



Abstract

SportivaMENTE Sport, benessere per la Mente.

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare, di unire le persone in una maniera che pochi di noi possono fare. Parla ai giovani in un linguaggio che loro capiscono. Lo sport ha il potere di creare speranza dove c'è disperazione. È più potente dei governi nel rompere le barriere razziali, è capace di ridere in faccia a tutte le discriminazioni". (Nelson Mandela)

San Mamolo è sinonimo di accoglienza, di attenzione verso la persona umana, di rispetto dell'altro e di sé stessi. Su questi principi ha fondato la propria storia e i propri successi, sportivi ed educativi. In Polisportiva non si pratica semplicemente uno sport ma si **educa alla vita attraverso lo sport, che rappresenta una meravigliosa forma di stare insieme**. Con questo stesso spirito la Polisportiva San Mamolo ha voluto intensificare la sua presenza nella comunità con un ruolo diverso da quello educativo e formativo dei giovani attraverso lo sport, assumendo un **ruolo anche sociale** volto a promuovere lo sport come veicolo di prevenzione, di riabilitazione e **terapia naturale** al disagio sociale e psicofisico, un mezzo potente di **inclusione sociale**, di recupero, di socializzazione e di integrazione di gruppi ad elevato rischio di emarginazione.

La Polisportiva San Mamolo unitamente all'Associazione Dilettantistica Sportiva di Promozione Sociale: "Non Andremai in TV..." con il progetto **"#sportivaMENTE. Sport, benessere per la Mente"** si propone di erogare attività sportive a titolo gratuito che favoriscano l'inclusione sociale di soggetti fragili e vulnerabili affetti da problematiche psichiche e apportare un cambiamento sociale attivo nella comunità volto a superare la paura della malattia mentale.

Parola chiave del progetto è INCLUSIONE, come ha affermato l'Anffas - Associazione Nazionale di Famiglie di Persone con Disabilità Intellettiva e/o Relazionale, lo sport, soprattutto per le persone con disabilità intellettiva e/o relazionale, rappresenta un momento importante di socializzazione con gli altri, un momento in cui diventano parte attiva ed integrante di un gruppo. **Un momento in cui, quindi, l'inclusione diventa reale e massima.**

POLISPORTIVA SAN MAMOLO 2000 ASD con personalità giuridica

Via San Mamolo 139 40136 Bologna – Tel. 0516447806

e-mail: polsanmamolo@polsanmamolo.it - internet: www.polsanmamolo.com



Obiettivi del progetto:

- attività fisica per contrastare la sedentarietà e l'obesità dovuta all'assunzione di farmaci;
- migliorare l'autonomia, la sicurezza in sé e l'autostima;
- ridurre i comportamenti problematici, recuperare autocontrollo fisico e psicologico;
- migliorare i comportamenti e le abilità sociali al fine di favorire la socializzazione per evitare l'isolamento sociale;
- stimolare il pensiero positivo;
- innescare il processo di allontanamento dalle mura domestiche ed inserimento in un contesto diverso e inclusivo, fonte di stimoli positivi;
- affermare il diritto di ogni individuo, al di là delle limitazioni personali, di esprimere attitudini, desideri e di essere inserito in una rete di rapporti non solo familiari;

A chi è rivolto: utenti seguiti dal Dipartimento di Salute Mentale dai 18 ai 60 anni aderenti alle Associazioni che aderiranno al progetto con la sottoscrizione del modulo di adesione entro il 23 Aprile 2021. Il progetto è svolto in collaborazione con l'Associazione Dilettantistica Sportiva di Promozione Sociale: "Non Andremai inTV...".

Attività:

1° gruppo – Attività motoria di base

Obiettivo, combattere la sedentarietà e il rischio obesità, favorire il sistema circolatorio e respiratorio, migliorare il tono muscolare, aiutare ad affrontare meglio le routine giornaliere.

1 volta a settimana, per 1 ora e mezza (fascia oraria 14.00-15.30)

L'attività può essere fatta in palestra o all'aperto (esercizi motori o attività di trekking).

2° gruppo – Sport di squadra alternati (basket e pallavolo)

Obiettivo del corso è sviluppare e/o incrementare il processo di coordinazione e di automatizzazione del movimento fisico. L'obiettivo non è migliorare la prestazione nello sport che si sta praticando, non c'è nessun fine agonistico, gli allenamenti saranno propedeutici allo sport in questione, ma fondamentale è riuscire a far divertire, in primis, e a far integrare, in secundis, i soggetti all'interno del gruppo.

1 volta a settimana, per 1 ora e mezza (fascia oraria 14.00-15.30)

L'attività può essere fatta in palestra o all'aperto nelle aree esterne utilizzate dalla Polisportiva.

In caso di interruzione delle attività per Covid -19 si procederà ad incrementare gli allenamenti outdoor individuali, trekking, outdoor in bicycle.

Durata del progetto: da ottobre a maggio di ogni anno.

Istruttore Carlo Ardilio, il Team della Polisportiva San Mamolo affiancato da uno o più operatori delle Associazioni aderenti e delle eventuali Cooperative Sociali che aderiscono al progetto.

POLISPORTIVA SAN MAMOLO 2000 ASD con personalità giuridica

Via San Mamolo 139 40136 Bologna – Tel. 0516447806

e-mail: polsanmamolo@polsanmamolo.it - internet: www.polsanmamolo.com



Al termine del percorso saranno organizzati dei tornei amatoriali con gli altri gruppi sportivi della Polisportiva San Mamolo e con quelli appartenenti ad altre associazioni del territorio con cui la San Mamolo collabora. L'obiettivo non sarà vincere l'ambita San Mamolo Cup, ma la vera finalità dell'evento sarà quella di creare un momento di incontro e condivisione ma anche di diffusione delle informazioni sulle malattie mentali al fine di creare un clima di accoglienza e di apertura ai bisogni delle persone con problematiche psichiche, promuovere un cambiamento affinché le stesse non siano identificate solo con la malattia.

Molteplici saranno i benefici anche per i membri della Polisportiva San Mamolo coinvolti e per tutto il Team:

- educazione al rispetto dell'altro e all'attenzione verso tutti;
- crescita personale nella propria capacità di essere accoglienti e inclusivi;
- comprensione dell'esistenza di situazioni di difficoltà e disagio che devono essere supportate e non isolate;
- maturazione personale e come gruppo sportivo.

Referente del Progetto:

Arianna Iacusso

Responsabile dei Progetti Sociali e del fundraising

Email: a.iacusso@polsanmamolo.it

POLISPORTIVA SAN MAMOLO 2000 ASD con personalità giuridica

Via San Mamolo 139 40136 Bologna – Tel. 0516447806

e-mail: polsanmamolo@polsanmamolo.it - internet: www.polsanmamolo.com