

Proposta progettuale Charity SoloWomanRun 2024, dal titolo:

motor self helpness

L'IMPORTANZA DI RECUPERARE IL MOVIMENTO COME FORMA DI PREVENZIONE E DI BENESSERE PSICOFISICO: MUOVIAMOCI PER LA VITA

La proposta relativa al Charity 2024 prende spunto e vuole essere un filo conduttore che parte dal “seminario” predisposto nel corso dell’anno precedente, inerente l’importanza dell’attività motoria per il recupero di capacità ed abilità limitate a seguito di malattie, traumi o difficoltà.

La dimensione motoria rappresenta, infatti, un’opportunità per compensare e/o prevenire disturbi e problematiche aggiuntive; favorisce, inoltre, l’accettazione, lavorando sulla dimensione emotivo affettiva, e i significati comunicativi e espressivi.

Partendo da questa considerazione, per quest’anno si propone lo sviluppo di un laboratorio di mobilità nell’accezione preventiva, compensativa e terapeutica, per un lavoro sul ripristino delle funzionalità residue, permettendo l’autonomia.

- Laboratorio di **RECUPERO FUNZIONALE**: a seguito di un post operatorio che determina evidenti difficoltà nel recupero funzionale di capacità ed abilità importanti per la quotidianità e la vita. Spesso le aziende sanitarie non sono in grado di gestire e sopperire a questo importante aspetto, con una grande ricaduta nella sfera dell’autonomia, delle emozioni e del proprio senso d’auto efficacia.

L’azione che intendiamo proporre intende dare all’utenza buone prassi da, poi, continuare a utilizzare da autodidatti, legate ad esercitazioni per gli arti inferiori e/o superiori; per la mobilità; per la coordinazione e la funzionalità compromessa da cause come linfedemi, cicatrici e traumi strutturali.

Queste conseguenze limitano le normali funzioni quotidiane, andando a ledere la vita delle persone.

09038 Serravano (VS)
C.F. 9222766092

Le fragilità determinate da queste condizioni, infatti, determinano atteggiamenti di faticabilità, di depressione e poca autostima, a tal punto che spesso ci si chiude in se stessi, isolandosi e perdendo le relazioni, o per paura si tende a evitare di praticare alcun esercizio fisico, ledendo e limitando ancor più le funzionalità residue.

Per questa ragione il percorso, in gruppo, vuole promuovere il recupero delle funzionalità attraverso esercizi con attrezzi che si possono reperire, anche, nel contesto familiare. Vuole inoltre, e contemporaneamente, favorire il ripristino del benessere psicofisico con un percorso di auto consapevolezza e equilibrio personale e emotivo, rendendo le persone capaci di volgere in positivo i pensieri negativi e strutture l'empowerment.!

Queste esigenze appartengono, spesso, a persone che non hanno informazioni giuste, per migliorare le loro condizioni, ne strumenti personali, economici e emotivi che permettono loro di approcciarsi a qualcuno che possa, con competenza nell'ambito, suggerire pratiche, esercizi e stili di vita capaci di sostenere e migliorare la propria vita.

Ci proponiamo, perciò, come "motor self helpness" call, con aiuti mirati in funzione delle singole specificità.

Serramanna, li 03/03/2024

In fede

Daniela Tocco
(Presidente ASD)

