

SETTEMBRE 2024

# la Clessidra

PERIODICO D'INFORMAZIONE, CULTURA E ATTUALITÀ DELLA COOPERATIVA SOCIALE GSH - N. 59 - ANNO 21°



All'interno  
**LINEE EVOLUTIVE**

12 **GSH e la tutela ambientale**

**A tutto sport per  
creare legami e  
fare comunità**



12

**GSH Società Cooperativa Sociale**  
 Sede legale 38023 Cles (TN) Via Mattioli 9  
 Partita IVA 01292700224  
 Uffici amministrativi 38023 Cles TN  
 Via Lorenzoni 21  
 Tel 0463 424634  
 info@gsh.it - www.gsh.it  
 Ufficio 38017 Mezzolombardo TN  
 Piazza Luigi Dalpiaz 11

**Presidente**

dr. Michele Covi  
 michele.covi@gsh.it

**Assistente alla direzione**

dr. Elena Pancheri  
 elena.pancheri@gsh.it

**Responsabile amministrativo**

dr. Lorenza Dalpiaz  
 lorenza.dalpiaz@gsh.it

**Responsabile di segreteria**

rag. Anna Deromedi  
 anna.deromedi@gsh.it

**Addette alla segreteria**

rag. Silvia Perlot  
 silvia.perlot@gsh.it

dr. Emilia Collini  
 emilia.collini@gsh.it

**Responsabile Percorsi per l'inclusione**

"Il Quadrifoglio"  
 dr. Stefania Tomasi  
 stefania.tomasi@gsh.it

**Responsabile Percorsi per l'inclusione**

"Il Melograno"  
 dr. Venera Russo  
 venera.russo@gsh.it

**Responsabile Percorsi per l'inclusione**

Centro Occupazionale "Arcobaleno"  
 dr. Linda Taraborrelli  
 linda.taraborrelli@gsh.it

**Responsabile Comunità di Accoglienza**

"Lidia"  
 dr. Elena Pancheri  
 elena.pancheri@gsh.it

**Responsabile Area Scuola**

dr. Linda Taraborrelli  
 linda.taraborrelli@gsh.it

**Responsabile IDE**

dr. Linda Taraborrelli  
 linda.taraborrelli@gsh.it

**Responsabile Area Lavoro**

dr. Barbara Poli  
 barbara.poli@gsh.it

**Responsabile sistema gestione integrato**

dr. Broll Avila Elizabeth Esther  
 elizabeth.brollavila@gsh.it

**Referente comunicazione**

dr. Venera Russo  
 venera.russo@gsh.it

**LA CLESSIDRA**

Periodico d'informazione,  
 cultura e attualità della  
 Cooperativa Sociale GSH  
 Settembre 2024 n. 59 - Anno 21\*

**Direzione e redazione**

38023 Cles (TN) - Via Mattioli 9  
 Tel 0463 424634  
 info@gsh.it - www.gsh.it

**Direttore editoriale**

Michele Covi

**Direttore responsabile**

Piero Flor

**Redazione**

Michele Covi, Lorenza Dalpiaz,  
 Piero Flor, Venera Russo

**Hanno collaborato**

Elena Pancheri, Giuliano Beltrami, Silvia  
 De Vogli, Andre Tevini, Walter Sandri,  
 Barbara Poli, Stefania Tomasi, Emilia  
 Collini, Paolo Forno

**Concept and layout**

Palma & Associati

**Fotografie**

Archivio GSH, archivi Palma & Associati,  
 archivio Altromercato

**Stampa Tipografica**

Pixartprinting Spa - Stabilimento Lavis -TN

Autorizzazione del Tribunale di Trento  
 n. 1213

Iscrizione al ROC dd. 22.10.2010 n. 20458

Il giornale è consultabile sul sito internet  
 www.gsh.it



vai al sito della  
 Cooperativa  
 Sociale GSH



16

Pagina 23

**FONT biancoenero®**

Questo libro usa la font ad Alta Leggibilità biancoenero®  
 di biancoenero edizioni, disegnata da Umberto Mischi.  
 La font è gratuita per studenti e insegnanti.

**PRIMO PIANO**

4 Welfare:  
 quali prospettive per il sociale

**OPINIONI**

7 Esenzioni Università  
 7 INCLUSI, a scuola e non solo

**ACCESSIBILITÀ**

8 DI OGNUNO l'ospitalità accessibile

## EDITORIALE

DI MICHELE COVI



In un mondo in cui le differenze sono spesso percepite come ostacoli, lo sport emerge come un linguaggio universale che unisce, ispira e promuove l'inclusione. La nostra cooperativa sociale è da sempre impegnata in questo percorso, lavorando per creare spazi di partecipazione e valorizzazione delle diversità attraverso l'attività sportiva.

Le recenti Paraolimpiadi di Parigi 2024 hanno rappresentato un momento cruciale per riflettere su quanto lo sport possa essere un catalizzatore di cambiamento sociale. Gli atleti paralimpici, con le loro straordinarie performance, ci hanno mostrato che ogni sfida può diventare un'opportunità e che ogni limite può essere superato. Le loro storie di resilienza e determinazione non sono solo ispiratrici, ma ci invitano a riconsiderare il nostro approccio alle diversità.

