

Progetto "IDEA CHE CAMMINA"

CHARITY GOAL "SOLO WOMEN RUN" – CAGLIARI

10 marzo 2019

1. ASSOCIAZIONI PROPONENTI:

Associazione IDEA Onlus

con sede legale in Cagliari, via Monselice 3, iscritta col n° 2500 al Registro Regionale del Volontariato – Regione Sardegna.

L'Associazione IDEA opera dal 2015 nel campo delle malattie croniche, dei disagi legati all'esperienza e alle fasi di vita e dei problemi di controllo comportamentale, utilizzando come strategia di intervento l'auto mutuo aiuto (AMA). L'AMA è una risorsa sanitaria non professionale capace di promuovere la salute intesa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "lo stato di benessere fisico, psichico e sociale di una determinata comunità".

I gruppi AMA costituiscono una risorsa volontaria che svolge una funzione cruciale nel sopperire alle carenze e ai limiti dell'intervento pubblico/privato formale, proponendosi come piccole comunità di persone che, venendosi a trovare nella medesima condizione di disagio (fisico, psichico, relazionale), tramite l'interazione che viene a svilupparsi all'interno del gruppo, riescono a superare i loro gravi problemi sia individuali che familiari. I gruppi AMA nascono tra PARI, cioè tra persone che condividono un problema, una difficoltà, un'esperienza; chi partecipa a un gruppo AMA diventa una risorsa poiché porta con sé la propria storia e la propria esperienza. Il gruppo AMA favorisce in questo senso l'umanizzazione e la demedicalizzazione della cura, e la promozione della salute mediante la valorizzazione della competenza personale.

Presso l'Associazione IDEA sono attivi i seguenti gruppi AMA:

Gruppo di persone con malattia oncologica.

Gruppo di persone con Lupus Eritematoso Sistemico e Connettiviti.

Gruppo di persone con Fibromialgia.

Gruppo di persone in lutto.

Gruppo per persone con Artrite.

Gruppo di persone con dipendenza affettiva.

In parte a causa delle caratteristiche dei temi trattati all'interno dei gruppi AMA, in parte probabilmente anche a causa della maggiore tendenza delle donne alla condivisione delle problematiche della vita, i gruppi AMA dell'Associazione IDEA hanno assunto negli anni una forte connotazione di genere, essendo costituiti pressoché esclusivamente da donne.

Nordic Walking Cagliari

“Nordic Walking Cagliari” è il gruppo sportivo che attua nell’ex Provincia di Cagliari il più ampio Progetto “Nordic Walking Sardegna” (entrambi marchi registrati della Cooperativa LUGORI) sin dal 2008, quando il CEO del Progetto ha avviato la diffusione di questa pratica sportiva in Sardegna (dove sino ad allora era sconosciuta). Oggi come Nordic Walking Sardegna in tutta l’isola, ma anche come “Nordic Walking Oristano”, “Nordic Walking Sassari”, “Nordic Walking Olbia” ed appunto “Nordic Walking Cagliari” si organizzano eventi informativi e divulgativi, allenamenti, corsi di formazione ed escursioni durante tutto l’anno, promuovendo tra le persone la scoperta di suggestivi luoghi del territorio sardo e il piacere di camminare all’aria aperta.

Il Nordic Walking è una pratica sportiva derivata dalla pratica della tecnica “estiva” dello sci di fondo sull’erba avviata in Finlandia negli anni ’30. Ora è la tecnica di pole walking più diffusa, accademicamente studiata e meglio definita nel mondo. Oltre che come allenamento sportivo fine a se stesso, la sua efficacia, come attestano le enciclopediche pubblicazioni scientifiche, è stata dimostrata su tantissime patologie: malattia di Parkinson, scompenso cardiaco cronico, tumore della mammella, osteoporosi, diabete e malattie dismetaboliche, sovrappeso, disturbi articolari, depressione e disturbi del sonno.

Il Nordic Walking consiste in una camminata sportiva che segue una ben definita tecnica di progressione con l’ausilio di bastoncini appositamente studiati, ed è generalmente praticata in gruppo. Rispetto alla normale camminata questa richiede l’applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo e ciò implica il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace e degli arti superiori, con effetti superiori a quelli ottenibili con una normale camminata con gli stessi ritmi: aumento della forza e della resistenza nei muscoli principali del tronco superiore e delle braccia; alleggerimento significativo del carico su anche, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale; consumo di maggior quantità di calorie; miglioramento di equilibrio e stabilità.

Per le uscite del Progetto “IDEA CHE CAMMINA” collaboreremo con “IL CAMMINO CENTO TORRI”, composto da 8 vie (1284 km) che si snodano sul territorio sardo in modo da disegnare il “giro” dell’isola, principalmente su spiagge e sentieri che costeggiano il mare.

2. DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Titolo: IDEA CHE CAMMINA

Descrizione:

Tra l'Associazione IDEA Onlus e Nordic Walking Cagliari è nata da diversi anni una stretta collaborazione, avendo in comune il tema del benessere e della salute.

Entrambe operano nel campo della promozione della salute integrandone gli aspetti fisici con quelli psico-sociali. Il lavoro in gruppo è un fondamento delle due Associazioni che, nonostante le diverse metodologie, condividono lo stesso obiettivo: favorire il benessere della persona agendo sull'autostima, il rispetto di sé e l'empowerment.

Il Progetto "IDEA CHE CAMMINA" prevede il coinvolgimento dei partecipanti ai gruppi AMA dell'Associazione IDEA Onlus all'attività sportiva del Nordic Walking con la formazione di una squadra di Nordic Walkers che diviene un "intergruppo" di scambio e di condivisione. Tali gruppi, apparentemente disomogenei, condividono infatti situazioni, siano esse patologie croniche o eventi di vita, causa di dolore fisico e/o psichico. La pratica di un'attività sportiva di squadra ha una forte capacità aggregante e diviene per queste persone un potente strumento di collaborazione e di sostegno reciproco, oltre che di miglioramento della salute fisica.

Il progetto sportivo prevede due/tre uscite in luoghi suggestivi del territorio sardo, nel periodo tra maggio e ottobre 2019, della durata di uno-due giorni, durante le quali verranno abbinate la camminata con i bastoni per un percorso di 10-15 km giornalieri, e la condivisione in gruppo di momenti di riflessione su argomenti attinenti ai temi dei gruppi. Le uscite saranno precedute da un periodo di formazione e di allenamento al Nordic Walking che prevede piccole uscite 2-3 volte/settimana in spazi aperti del Comune di Cagliari (Parco di Monteclaro, Spiaggia del Poetto).

Al termine del progetto è previsto un evento finale, sempre intergruppo, consistente in un incontro che porti un feed-back sui benefici psico-fisici e sociali dell'attività svolta.

Gli eventuali fondi verranno utilizzati per finanziare l'allenatore di Nordic Walking, gli aspetti logistici delle uscite (pullman, pranzi al sacco, eventuale pernottamento), eventuali gadget legati all'evento (magliette, cappellini), spese per l'evento finale (affitto locale, materiale promozionale). Nordic Walking Sardegna fornirà i bastoncini per le camminate.

Le risorse umane organizzatrici dell'evento sono i soci dell'Associazione IDEA Onlus e del Nordic Walking Sardegna che presteranno la loro opera in termini di gratuità.

Luisa Piras

Nordic Walking Sardegna

Maria del Piano

Associazione IDEA Onlus

Cagliari, 3 marzo 2019