



Polisportiva “Il Traguardo” A.S.D.

CARTA DEGLI INTENTI

POLISPORTIVA “IL TRAGUARDO” A.S.D.

Chi siamo, cosa facciamo e cosa vorremmo fare.

La Polisportiva “Il Traguardo” A.S.D. fa parte del “Consorzio Zona 180” (*zona180.it*) che attraverso la molteplicità e diversità dei suoi componenti opera nel territorio dell’ASL-ROMA2 da diversi anni.

Dal 2016 la Polisportiva è iscritta ai fornitori ufficiali dell’ASL-ROMA2.

Gli obiettivi principali della polisportiva sono:

- **promuovere lo sport** e, in generale, il benessere psicofisico delle persone;
- favorire l’**inserimento lavorativo** di persone con difficoltà psico-sociali, che abbiano competenze in ambito sportivo;
- co-costruire una **comunità di persone appassionate di sport** che possano contribuire, a loro volta, allo sviluppo della stessa associazione sportiva.

I nostri corsi sono aperti a tutti e vengono condotti e/o supervisionati da operatori esperti nel campo della salute mentale con la dovuta esperienza e certificazione nell’attività sportiva in cui sono impegnati.

Visto l’impatto che le discipline sportive hanno nell’efficacia terapeutica e qualità della riabilitazione psico-fisica del paziente con disturbo mentale, alcuni **Centri di Salute Mentale** dell’ASL-ROMA2 stanno sostenendo i progetti che la Polisportiva

Il Traguardo sta promuovendo:

1. **CALCIO A CINQUE**: da anni aggrega un gruppo di 15 persone allenate da un tecnico federale anch’egli seguito dai servizi di salute mentale del territorio. Il progetto si avvale di un accordo tra il Centro Sportivo Vianello, che offre gratuitamente l’accesso alle strutture, e il Centro Diurno San Paolo;

2. **CANOA KAYAK**: per persone seguite dai Csm del distretto 8 e 9 in collaborazione con il Circolo Mariner Canoa Club. Il progetto sarà condotto da un istruttore federale, coadiuvato da un utente diplomato allo I.u.s.m.;

3. **VOLLEY**: fonde l’esperienza di operatrici della salute mentale ex pallavoliste e di un utente

del Csm del distretto 9 con un passato nel volley agonistico. Il progetto utilizzerà la struttura dell'oratorio San Paolo;

4. NUOTO: il corso sarà condotto da un operatore e un utente esperto, muniti di regolare brevetto. L'attività si svolgerà anch'essa presso l'Oratorio di San Paolo;

5. CICLOTURISMO: il progetto prevede il restauro della vecchia flotta di biciclette del Centro Diurno S. Paolo attraverso l'aiuto di un esperto e degli utenti del Csm, i quali acquisiranno le nozioni base della ciclomeccanica e avranno a disposizione una piccola ciclofficina all'interno dei locali del centro diurno;

6. RUNNING: il progetto è pensato per proporre uno stile di vita più sano e sostenibile che si basi sul movimento ed una corretta alimentazione. Le attività di movimento saranno svolte da un operatore esperto in spazi verdi all'aperto. Saranno, inoltre, proposti seminari specifici sul comportamento alimentare, i cibi, la cucina e l'importanza del movimento.

7. TENNIS TAVOLO: economico, di facile realizzazione per le piccole dimensioni dello spazio in cui si può praticare, sembra un'attività sportiva adatta ai locali di socializzazione dei C.S.M. Attiva capacità di concentrazione ed attenzione e può essere praticato anche da utenti con difficoltà atletiche.

8. PROGETTI FUTURI: esiste un tavolo aperto tra i C.S.M. dell'ASL-ROMA2 e la polisportiva per la realizzazione di progetti futuri che coinvolgeranno altre attività sportive.

Perché lo sport?

Lo sport è superamento delle barriere, per questo motivo lo sport è entrato a far parte di progetti terapeutico-riabilitativi e della re-integrazione sociale di persone con disagio psichico e mentale.

