



SPORTABILITÀ

UN PROGETTO DI INCLUSIONE SOCIALE

2017/2018

**GUIDA AI
CORSI, LABORATORI
E ATTIVITÀ SPORTIVE**
PER DISABILI, ANZIANI, MINORI
E OPERATORI DEL TERZO SETTORE



AREA SPORT

CREATIVAMENTE BALLO	FILIKÀ
PERCORSO DI ESPRESSIONE CORPOREA	FILIKÀ
UGUALMENTE SPORTIVI	FILIKÀ
PERCORSO DI ARRAMPICATA	FILIKÀ
SCUOLA CALCIO NEUROPSICHIATRIA INFANTILE	U.O. NEUROPSICHIATRIA e AC CREMA 1908
GINNASTICA DOLCE	U.O. PSICHIATRIA
TICONZERO SPORT	ALTANA
AFFIANCAMENTO ED EDUCAZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA	SCACCO MATTO
CALCIO A5 NON VEDENTI	AC CREMA 1908
TANDEM NON VEDENTI	SCACCO MATTO
AFFIANCAMENTO FISIOTERAPICO IN ATTIVITÀ LUDICO SPORTIVE	IGEA
GRUPPI DI CAMMINO	KRIKOS

CREATIVAMENTE BALLO

COOPERATIVA PROPONENTE

FILIKÀ SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Giovedì 16:30 > 18:00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Laura Coloberti

☎ 347 1581235

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

La danza non è esibizionismo o gara per mostrare la perfezione di una tecnica o di un corpo. Tanto meno è scienza e come tale sfugge a ogni possibilità di controllo o di acquisizione sistematica delle leggi che la governano. La danza è come tutte le arti una manifestazione intima del proprio essere, è l'allegria dell'accettazione del limite, la creatività, l'espressione generosa che permette di arrivare all'altro, al gruppo che attraverso il movimento comprende ciò che accade.

PERCORSO DI ESPRESSIONE CORPOREA

COOPERATIVA PROPONENTE

FILIKÀ SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Giovedì 17:00 > 18:00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Laura Coloberti

☎ 347 1581235

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'espressione corporea è una delle principali esperienze comunicative infatti attraverso il corpo noi sentiamo, avvertiamo, comunichiamo, esploriamo, inventiamo e creiamo sempre nuovi e diversi scenari comunicativi. Il laboratorio di espressione corporea utilizzerà come strumenti per conseguire questo obiettivo giochi ritmico-motori, giochi con la musica e di percezione di se stessi e dello spazio circostante, giochi di rilassamento e distensione. Se il gruppo lo consente sarà possibile apprendere anche delle brevi coreografie che aiutano i bambini nel processo di memorizzazione sia mentale che fisico.

UGUALMENTE SPORTIVI

COOPERATIVA PROPONENTE

FILIKÀ SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Vedi a lato

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Laura Coloberti

☎ 347 1581235

INFOPOINT CENTROS. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'attività fisica riveste un ruolo fondamentale nella cura della persona. Attraverso l'incontro e la conoscenza con i diversi sport presentati, i ragazzi potranno sperimentare non solo nuove pratiche sportive ma anche un modo di fare sport che rispetti i tempi e le modalità di ciascuno. Durante la lezione i ragazzi saranno coinvolti e invitati a cimentarsi in più sport di gruppo e individuali al fine di divertirsi, socializzare, imparare nuove regole e trovare nuove passioni.

mar. 31 ottobre 17,30 > 18,30

mar. 7 novembre 17,30 > 18,30

mar. 14 novembre 17,30 > 18,30

mar. 21 novembre 17,30 > 18,30

lun. 27 novembre 17,30 > 18,30

lun. 4 dicembre 17,30 > 18,30

lun. 11 dicembre 17,30 > 18,30

lun. 18 dicembre 17,30 > 18,30

PERCORSO DI ARRAMPICATA

COOPERATIVA PROPONENTE

FILIKÀ SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

MINORI

DISABILI

LUOGO

CAI di Crema

GIORNI E ORARI

da novembre, una volta al mese

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Laura Coloberti

☎ 347 1581235

INFOPOINT CENTROS. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'attività dell'arrampicata grazie anche alle pareti artificiali che vengono utilizzate normalmente, sta assumendo un importante ruolo nel campo della didattica, della pedagogia e della riabilitazione e igiene fisica.

