

ASSOCIAZIONE	SENTIRE INSIEME ONLUS
PROGETTO	Progetto di Attività riabilitative motorie
PREMESSE	<p>L'Associazione "Sentire Insieme", sin dal 2004, collabora con ottimi risultati con il DSM di Pescara. Nell'ambito delle Attività riabilitative motorie, in particolare, ha sostenuto l'onere del progetto "A passo di marcia", per gli utenti dei CSM di Pescara e Penne (2005).</p> <p>Per gli anni 2005-2006-2007 sono stati attivati gruppi di riabilitazione motoria a Penne, Pescara e Cepagatti e, contemporaneamente, sono state allenate le squadre di calcetto di Penne e Pescara. Da settembre 2011 ad agosto 2012, l'Associazione ha realizzato il Progetto di Attività riabilitativa motoria assicurando due laboratori settimanali di 90 minuti circa ciascuno: il primo dedicato alla gyrokinesis ed il secondo al calcetto. Per quanto riguarda il calcetto, si è realizzato un torneo triangolare a Cepagatti al quale sono state invitate a partecipare anche le squadre di Villa Pini e dell' Airone.</p> <p>Considerato l'elevato consenso degli utenti, l'Associazione ha inoltre provveduto a promuovere ulteriori iniziative a loro favore, quali il progetto "eSPORTiamo la solidarietà": torneo di calcetto che ha visto la partecipazione alle attività riabilitative degli studenti dell'istituto I.T.C.G. Marconi di Penne.</p> <p>Da ottobre 2012 ad ottobre 2014, è stato realizzato il Progetto di attività riabilitativa motoria in favore dell'utenza del CSM di Penne. Come nelle precedenti annualità, l'Associazione ha organizzato due incontri settimanali della durata di 90 minuti circa ognuno, dedicati, rispettivamente, alla ginnastica e al calcetto.</p> <p>La presente proposta progettuale si pone in continuità assistenziale con gli anni precedenti e con il percorso avviato e ormai consolidato con gli utenti.</p> <p>Le disabilità non sono tutte uguali tra loro, diversi sono i bisogni e le domande che pongono e diverse devono essere le risposte. L'attività motoria può essere uno strumento importante nel trattamento dei disturbi psichiatrici, un importante (e spesso sottovalutato) completamento delle usuali terapie farmacologiche e psicologiche. L'intervento a favore della persona con disabilità psichica e/o relazionale si traduce spesso, purtroppo, in un atteggiamento custodialistico che inibisce la sperimentazione, l'acquisizione di ruoli, le relazioni sociali e l'assunzione di responsabilità.</p> <p>La valutazione positiva di se stessi è importante per lo sviluppo e l'accrescimento del concetto globale di sé specialmente per quegli individui che presentano una bassa stima di sé come i</p>

	<p>pazienti psichiatrici, ma questa può essere incrementata attraverso l'attività fisica, con conseguente riduzione dell'ansia. L'incremento della stima di sé può essere, dunque, considerato uno dei principali obiettivi del trattamento per pazienti psichiatrici. È necessario, però che l'attività fisica sia di moderata intensità, poiché le persone con disabilità mentale tendono ad evitare esercizi aerobici troppo intensi, perché questi provocano reazioni fisiologiche naturali come tachicardia, iperventilazione, sudorazione le quali vengono associate erroneamente ai sintomi degli attacchi di panico e inducono il soggetto ad abbandonare l'attività.</p>
<p>OBIETTIVI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconquistare la coordinazione corporea perduta per cause farmacologiche (quali tremori, ritardi dei movimenti, dislessia motoria ecc..). • Incrementare la stima di sé. • Diminuire l'ansia e le crisi di panico. • Gestire l'aggressività. • Ritrovare la sicurezza personale per facilitare il reinserimento nella società. • Migliorare i rapporti interpersonali e la qualità della vita. • Offrire uno spazio di socializzazione ed evasione.
<p>AMBITO E TIPOLOGIA DI INTERVENTO</p>	<p>L'Associazione intende realizzare, presso ogni CSM di Penne e Pescara nord, due laboratori settimanali della durata di circa 60 minuti ciascuno dedicati, rispettivamente, alla ginnastica e al calcetto.</p>
<p>PROGRAMMA DELLE AZIONI E TEMPI DI ATTUAZIONE</p>	<p><u>Ginnastica:</u></p> <p>Le lezioni sono così suddivise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fase di riscaldamento (15 minuti), • fase centrale (15 minuti), • gioco (15 minuti), • defaticamento e rilassamento (10 minuti), • discussione (5 minuti). <p>Nella fase di riscaldamento vengono svolti esercizi a carico naturale di lieve intensità al fine di sollecitare gradualmente l'attenzione dei partecipanti e creare le condizioni fisiche ideali cardio-respiratorie e metaboliche necessarie per avviare l'attività motoria. Nella fase centrale si utilizzano dei piccoli carichi (bacchette, cerchi, palle, ceppi, ecc.) per intensificare l'attività fisica e per vivacizzare le lezioni. Nella fase di defaticamento si</p>