Il nostro Trofeo Sportivo, svoltosi come di consueto nel mese di agosto al Centro per lo Sport di Cles, ha anticipato questo spirito di inclusione e celebrazione. Questo evento non è stato solo una competizione, ma un vero e proprio momento di aggregazione e inclusività. Atleti di tutte le età e abilità si sono confrontati in una serie di discipline, dimostrando che la vera essenza dello sport va oltre il risultato finale. C'è stato spazio per tutti, atleti e non, le risate, gli abbracci, le piccole grandi soddisfazioni e i sorrisi che hanno caratterizzato la giornata hanno dimostrato che lo sport è, prima di tutto, un'occasione per creare legami e costruire comunità.

Dopo l'eco delle Paraolimpiadi, siamo più motivati che mai a continuare il nostro impegno per l'inclusione attraverso lo sport. È fondamentale che le esperienze sportive siano accessibili a tutti, senza distinzione di abilità, età o background.

Le tante attività organizzate grazie all'impegno dei nostri collaboratori anche quest'anno ci hanno offerto l'occasione di riflettere e di guardare al futuro con rinnovato entusiasmo. La nostra cooperativa continuerà a essere in prima linea, promuovendo eventi, iniziative e progetti che mettano al centro l'inclusione. Solo così potremo costruire un futuro in cui ogni persona si senta parte di una comunità più grande.

### GSH NOTIZIE

- 10 Settimana dell'accessibilità comunicativa
- 11 Il tempo ben speso: abbelliamo il nostro paese
- 12 Passeggiata ecologica: GSH e la tutela ambientale
- 13 Seminiamo l'inclusione
- 14 Trofeo sportivo GSH
- 15 Anche di notte il Sole sorride
- 16 GSH nel cuore dell'autonomia trentina
- 16 Un castello di diversità
- 17 Il Giardino sul lago
- 18 Pacchi di Natale GSH

### DAL MONDO

- 19 Le paralimpiadi: dalle origini a Parigi 2024

### TERRITORIO

- 21 Ora la Val di Non si può anche ascoltare!

### STORIE DI VITA

- 23 Intervista a Laura

### ALL'INTERNO

LINEE EVOLUTIVE





PRIMO PIANO  
ELENA PANCHERI

# Welfare: quali prospettive per il sociale



In questi ultimi anni abbiamo sentito spesso parlare di welfare, in particolare nell'ambito sociale.

## **COSA SI INTENDE PER WELFARE?**

Il termine inglese "welfare" indica l'insieme di interventi e prestazioni in favore della tutela dei cittadini, in primis delle persone più fragili e bisognose di sostegno. È lo stesso Stato che finanzia e promuove servizi in tal senso, che hanno finalità di empowerment, di abilitazione e di inclusione, premesse indispensabili per il conseguimento della piena cittadinanza delle persone, in particolare delle persone con disabilità.



Il progetto di vita è un atto di pianificazione che si articola nel tempo

specifiche esigenze del caso. Nelle Linee si chiarisce che non si tratta necessariamente di vivere una vita per conto proprio o dell'idea della semplice autonomia, ma ha a che fare con l'autodeterminazione delle persone con disabilità, riverberandosi anche sul nucleo familiare della persona interessata. Di conseguenza si chiarisce ulteriormente che "è necessario che per tutte le persone con disabilità, anche per chi necessita di maggiori o più intensi sostegni, siano privilegiate e garantite politiche e servizi di sostegno sulla base di progetti personali, affinché la persona possa programmare e realizzare il proprio progetto di vita adulta, sia all'interno che all'esterno della famiglia e dell'abitazione d'origine. Gli interventi pertanto non sono limitati all'assistenza personale ma riguardano anche il supporto alla domiciliarità e percorsi di autonomia per l'inclusione sociale e relazionale della persona. Per raggiungere tale finalità, fondamentale risulta la presenza di un'equipe per la valutazione multidimensionale che, con



Proprio in tale prospettiva si inseriscono le Linee guida 2018 emanate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali per la presentazione dei Progetti sperimentali in materia di Vita Indipendente e di Inclusione nella società delle persone con disabilità.

Tali Linee chiariscono che per "vita indipendente" deve intendersi la possibilità per tutte le persone con disabilità, indipendentemente quindi dalla tipologia di essa (fisica, sensoriale, intellettiva e/o relazionale), di vivere la propria vita come qualunque altra persona, con un proprio progetto di vita, calibrato sulla base delle



..... la **partecipazione attiva e da protagonista della singola persona con disabilità**, in considerazione delle aspettative e desideri espressi, sia in grado di supportare la stessa nella costruzione di un progetto rappresentativo delle proprie volontà, individuando gli opportuni sostegni, le piste di intervento, le risorse formali ed informali, di tipo economico, umano, professionale, strumentale e tecnologico da attivare, affinché si dia concretezza al progetto ed al perseguimento degli obiettivi posti.

#### **QUALI AZIONI VENGONO MESSE IN CAMPO?**

Le prime azioni di welfare emergono già a partire dalla fase di costruzione e strutturazione dei progetti di vita individuali, definiti con la persona e la famiglia. Tali progetti mirano all'autodeterminazione della persona, ovvero dell'acquisizione della maggiore autonomia possibile, secondo le possibilità del caso e, contestualmente, prospettano **una continuità di cura e sostegno secondo il variare delle necessità e dei bisogni del singolo in base all'età**.

