

TOOLKIT

PROACTIVE

PROMOTING OUTDOOR
ACTIVITIES FOR ADULTS WITH
INTELLECTUAL DISABILITY AND
THEIR FAMILY CAREGIVERS.

01

—
INTRODUZIONE

04

—
BUONE PRATICHE IN ITALIA

13

—
BUONE PRATICHE IN SPAGNA

21

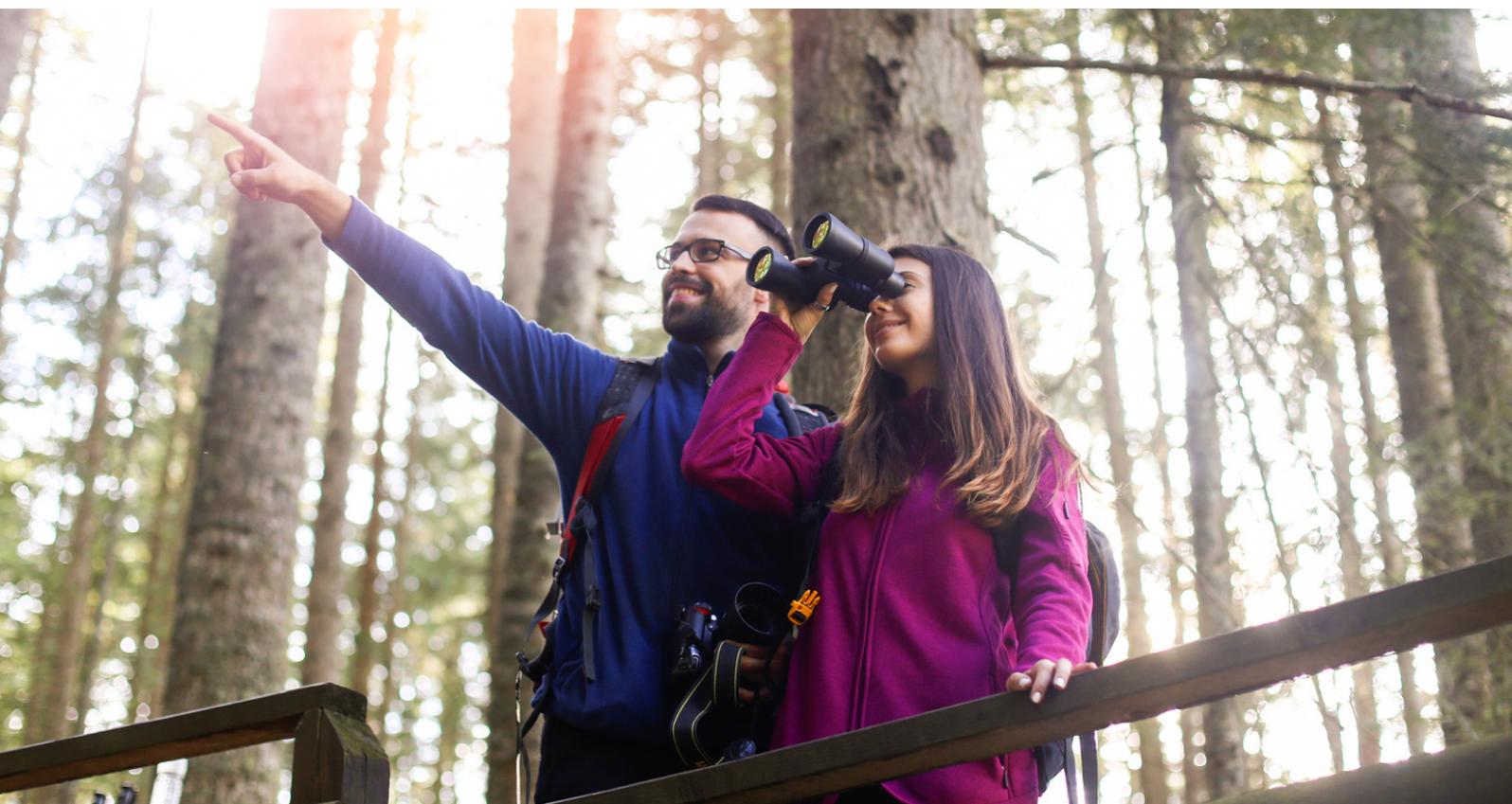
—
BUONE PRATICHE IN GRECIA

34

—
CONCLUSIONI



INDICE



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. PROJET: PROMOTING OUTDOOR ACTIVITIES FOR ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AND THEIR FAMILY CAREGIVERS - PROACTIVE. NR. 2021-2-ES01-KA210-ADU-000047965



1.

INTRODUZIONE

L'obiettivo generale di PrOActive è quello di potenziare il coinvolgimento attivo delle persone con DI e dei loro caregiver familiari attraverso lo scambio di buone pratiche tra i partner di Spagna, Italia e Grecia.

L'Unione Europea ha riconosciuto la necessità di includere la salute mentale tra le priorità dell'agenda della salute pubblica, soprattutto dopo il Libro verde della Commissione sul miglioramento della salute mentale della popolazione. Inoltre, una delle priorità della Strategia Europea per i diritti delle persone con disabilità (2021- 2030) è Migliorare l'accesso alla vita culturale, alla ricreazione, al tempo libero e allo sport e al turismo.

Per sostenere questa strategia, è stato fondamentale lo scambio di buone pratiche tra i partner del progetto in merito alle attività all'aperto per gli adulti con DI e i loro familiari.

Il progetto ha lo scopo di:



RAFFORZARE L'IMPEGNO DELLE PERSONE CON DI E DELLE LORO FAMIGLIE NELLE ATTIVITÀ ALL'APERTO;



MIGLIORARE LA PARTECIPAZIONE SOCIALE DEGLI ADULTI CON DI E DELLE LORO FAMIGLIE ATTRAVERSO ATTIVITÀ ALL'APERTO;



PRODURRE UNA RETE DI PARTNER E UNA COMUNITÀ PER SVILUPPARE CONOSCENZE E COMPETENZE RELATIVE AL RAFFORZAMENTO DELL'IMPEGNO DEGLI ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA E DELLE LORO FAMIGLIE NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE.



I principali risultati del progetto



I risultati principali previsti dal progetto sono:



1

RICERCA

realizzata attraverso l'analisi di questionari per capire quali fossero i fabbisogni degli adulti con DI e dei caregiver familiari nella partecipazione e organizzazione di attività sportive all'aperto



2

TOOLKIT

una raccolta di buone pratiche basata sui risultati della ricerca iniziale (questo documento).

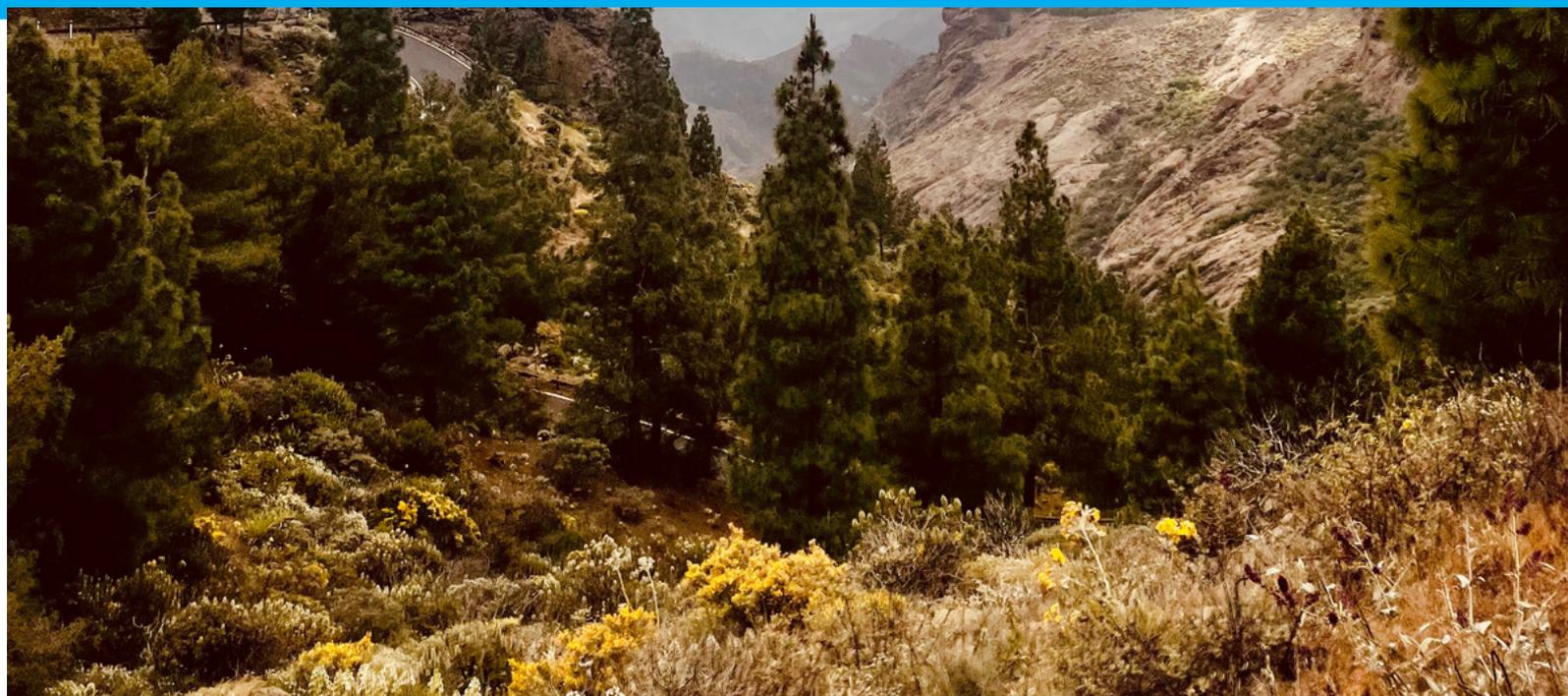


3

EVENTI OUTDOOR



Organizzazione e realizzazione di attività ed eventi all'aria aperta(attività ricreative, escursioni, mini torneo basket)





GRUPO FUNDACIÓN SAN CEBRIÁN

Il Gruppo Fondazione San Cebrián è un'associazione che lavora da quasi 40 anni per migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità intellettiva e della loro famiglie. La missione della fondazione è offrire il sostegno necessario affinché le persone con disabilità intellettiva possano realizzare il loro progetto di vita come qualsiasi altra persona.



ASD TREKKIFY

L'obiettivo primario dell'Associazione è quello di avvicinare le persone al trekking e alle attività all'aria aperta, sensibilizzandoli alle tematiche ambientali e agli stili di vita sani. Inoltre, le esperienze sportive di Trekkify mirano a promuovere lo sviluppo sostenibile, l'integrazione e l'inclusione sociale.



GREEK CARERS NETWORK EPIONI

L'obiettivo di Epioni è sostenere le persone che lavorano come assistenti informali e su base volontaria di familiari o amici che lottano contro malattie fisiche, intellettuali, mentali, disabilità. I nostri servizi comprendono la fornitura di informazioni sui problemi di salute, la condivisione di buone pratiche e l'offerta di consigli pratici e di sostegno emotivo ai caregiver.





2. BUONE PRATICHE IN ITALIA



WWW.TREKKIFY.IT



Hi-Ability (toolkit di strumenti per educatori/ici)

Il progetto Hi-Ability ha lo scopo di "aprire le porte a nuovi spazi educativi", promuovendo un'educazione all'autonomia, alla vita indipendente e inclusiva, in contesti ancora poco accessibili come l'escursionismo e l'ecoturismo.

Attività all'aperto



Montagne super-Abili

Ogni anno l'associazione Trekkify organizza un evento all'aria aperta invitando i partecipanti a scoprire il patrimonio naturale locale. "Montagne Super-Abili" è il nome del format dell'evento: decine di persone che si riuniscono e passano del tempo insieme, indipendentemente dalle loro abilità o disabilità.

Outdoor activities; Inclusion



Progetto escursionistico - La montagna in 4 stagioni

Il progetto è stato realizzato dall'Associazione "Autismo è" (Associazione per le persone autistiche e le loro famiglie) per favorire lo sviluppo di competenze sociali e personali attraverso il trekking e l'esperienza all'aria aperta.

Trekking; Escursionismo



VIS inclusive Più forti insieme

L'obiettivo del progetto è quello di avvicinare bambini e adulti con disabilità intellettiva e sindrome di Down alla pratica della pallacanestro.

Inclusione; basket



Caccia di sapori a Celadina

L'iniziativa è stata organizzata dal Centro Diurno Disabili di Celadina con l'obiettivo di sviluppare il senso di socializzazione delle persone che vivono nel quartiere e promuovere l'inclusione sociale.

Caccia al tesoro



HI-ABILITY - SVILUPPARE COMPETENZE SOCIALI E PROFESSIONALI ATTRAVERSO ESPERIENZE ALL'APERTO (TOOLKIT PER EDUCATORI/ICI)

www.hi-ability.eu

Hi-Ability ha l'obiettivo di "aprire le porte a nuovi spazi educativi", promuovendo un'educazione all'autonomia, alla vita indipendente e inclusiva, in un contesto ancora poco accessibile come quello dell'escursionismo e dell'ecoturismo. L'obiettivo generale è quello di promuovere l'empowerment e l'inclusione sociale delle persone con disabilità intellettiva (DI), valorizzando le loro capacità nel campo dell'escursionismo e del turismo all'aria aperta.

Nell'ambito del progetto Hi-Ability è stato creato il Toolkit Hi-Ability, una guida per gli educatori/ici adulti con lo scopo di applicare i principi dell'educazione degli adulti nel campo dell'educazione ambientale e dell'apprendimento outdoor con gli studenti vulnerabili.

Il Toolkit e tutti gli altri risultati del progetto (Hi-Ability App, Hi-Ability Green Guide, raccomandazioni politiche e linee guida per la trasferibilità) sono disponibili in inglese, italiano, croato e greco sul sito web del progetto.

Descrizione dell'attività

Potete trovare questa buona pratica all'interno del **Modulo 1** del Toolkit di Hi-Ability.

