



PROGETTO CHARITY GOAL SWR 3/03/2024



Unione Ciechi e Ipovedenti
La Forza delle Donne

-

Oristano

Strizza l'occhio alla Prevenzione e...

Danza alla Vita!

Il Soggetto Proponente

La Sezione territoriale dell'U.I.C.I. - **Unione Italiana dei Ciechi e ipovedenti di Oristano** è nata nel 1976 e da allora si occupa di garantire la tutela dei diritti e la qualità della vita dei disabili visivi. In questi anni ha predisposto il servizio di patronato e ha realizzato numerose iniziative per favorirne l'inclusione sociale. L'attenzione, rivolta ai bisogni che via via emergono, ha fatto sorgere l'idea di occuparsi in maniera particolare degli aspetti socio - sanitari legati alla tutela dei disabili visivi.

La Sezione territoriale persegue i seguenti obiettivi operativi:

- promuovere programmi di prevenzione dei disturbi visivi attraverso screening rivolti alle diverse fasce di età;
- sensibilizzare ai problemi ma anche alle potenzialità rappresentate dalla disabilità visiva;
- attivare una rete di servizi socio - sanitari che sia di supporto laddove l'accesso alle cure e al sostegno non sono garantiti;
- costruire percorsi di cura in collaborazione con gli organismi internazionali per persone provenienti da paesi terzi che non offrono servizi di cura adeguati per specifiche patologie oculari;
- offrire un'informazione mirata sugli ausili offerti dalla tecnologia e un adeguato sostegno psicologico al fine di costruire percorsi personalizzati di autonomia.

Collabora con altri enti ed associazioni che a diverso titolo si occupano di disabilità e di dinamiche sociali legate all'inclusione.

La Forza delle Donne è composta da un gruppo di donne impegnate in attività solidaristiche e di utilità sociale mediante lo svolgimento di attività di auto-mutuo-aiuto principalmente a donne affette da tumore al seno e non solo, ma anche altre patologie oncologiche, patologie auto-immuni, con attività di supporto, sostegno, informazione e prevenzione sui problemi attinenti. Svolge attività sinergiche con altri gruppi e associazioni di volontariato finalizzate alla promozione della prevenzione, all'educazione della salute e dello stato di benessere delle persone colpite da tumore, patologie auto-immuni, cecità, disabilità, mirate a sensibilizzare ed informare l'opinione pubblica. Promuove e valorizza lo sport, l'attività fisica e la sana alimentazione come una potente e valida arma efficace di prevenzione, cura e riabilitazione delle malattie. Svolge ogni iniziativa, valida a favorire una ripresa sotto il profilo fisico, psicologico, umano e sociale.



**Strizza l'occhio alla Prevenzione e...
Danza alla Vita!**



Visite diagnostiche di Screening oculistico

L'idea nasce dall'esigenza di offrire un valido, concreto ed efficace aiuto alle donne e ai loro familiari, affetti da patologie oncologiche in cura o remissione, malattie auto-immuni, (es. artrite reumatoide, sclerosi multipla, fibro-mialgia, miastenia, lupus, etc.), talassemia, diabete, sindrome di down ed altre patologie e disabilità, al fine di prevenire i disturbi visivi e le varie patologie oculari attraverso visite diagnostiche di screening oculistico.

Siamo consapevoli, purtroppo, delle conseguenze a lungo termine dei trattamenti antitumorali, che possono manifestarsi nei pazienti durante e dopo il trattamento chemio-terapico, radio-terapico o l'utilizzo dei farmaci biologici, e possono provocare una serie di effetti collaterali a carico dell'occhio, così pure per i trattamenti riguardanti le numerose malattie croniche, auto-immuni, diabete, talassemia e tante altre, che una volta diagnosticate, si è obbligati ad affrontare cure che si protraggono per tutta la vita, con pesanti effetti.

Alcuni di questi pesanti effetti collaterali possono ripercuotersi, colpire ed interessare il danneggiamento della sfera oculare visiva, per questa ragione abbiamo scelto di proporre per il nostro progetto "le visite diagnostiche di screening oculistico".

1° - VISITA OCULISTICA

DESCRIZIONE:

L'esame riguarda la valutazione funzionale della capacità visiva e l'osservazione bio-microscopica dei vari segmenti dell'occhio (anteriore e posteriore) al fine di determinare la presenza di eventuali fattori di rischio o patologie oculari (come ad esempio la degenerazione maculare o glaucoma).

Le visite si svolgeranno nell'ambulatorio, situato a Oristano, nei locali della sezione territoriale dell'Unione Italiana Ciechi e ipovedenti, dotato di apparecchiature diagnostiche innovative.

Lo scopo degli screening visivi è individuare deficit visivi attraverso un servizio di diagnosi e consulenza in sinergia con oculisti specializzati.

La prestazione ambulatoriale consisterà in una valutazione oculistica globale con:

- Visita oculistica - Esame del segmento anteriore refrazione, prescrizione lenti e prismi
- Esame del fundus oculi - Valutazione ortottica.

Obiettivi del Progetto

- promuovere la prevenzione attraverso l'informazione capillare sui disturbi della vista e sull'adozione dei corretti stili di vita;
- potenziare e integrare l'offerta dei servizi socio - sanitari pubblici e privati per facilitare l'accesso alle cure;
- realizzare un programma di sensibilizzazione ai problemi della disabilità.

2° - GIORNATE DEDICATE ALLA PREVENZIONE di varie patologie

L'associazione Ciechi e degli Ipovedenti ETS APS di Oristano -Sezione Territoriale UICI, propone l'organizzazione di giornate di sensibilizzazione dedicate alla prevenzione dei disturbi visivi, delle malattie oncologiche, malattie auto-immuni, (quali artrite reumatoide, sclerosi multipla, fibro-mialgia), talassemia, diabete, autismo, sindrome di down ed altre e disabilità, con la collaborazione di partner, associazioni ed enti rappresentanti i vari settori delle patologie di competenza.