Solo a partire da una rete integrata tra i servizi territoriali sociali, sanitari, culturali, educativi e sportivi, in una concezione di welfare allargato, è possibile dare impulso ad azioni concrete e durature nel tempo per costruire un **welfare comunitario di inclusione** e di riconoscimento dei diritti delle persone più fragili.

Le primissime strategie messe in campo mirano, quindi, a valorizzare i servizi già presenti sul territorio ponendoli in un contesto di rete e di assoluta concertazione in termini di **co-programmazione del PROGETTO DI VITA** della persona con disabilità, affinché si promuova un percorso omogeneo, rispettoso delle caratteristiche individuali e flessibile in risposta ai possibili

cambiamenti dell'utente e dell'ambiente circostante.

In concreto sul panorama nazionale si stanno sviluppando vari approcci per promuovere il welfare comunitario. In tale prospettiva, le prime esperienze messe in campo partono tutte dallo sviluppo di un **sistema integrato** di servizi alla persona che, attraverso soggetti gestionali solidi e ambiti territoriali di riferimento strutturati, promuovono strategie di prevenzione e azioni collettive, derivanti da approcci integrati con reti di attori locali e cittadini, a garanzia della sostenibilità delle stesse nel tempo.

Esperienze di innovazione sociale a livello nazionale rientrano nei progetti "Welfare 4.0" finanziati dal Ministero del Lavoro e Politiche sociali e dal fondo FIS (Fondo Innovazione Sociale). Tra tutti citiamo il progetto di vita indipendente "CO-MIX" di Lucca, che ben racchiude le strategie di welfare allargato, adottando un approccio pratico per promuovere l'inclusione sociale, mediante il coinvolgimento delle fasce più giovani e la promozione attiva della collaborazione tra gli abitanti. Come espresso chiaramente nelle Linee guida ministeriali del 2018, gli enti del terzo settore, attraverso le sperimentazioni in tema di vita indipendente avviate dalle Cooperative sociali, rappresentano spunti e conoscenze importanti, il cosiddetto "know how", basi solide da condividere e integrare con la rete di supporto alla persona per la definizione di approcci ben strutturati, azioni strategiche e strumenti funzionali condivisi. Tali prime esperienze di welfare sono fondamentali per raccogliere e fare tesoro di buone pratiche per sostenere futuri progetti di autodeterminazione delle persone con disabilità.



GIULIANO BELTRAMI  
Giornalista



SILVIA DE VOGLI  
Responsabile della  
Comunicazione del  
Consorzio Con.Solida

INTEGRAZIONE SOCIALE

## Esenzione Università

Leggo in una rivista per disabili che il Ministero della disabilità (perché oggi abbiamo pure quello... oddio, fu creato qualche governo fa, ma non ce ne siamo accorti, almeno per i fatti; per le parole sì), il Ministero della disabilità, diceva la rivista, "ha pubblicato – cito testualmente – una nota con la quale vengono fornite precisazioni circa l'esonero dalle tasse universitarie per i disabili", eccetera eccetera.

Spremono il succo, leggo che "nella nota ministeriale si precisa che ogni Ateneo dispone di un proprio regolamento che il Ministero stesso raccomanda comunque di consultare per ricevere informazioni più dettagliate".

Nella stessa nota si legge che "ai sensi della normativa vigente, l'esenzione totale delle tasse universitarie è prevista in alcuni casi". E la categoria in testa è la seguente: "Studenti con una percentuale di invalidità certificata non inferiore al 66%, senza alcun limite di reddito e quindi al solo titolo della minorazione".

Ci rifletto e mi chiedo (non è la prima volta): perché senza limite di reddito? E pesco nella memoria battaglie di decenni or sono, quando dicevamo che lo Stato monetizza l'handicap. Poi abbiamo vissuto un'evoluzione e abbiamo capito che l'handicap in sé non esiste: è nelle difficoltà create da una società generosa di barriere, sociali, culturali, architettoniche...

Naturale evoluzione del mio pensiero: perché un disabile deve aver diritto all'esenzione delle tasse universitarie? Non sarebbe meglio fornirgli opportunità (attrezzature, servizi) in grado di mettere il disabile nelle condizioni di studiare serenamente?

Non c'è spazio per citare le altre categorie. Cito solo i "figli di persone con disabilità" e faccio un altro sforzo per capire. Ma non capisco. E non perché nell'altro millennio mi sia laureato senza esenzioni.

COOPERAZIONE SOCIALE

## INCLUSI, a scuola e non solo

Si concluderà ad ottobre in Trentino con una due giorni dedicata a studenti, insegnanti ed educatori, il progetto nazionale *INCLUSI. Dalla scuola alla vita, andata e ritorno*, selezionato dai Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto delle povertà educative.

Il progetto, di cui il Consorzio Consolida è capofila, ha coinvolto 50 partner di diverse Regioni che si sono impegnati a promuovere l'inclusione di bambini e ragazzi con disabilità e altri bisogni educativi speciali in una prospettiva che guarda alla vita delle persone nella molteplicità delle sue sfere: la formazione, il lavoro, lo sport e il benessere, le relazioni.

