in compagnia - Caffè in A-Gym è un percorso pensato per chi ha già affrontato terapie individuali e desidera continuare ad allenare il linguaggio in un contesto più leggero e condiviso. Una ginnastica per il pensiero e le parole in piccolo gruppo. Un'occasione per tenere viva la comunicazione e la memoria, coltivare relazioni e sentirsi parte di un gruppo accogliente. Ad oggi le adesioni sono state una decina».

Dice il referente: «L'attività si svolge in stretta collaborazione con Gast Onlus con tre turni da un'ora ciascuno ogni giovedì dalle 9 alle 12 in palestra con l'ausilio della dottoressa Martina Lucenti, logopedista. Durante gli incontri, ci si dedica a leggere e conversare



in libertà, affrontare temi di attualità e vita quotidiana, esercitare la scrittura in modo funzionale, con liste, appunti e testi utili e sostenersi e condividere esperienze in un clima sereno. Quando ci sono, all'interno di questi piccoli gruppi, persone affiatate, si tende anche ad aprirsi di più, ad affrontare chiacchiere personali».

Un ulteriore mattoncino

Sono arrivate una decina di adesioni all'evento organizzato insieme al team di Gast Onlus e che si svolge in palestra

nel cammino per l'inclusione, che è la cifra di A-Gym, la palestra che fa dello sport un diritto per tutti, facilitando la pratica motoria per chi ha disabilità o qualche tipo di difficoltà. Un luogo in cui stare meglio, nato nel 2017 per aiutare le persone a conquistare maggiore indipendenza e fare sport con strumenti sicuri e adeguati alle esigenze di ciascuno.

La palestra

A-Gym, un fiore all'occhiello dell'inclusione

► La palestra inclusiva A-Gym, in via della Canalina 38, nell'area ex-Artigianelli, inaugurata nel giugno 2017, è un'opera realizzata nell'ambito del progetto "Reggio Emilia città senza barriere", promosso da Farmacie comunali riunite (For) e finanziato dal Comune di Reggio, Ausl e Reggio Emilia Città Senza Barriere con Farmacie Comunali Riunite. "Reggio Città Senza Barriere" è un progetto finalizzato all'eliminazione di ogni barriera, culturale e architettonica, per fare della nostra città un luogo che accoglie le differenze. Per maggiori informazioni: www.cittasenzabarriere.re.it/a-gym.

Il progetto di A-Gym è stato seguito da Marcello Zappador, K-Lab si è occupata di testi e grafica. Il servizio di attività motoria è stato affidato da "Ability Gym by Gast e Uisp".

Precisa Tagliavini: «Come Uisp, assieme a Gast onlus, con cui gestiamo la palestra, organizziamo attività con programmi specifici, individuali o di gruppo, seguiti da uno staff di tecnici educatori laureati in scienze motorie che mettono a disposizione esperienza e sostegno. A-Gym non è solo per qualcuno, ma uno spazio pubblico accessibile a tutti, nessuno escluso. La palestra è infatti specificamente attrezzata con macchinari, dispositivi e arredi funzionali a favorire l'accesso e la fruibilità a persone con disabilità gravi, congenite o acquisite, ovvero con impedimenti fisici temporanei, anche sottoposti a terapie di riabilitazione».

Prosegue il referente: «I nostri istruttori agiscono in strettissima connessione con le strutture sanitarie e riabilitative dell'Ausl e dell'Arcispedale Santa Maria Nuova, ma loro lavorano su quello che funziona della persona, organizzando appositi percorsi di attività motoria funzionale ed adattata. Il servizio, inoltre, mira a favorire la socializzazione e l'atti-

vità ludica, a incoraggiare e promuovere una partecipazione il più possibile estesa delle persone con disabilità a eventi sportivi e aggregativi del territorio, favorisce scambi relazionali e inclusione».

Tagliavini, oltre a ricordare come A-Gym svolga servizio a favore di 180 persone di tutte le età, ci tiene a rimarcare come vi svolgano servizio civile

«I nostri istruttori sono in stretto contatto con il personale sanitario dell'ospedale Santa Maria Nuova»

volontario alcuni ragazzi del Comitato provinciale Uisp, ma anche siano in stage al momento quattro persone con disabilità, che vengono impegnate in varie mansioni, dalla pulizia degli spazi alla collaborazione nella palestra. A dimostrazione che l'inclusività è sempre riempita di contenuti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA