

**SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE
SETTE ONLUS
COMUNITA' TERAPEUTICA IL MOLINO**

Progetto *Equilibrio*



**SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE SETTE
ONLUS**

COMUNITA' IL MOLINO DELLA SEGRONA

Tel.029006132 Fax 0290065807 E-mail: comunita.molino@libero.it

Sede Legale: via Manzoni, 5 -20082 Binasco MI –C.P.59

Sede Amministrativa: CASCINA SEGRONA –Mairano di Noviglio (MI) – tel 029006463 Fax 0290065807

e-mail: coopsette@libero.it PEC: coopsette@aziendapec.it

*“Se l'umanità deve sopravvivere,
la felicità e l'equilibrio interiore sono di importanza fondamentale;
altrimenti è molto probabile che le vite dei nostri figli e dei loro figli
siano infelici, disperate e brevi”
(Tenzin Gyatso)*

Introduzione

Il “Bouldering” è una pratica sportiva che si fonda sulla costante ricerca di un nuovo equilibrio, fatto di passaggi lenti e calibrati. Ogni passaggio richiede uno sforzo mentale di concentrazione e costanti scelte in ogni singolo atto.

Si caratterizza per brevi tratti di percorsi obbligati da effettuare in arrampicata in una palestra, senza corda, con possibilità di cadute non traumatiche; sotto il tracciato è posto un ampio materasso, e da lì si può subito riprendere la risalita. Si può svolgere da soli sotto gli occhi di un preparatore, oppure in un piccolo gruppo, contesto che rende assai più facile apprendere, consigliare e migliorarsi.

Il seguente progetto vuole allo stesso tempo presentarsi come una palestra ma anche come una esperienza reale di vita.

Reale sarà la pratica e reali saranno le connessioni e le relazioni che andremo a sviluppare tra educatori, istruttori e pazienti con problematica di dipendenze patologica, provenienti dal carcere o semplicemente presentanti disabilità fisiche o psichiche.

La palestra quindi sarà su più livelli: quello fisico e sportivo, quello dell'accrescimento individuale e quello della relazione e della costante contaminazione reciproca

Premesse

La montagnaterapia è un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, **finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità**; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

Camminare per sentieri, monti o arrampicare sono attività che ci portano a vivere luoghi altri rispetto ai classici *luoghi della cura*.

Rivoluzionare gli spazi esterni ma anche quelli delle connessioni tra pazienti, educatori e istruttori è il vero scopo di questo progetto. Da anni vengono sperimentati gli effetti benefici di attività di movimento e all'aria aperta sia a livello fisico che a livello mentale, ancor più se si trova in una situazione di disagio, malattia o semplicemente disabilità.

L'arrampicata è un'attività complessa che non impegna solo il fisico, ma anche e soprattutto la mente. E' una sfida psicologica che si gioca in partenza all'interno del singolo. Ognuno è chiamato a mettere in campo, desideri, spinte adrenaliche ma anche timori, resistenze, capacità di gestire l'agitazione nel trovarsi in situazioni sconosciute e ritenute pericolose. Centrale è la costante ricerca di un equilibrio fisico e psichico per vincere l'ansia e la paura della caduta e dell'ignoto

“Il “sentire” rappresenta una funzione essenziale in arrampicata. Ogni percezione deve essere filtrata e interpretata da tale capacità: “sentire” il limite di tenuta dei nostri arti, soprattutto di quelli inferiori; avere quella consapevolezza necessaria a sperimentare il miglior equilibrio nella diversità di tutte le posizioni che il corpo assume sulla roccia; “sentire” in anticipo, o prevedere, l’esaurirsi delle forze (Caruso, 2002, p. 207)”.

E’ questa una esperienza terapeutica di grande impatto testimoniata da anni da chi la pratica ma sulla quale iniziano ad esserci le prime evidenze scientifiche

E’ di recente pubblicazione, per esempio, uno studio sugli effetti benefici dell’utilizzo del bouldering nel trattamento delle depressioni effettuato presso il dipartimento di psicologia e sociologia dell’università di Erlangen_Nurnberg in Germania.

1. OBIETTIVI

Obiettivo centrale del progetto è **innalzare il livello di benessere psicofisico e relazionale** per i pazienti delle due aree interessate: dipendenze patologiche e disabilità.

L’obiettivo vuole essere raggiunto utilizzando le diverse patologie come risorse reciproche al fine di costruire percorsi di reciproco aiuto.