L'obiettivo dell'evento finale è far conoscere le metodologie sperimentate in 4 anni di lavoro nei diversi contesti del territorio nazionale. In particolare, il 25 ottobre 400 studenti delle scuole Bresadola di Trento parteciperanno a: laboratori (dal legno alla serigrafia, dal teatro ai visori), hackathon, incontri sportivi (dal basket al Diveball) e molto altro. La mattinata di sabato 26 ottobre, sarà invece dedicata a educatori e insegnanti con percorsi di approfondimento su bullismo e disabilità, autodeterminazione e diritti, orientamento e narrazione inclusiva, in cui saranno presentati anche strumenti (vademecum, giochi formativi, pubblicazioni, podcast e video) sull'inclusione che possono essere utili ai professionisti dell'educazione.

Per informazioni sul progetto e sull'evento: [percorsiconibambini.it/inclusi/](http://percorsiconibambini.it/inclusi/) - [comunicazione.inclusi@consolida.it](mailto:comunicazione.inclusi@consolida.it)

.....



ACCESSIBILITÀ

ANDREA TEVINI

# DI OGNUNO l'ospitalità accessibile

L'ospitalità accessibile  
è attualmente una  
responsabilità sociale



**P**resso il quartiere fieristico di Riva del Garda, dal 5 all'8 febbraio 2024 si è svolta la fiera internazionale dell'hotelleria denominato: "Hospitality, il salone dell'accoglienza".

All'interno della fiera è stato realizzato lo stand denominato "DI OGNUNO", uno spazio realizzato da Hospitality in collaborazione con V4A Village for All-V4A, il portale dell'ospitalità accessibile, lo studio di progettazione Lombardini22 e con la partecipazione di AsTriD OdV. Nello stand DI OGNUNO si è indagata l'inclusività attraverso gli spazi della reception, in cui l'applicazione delle neuroscienze all'architettura ha permesso di ricreare l'esperienza del check-in e check-out con **tre percorsi esperienziali e immersivi** che illustrano le diverse esigenze di accessibilità per disabilità sensoriale visiva, disabilità fisiche e motorie, disabilità sensoriale uditiva e disabilità cognitive, permettendo di **vedere il buio, muovere lo spazio, ascoltare il silenzio**.

Nello specifico i 3 percorsi proponevano:



- per la disabilità visiva, un percorso tattile che conduceva nella stanza buia, la reception;
- per la disabilità motoria, un percorso da fare in carrozzina, in cui si sperimentavano le diverse pendenze delle rampe d'accesso ed il bancone reception accessibile;
- per la disabilità uditiva l'esperienza consisteva nell'indossare delle cuffie, simulando una sordità, sperimentando alcune soluzioni inclusive come il trascrittore in testo scritto del parlato.

I volontari di AsTrID, presenti durante tutto l'evento, hanno accompagnato i visitatori all'interno dei percorsi illustrando loro le specificità delle varie disabilità e le soluzioni adottate per superarle mettendo in contatto gli operatori dell'industria culturale alberghiera ed extra alberghiera e l'ospitalità Accessibile ovvero la creazione di un'offerta turistica che metta al centro il benessere e la completa soddisfazione dei clienti, di **tutti** i clienti, in ogni struttura ricettiva. Offrire

**esperienze sostenibili, inclusive e di alta qualità**, in grado di superare le disabilità e soddisfare le esigenze di ognuno attraverso l'universal design, rappresenta una sfida e una mission per gli operatori dell'accoglienza, dagli hotel ai camping, alla ristorazione. Il mercato del turismo inclusivo è ad oggi inesplorato ma rappresenta un possibile aumento di fatturato del 15/20%.

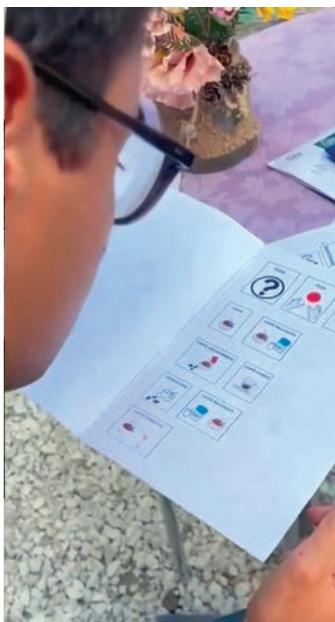
DI OGNUNO è stata un'esperienza altamente positiva perché ha fatto conoscere proprio agli operatori del settore quanto, nella realtà dei fatti, l'accessibilità sia un vantaggio per tutti ed ha anche un impatto positivo sul fatturato e non rappresenta, come è prassi pensare, un costo aggiuntivo fine a se stesso.

Il progetto DI OGNUNO è stato esportato ad altre fiere del settore e continuerà mettendo il focus su altri aspetti specifici dell'ospitalità accessibile.