eseguono esercizi di stretching e di respirazione con la musica al fine di riportare alla normalità le condizioni fisiologiche e psicologiche basali e migliorare la consapevolezza corporea. Vengono aggiunti elementi di danzaterapia per una libera espressività corporea. Gli ultimi cinque minuti della lezione sono dedicati al confronto tra i partecipanti, focalizzando le discussioni sull'esperienza personale (interazione sociale, emozioni, riduzione delle tensioni, divertimento e soddisfazione) e sulla consapevolezza corporea, come la respirazione, il grado di sforzo, la tonicità muscolare e il rilassamento.

Calcetto:

Gli incontri sono così suddivisi:

- fase di riscaldamento (15 minuti),
- gioco (45 minuti),
- defaticamento e rilassamento (10 minuti),
- discussione (5 minuti).

Nella fase di riscaldamento vengono svolti esercizi aerobici di lieve intensità. Nella fase di gioco ci si dedica ad una partita di calcio a 5 avendo particolare cura nella composizione delle squadre in modo da favorire la socializzazione e limitare la conflittualità. Nella fase finale si elaborano le emozioni emerse durante l'incontro e si stimola la coesione del gruppo.

Al termine dell'annualità sono previsti:

- Saggio dimostrativo delle abilità acquisite all'interno del laboratorio di ginnastica.
- Torneo di calcetto tra i CSM della ASL di Pescara.

INDICATORI
(quali/quantitativi)

- Valutazione e monitoraggio attraverso la Scala di funzionamento personale e sociale da effettuare ad inizio, dopo sei mesi ed al termine del percorso.
- Valutazione e monitoraggio del raggiungimento degli obiettivi individuali attraverso colloqui individuali con l'utente, osservazione delle attività in gruppo e confronto con l'équipe degli operatori.
- Report degli incontri redatto dagli operatori e analisi dell'evoluzione delle aree di intervento.

All. 10

UTILIZZO DELLE RISORSE	
• Progettazione	€ 100,00
• Esperti ed operatori	€ 7.000,00
• Coordinamento e supervisione	€ 1.200,00
• Spese assicurative	€ 300,00
• Spese amministrative	€ 300,00
• Spese per acquisto di materiali	€ 100,00
• Affitto campo calcio a 5	€ 700,00
• Torneo di calcetto	€ 300,00
Totale	€ 10.000,00

Le spese sono riferite ad ogni CSM ed indicative poiché soggette a variazioni a seconda delle necessità.

Pescara 06.11.2014

Il Presidente

Dott.ssa Francesca Ruggieri



ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE
“SENTIRE INSIEME” ONLUS
Via Tassoni, 5 - 65122 PESCARA
C.F. 91075650688
Presidente Dott.ssa FRANCESCA RUGGIERI

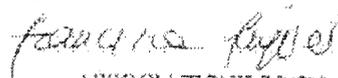
All. 11

Progetto di Attività riabilitative	
TITOLO DEL PROGETTO	Progetto di Attività riabilitative motorie
N. UTENTI COINVOLTI	20
N. INCONTRI settimanali/mensili	2 incontri settimanali
DURATA DEGLI INCONTRI	60 minuti ciascuno
TEMPO DI ATTUAZIONE DEL PROGETTO	12 mesi
N. OPERATORI COINVOLTI	3
QUALIFICA DEGLI OPERATORI	1 Istruttore di ginnastica 1 Istruttore di calcio 1 Psicologo per coordinamento e supervisione
COSTO DI OGNI OPERATORE	Regista: € 3.500,00 Psicologo: € 3.500,00 Coordinatore: € 1.200,00
SPESE DI COORDINAMENTO	€ 1.200,00
SPESE DI GESTIONE	€ 1.800,00
COSTO TOTALE DEL PROGETTO	€ 10.000,00

Pescara, 11.02.2015

ASSOCIAZIONE SENTIRE INSIEME

IL PRESIDENTE: DOTT.SSA FRANCESCA RUGGIERI



ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE
 "SENTIRE INSIEME" ONLUS
 Via Jansoni, 5 - 65122 PESCARA
 C.F. 91075650688
 Presidente Dott.ssa FRANCESCA RUGGIERI