Il modulo "*Educazione ambientale per l'inclusione sociale*" ha lo scopo di esplorare i principi dell'educazione ambientale (EA). L'EA ha un grande valore per l'inclusione sociale, in quanto aiuta gli individui, le comunità e le organizzazioni a familiarizzare con l'ambiente circostante e ad acquisire conoscenze, competenze, esperienze oltre che incrementare la propria determinazione. Questo modulo intende fornire consigli pratici ad educatori ed altre persone che lavorano con adulti con DI su come realizzare attività escursionistiche volte a migliorare il benessere delle persone con DI. L'EA consente di promuovere i principi della sostenibilità, concentrandosi su come le persone e la natura possono esistere in armonia produttiva.

Gli allegati nr.1-2 e 3 possono essere utilizzati come modelli di attività per approfondire le conoscenze sull'efficienza energetica e/o per realizzare le attività pratiche.

- **Allegato 1: Tombola degli animali**
- **Allegato 2: Cinque sensi**
- **Allegato 3: I colori delle emozioni**



Dove?

Hi-Ability è stato cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Ha coinvolto 6 organizzazioni partner in tutta Europa: Trekkify, Controvento, EPIONI, Eposy Fylis, HLA, EASPD. Le attività del progetto sono state realizzate in Italia, Grecia, Croazia e Belgio.



Chi posso coinvolgere?

Hi-Ability ha coinvolto professionisti che operano nel campo della disabilità intellettiva e organizzazioni esperte nel campo dell'educazione outdoor.



MONTAGNE SUPER-ABILI

www.trekkify.it/montagne-super-abili/



Ogni anno Trekkify organizza una giornata di attività all'aria aperta che unisce inclusione e natura. Tutti i partecipanti hanno l'opportunità di scoprire il patrimonio naturale locale. "Montagne Super-Abili" è il nome che è stato dato al format dell'evento: decine di persone che si riuniscono e passano del tempo insieme, indipendentemente dalle loro abilità o disabilità.

La prima edizione dell'evento ha visto la partecipazione di circa 120 persone (persone con/senza disabilità intellettiva, professionisti/educatori/educatrici che lavorano con persone con disabilità intellettiva, organizzazioni sportive).



Descrizione dell'attività

Durante l'evento si svolgono le seguenti attività:

- **Una Tavola rotonda** sulle buone pratiche locali basate sull'empowerment delle persone con disabilità intellettiva attraverso l'educazione outdoor.
- **Laboratori:** organizzazione di laboratori (ad esempio, volti alla fabbricazione della carta con il supporto degli organizzatori, laboratorio di orienteering) per coinvolgere le persone con disabilità intellettiva ad avvicinarsi e approfondire le tematiche ambientali.
- **Escursioni nelle zone rurali** alla scoperta del patrimonio naturale locale.

Tutte le attività sono **gratuite** e rivolte a persone con/senza disabilità.



Dove?

Foligno, Italia



Chi posso coinvolgere?

Club escursionistici locali, Associazioni attive nel settore dell'educazione outdoor, la comunità locale interessata al tema, nonché gli educatori e i ragazzi di diverse organizzazioni attive nell'ambito dell'inclusione di persone con disabilità intellettiva



PROGETTO ESCURSIONISTICO - LA MONTAGNA IN 4 STAGIONI

www.autismo-e.it



Il progetto è stato realizzato dall'Associazione "Autismo è" (Associazione per le persone autistiche e le loro famiglie) per migliorare le competenze sociali e personali delle persone con disabilità intellettiva attraverso il trekking e l'escursionismo all'aria aperta.

Sono state organizzate in totale 4 escursioni, una per ogni stagione (ad esempio, ciaspolate in inverno, escursioni notturne durante l'estate, ecc.)



Descrizione dell'attività

La metodologia prevedeva la preparazione di un programma su misura per ogni partecipante. Inoltre, per ogni escursione, ai partecipanti sono stati forniti dettagli specifici relativi alla realizzazione dell'attività (*Cosa farò? Dove andrò? Cosa devo portare? Quanto durerà l'escursione?*). Unitamente all'attività escursionistica i partecipanti sono stati coinvolti in un percorso di sviluppo e miglioramento delle competenze legate all'**autonomia personale**. Le persone con autismo, infatti, possono avere difficoltà a sviluppare queste abilità, quindi è necessario un buon programma di intervento sulle diverse aree di sviluppo tenendo conto delle diverse abilità di autonomia fondamentali per perseguire una vita il più possibile di qualità. Le attività previste dal progetto volte a sostenere le persone con ASD nello sviluppo di competenze di autonomia consistevano ad esempio in : come vestirsi e svestirsi; come cambiare le scarpe; come preparare lo zaino, ecc).



Dove?

Alpi Orobie, Italia



Chi posso coinvolgere?

Persone con disabilità intellettiva, i loro familiari/caregiver, professionisti e volontari che lavorano con persone con disabilità intellettiva, guide escursionistiche professionali.



www.vis2008ferrara.it/vis-inclusive-piu-forti-insieme/

Lo scopo del progetto è avviare alla pratica del Basket ragazzi e adulti che presentano disabilità mentale e sindrome di Down e si rivolge a quattro differenti fasce di età.

L'obiettivo principale del progetto è quello di sensibilizzare la comunità in merito all'importanza che riveste uno sport di squadra, come il Basket, per ragazzi e adulti con problematiche mentali e sindrome di Down.



Descrizione dell'attività

Tutti i partecipanti del progetto hanno la possibilità di mettersi alla prova con esercizi di coordinazione, migliorando la conoscenza delle diverse parti del corpo e imparando le regole di base della pallacanestro.

La partecipazione a questo tipo di attività, gioca un ruolo chiave nell'empowerment dei partecipanti e nello sviluppo delle loro abilità sociali, interpersonali e comunicative.



Dove?

Ferrara, Italia



Chi posso coinvolgere?

Il progetto ha coinvolto : VIS2008 Basket club, Format Ferrara Asd, Comitato Italiano Paralimpico (CIP), FISDIR, Federazione Italiana Sport Paralimpici Intellettivo Relazionali



CACCIA DI SAPORI A CELADINA

www.bergamonews.it



Un pomeriggio di giochi, indovinelli e sfide divertenti tra le vie di Celadina. L'iniziativa mira a riunire gli abitanti del quartiere e a sensibilizzarli sui temi dell'inclusione sociale e dell'alimentazione sana. I partecipanti sono divisi in squadre. La squadra vincitrice riceve dei premi.



Descrizione dell'attività

Un pomeriggio di giochi, indovinelli e sfide divertenti tra le vie di Celadina, tra Bergamo e Seriate (Italia). L'evento prevede l'organizzazione di una caccia la tesoro, un momento conviviale e altre attività che hanno lo scopo di diventare un pretesto per la socializzazione, la ricerca di una nuova vivibilità del quartiere favorendo la nascita di nuove amicizie e l'integrazione. I partecipanti sono divisi in squadre e il team vincitore riceve un premio.