Molti servizi psichiatrici hanno da tempo iniziato a collaborare con i servizi sportivi territoriali ponendo in atto iniziative che si sono rivelate di grande importanza per una "pratica della clinica psichiatrica" che va oltre la Psichiatria classica e le strutture istituzionali.

Perché lo sport come attività riabilitativa per gli Utenti dei Centri di Salute Mentale?

Lo sport ha un gran potere educativo e formativo e quindi *terapeutico*.

Lo sport educa alle regole e ne promuove l'introiezione ed il rispetto delle stesse; Lo sport educa alla *progettualità*, alla finalizzazione e alla capacità di "futurazione", indicando obiettivi comuni da scegliere e da perseguire mantenendo la concentrazione e incrementando determinazione e persistenza.

Lo sport infonde fiducia nel momento della realizzazione e permette di perfezionare *abilità, attenzione e concentrazione*.

Lo sport sviluppa la *consapevolezza del Sé* attraverso la presa di coscienza della propria immagine, della stima di sé e della propria vulnerabilità in condizione di stress e dei propri limiti.

Lo sport è *condivisione di esperienze ed emozioni*; permette di valutare direttamente le proprie capacità attraverso esperienze di vittoria e di sconfitta.

Lo sport riporta alla consapevolezza dello *spazio* e del *tempo* attraverso ridefinendo la percezione di realtà.

Inoltre lo sport è un *contenitore sociale*, e in generale l'attività fisica e psicomotoria, è *consigliato a tutte le età* come mezzo di prevenzione di cura e riabilitazione.

Il nostro modello integrato: centralità dell'utente, competenze e sport.

Un aspetto fondamentale della metodologia di lavoro che proponiamo nei nostri progetti sportivi, prevede il **coinvolgimento di un "utente esperto" nelle fasi organizzative e operative del progetto**, il quale, affiancherà gli istruttori negli allenamenti e nella gestione organizzativa della squadra e dell'attività sportiva.

L'utente esperto sarà retribuito attraverso un contributo economico versato direttamente dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Il Traguardo.

Tale pratica vuole ribadire il doppio binario di azione che si prefiggono i singoli progetti sportivi: da una parte un'azione mirata al processo riabilitativo e trasformativo dell'utente psichiatrico, dall'altra quella di rivalsa e reinserimento socio-lavorativo di questo ultimo.

Inoltre altre figure che collaboreranno alla gestione generale dei progetti sportivi e della stessa A.S.D. Il Traguardo individuati sempre nell'utenza dei Centri di Salute Mentale saranno:

un grafico;

un responsabile social network e pubblicità;

un fotografo;

un responsabile comunicazione.

Anche in questo caso i singoli "utenti esperti" saranno retribuiti per le proprie attività.

Il modello che presentiamo intende sviluppare le seguenti aree di obiettivi:

1. Migliorare la qualità della vita degli utenti dei Centri di Salute Mentale attraverso le buone pratiche sportive e alimentari proposte dai diversi progetti.
2. Incrementare la qualità e la quantità delle relazioni degli utenti dei Centri di Salute Mentale coinvolti nei progetti sportivi.
3. Individuare e/o formare, “l’utente esperto”, per realizzare un re-inserimento lavorativo nell’ambito dell’ Associazione Sportiva Dilettantistica Il Traguado che cura i progetti sportivi-riabilitativi.
4. Utilizzare le caratteristiche ed i valori peculiari dello sport per costruire un percorso riabilitativo che si propone una riduzione della sintomatologia psichiatrica e delle ricadute che fanno aumentare il numero dei ricoveri negli SPDC.
5. Stimolare il riconoscimento, l’elaborazione e l’espressione delle emozioni che si esprimono nelle attività e nei gruppi sportivi.

Responsabili del progetto.

Carlo Cinquerrui, presidente A.S.D. Il Traguado, psicologo, psicoterapeuta.
Cellulare: 3282327294
e-mail: carlocinquerrui@ymail.com

Gian Paolo Parenti, vicepresidente A.S.D. Il Traguado, educatore professionale di comunità.
Cellulare: 3280352342
e-mail: gianpaolo.parenti@gmail.com