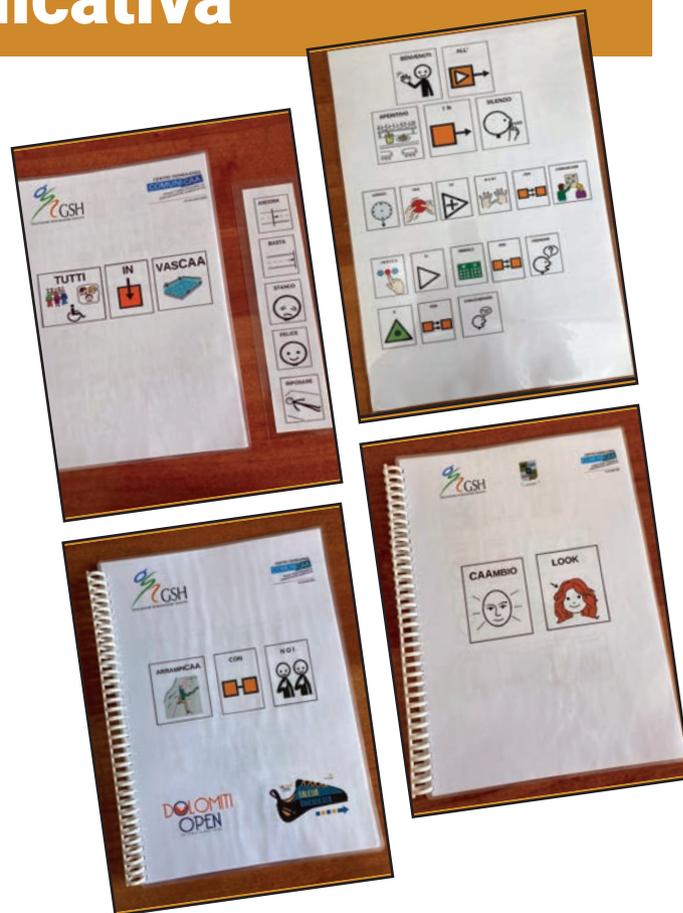
AsTrID OdV continua nel suo lavoro di promuovere l'accessibilità in ogni sua forma; l'accessibilità è la principale ed imprescindibile condizione per avviare un vero percorso d'inclusione universale. Lavorare per abbattere le barriere, fisiche, sociali ma soprattutto culturali è fondamentale per creare una società sostenibile e giusta, perché dove vive bene una persona con disabilità, vivono bene tutti.

# Settimana dell'accessibilità comunicativa

Il lunedì 20 maggio ha preso il via l'ottava edizione de "La settimana dell'accessibilità comunicativa", con diversi eventi organizzati sui territori della Valle di Non, Piana Rotaliana e Altopiano della Paganella, che hanno alternato momenti di approfondimento e confronto con esperti, con sperimentazioni pratiche di utilizzo degli strumenti compensativi della Comunicazione Aumentativa. Per la persona con bisogni comunicativi complessi, la Comunicazione Aumentativa, è uno strumento di accessibilità fondamentale alla vita di tutti i giorni, ai luoghi e alla rete sociale, alle attività che svolge e alle necessità che ha di interagire in tutte queste situazioni, per tale motivo quest'anno il focus della settimana di sensibilizzazione, è stata l'accessibilità comunicativa non solo dei luoghi pubblici, scuole e biblioteche, ma anche di esercizi privati come il parrucchiere, l'attività sportiva e i luoghi di aggregazione sociale. Sono stati realizzati specifici strumenti in



Comunicazione Aumentativa che oltre ad essere esperiti durante gli eventi, rimarranno in maniera permanente nei luoghi e nelle strutture per cui sono state pensati e costruiti come ausili alla comunicazione per tutte le persone con bisogni comunicativi. Tali strumenti compensativi contengono importanti comunicazioni in CAA ad esempio per poter



comunicare con il nostro parrucchiere, chiedere un taglio e pagarne la prestazione, oppure presso la piscina di Malè sarà possibile consultare Tutti in vasCAA, manuale di avvicinamento all'ambiente acquatico con ausili visivi, o ancora ArrampicAA con noi, manuale di avvicinamento all'arrampicata, che è a disposizione dell'associazione Dolomiti Open.

## Il tempo ben speso: abbelliamo il nostro paese



Abbiamo installato delle fioriere in legno appositamente create con l'aiuto del Comune e le abbiamo riempite con piante e fiori di montagna: stelle alpine, erbe aromatiche, calendula, monarda, fiordaliso, melissa, menta, gentilmente donate dall'Azienda agricola Biocertificata di Olga Casanova ed il marito Enrico, sempre molto gentili e disponibili con tutti noi. Un tripudio di colori!

Creatività e colore hanno dato nuova vita al giardino, decorato a tema naturalistico: un richiamo al nostro fiume Noce, al gufo, alle farfalle, allo scoiattolo, decori che accolgono i visitatori che all'ombra di qualche albero possono così ammirare piante tipiche e peculiari del territorio.

A breve si terrà l'inaugurazione di quanto realizzato, frutto dell'impegno e del lavoro che resterà ricchezza della comunità.

Il Servizio Percorsi per l'inclusione Centro Occupazionale "Il Noce" di Dimaro, con il sostegno del Piano Giovani Bassa Valle di Sole, il Comune di Dimaro Folgarida e l'azienda Agricola Olga Casanova, ha ideato e realizzato nel periodo estivo un progetto con l'obiettivo di creare integrazione, sensibilizzazione e promozione della bellezza e del benessere.

Grazie all'aiuto di diversi ragazzi del territorio iscritti al progetto, all'aiuto di utenti ed operatori si è cercato di riqualificare e rendere ancora più bello il Comune di Dimaro Folgarida, in particolare il giardino di Monclassico. Abbiamo creato uno spazio colorato, artistico e creativo, bello da vedere e da viverci.