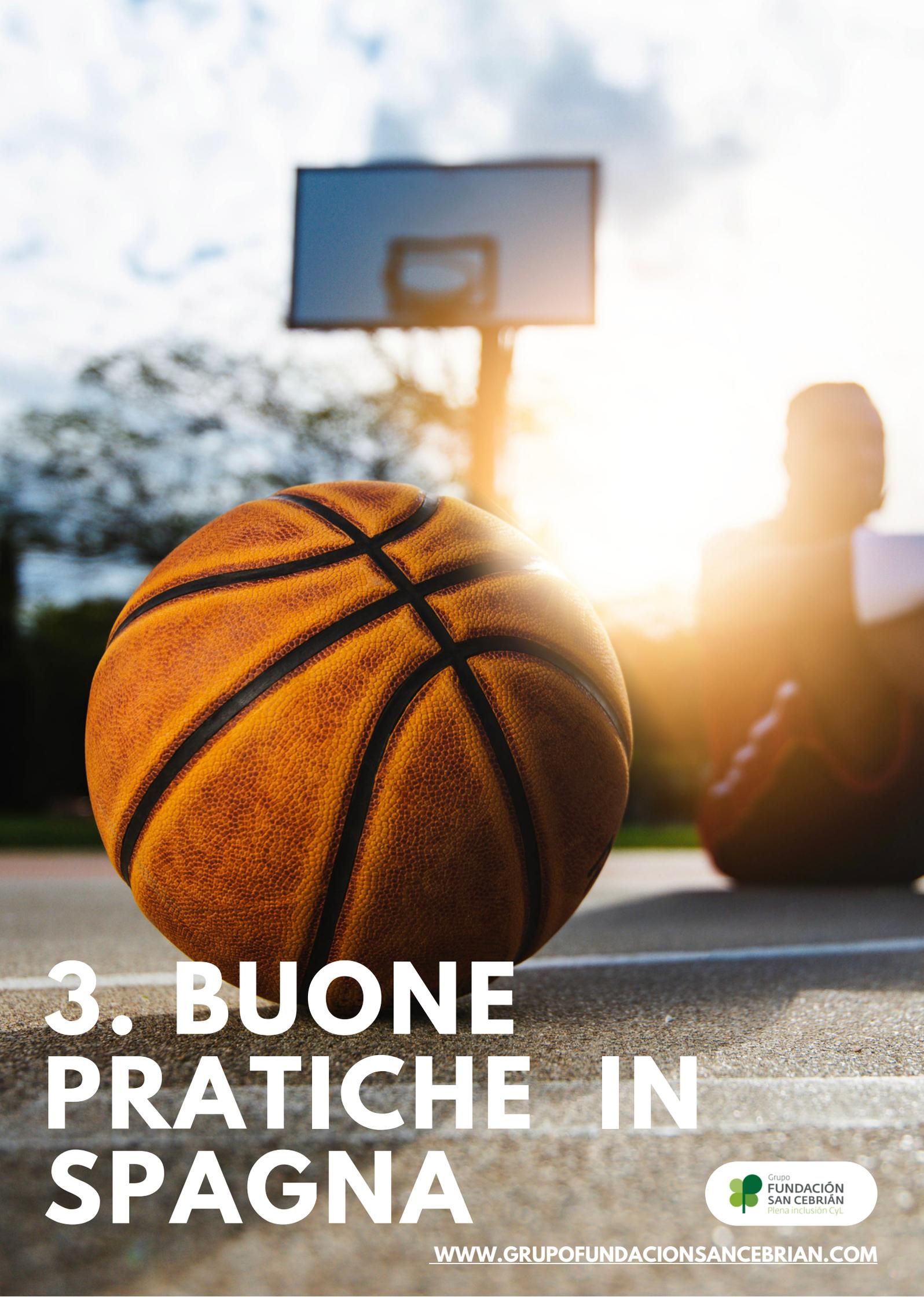
Dove?

Celadina, Italia



Chi posso coinvolgere?

Il progetto ha coinvolto il Centro Diurno Disabili di Celadina, l'associazione Turbomamme. È possibile coinvolgere le associazioni e organizzazioni della zona nonché la comunità locale.

A close-up photograph of a basketball on a court. In the background, a person is sitting on the court, and a basketball hoop is visible against a bright, sunny sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

3. BUONE PRATICHE IN SPAGNA



Passeggiata inclusiva

Questa passeggiata all'aperto coinvolge le persone con disabilità intellettiva, i loro caregiver/famigliari, le persone della comunità locale.

Passeggiata; inclusione



Picnic in piscina

Durante l'estate, le organizzazioni possono coinvolgere gruppi di famiglie e persone con disabilità intellettiva, organizzando una giornata di divertimento e di aggregazione in piscina.

Piscina; Estate; famiglie



Giochi tradizionali

In ogni Paese esistono giochi popolari che riflettono i valori e la tradizione di ogni cultura. Le organizzazioni possono svolgere questa attività coinvolgendo le famiglie, i caregiver e le persone con disabilità intellettiva.

Tradizione; giochi popolari



Espressioni artistiche all'interno della comunità

L'idea di realizzare questa attività è emersa perché all'interno delle organizzazioni, molti giovani hanno espresso il proprio desiderio di svolgere alcune discipline artistiche. Questa attività coinvolge le famiglie, le persone con disabilità, i caregeiver, professionisti del settore artistico e la comunità locale.

Arte; mindfulness



Uscire a Palencia

Per alcune persone con disabilità è difficile organizzare il proprio tempo libero. Tuttavia, senza dubbio, vorrebbero essere in grado di organizzarsi come gli altri giovani della loro età, ad esempio andando al cinema, bevendo qualcosa al bar o guardando una partita di calcio.

Cinema; pub; città



Ogni anno, l'organizzazione riunisce le persone con disabilità intellettiva della propria rete, le loro famiglie e la comunità locale per trascorrere una giornata all'aria aperta.

L'obiettivo dell'attività è creare un gruppo molto numeroso di partecipanti. È fondamentale quindi combinare l'attività all'aperto con una campagna di sensibilizzazione sul tema delle disabilità.



Descrizione dell'attività

Dato che l'attività coinvolge un numero ampio di persone è necessario:

- prendere accordi con la comunità locale per formalizzare il percorso escursionistico
- avisare le autorità locali, la protezione civile, il servizio di ambulanza in merito al programma dell'evento.

L'organizzazione è responsabile anche di dare visibilità all'evento attraverso comunicati stampa, invitare la televisione locale e la stampa. Inoltre, l'organizzazione elabora flyer e poster per promuovere l'evento e capi di abbigliamento (magliette - felpe) per i volontari partecipanti.



Dove?

L'attività può essere svolta su qualsiasi percorso all'aperto all'interno della città che sia facilmente accessibile a tutti e che permetta di percorrere una distanza compresa tra 6 e 10 chilometri.



Chi posso coinvolgere?

L'attività può coinvolgere persone con disabilità intellettiva, le loro famiglie, le persone della comunità locale e i paesi limitrofi che desiderano trascorrere una giornata all'aperto.