La sfida è di rispondere ai seguenti quesiti: Può una persona disabile essere una risorsa per un tossicodipendente nel proprio percorsi di recupero? Può un tossicodipendente essere una risorsa per una persona disabile a vivere meglio la propria quotidianità, affiancandolo in nuovi percorsi ed attività?

Abbiamo scelto lo strumento della montagnaterapia come terreno esterno ad entrambe ma comune in cui ritrovarsi e sperimentarsi.

La natura e la ricerca di avventura saranno i pilastri. A queste uscite affiancheremo l’installazione di una sala bouldering al fine di far sperimentare quotidianamente in modo diretto e pratico quanto ci si è prefissi di raggiungere: un equilibrio e un benessere psicofisico che sostituisca anni di comportamenti devianti soprattutto per i pazienti tossicodipendenti o provenienti da esperienze carcerarie.

Per i servizi l’obiettivo è anche quello di implementare una dimensione di rete e di connessioni tra educatori ed equipe diverse.

2. TIPOLOGIA ATTIVITA’-FASI

Prevediamo un primo percorso con le seguenti fasi:

2.1 Prima fase

- Incontri di condivisione degli obiettivi con le equipe delle due realtà
- Incontri di rete e formazione degli operatori delle due strutture
- definizione obiettivi individualizzati dei pazienti tossicodipendenti e disabili
- costruzione percorso di rete e strumenti pedagogici

2.2 Seconda fase

- Costruzione del gruppo partecipanti
- Presentazione percorso e preparazione
- Uscite in natura e su percorsi con differenti difficoltà e tipologie
- Incontri indoor in palestra di bouldering come spazio protetto

2.3 Terza fase

- Sviluppo di strumenti di verifica ed espressivi (diario dell'uscita, disegni)
- Incontri di ripresa e condivisione delle esperienze
- Verifiche e programmazione delle due equipe impegnate
- Evento conclusivo con workshop e festa finale
-

3. UTENZA

Comunità terapeutica Il Molino: l'utenza che in forma diretta potrà beneficiare di questo progetto sono persone con problematiche di dipendenza patologica che stanno effettuando un percorso terapeutico residenziale riabilitativo. Generalmente maschi e di età compresa tra i 18 e i 45 anni. Tra esse vi sono anche soggetti che stanno scontando una pena e si trovano in regime di affidamento terapeutico

Comunità Cascina Nuova e Il Ponte: Utenti con disabilità fisiche o psichiche che attualmente vivono presso le due strutture a Rosate

I pazienti che potenzialmente possono sperimentare queste attività sono circa 30

Inoltre si potranno strutturare percorsi di prevenzione con studenti delle medie e superiori, o affiancarne la prova di arrampicata protetta con le scolaresche che visitano la fattoria didattica presso Il Molino della Segrona

4. STRUMENTI e RISORSE

Coinvolgimento in ogni attività di una figura educativa o assistenziale per ogni gruppo di tipologia di pazienti
Materiali e abbigliamento individuale per escursioni
Area attrezzata indoor con pannelli con prese di arrampicata
Materiale specifico per arrampicata
Assicurazioni

5. TITOLARE DEL PROGETTO

Società Cooperativa Sociale Sette Onlus

Sede legale: via Manzoni 5 Binasco MI

Sede amministrativa: Cascina Segrona, Mairano di Noviglio MI

Telefono-fax 029006463 0290065807

Email: coopsette@libero.it

Tipologia soggetto: Cooperativa sociale - Organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS)

Rappresentante legale: Pierangelo Villani

Responsabile progetto: Fabiano Gorla coordinatore Comunità il Molino

Accreditamenti: accreditamento presso Regione Lombardia area dipendenze come Servizio Terapeutico Residenziale; accreditamento in Regione Lombardia area disabili per due Comunità Sociosanitarie

6. COSTI

Il personale impegnato è lo stesso già previsto e impegnato nelle attività delle comunità, pertanto è una risorsa già esistente che verrebbe utilizzata in modalità diverse senza costi aggiuntivi.

Ad esso si affiancheranno volontari con competenze specifiche (soci e istruttori Cai)

I primi costi preventivati riguardano lo svolgimento di attività formative, una prima serie di uscite in ambiente esterno e la costruzione di una sala bouldering indoor presso la Comunità Il Molino

Trasporti e carburante	€ 400
Abbigliamento individuale specifico	€ 1.200
Materiali e attrezzature specifiche (imbrago, casco..)	€ 600
Palestra attrezzata compresa di pannelli e montaggio,	€ 14000
300 appigli mobili	€ 1100
Materassi protettivi	€ 3600
Assicurazione	€ 500
Stampa materiale e evento finale	€ 300
Costo Complessivo Stimato	€ 21.480