

“Persone speciali” e attività fisica: una rassegna di iniziative sul territorio

a cura di Maria Rosa Valetto, Rosy Matrangolo, Samyra Musleh

A Torino, il corpo in movimento per combattere l'handicap

Il dipartimento Filo Rosso di [Area onlus](#) - associazione che da oltre 30 anni a Torino sostiene le persone e le famiglie colpite da handicap - ha messo l'esercizio fisico e il recupero della corporeità al centro di diversi progetti. Si tratta di iniziative sia di laboratorio sia di tempo libero, entrambe declinate a seconda delle fasce di età. Per esempio, per i ragazzi preadolescenti le



attività motorie sono per lo più ludiche: giochi nel parco, pallavolo, calcetto o basket. Agli adolescenti vengono invece proposti: *body percussion*,

credit: Area onlus, Torino

un'attività in cui il corpo diventa lo strumento attraverso cui fare musica; danza-terapia, un'esperienza durante la quale i ragazzi provano a organizzare un flashmob; prove di kung fu; balli country di gruppo. I giovani adulti, infine, possono mettersi alla prova con un percorso di hip hop, zumba e camminate in montagna e nel bosco seguendo la formula dell'*orienteeering*. Per il 2014, gli adulti hanno scelto di propria iniziativa come tema dell'anno “gioco e sport”. Sperimentando una serie di iniziative finalizzate all'attività motoria e al divertimento: bowling, bocce, piscina, ginnastica con la musica, freccette, ping pong. «L'handicap è iscritto nel corpo, che viene usato per comunicare ed esprimere emozioni e sensazioni, gioia e malessere, là dove la comunicazione verbale è complicata o scarsamente accessibile. Di solito, al disabile viene lasciata scarsa autonomia per quanto riguarda la gestione del proprio corpo. Queste esperienze rappresentano quindi un'occasione per ritrovare se stessi nella propria completezza e identità», spiega Nadia Marabese, psicologa e coordinatrice di Filo Rosso. Particolarmente significativi i commenti dei ragazzi, protagonisti del progetto: «È bellissimo mi sento libera, come se fossi libera». «Ballando ti fai tanti amici e magari trovo il ragazzo...». E ancora: «La ballerina mi ha insegnato i passi. Io però non sapevo da dove partire, e allora li contavo... proprio come fanno quelli bravi». «Adesso sono grande e devo fare tutto quello che non ho fatto finora». «Ballare è tutta una fantasia di colori, come me».



Stili di vita sani e un quartiere da recuperare: l'esperienza di Ponte Lambro a Milano

Un [modello di fare prevenzione](#) vincente, ma anche un'occasione per mettere mano a una periferia e darle nuova vita. È stato inaugurato a Ponte Lambro, una zona sul confine est della città di Milano che conta circa 3 mila abitanti, un ambulatorio per la cura e la prevenzione delle malattie cardiovascolari che si propone di portare l'educazione alla salute direttamente sul campo, nei quartieri. A Ponte Lambro, nel 2012, è stato abbattuto un "ecomostro" costruito in occasione dei mondiali di calcio del 1990 (doveva essere un grande albergo, ma non fu mai terminato) e oggi al suo posto è stato realizzato un parco.

credit: Comune di Milano

Proprio in quest'area, dove da tempo è in atto un programma di riqualificazione urbana e sociale, partirà questa nuova esperienza che prevede la realizzazione di un percorso salute, un'attività costante di supporto a progetti di miglioramento dell'ambiente, e la partecipazione a diversi eventi sportivi e sociali del quartiere per sensibilizzare i residenti sui temi della prevenzione cardiovascolare. L'operazione vede collaborare il Comune di Milano e il Centro cardiologico Monzino.

Diversamente amazzoni e cavalieri

Dall'ippoterapia alla riabilitazione equestre: è dal 1993 che a Roma l'[Auriga onlus](#) promuove lo sport contro la disabilità. Si tratta di un centro specializzato in attività equestri integrate orientate sia sugli aspetti sociosanitari, sia su quelli riabilitativi. L'obiettivo è favorire, diffondere e praticare tutte le attività al cui centro si ponga in qualsiasi modo il rapporto tra l'uomo ed il cavallo e il benessere di entrambi. Le attività equestri integrate comprendono, come dichiara l'Associazione sportive sociali italiane, «quelle attività rivolte sia alle persone diversamente abili che a quelle svantaggiate, che sfruttano in vario modo il rapporto che si instaura tra il soggetto bisognoso del trattamento e il cavallo, secondo un programma terapeutico specifico». L'associazione si avvale di un'equipe multidisciplinare di istruttori, educatori, operatori di pet therapy, terapisti della riabilitazione, psicomotricisti, psicologi e neuropsichiatri per garantire un completo supporto alle attività proposte. Dalle attività con asino (onoterapia) e cavallo (ippoterapia) a quelle ludico-sportive e ricreative, l'Auriga sviluppa il suo progetto su un'idea di relazione che «diventa il tramite attraverso cui le differenze si riconoscono e si incontrano: da qui un percorso di riconoscimento di sé e un nuovo, diverso posizionamento rispetto agli altri».



credit: Auriga onlus, Roma

90 candeline per la Federazione sport sordi Italia

Calciatori e calciatrici, pallavolisti, cestisti e ginnasti. Ma anche giocatori di dama, bocce, badminton, golf su pista e biliardo. Tutti tesserati, tutti iscritti alla [Federazione sport sordi Italia \(Fssi\)](#). Una realtà nata sull'onda emotiva delle Paralimpiadi, entrate finalmente in queste ultime edizioni nella sfera di interesse dei media sportivi? Tutt'altro, una federazione con una lunga storia, che è iniziata esattamente 90 anni fa. Trenta discipline sportive maschili e femminili sono infatti seguite dalla federazione. Ce n'è per tutti i gusti. Per ogni sport, si svolgono regolarmente campionati nazionali di cui il sito web della federazione rende conto con numerosi aggiornamenti. E proprio nelle ore in cui a inizio ottobre la nazionale femminile di pallavolo si contendeva un posto d'onore agli ultimi Mondiali, le colleghe azzurre tesserate Fssi si sono trovate per il ritiro collegiale, in preparazione degli Europei in programma la prossima estate a Parigi (1-11 luglio 2015).



credit: Fssi