L'arrampicata viene proposta come terapia sia per ragazzi normodotati che per disabili in quanto attività che stimola gli aspetti muscolo-scheletrici della persona e soprattutto la sfera emotiva.

SCUOLA CALCIO NEUROPSICHIATRIA INFANTILE

COOPERATIVA PROPONENTE

U.O. NEUROPSICHIATRIA INFANTILE OSPEDALE MAGGIORE
DI CREMA e AC CREMA 1908

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Giovedì 14:00 > 15:00

INFO U.O. NEUROPSICHIATRIA

dott.ssa Cristina Lacchini

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

La proposta consiste nella modulazione di attività di allenamento calcistico in relazione a disabilità fisica/cognitiva. I contenuti derivano dalla tecnica calcistica l'attuazione prevede una creazione su misura per le possibilità psico fisiche dei bambini. La semplificazione non riduce gli effetti di motivazione al movimento, alla partecipazione e alla competizione che viene regolata sempre all'interno della cornice calcistica. La frequenza è monosettimanale il giovedì dalle 14:00 alle 15:00 per cicli di dieci incontri. L'allenatore di riferimento è Cantoni Federico coadiuvato da atleti della squadra A.C. Crema. I percorsi attuati fino ad ora hanno previsto la consulenza di operatori riabilitatori della UONPIA.

GINNASTICA DOLCE

COOPERATIVA PROPONENTE

U.O. PSICHIATRIA OSPEDALE MAGGIORE DI CREMA

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Mercoledì 15:00 > 17:00

INFO U.O. PSICHIATRIA

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'Unità Operativa di Psichiatria dell'Azienda Ospedaliera di Crema si occupa della diagnosi e cura delle patologie psichiatriche, dalle più lievi e comuni alle più complesse. All'interno del progetto Sportabilità essa promuove un corso di ginnastica, calibrato sulle possibilità degli utenti e finalizzato a promuovere l'esercizio fisico, come fattore preventivo e salutare per l'individuo.

TICONZERO SPORT

COOPERATIVA PROPONENTE

ALTANA SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE IMPRESA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

da concordare

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

altana@live.it

☎ 329 2164016

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

La danzaterapia è stata ideata negli anni 60 dalla danzatrice e coreografa argentina Maria Fux. Partendo dalla propria esperienza artistica e dalla consapevolezza dell'enorme potere espressivo e comunicativo della danza, Maria Fux ha elaborato una metodologia semplice ma profonda e alla portata di tutti che, attraverso la forma artistica della danza, consente di incontrare e fare incontrare persone di qualunque età e in qualunque condizione psicofisica.

Durante un incontro di danzaterapia, attraverso il movimento con la musica vengono proposte coreografie non tecnicistiche e al contempo, con l'uso di immagini e oggetti, si crea una condizione emotivamente e fisicamente coinvolgente, in cui è possibile esplorare la propria creatività ed espressività.

AFFIANCAMENTO ED EDUCAZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA PER ADULTI DISABILI

COOPERATIVA PROPONENTE

SCACCO MATTO SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Martedì 14:00 > 16:00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Miriam Rossi

☎ 366 4166949

INFOPPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'azione è rivolta a disabili adulti inseriti in un contesto protetto quale la palestra, attraverso l'utilizzo di semplici strumenti, come palla, clavette, corde, pesi. Esercizi mirati possono sviluppare le competenze psico-motorie in modo ludico e ricreativo, così da permettere l'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei movimenti corporei, una maggiore coordinazione, più tenuta fisica e fortificazione muscolare. Altro importante obiettivo che si vuole raggiungere è l'ampliamento delle competenze relazionali nel contesto di un gruppo eterogeneo con disabilità.

CALCIO A 5 NON VEDENTI

SOGGETTO PROPONENTE

A.C. CREMA 1908

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

mercoledì e venerdì
18.00 > 19.30

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

☎ 0373 86521

INFOPPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

Attività calcistica di base per calcio a 5 rivolta a non vedenti o ipovedenti. Allenamenti settimanali affidati ad uno staff di professionisti del Crema 1908, qualificati istruttori di base categoria b1 b2 b3 e riconosciuti dalla Fispic (federazione italiana sport paralimpici per ipovedenti e ciechi).

