



PROGETTO GIOVANI IN PRIMO PIANO

2017-18

Per informazioni

Coordinatore del progetto Giorgio Bragagnolo – cestcsepaisiello@gmail.com

Referenti per lo “Sport” Andrea Carpanese cestcsevalmaura@gmail.com

Alessandro Bertok cestcsepaisiello@gmail.com

Referenti per “Flora e Fauna” Lucia Delise cestcsevalmaura@gmail.com

Maria Grazia Semeraro cestcomvalmaura55@gmail.com

Referente per la “Musica” Patrizia Pizzani cestcsecaravaggio@gmail.com

GIOVANI IN PRIMO PIANO

Il coordinamento del nuovo servizio "Giovani in primo piano" è organizzato a Trieste in via Muzio 9 e via Weiss (presso il parco di San Giovanni), rinnovati nei loro ambienti, diventano primo riferimento per familiari e assistiti giovani con lievi disabilità o persone con maggiori autonomie. A garanzia di un'offerta concreta e continuativa, ci si avvale di progetti e attività già avviati nei servizi del CEST, dove si collabora fra coordinatori, valutando le proposte più interessanti da articolare in tempi e modi utili ai nuovi beneficiari. L'organizzazione si completa attraverso i contatti con il mondo del lavoro, in particolare dell'artigianato, della ristorazione, del commercio e alle varie realtà che compongono il tessuto sociale cittadino.

IN COLLABORAZIONE CON IL SSSed (Servizio di Sostegno socio Educativo)

Nel progetto per giovani con disabilità lieve prossimi alla maggiore età o neo maggiorenni, si è sottolineato che per la stragrande maggioranza dei ragazzi seguiti dal Servizio Sociale (dunque giovani adulti fuoriusciti da comunità, seguiti dal SSSed, con attività di gruppo, con finalità socializzanti, o altro aiuto per l'autonomia personale) il compimento dei diciotto anni comporta una riduzione di supporti di sostegno educativo sebbene non siano lasciati completamente soli. Sono solitamente giovani fragili e con poche conoscenze del territorio e di ciò che esso offre. Appare quanto mai opportuna, la costruzione e la realizzazione di un progetto per i giovani adulti che possa affiancarsi ed intrecciarsi con quello proposto dal SSSed. Si può ipotizzare la possibilità d'inserimento nel gruppo disabili di alcuni borsisti (infraventuno) che, oltre a supportare l'equipe educativa del Cest, si impegnino in prima persona e in modo attivo nei progetti (sport, teatro, agricoltura,...), formando un gruppo unico con i giovani disabili, provando così in prima persona cosa significa inclusione sociale e 'stare insieme'. Il ragazzo potrà così arricchire e perfezionare le proprie capacità di relazione verticale (con gli adulti) che quella importantissima orizzontale (col gruppo dei pari, disabili e non). Inoltre il giovane potrà scoprire le svariate opportunità che il territorio offre tramite le possibilità offerte e messe a disposizione dalle proposte, nell'arco della settimana.

SETTORE SPORT E BENESSERE

“La pratica dell’educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all’educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità”(dalla Carta Internazionale per l’educazione e lo Sport,art.1,UNESCO 22/11/1979).

Lo sport è quell’insieme di attività che sviluppano le capacità fisiche e psichiche, il complesso degli esercizi e delle manifestazioni, soprattutto agonistiche, in cui tale attività si realizza, praticati nel rispetto di regole, sia per spirito competitivo, sia per divertimento. Da questa definizione si vuole rivalutare un progetto che il CEST propone da lungo tempo.

Partire dal miglioramento delle attività presenti, per poi pensare a nuove possibilità rivolte soprattutto ad un'ulteriore apertura verso l'esterno e all'aumento della collaborazione con le altre realtà presenti sul territorio.

LE ATTIVITA' SPORTIVE

BASKET

Periodo: Settembre - Maggio

Luogo: Palasport di Chiarbola

Descrizione: Con la disponibilità del Comune di Trieste abbiamo la possibilità di allenarci al Pala Chiarbola, dove s'incontrano le associazioni simili alla nostra di Trieste, di Medea, di San Giorgio di Nogaro, di Cervignano, di Codroipo e di Monfalcone.

Con il contributo di un allenatore (facilitatore) per ogni squadra si aiuta e coinvolgono tutti gli atleti, valutando le loro caratteristiche, si mantiene un ritmo equilibrato alla partita.

Gli allenamenti sono di gruppo e mirati per ogni atleta in base alle proprie caratteristiche, si propongono così esercizi ginnici, esercizi con la palla e a finire una partitella.