"È UN GIORNO SPECIALE, DURANTE IL QUALE ANDIAMO A CAMMINARE CON ALTRE PERSONE DIMOSTRANDO CHE, COME TUTTI, POSSIAMO PARTECIPARE AD ATTIVITÀ ALL'APERTO"



Durante l'estate, l'organizzazione unisce gruppi di famiglie e persone con disabilità intellettiva organizzando una giornata all'insegna del divertimento e dell'aggregazione.



Descrizione dell'attività

Per svolgere questa attività, è necessario innanzitutto trovare una piscina locale e un'organizzazione che si occupi di persone con disabilità. L'attività è pensata per le persone con DI, le famiglie, i caregiver, gli educatori/ici al fine di organizzare una giornata insieme, partecipando ad attività come un picnic o un barbecue, e un bagno in piscina. Come attività alternativa, dopo il momento conviviale, l'organizzazione propone giochi da tavolo come ludo, scacchi, carte, ecc.



Dove?

L'attività è pensata per un gruppo di famiglie e persone con disabilità intellettiva. L'organizzazione suggerisce un massimo di 12 persone. Le attività devono essere monitorate e gestite da minimo 2 professionisti che si incaricheranno delle questioni logistiche come ad esempio l'acquisto dei biglietti per accedere alla piscina e i trasporti.



Chi posso coinvolgere?

L'attività coinvolge le persone con disabilità intellettiva e le loro famiglie, la comunità locale e le comunità limitrofe che desiderano trascorrere una giornata all'aria aperta.

"COSA C'È DI MEGLIO DI UNA GIORNATA CON GLI AMICI, LA FAMIGLIA E LE PERSONE CHE TI SOSTENGONO INTORNO AL BUON CIBO E ALLA POSSIBILITÀ DI FARE UN BEL TUFFO."

GIOCHI TRADIZIONALI



www.grupofundacionsancebrian.com

In ogni Paese esistono giochi popolari che riflettono i valori e le tradizioni di ciascuna cultura. Le organizzazioni possono proporre questa attività alle famiglie e agli educatori/ici.



Descrizione dell'attività

L'attività consiste nell'organizzazione di una serie di giochi popolari. I partecipanti, divisi in squadre miste, dovranno sostenersi a vicenda e competere come una squadra. Questi giochi si svolgono all'aperto, in spazi accessibili e confortevoli.

L'attività è promossa, attraverso social network, spot radiofonici e posta ordinaria alle famiglie dell'organizzazione. Il materiale necessario per lo sviluppo dei giochi popolari viene fornito dall'organizzazione, prima dell'inizio delle attività. L'amministrazione locale, come il Comune, viene informata dell'attività e della sede che verrà utilizzata per il suo svolgimento.



Dove?

L'attività può essere svolta in qualsiasi spazio pubblico all'aperto, qualsiasi spazio comunitario come un parco, una piazza... che permetta il corretto svolgimento del gioco popolare. Le squadre sono composte da persone con e senza disabilità intellettiva. Il luogo deve essere confortevole e accessibile.



Chi posso coinvolgere?

In questa attività l'organizzazione coinvolge le persone con disabilità e le loro famiglie, nonché l'amministrazione locale affinché sia informata sull'uso degli spazi pubblici.



ESPRESSIONI ARTISTICHE ALL'INTERNO DELLA COMUNITÀ

www.grupofundacionsancebrian.com



L'idea di realizzare questa attività è emersa perché all'interno delle organizzazioni, molti giovani hanno espresso il desiderio di svolgere alcune discipline artistiche. Questa attività coinvolge le famiglie, le persone con disabilità, i professionisti del settore artistico e la comunità locale.



Descrizione dell'attività

È un'attività che riunisce famiglie e persone con disabilità intellettiva con l'obiettivo di migliorare il proprio benessere fisico attraverso il movimento all'aria aperta. L'attività può essere svolta in un luogo all'aria aperta come ad esempio in un parco pubblico. Un professionista del settore svolgerà attività come una sessione di mindfulness, Zumba, ecc. Ogni sessione dura circa un'ora.



Dove?

L'attività può essere realizzata in un parco pubblico all'aperto o in un campo sportivo.



Chi posso coinvolgere?

L'organizzazione, le famiglie dell'organizzazione, i professionisti dell'organizzazione e la comunità locale

PARTECIPANTE CON DI: "PARTECIPARE A QUESTA ATTIVITÀ MI FA SENTIRE VIVO, AMO LA PARTE DI ESPRESSIONE CORPOREA E IL GRUPPO TEATRALE MI AIUTA A LAVORARE SULLA MIA TIMIDEZZA".

FAMILY: "FA PARTE DEL MIO TEMPO LIBERO, MI FA DIVERTIRE E INTERAGIRE CON PIÙ PERSONE".

PROFESSIONISTA: "MI RICONNETTO CON ME STESSO E MI AIUTA A VEDERE LE FAMIGLIE E LE PERSONE CON DISABILITÀ SOTTO UN ALTRO ASPETTO".



USCIRE A PALENCIA

www.grupofundacionsancebrian.com



Per alcune persone con disabilità è più difficile organizzare il proprio tempo libero. Vorrebbero trascorrerlo e organizzarsi come gli altri giovani, ad esempio andando al cinema, bevendo qualcosa al bar o guardando una partita di calcio. Tuttavia, potrebbero non essere in grado di organizzare l'attività o potrebbero trovare difficile fare amicizia.



Descrizione dell'attività

Le attività sono sviluppate per incoraggiare e guidare i ragazzi nell'acquisizione di queste abilità, consentendo loro di godere del tempo libero su base paritaria.

Le famiglie e gli assistenti sono incoraggiati a sostenerli nello sviluppo dell'attività. Inoltre, l'organizzazione si occupa della divisione in gruppi in base alle preferenze.



Dove?

Dipende dall'attività di svago scelta. In generale, può essere svolta in qualsiasi spazio in cui si possano svolgere attività come: passeggiare in città, andare a bere qualcosa.



Chi posso coinvolgere?

Operatori che lavorano nell'organizzazione, famiglie e persone con disabilità.

FAMIGLIA DI DAVID: " PER ME È UN MOMENTO DI PAUSA, PERCHÈ MIO FIGLIO ESCE CON GLI AMICI E IO POSSO DEDICARE QUESTO TEMPO A ME STESSO."

DAVID: "MI SENTO COME UN ALTRO GIOVANE UOMO CHE PUÒ INCONTRARE I SUOI AMICI PER ANDARE AL CINEMA O A BERE UNA COCA COLA"

A close-up photograph of a person wearing a red jacket, looking at a map. The map is held in their hands and shows a detailed topographic or road map with various lines and colors. The background is blurred, showing a greenish-yellow wall. The text '4. BUONE PRATICHE IN GRECIA' is overlaid in white, bold, sans-serif font on the bottom left of the image.

4. BUONE PRATICHE IN GRECIA



Socport

SocPORT è un progetto Erasmus+ che mira a rafforzare la partecipazione del settore sociale e delle istituzioni nazionali a favore dei diritti umani nella lotta contro la discriminazione nello sport.

Discriminazione; Sport; inclusione

Attività all'aperto - Play Unified Special Olympics Hellas

Le attività Special Olympics Hellas Outdoor sono una serie di attività sportive organizzate da Special Olympics Hellas (Olimpiadi Speciali Hellas). Queste attività sono rivolte a persone con bisogni speciali e offrono un'opportunità unica per lo sviluppo delle loro capacità atletiche e il potenziamento della loro autostima.