# Passeggiata ecologica: GSH e la tutela ambientale



da tutti. Proprio per questo gli ospiti de Il Melograno sono stati pronti a collaborare per la tutela ambientale del territorio nel quale quotidianamente svolgono la propria attività.

Fondamentale infatti promuovere la cultura del rispetto dell'ambiente, dando vita ad azioni concrete e offrire così al nostro territorio benefici reali in termini di salute ambientale. Altrettanto fondamentale l'integrazione di persone disabili all'interno di una Comunità: un passo importante per costruire una società sempre più inclusiva, equa e progressista, contribuendo a vincere la sfida contro la discriminazione e l'emarginazione nei confronti di persone che sono, al contrario, risorse preziose di una comunità.



# M

artedì 25 giugno 2024 si è svolta la passeggiata ecologica "Plastic Free" nata dalla fondamentale collaborazione tra la cooperativa sociale GSH e l'organizzazione di volontariato Plastic Free.

Obiettivo dell'iniziativa è stata ripulire la zona dai rifiuti abbandonati e la sensibilizzazione verso un mondo più pulito ed ha portato a significativi risultati: quasi 20 chili di plastica e rifiuti raccolti.

La passeggiata ecologica ha coinvolto i ragazzi con disabilità del centro "Il Melograno – Percorsi per l'Inclusione" nella frazione di Cunevo e volontari della onlus ambientalista impegnata dal 2019 nel contrastare l'inquinamento da plastica.

Tale iniziativa ha coniugato la tutela dell'ambiente e l'inclusione sociale: le persone con disabilità, gli operatori e i volontari de Il Melograno della cooperativa GSH, hanno unito le forze insieme all'associazione Plastic Free, che ha prontamente raccolto l'invito, al fine di sensibilizzare tutti ad una maggiore osservanza dell'educazione ambientale. Ognuno di noi quotidianamente dovrebbe impegnarsi per rendere il nostro pianeta un luogo vivibile



## “Preferisco il rumore del mare” il Recovery College dei Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo.

Ormai la letteratura scientifica sul tema è unanimemente d'accordo nel ritenere che un buon Servizio di Salute Mentale (SSM) debba essere orientato alla recovery. Appare quindi doveroso chiedersi quali siano le azioni che ciascun SSM può mettere in campo per sostenere i percorsi di recovery dei propri utenti. Favorire la nascita di un recovery college all'interno del proprio Servizio è una delle possibilità. Importato dai paesi anglosassoni, il recovery college è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva dove le persone esperte di disagio psichico, per professione o per esperienza diretta, diventano studenti del proprio benessere proponendo corsi a tema per autoformarsi assieme ed aumentare così il livello personale di conoscenza, competenza

e consapevolezza. “Preferisco il rumore del mare” è il Recovery College dei Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo. Propone corsi relativi al tema della salute mentale e del benessere psicosociale, la cui peculiarità, oltre al fatto di essere gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza, è quella di essere condotti da “esperti per professione” ed “esperti per esperienza”.

Nel marzo 2023 è nato un tavolo di lavoro che ha visto fin da subito la partecipazione attiva di operatori, utenti, familiari, cittadini ed esponenti del mondo dell'associazionismo in un'ottica di co-progettazione e co-produzione. In un paio d'anni circa il progetto è indubbiamente cresciuto sia per quanto riguarda la consapevolezza e la coesione all'interno del gruppo che per la varietà e la qualità dei corsi allestiti.

A detta dei partecipanti, il recovery college ha favorito il livello di protagonismo e soddisfazione di tutti e l'avvio di percorsi di recovery personale. Pensando al futuro, l'auspicio è quello di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento da parte di tutto il SSM e della cittadinanza al fine di favorire la nascita di una salute mentale patrimonio della collettività.

**Parola chiave:** recovery, recovery college, esperto per esperienza, co-progettazione, co-produzione.

### All'interno

La Danza Terapia:  
Benefici, Curiosità e Campi di applicazione

Quando le parole non bastano  
Nuove vie per comunicare emozioni  
profonde

## SUMMARY

*By now, the scientific literature on the subject unanimously agrees that a good Mental Health Service must be recovery-oriented. It therefore seems right to ask what kind of actions each Mental Health Service can put in place to support the recovery paths of its users. Promoting the creation of a recovery college within one's own service is one of the possibilities. Imported from the Anglo-Saxon countries, the recovery college is a place for training, sharing and active participation where people who are experts in psychological distress, either by profession or by direct experience, become students of their own wellbeing by offering themed courses to train themselves together and thus increase their personal level of knowledge, competence and awareness. "Preferisco il rumore del mare" is the Recovery College of the Mental Health Centres of Cles and Mezzolombardo. It offers courses on the subject of mental health and psychosocial wellbeing, the peculiarity of which, in addition to being free and open to all citizens, is that they are conducted by 'experts by profession' and 'experts by experience'. A working table was set up in March 2023, which immediately saw the active participation of operators, users, family members, citizens and representatives of the world of associations in a co-planning and co-production perspective. Over a timespan of two years the project has undoubtedly grown, both in terms of awareness and cohesion within the group and in the variety and quality of the courses offered. According to participants, the recovery college has fostered the level of protagonism and satisfaction of all and the starting of personal recovery paths. Thinking of the future, the hope is to see more and more involvement by the entire Mentale Health services and citizenship in order to foster the emergence of a mental health community heritage.*