IPPOTERAPIA

Periodo: Marzo - Maggio

Luogo: Circolo Ippico di Opicina (SS. 202 n.1243 Trieste)

Descrizione: L'attività sportiva riabilitativa è indicata per persone con disabilità fisica, psichica o sensoriale, con diversi gradi di competenze funzionali o motorie e per persone che vivono in situazione di disagio di tipo sociale. Le lezioni, nello specifico, comprendono diverse attività quali la preparazione del cavallo, la guida accompagnata con palafreniere, l'eventuale passeggiata tra i boschi e il foraggiamento finale dell'animale. Il corso viene tenuto da istruttori abilitati che provvedono ad elaborare un progetto tenendo conto delle capacità e delle esigenze personali. Al termine viene fatta una valutazione conclusiva rispetto gli obiettivi raggiunti.

LA CANOA

Periodo: Aprile – Giugno

Luogo: Circolo Marina Mercantile "N.Sauro" A.S.D. (Viale Miramare 40/a)

Descrizione: La pratica della canoa presenta diversi vantaggi: a) la facilità del gesto sportivo; b) la possibilità di accedere con facilità ad aree che altrimenti sarebbero difficilmente raggiungibili con altri mezzi o a piedi; c) favorisce l'integrazione e l'inclusione sociale: l'atleta sperimenta l'emozione d'essere "uguale nell'acqua", senza aver bisogno della carrozzina o di altri ausili indispensabili per garantire il movimento quotidiano. Può partecipare a competizioni di squadra (canoe multiple) e ad equipaggi misti.

La canoa consente a chi la pratica di entrare in contatto con l'ambiente, soprattutto quello naturale, di sentirsi parte integrante dello stesso, di trarre soddisfazione conquistando dei traguardi, di muoversi e divertirsi in ogni dimensione senza dover rinunciare a causa delle limitazioni poste dalla disabilità. Tutto questo, oltre a influire in maniera positiva e benefica sul miglioramento delle funzioni fisiche influisce positivamente su aspetti psicologici e di benessere più ampi, favorendo anche l'integrazione sociale, ampliando così le opportunità di conoscenza.

PISCINA

Periodo: Settembre - Maggio

Luogo: Piscina Acquamarina (Molo fratelli bandiera, 1, 34123 Trieste)

Descrizione: L'effetto dell'acqua, oltre ad avere indiscussi e importanti benefici fisiologici, dà la possibilità di aumentare e sperimentare una diversa autonomia. Allargare le proprie relazioni in un ambiente rilassato e rilassante in cui le persone si dimostrano molto disponibili alla socializzazione. Il tempo che si dedica in vasca è un momento ludico e rilassante ma per le persone più capaci diventa un ottimo allenamento fisico, seguito da un istruttore. Le altre piscine disponibili e regolarmente frequentate sono la Piscina Altura (Via delle Alpi Giulie, 34149 Trieste) e la Piscina Adria (Jadranska cesta 25, 6280 Ankaran, Slovenia).

GINNASTICA – METODO PILATES

Periodo: Settembre - Maggio

Luogo: Palasport di Chiarbola

Descrizione: Il corso che si svolge al Pala Chiarbola, il sabato mattina alle 10, contribuisce al mantenimento della forma fisica attraverso una combinazione di esercizi di respirazione, coordinazione, stretching e tonificazione, accompagnati da diversi ritmi musicali.

ATLETICA LEGGERA

Periodo: da aprile a ottobre

Luogo : campo Cologna

Descrizione: Attraverso la UISP (Unione Italiana Sport Per tutti) abbiamo la possibilità di usufruire del campo di atletica G. Draghicchio (campo Cologna).

L'atletica leggera è un insieme di discipline sportive suddivise in diverse specialità, il nostro obiettivo è di offrire un'ora d'attività fisica e ludica in un contesto sicuramente stimolante.

L'allenamento è stabilito per ogni lunedì dalle 10 alle 11, dove si pratica la corsa, la ginnastica, lo stretching, il lancio del vortex, salto in lungo, ecc., valorizzando quanto più possibile, le abilità degli atleti. Gli allenamenti sono proposti a tutte le persone, con disabilità gravi o lievi, in quanto, anche il solo camminare sulla pista o condividere l'entusiasmo dei partecipanti e degli spettatori diventa opportunità d'inclusione e benessere.

Al termine del calendario scolastico saranno coinvolti gli atleti di alcune società sportive per incontrarsi negli allenamenti con i nostri atleti.

FLORA E FAUNA

ATTIVITA' AGRESTE

SILVICOLTURA: (Country Eden- Rupingrande, Monte Lanaro) raccolta della legna. ZOOTECCIA: (da novembre in poi, alla mattina, Country Eden- Rupingrande) cura alimentare degli animali.

PASSEGGIATE A CAVALLO: martedì pomeriggio, Azienda Agricola Wild Soul, Basovizza

ORTICOLTURA: (a partire dal periodo primaverile) cura dell'orto e semina.