Special Olympics Hellas; Outdoor



Il Festival dello Sport inclusivo

L'evento, noto come 1° Festival dello Sport Inclusivo, mira a promuovere le pari opportunità per tutti gli individui, favorendo l'accettazione della diversità

Sport; inclusione



Equitazione terapeutica, istituto internazionale H.I.K.E.R.

L'equitazione terapeutica è una forma di terapia che utilizza i cavalli come mezzo per migliorare le condizioni fisiche, sociali e psicologiche delle persone che la praticano. Il contatto con i cavalli può migliorare la fiducia in se stessi, la comunicazione, la mobilità, la concentrazione e la consapevolezza dell'ambiente.

Terapia equina



Programma di nuoto della ONG ESTIA in collaborazione con il comune di Filothei- psychiko

Il Centro diurno "Estia", una struttura dedicata all'assistenza e al sostegno di persone con disabilità o difficoltà motorie, offre una serie di attività e servizi volti a migliorare la qualità della vita e a facilitare l'integrazione nella società.

inclusione; sport; piscina



SOCPORT: PROMUOVERE L'EDUCAZIONE FISICA E LO SPORT COME DIRITTO FONDAMENTALE PER LE PERSONE CON DISABILITÀ

www.socport.weebly.com

SocPORT è un progetto Erasmus+ che mira a rafforzare la partecipazione del settore sociale e delle istituzioni nazionali per i diritti umani nella lotta contro la discriminazione nello sport. I suoi obiettivi principali sono promuovere la collaborazione tra queste entità, condurre attività di sensibilizzazione e permettergli di intraprendere azioni legali volte a migliorare la parità di accesso allo sport. Il progetto funge da piattaforma per evidenziare gli approcci esemplari di vari Paesi europei a livello internazionale, nazionale e locale. Dimostra come Special Olympics, i club sportivi e le ONG possano utilizzare lo sport come mezzo per promuovere la tolleranza e l'inclusione sociale, facilitando lo scambio di conoscenze tra i diversi stakeholder.

Descrizione dell'attività

Socport riconosce l'importanza dell'educazione fisica e dello sport come diritto fondamentale per le persone con disabilità, in quanto, non solo promuove la salute fisica, ma migliora anche l'integrazione sociale e lo sviluppo personale. A tal fine, Socport ha organizzato una serie di attività fisiche ed eventi che rispondono alle esigenze e agli interessi delle persone con disabilità, come giochi sportivi adattivi, sessioni di yoga, corsi di fitness ed escursioni all'aperto.

Queste attività sono state progettate per essere **inclusive, accessibili e divertenti**, consentendo alle persone con disabilità di beneficiare dei benefici dell'attività fisica in un ambiente sicuro e di supporto.



Dove?

Bosnia Herzegovina, Bulgaria, Greece, Serbia, Slovenia, Turkey



Chi posso coinvolgere?

Socport ha coinvolto persone con disabilità, le loro famiglie e gli assistenti, i volontari e i membri dello staff che lavorano per promuovere l'educazione fisica e lo sport come diritto fondamentale per le persone con disabilità.

COME AFFERMATO DAL RAPPRESENTANTE DELLA ONG ERGASTIRI, QUALSIASI ALLENATORE ESPERTO CHE DESIDERA IL MIGLIORAMENTO DEI PROPRI ATLETI DOVREBBE MODIFICARE IL PROPRIO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER SODDISFARE EFFICACEMENTE LE ESIGENZE DELLA SQUADRA, IN PARTICOLARE QUANDO SI LAVORA CON INDIVIDUI CHE HANNO BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI E DISABILITÀ INTELLETTIVE.



PLAY UNIFIED SPECIAL OLYMPICS HELLAS - ATTIVITÀ ALL'APERTO

www.specialolympicshellas.gr

Le attività Special Olympics Hellas Outdoor sono una serie di attività sportive organizzate da Special Olympics Hellas (Olimpiadi Speciali Hellas). Queste attività sono rivolte a persone con bisogni speciali e offrono un'opportunità unica per lo sviluppo delle loro capacità atletiche e il potenziamento della loro autostima. La campagna Play Unified è un modo per stimolare e coinvolgere i giovani a praticare gli sport unificati.

Descrizione dell'attività

Le attività outdoor di Special Olympics Hellas sono una serie di attività sportive organizzate dall'Organizzazione greca per lo sport durante le Olimpiadi Speciali Hellas e comprendono vari sport come l'escursionismo, il ciclismo, il kayak, la canoa, lo sci e lo snowboard.

Lo scopo di queste attività è promuovere la salute fisica e mentale delle persone con bisogni speciali, incoraggiare la loro integrazione sociale e promuovere le loro prestazioni atletiche. Inoltre, queste attività mirano a sviluppare abilità come la resistenza, l'equilibrio, la cooperazione e la comunicazione, nonché a migliorare la fiducia e l'autostima di queste persone.

Play Unified esprime l'ambizione di essere riconosciuto come una comunità inclusiva in cui le persone con e senza disabilità intellettiva (DI) hanno l'opportunità di godere e apprezzare i reciproci doni, sia dentro che fuori dal campo da gioco.

Le attività di Play Unified sono informali e possono includere altre attività come partite di pick up, tiro a canestro, gare di ballo, tornei di corn hole: qualsiasi attività "unificata" che sia divertente e fluida rispetto al gioco competitivo.



Dove?

Grecia



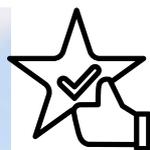
Chi posso coinvolgere?

Educatori/ici nel campo dell'istruzione speciale, formatori, allenatori/mentori, tutori, assistenti, circoli di sostegno e/o personale/personale, parenti, familiari stretti e amici di persone con disabilità.

"È GRANDE LA GIOIA CHE HO PROVATO PER LA CREAZIONE DELLA SQUADRA DI ATLETICA LEGGERA SPECIAL OLYMPICS . MI PIACE PERCHÈ GRAZIE AGLI ALLENAMENTI, MI SENTO IN FORMA FISICAMENTE E POSSO INCONTRARE PIÙ SPESSO I MIEI COMPAGNI DI SQUADRA E IL MIO ALLENATORE. ALLE GARE RITROVO I MIEI AMICI MA NE CONOSCO ANCHE DI NUOVI."

"QUANDO SI SONO SVOLTI I GIOCHI MONDIALI SPECIAL OLYMPICS AD ATENE E HO CONQUISTATO IL PRIMO POSTO NEI 200 M, MI SONO SENTITA MOLTO SODDISFATTA. LA MIA PARTECIPAZIONE AI GIOCHI DI LOUTRAKI NEL 2018 È STATO UN MOMENTO MOLTO SPECIALE. "MI SENTO ORGOGLIOSA E SONO MOLTO FELICE DI FAR PARTE DI UNA GRANDE FAMIGLIA COME QUELLA DEGLI SPECIAL OLYMPICS".