**Keywords:** recovery, recovery college, expert by experience, co-design, co-production.

## INTRODUZIONE

Ormai la letteratura scientifica sul tema è unanimemente d'accordo nel ritenere che un buon Servizio di Salute Mentale debba essere orientato alla recovery. Prima di entrare nel vivo dell'argomento, è necessario intendersi quindi sul significato del concetto di "recovery", una parola inglese per la quale difficilmente è individuabile un corrispettivo nella lingua italiana. Particolarmente completa ed esauritiva è la definizione che ne dà William Anthony, secondo la quale "Recovery è un processo profondamente e autenticamente personale di cambiamento dei propri valori, sentimenti, obiettivi, capacità, ruoli. E' un modo di vivere la propria vita con soddisfazione, speranza e iniziativa, malgrado la sofferenza e le limitazioni causate dalla malattia. E implica il recupero non solo di una condizione di maggiore benessere, ma piuttosto di un nuovo senso della propria esistenza, che possa essere fatto evolvere al di là degli effetti catastrofici della malattia mentale" (Anthony, 1993). In sostanza si afferma con forza il diritto dell'utente a vivere la miglior vita possibile e, affinché ciò avvenga, è necessario mettere al centro non il sintomo, non la patologia, ma la persona che viene ad essere protagonista indiscussa del proprio percorso di recupero. In tal senso diventa fondamentale valorizzare i suoi punti di forza, le sue competenze, i suoi bisogni, i suoi interessi e desideri. E' essenziale che la persona si riscopra risorsa, per sé e per gli altri, sperimentando quel senso di utilità che spesso costituisce il primo passo per l'avvio di un buon percorso di recovery. In questo modo l'utente potrà reimpossessarsi di un'identità propria che non sarà più quella del "paziente psichiatrico", bensì di cittadino al pari di tutti gli altri.

(Carozza, 2006; Davidson et al., 2006).

Tra i principi a fondamento di ogni azione recovery oriented, si citano il particolare i seguenti:

- 1) La recovery riguarda la costruzione di una vita soddisfacente e dotata di senso così come defi-

Si ringrazia per il sostegno e contributo offerto



**CASSA RURALE  
VAL DI NON  
ROTALIANA E GIOVO**

- nita dalle persone stesse, nonostante la presenza di sintomi o problemi ricorrenti;
- 2) La recovery rappresenta un progressivo distanziamento dalla malattia verso la salute e lo stare bene;
  - 3) La speranza è un aspetto centrale della recovery. Le persone possono aumentare il loro senso di speranza acquisendo un controllo più attivo sulla propria vita e traendo esempio da chi ha già trovato la propria strada verso la guarigione;
  - 4) La possibilità di potersi gestire autonomamente va incoraggiata e facilitata;
  - 5) La relazione di aiuto tra operatore ed utente diventa una relazione tra due esperti: la persona "esperta per esperienza" e l'operatore "esperto per professione", in un viaggio che diventa di scoperta reciproca;
  - 6) Il processo di recovery è in stretta connessione con la capacità delle persone di acquisire un ruolo sociale attivo e soddisfacente all'interno della loro comunità;
  - 7) Il linguaggio, le storie e la possibilità di dare un senso alla propria esperienza hanno un'enorme importanza nel processo di recovery;
  - 8) I servizi recovery-oriented valorizzano sia le qualità professionali sia quelle personali degli operatori aumentando il livello di soddisfazione e motivazione nel proprio lavoro;
  - 9) I familiari e le altre figure di sostegno sono cruciali nel processo di recovery e dovrebbero essere inclusi come partners nel percorso verso la guarigione. (Davidson et al., 2007)

Pertanto la recovery è un percorso di cambiamento unico e strettamente personale ma non da effettuarsi in solitario. Senza dubbio nessuno può (o deve) sostituirsi alla persona protagonista del proprio percorso di recovery, tuttavia coloro che gravitano intorno alla persona possono fare molto, con le loro azioni quotidiane, per favorirlo oppure ostacolarlo. Appare quindi doveroso chiedersi, soprattutto da parte degli operatori dei Servizi di Salute Mentale, quali sono le azioni che ciascun Servizio può mettere in campo per favorire questo tipo di percorsi. Favorire la nascita e l'implementazione di un recovery college all'interno del proprio Servizio è una