PASSEGGIATE NEL VERDE: (presso Pleskovijca, ma si tiene conto di altri luoghi per passeggiate di facile percorribilità) osservazione della natura carsica e dei suoi cambiamenti stagionali.

GITE IN CARROZZA:(in seguito ad accordi, Country Eden- Rupingrande). SPESA BIOLOGICA: acquisto di prodotti biologici presso aziende agricole presenti sul territorio (formaggi, frutta e verdura ecc...).

ALTRE PROPOSTE (eventi, sagre, fiere e feste particolari presenti sul territorio): si organizzano giornate di "CEST in tavola", ossia la raccolta di cibo presente in natura, seguita da un contesto di condivisione del cibo, coinvolgendo anche i genitori dei ragazzi quando e se possibile. Le attività si svolgono presso: Azienda agrituristica Country Eden di Marucelli Omar, Associazione Joseph, Azienda agricola Wild Souls e Azienda agricola Martina Skabar, le quali mettono a disposizione le strutture, gli animali, e le loro organizzazioni turistiche e culturali.

IAA (INTERVENTI ASSISTITI CON ANIMALI)

La proposta, estesa ad altre realtà, non necessariamente legati al mondo della disabilità (famiglie con a carico persone con fragilità, bambini delle scuole, anziani delle case di riposo ecc...), non esclude altre associazioni simili alla nostra.

Si vuole offrire un intervento qualificato, come strumento d'inclusione, una risorsa educativa o rieducativa, terapeutica o semplicemente ludico-ricreativa.

La proposta si realizza in concreto, in un contesto già valutato come funzionale per gli spazi adeguati, per la cornice naturale in cui è immerso (altipiano carsico) e le specie animali presenti, presso l'azienda agricola *Country Eden* e azienda Martina Skabar a Repen.

Il servizio che intendiamo offrire ha il vantaggio di adattarsi sia a gruppi che a persone singole, in modo continuativo o sporadico, organizzati sempre in base a una programmazione e progettazione accordata in equipe.

MUSICA

Il CEST sta svolgendo alcune attività che hanno alla base la musica. L'offerta riguarda tutti i servizi, le associazioni e le persone che attualmente non usufruiscono di riferimenti; integrata con collaborazioni anche in ambito scolastico. L'attività si è arricchita con gli strumenti necessari a uno svolgimento pieno e soddisfacente. Le attività prevedono anche momenti pomeridiani creando così possibilità di coinvolgimento per chi la mattina è già impegnato, sempre guidati da un'idea di integrazione. L'obiettivo principale è l'inclusione sociale attraverso la musica. Il CEST investe per i prossimi anni, risorse economiche e umane per una proposta che vedrà, un operatore referente del progetto, l'uso di spazi interni ed esterni della struttura di via Caravaggio, l'utilizzo di attrezzature e strumenti musicali già in dotazione e da acquistare. Lo scopo del progetto, aperto al territorio, privilegia una fascia di popolazione più fragile, ma tutti diventano attori e fruitori delle attività musicali.

LAVORO E AUTONOMIA PERSONALE

Un'esperienza professionale, con la conseguente acquisizione di abilità, può migliorare la qualità della vita e lo sviluppo di autonomie, facilita una vita privata soddisfacente nei vari contesti sociali. E' quanto si è attivato attraverso una rete di artigiani e commercianti, nostri partner nelle ricorrenti attività annuali, che mettono a disposizione la loro professionalità e dove possibile, si propone un inserimento lavorativo.

AREA FORMATIVA - Gastronomia Ludvig

La Chef sig.ra Graziana Scaglia, titolare della gastronomia Ludvig e giudice di Mastercest, evento annuale del CEST, diventato oramai famoso, si è resa disponibile per collaborare con le nostre attività, in particolare a favore del "Progetto giovani in primo piano". Le attività offerte dalla chef, si svolgeranno nella gastronomia Ludvig con la sua stessa supervisione, una volta alla settimana i partecipanti si misureranno con le basi dell'arte culinaria per poi comporre dei piatti più completi. La giornata si concluderà nella stessa gastronomia, con una cena realizzata dagli "apprendisti chef", con la supervisione della sig.ra Graziana, in un clima stimolante, ottimo per sviluppare l'autonomia e l'apprendimento in un ambiente professionale.

LE FAMIGLIE

Il progetto è condiviso con le famiglie e gli amministratori di sostegno, attraverso colloqui periodici informativi e conoscitivi a livello individuale con monitoraggio della soddisfazione generale. Il confronto e le verifiche, avvengono principalmente su gli effetti delle diverse attività proposte, attraverso un percorso flessibile che porti a una maggior consapevolezza delle proprie autonomie.