STELIOS BIZAS - ATLETA DELLE OLIMPIADI SPECIALI



IL FESTIVAL DELLO SPORT INCLUSIVO

www.ergastiri.org

In un'ottica di collaborazione, l'ONG Ergastiri - Lillian Voudouri e il Comune di Fyli si sono uniti per ospitare un importante festival venerdì 12 maggio 2023, presso lo stadio "Livadi" della comunità comunale di Fyli. L'evento, noto come 1° Festival sportivo dell'inclusione, mirava a promuovere le pari opportunità per tutti gli individui, a prescindere da qualsiasi eccezione, favorendo l'accettazione della diversità.

Descrizione dell'attività

L'obiettivo di "Ergastiri" è fornire sostegno e assistenza alle persone con disabilità e alle loro famiglie, promuovere i loro diritti e migliorare la loro qualità di vita. Attraverso attività ed eventi, come seminari, laboratori, escursioni ed eventi sociali, l'associazione promuove l'integrazione delle persone con disabilità nella società e contribuisce al miglioramento della formazione professionale e l'adattamento di queste persone.

Il Festival dello sport dell'inclusione ha visto la partecipazione entusiasta di numerosi studenti della scuola superiore di Fyli e di tirocinanti della ONG Ergastiri.

Attraverso l'uso del gioco e dello sport, l'evento mirava a combattere la discriminazione e a porre le basi per la creazione di una società inclusiva.

Durante il festival, gli studenti del Liceo di Fyli e i tirocinanti dell'ergastiri - Lillian Voudouri, hanno partecipato insieme ad attività e sport, come il calcio, il tennis, il lancio della palla, il tiro alla fune e la capoeira.

Al termine dei giochi e degli sport, sono stati consegnati premi simbolici a tutti i membri dell'Ergastiri che hanno partecipato al festival, nonché agli studenti e a tutti i collaboratori che hanno partecipato e lavorato per la perfetta organizzazione del festival. È seguito poi un momento conviviale offerto dalle organizzazioni responsabili dell'evento.



Dove?

Fyli, Grecia



Chi posso coinvolgere?

Insegnanti, studenti, politici, educatori speciali, assistenti sociali, fisioterapisti, terapisti, volontari.

"SONO MOLTO FELICE DI PARTECIPARE A QUESTO FESTIVAL. INOLTRE È IL PRIMO EVENTO A CUI PARTECIPANDO DOPO LA MIA RECENTE ELEZIONE A PRESIDENTE DEL CONSIGLIO LOCALE DEL COMUNE DI FYLI".

**GEORGE AVRAMIS
VICESINDACO DEL COMUNE DI FYLI**

"LO SCOPO DEL FESTIVAL È L'INCLUSIONE. NON LASCIARE FUORI NESSUNO E FAR SÌ CHE TUTTI I BAMBINI, TUTTE LE PERSONE, ABBIANO LE STESSSE OPPORTUNITÀ DI ACCESSO A SPAZI E ATTIVITÀ COMUNI"

**NIKOLAOS KOUTSOUKOS
DIRETTORE DEL LICEO DI FYLI**





**EQUITAZIONE
TERAPEUTICA, ISTITUTO
INTERNAZIONALE
HI.K.E.R**

www.hellashippotherapy.com

L'equitazione terapeutica è una forma di terapia che utilizza i cavalli come mezzo per migliorare le condizioni fisiche, sociali e psicologiche delle persone che la praticano. Il contatto con i cavalli può migliorare la fiducia in se stessi, la comunicazione, la mobilità, la concentrazione e la consapevolezza dell'ambiente.

Descrizione dell'attività

Al Club Equestre di Varibobi, in Grecia, c'è un'area speciale dove i professionisti lavorano con persone con disabilità intellettiva. Hanno ricevuto una formazione specifica per fornire assistenza alle persone con disabilità. Queste sessioni si svolgono il martedì, il venerdì, il sabato e la domenica e si rivolgono a bambini e adulti con disturbi neurologici e dello sviluppo. L'equitazione terapeutica rappresenta un obiettivo primario e gli istruttori specializzati in questo campo, come i terapeuti fisici, occupazionali e logopedisti, offrono un programma di riabilitazione in cui il cavallo è usato come strumento terapeutico.

L'equitazione terapeutica offre inoltre numerosi benefici alle persone con disturbi o disabilità fisiche, mentali o emotive. Il cavallo agisce come se fosse un'estensione del loro corpo e permette loro di esplorare nuove esperienze ed emozioni.

Andare a cavallo o fare una passeggiata in campagna dà un senso di piacere e di indipendenza. Inoltre, l'andatura del cavallo imita quella umana, stimolando il movimento del corpo del cavaliere, simile alla camminata per chi non ha disabilità. Questo aiuta a rafforzare i muscoli del busto delle persone con problemi di mobilità, mentre la postura eretta sul cavallo favorisce una corretta respirazione.

L'equitazione terapeutica è un'esperienza unica che si differenzia dai trattamenti tradizionali come gli esercizi in palestra, la fisioterapia e l'idroterapia. Permette alle persone con disabilità di partecipare a un'attività che non avrebbero mai immaginato di fare. Le sessioni di terapia seguono l'approccio Hi.K.E.R., ovvero sono condotte all'interno di un quadro educativo strutturato e incentrato sul miglioramento delle capacità funzionali dei partecipanti. I bambini lavorano in un ambiente altamente organizzato che comprende un contesto multisensoriale, aree di azione chiaramente designate e programmi di allenamento strutturati che incorporano ausili visivi e varie attività orientate agli obiettivi.



Dove?

Varipompi, Grecia



Chi posso coinvolgere?

Centri di equitazione; Fisioterapisti, Psicoterapeuti, Logopedisti

L'EQUITAZIONE TERAPEUTICA HA AIUTATO MIO FIGLIO A MIGLIORARE I SUOI PROBLEMI DI EQUILIBRIO E SENSORIALI.....INOLTRE È UN'ESPERIENZA MOLTO PIACEVOLE.

IOANNIS MAKRIS



PROGRAMMA DI NUOTO DELLA ONG ESTIA IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI FILOTHEI- PSYCHIKO

www.eseepa.gr

Il Centro diurno "Estia", una struttura dedicata all'assistenza e al sostegno di persone con disabilità o difficoltà motorie, offre una serie di attività e servizi volti a migliorare la qualità della vita e a facilitare l'integrazione nella società.

Una delle offerte di spicco di Estia, in collaborazione con il comune di Filothei-Psychiko, è un programma di nuoto settimanale, disponibile esclusivamente per i suoi membri.

Descrizione dell'attività

L'educazione allo sport riveste una grande importanza per ESTIA. Il loro coinvolgimento in eventi sportivi risale al 1983, quando hanno partecipato per la prima volta ai giochi "Special Olympics". Nel corso degli anni, si è impegnata in numerose competizioni ed eventi sportivi, con risultati di rilievo alle "Special Olympics", dove i suoi allievi hanno dato prova di notevoli prestazioni a livello nazionale e internazionale.