Operare e cooperare tra enti del terzo settore ed altre associazioni di malati, per noi è importantissimo, collaborare in "Sinergia" fa la differenza.

Ogni associazione di categoria, rappresentante la propria patologia, avrà a disposizione un banchetto dove poter fare attività di informazione, divulgazione, distribuzione di brochure, esposizione di locandine e materiale vario.

La giornata potrà essere arricchita ed animata da specialisti nel settore dello sport di diverse discipline e potrà inoltre essere allietata da momenti di intrattenimento dedicato all'ascolto della musica con la adesione di corali e/o scuole di danza.

Le giornate saranno mirate alla sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione.

Il motto è "La prevenzione al Centro di Tutto".

3° - Corso di BIODANZA - Danza alla Vita!



La Biodanza è una metodologia basata sull'associazione *musica-movimento-emozione* con l'obiettivo di creare risposte psico-fisiche ed emotive specifiche, immediate e capaci di indurre cambiamenti salutari nell'individuo, mira ad aumentare l'autostima, la vitalità, la gioia, rafforza l'identità, diminuisce il senso di svalorizzazione spesso sperimentato dal malato o dal disabile, innalzandone lo stato di salute globale e gli effetti curativi di riabilitazione motoria e psicologica si possono osservare già dalle prime sessioni.

Descrizione sintetica dell'attività

È un'attività che si svolge in sessioni di gruppo, in cui vengono proposte specifiche sequenze di esercizi intesi a stimolare qualità umane come la gioia di vivere, lo slancio vitale, la sensibilità alla vita, la comunicazione affettiva, l'espressione creativa ed emozionale attraverso il corpo.

Alla base della metodologia di Biodanza c'è il concetto di "vivencia". Tale termine è inteso come esperienza vissuta con grande intensità nel qui ed ora, che coinvolge l'individuo nella sua totalità. Queste "esperienze" sono finalizzate all'integrazione e allo sviluppo umano mediante la funzione di connessione con la vita.

La metodologia della Biodanza prevede l'induzione di situazioni di integrazione che implicano un'immediata e profonda connessione con sé stessi e con gli altri componenti del gruppo, passando per l'esperienza corporea.

Le linee di vivencia

Tutto il lavoro di Biodanza è orientato alla stimolazione di quelli che vengono definiti i potenziali genetici dell'essere umano, raggruppati in insiemi definiti *linee di vivencia*, ognuna di esse si riferirebbe, secondo i sostenitori, a un contesto preciso di sviluppo, all'interno del quale si collocano tutte le caratteristiche genetiche umane ad esso relative:

- *Vitalità*: intesa sia come slancio vitale sia come gioia di vivere.
- *Creatività*: capacità di rinnovamento applicata alla propria vita;
- *Affettività*: la sfera dei sentimenti umani; la capacità di dare e ricevere affetto, di aggregarsi, di accettare la diversità umana senza discriminazione.
- *Trascendenza*: intesa come capacità di superare il proprio ego.

In Biodanza, si lavora su tre livelli: cognitivo, psicosomatico e dell'esperienza vissuta, quindi, essendo tali livelli neurologicamente in relazione, si condizionano in modo positivo reciprocamente, pur possedendo la propria autonomia.

La sessione di Biodanza può svolgersi al chiuso o all'aperto- La dinamica della sessione consiste in una successione di esercizi (*vivencias* o *vivencie*) proposti dall'insegnante e caratterizzati da musiche specifiche; di volta in volta egli fornisce le indicazioni necessarie per entrare in vivencia.

Il lavoro si svolge mediante sessioni della durata complessiva di circa 1h e mezza ciascuna a cadenza settimanale.

L'attività è guidata da un facilitatore che fa parte del gruppo e che mette in essere un processo che segue una curva fisiologica ben definita di "riscaldamento- attivazione - rilassamento".

Per ogni esercizio proposto, chiaramente proporzionato ai livelli dei singoli e del gruppo di lavoro e nel rispetto della naturale curva fisiologica di attivazione e riposo, ci sarà la dimostrazione da parte del facilitatore, che inviterà i partecipanti all'esecuzione secondo le proprie possibilità, senza stress o forzature. In Biodanza infatti, lo scopo non è la performance ma il ben-essere dell'individuo nel senso dello "star bene", in primo luogo con se stessi e con gli altri, oltre al sentirsi a proprio agio nell'ambiente circostante.

OBIETTIVI GENERALI

Accrescere il livello di benessere e la capacità di far fronte allo stress psicofisico.

Riconoscere il valore della diversità e favorire l'accoglienza di sé e dell'altro.

Favorire il recupero e lo sviluppo della fiducia in sé stessi e negli altri-

OBIETTIVI SPECIFICI

Livello motorio

- potenziare sinergismo, coordinazione, agilità nei movimenti, flessibilità, elasticità ed equilibrio;
- aumentare la consapevolezza del proprio corpo, del contatto con esso e con lo spazio dell'altro;

Livello organico e fisiologico

- migliorare l'equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico;
- fortificare il tono dell'umore;
- migliorare la regolazione cardiovascolare;
- incrementare la regolazione degli ormoni dello stress.

Livello psicofisico:

- stimolare l'integrazione psicomotoria
- aumentare la vitalità e il piacere di vivere la quotidianità
- miglioramento della capacità di cogliere e verbalizzare emozioni, desideri e bisogni.

Il Presidente UICI Oristano

Leonardo Nurra

La Forza delle Donne

Maria Grazia Scanu