TANDEM NON VEDENTI

COOPERATIVA PROPONENTE

SCACCO MATTO SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Territorio cremasco con arrivo al Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Ottobre > Dicembre 2017
Marzo > Luglio 2018

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Miriam Rossi

☎ 366 4166949

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00
☎ 340 0571609

L'azione nasce dalla volontà di aiutare ragazzi ed adulti disabili – con difficoltà importanti della vista – a sperimentare attraverso l'utilizzo del tandem il senso di “libertà” e adeguatezza nel superare i propri limiti aiutandoli a contrastare il confronto con gli altri, cercando di instaurare un rapporto interpersonale basato sulla reciproca stima e fiducia “conduttore – passeggero”, superando il “ciechismo relazionale”.

Il mezzo permetterà di acquistare fiducia in sé stessi, concentrando la propria attenzione non su ciò che non si è in grado di fare, bensì su tutto ciò che si riesce ugualmente a fare, aumentando il senso di sicurezza creato dal rapporto con il compagno di tandem, così da superare l'eventuale scoraggiamento che porta spesso chi soffre di tali patologie alla passività e all'isolamento.

Un educatore professionale insieme ad una “guida” esperta avranno il compito di gestire l'esperienza concentrandosi sia sugli aspetti di relazione che su quelli legati all'attività più fisica con l'obiettivo di conoscere meglio il proprio corpo, “sentire” lo sforzo e la fatica, gestire le emozioni.

AFFIANCAMENTO FISIOTERAPICO IN ATTIVITÀ LUDICO SPORTIVE

COOPERATIVA PROPONENTE

IGEÀ SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

DISABILI

LUOGO

Palestre e campi sportivi
del territorio cremasco
Centro S. Luigi

GIORNI E ORARI

Ottobre 2017 > Maggio 2018

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Miriam Rossi

☎ 366 4166949

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

L'azione intende proporre alle squadre sportive dei settori giovanili – costituite da ragazzi con disabilità – un intervento condotto dalla fisioterapista i cui obiettivi saranno quelli di educare e far apprendere ai piccoli atleti idonei movimenti muscolari necessari ad evitare traumi, distrazioni muscolari o fratture ossee e di evitare di intervenire in tutte le situazioni di stress muscolare.

L'intervento avrà, inoltre, la finalità di supportare la gestione del tempo libero attraverso esercizi mirati al conseguimento del benessere psico-fisico mediante la mediazione della professionista, la quale è una esperta nel lavoro e nella gestione di bambini con disabilità e patologie specifiche dell'età evolutiva. Oltre alla presenza dell'esperta interverrà anche una figura Ausiliaria Socio Assistenziale (ASA) con la funzione di dare supporto nell'igiene, fornire specifiche nozioni in merito all'importanza della cura di sé e del corpo dopo l'attività sportiva anche in età giovanile.

GRUPPI DI CAMMINO

COOPERATIVA PROPONENTE

KRIKOS SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

DESTINATARI

ADULTI

ANZIANI

LUOGO

Centro S. Luigi e Parrocchie dei quartieri

GIORNI E ORARI

Martedì 10:00>12:00

Giovedì pomeriggio

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Maria Sangiovanni

☎ 320 1822652

Monia Ramazzotti

☎ 346 3025278

INFOPOINT CENTRO S. LUIGI

lun e ven dalle 15:00 alle 18:00

☎ 340 0571609

Per “Gruppo di cammino” si intende un’attività organizzata nella quale un insieme di persone si ritrova in un luogo di comunità sotto la guida di professionisti (infermiera e assistente sanitaria) e successivamente con la guida di uno o più conduttori (walking leaders) interni al gruppo e appositamente formati. La partecipazione ad un Gruppo di cammino non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico.

I luoghi di incontro sono:

- » San Luigi quale momento aggregativo da cui far partire degli itinerari di conoscenza dei quartieri.
- » Parrocchie del quartiere (Sabbioni, Ombriano, San Bernardino, Santa Maria e San Carlo).