I benefici di questo programma includono il miglioramento della forma fisica (resistenza, forza, flessibilità), il potenziamento della funzionalità dei sistemi cardiovascolare, circolatorio e respiratorio, la correzione dei punti deboli della colonna vertebrale, del collo e delle anche e della postura, il rafforzamento del sistema immunitario, l'attivazione del metabolismo per bruciare calorie, la lotta all'asma, la riduzione dello stress e la promozione dell'energia positiva.

Ogni martedì dalle 10:00 alle 12:00, 21 persone con disabilità intellettiva si riuniscono nella piscina aperta di Psychiko per una sessione di due ore di esercizio e divertimento. Questo programma è organizzato in collaborazione con il Comune di Filothei-Psychiko.



Dove?

Comune di Filothei-Psychiko, Grecia.



Chi posso coinvolgere?

Assistenti sociali, psicologi, insegnanti, terapisti occupazionali, logopedisti, fisioterapisti, infermieri.



4. CONCLUSIONI

Le attività all'aperto raccolte in questo documento facilitano la piena partecipazione delle persone con disabilità intellettiva nella società, a favore del pieno riconoscimento dei loro diritti e la promozione della **Strategia europea per i diritti delle persone con disabilità 2021-2030**, pubblicata dalla Commissione europea.

A volte, le persone con disabilità tendono a essere segregate dalle attività sociali e culturali ed è più difficile per loro organizzare il proprio tempo libero e partecipare a eventi sociali. Attraverso la partecipazione ad attività inclusive all'aperto, possono ottenere diversi benefici, soprattutto in termini di **socializzazione** (*nuove relazioni, miglioramento delle capacità di comunicazione, supporto reciproco, lavoro di squadra*), **tempo libero** (*comprensione dei propri interessi, nuovi hobby, gestione del tempo*) e **prospettiva fisica e psicologica** (*miglioramento delle abilità motorie, riduzione dell'ansia e miglioramento dell'attenzione, miglioramento dei sentimenti psicologici*).

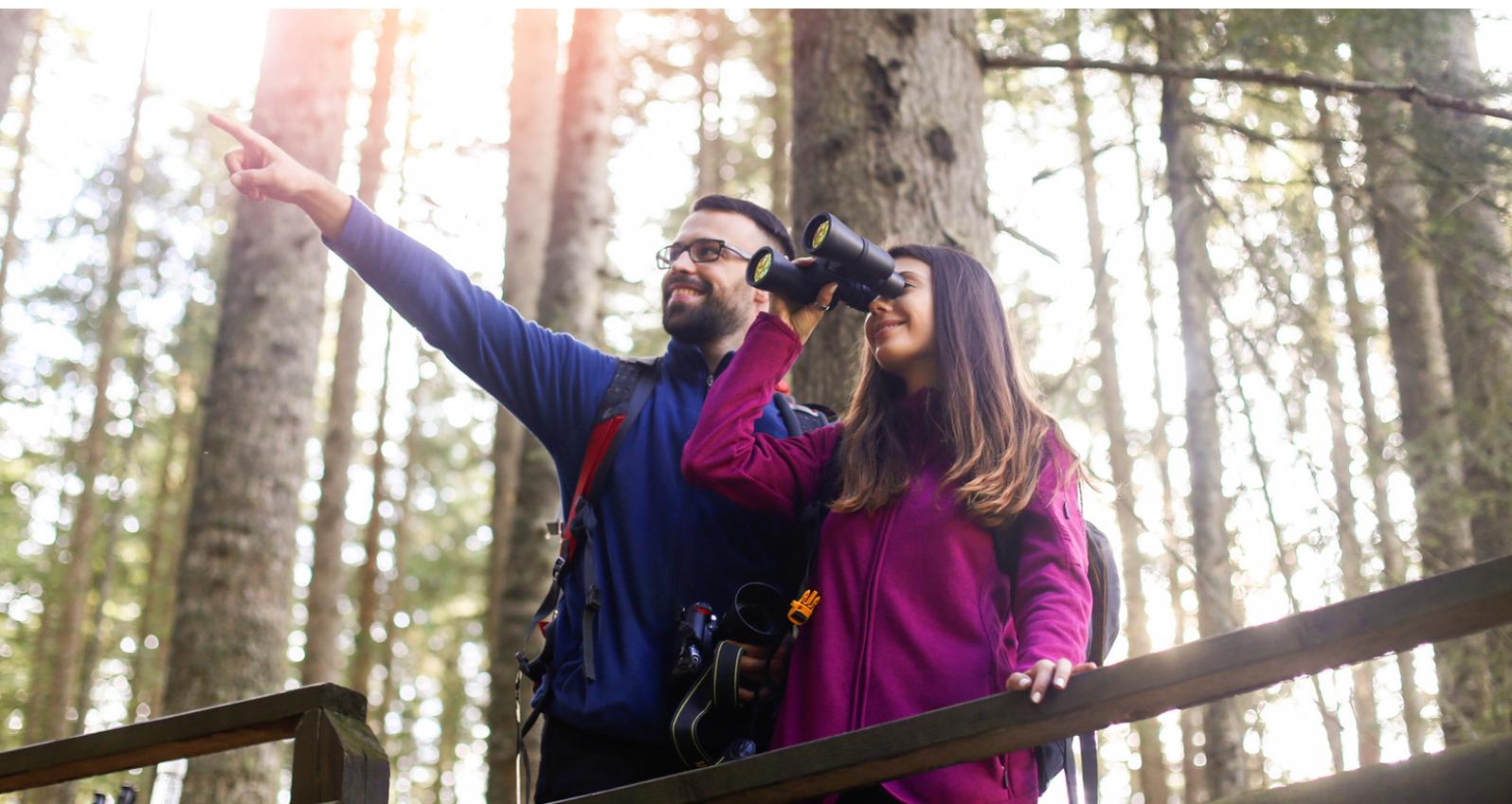
Il **toolkit**, che può essere utilizzato da diverse organizzazioni specializzate nell'educazione all'aperto e/o nell'inclusione sociale, offre diversi **suggerimenti e consigli** su come organizzare diverse attività inclusive all'aperto.

Tuttavia, è sempre necessario considerare molti altri fattori, tenendo conto dei diversi bisogni e interessi delle persone. Ad esempio, dobbiamo considerare che:

- A volte trascorrere del tempo all'aria aperta può essere una **sfida difficile** per alcune persone con disabilità intellettiva.
- I partecipanti possono avere diversi tipi di disabilità e alcuni di loro possono avere bisogno di maggiore supporto. Si consiglia di pianificare le attività **in anticipo**, tenendo conto delle esigenze individuali e dei tipi di disabilità.
- A seconda della zona in cui si svolgono determinate attività, potrebbe essere necessario richiedere con largo anticipo **i permessi** dalle autorità locali.

Il documento si rivolge alle seguenti tipologie di organizzazioni e vuole essere uno spunto per ottenere idee utili:

- **Centri di educazione** che si occupano di attività all'aperto
- **Organizzazioni** che lavorano con persone con disabilità intellettiva
- **Associazioni** attive nel campo outdoor
- **ONG** che supportano persone con problemi di salute mentale



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. PROJET: PROMOTING OUTDOOR ACTIVITIES FOR ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AND THEIR FAMILY CAREGIVERS - PROACTIVE. NR. 2021-2-ES01-KA210-ADU-000047965