delle possibili risposte a questa domanda. Importato dai paesi anglosassoni, il recovery college è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva dove le persone esperte di disagio psichico, per professione o per esperienza diretta, diventano al tempo stesso maestri e studenti del proprio benessere, proponendo corsi a tema per autoformarsi assieme ed aumentare così il livello personale di conoscenza, consapevolezza ed acquisizione di competenze (Perkins et al., 2018). Nel 2009 viene aperto il primo recovery college a Londra ed attualmente nel Regno Unito se ne contano più di 220. Nell'ultima decade si sono diffusi in 26 paesi in tutto il mondo, tra cui l'Europa occidentale, la Scandinavia, Hong Kong, Giappone, Australia, Canada. Tra le caratteristiche principali dei recovery college si evidenzia che sono luoghi gratuiti ed aperti a tutta la cittadinanza, funzionano come una vera e propria università all'interno della quale si propone un'offerta formativa che spazia da temi più tecnici a quelli più esperienziali e laboratoriali. L'impostazione è educativa non terapeutica, implicando di conseguenza un adattamento del linguaggio: ad esempio termini quali "operatore" ed "utente" sono sostituiti da "docente" e "studente". Uno degli aspetti fondamentali dei recovery college è legato alla modalità di conduzione dei corsi i quali sono condotti da "esperti per professione" (coloro che il disagio psichico lo hanno studiato sui libri) ed "esperti per esperienza" (coloro che invece hanno vissuto il disagio psichico sulla propria pelle). Unitamente a ciò, un'altra delle caratteristiche essenziali è che questa scuola del benessere, come potremmo altrimenti definirla, sia co-progettata e co-prodotta, ovvero venga realizzata attraverso il contributo alla pari di tutti gli interlocutori coinvolti (operatori, utenti, familiari, cittadini) nell'ottica di un proficuo scambio reciproco. I recovery college sono poi molto radicati sul territorio che si cerca di coinvolgere e valorizzare il più possibile. Pertanto, solitamente, si cerca di attivare collaborazioni con le realtà del territorio quali associazioni, cooperative, scuole, altri servizi in un prezioso lavoro di partenariato. Ovviamente la presenza di un recovery college all'interno di un Servizio non sostituisce la valutazione, il trattamento e la terapia specialistica offerta dai team clinici (Rep-

per e Perkins, 2013). In una revisione approfondita del Nottingham recovery college (McGregor et al. 2014), sono state individuate le “sei dimensioni del successo” che giustificano l’ampia diffusione ottenuta da questo tipo di iniziativa: i recovery college sono stati definiti educativi, collaborativi, basati sui punti di forza e centrati sulla persona, progressivi (nel senso che favoriscono la progressione di un buon percorso di recovery), rivolti verso la comunità ed inclusivi.

### “PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE”

“Preferisco il rumore del mare” è il Recovery College dei territori afferenti ai Centri di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo. Come accennato all’inizio è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva che propone corsi relativi al tema della salute mentale e del benessere psicosociale. La peculiarità di questi corsi, oltre al fatto di essere gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza, è quella di essere condotti da “esperti per professione” (operatori) ed “esperti per esperienza” (utenti e familiari). La nascita di codesto



Recovery College ha necessitato di diverse fasi volte a creare e strutturare in modo effettivo la scuola del benessere di Cles e Mezzolombardo.

Nello specifico, inizialmente si è svolto un incontro tra operatori del Servizio di Salute Mentale (SSM) interessati al tema per confrontarsi e condividere idee sul progetto, per poi presentarlo all’interno di tutta l’equipe di operatori e medici dei CSM di Cles e Mezzolombardo.

Dopo questa fase di condivisione ed approvazione del progetto (marzo 2023), si è passati alla fase di “reclutamento” di utenti e familiari del SSM, protagonisti di un percorso di recovery personale oppure sensibili al tema della recovery, e di associazioni e/o altre realtà territoriali vicine al mondo della Salute Mentale e/o interessate al progetto.

E’ nato così il gruppo di co-progettazione e co-produzione: un tavolo di lavoro che ha visto fin da subito la partecipazione attiva di operatori, utenti, familiari, cittadini ed esponenti del mondo dell’associazionismo i quali, seduti in cerchio, si sono dapprima con-

frontati sul concetto di recovery, successivamente hanno ampliato le proprie conoscenze attraverso la letteratura scientifica disponibile sul tema dei Recovery College. Fondamentali nel percorso sono stati i momenti di confronto con altre realtà già promotrici di progetti affini, in particolare i Recovery College di Trento “FARe” e Rovereto “Futuro in circolo” che, attraverso le loro esperienze, hanno infuso speranza e fiducia in questo progetto.

Per quanto riguarda gli aspetti più pratici, è nata presto l’esigenza all’interno del gruppo di riunirsi a cadenza regolare: ogni lunedì dalle 11.00 alle 12.30 presso due sedi, una a Cles una a Mezzolombardo, collegate da remoto. Nel tempo questa organizzazione ha subito qualche modifica, attualmente il gruppo si trova dalle 10.00 alle 11.30 in presenza, una volta a Cles e una volta a Mezzolombardo, per favorire la coesione del progetto (pur mantenendo la possibilità di collegarsi da remoto per chi preferisce). Attualmente il gruppo è composto da circa 20-25 persone, tra cui circa 4 operatori, 3 familiari, 8-10 utenti, 2 rappresentanti di associazioni locali (“Valle Aperta” e “Porte Aperte”), 4 cittadini attivi.

Una tappa fondamentale nella creazione di codesto Recovery college è stata la scelta del nome da dare alla scuola, utile a conferire un’identità concreta al gruppo. Dopo un momento di condivisione delle varie opzioni e successiva scelta democratica, si è infine optato per “Preferisco il rumore del mare – Recovery College di Cles e Mezzolombardo” (tratto da una poesia di Dino Campana). In maniera analoga è stato scelto il logo della scuola.

Nei mesi successivi il lavoro si è concentrato principalmente sulla produzione e strutturazione condivisa del primo catalogo del recovery college, per poi affrontare la parte di progettazione e diffusione del materiale informativo (locandina, volantino, comunicato stampa per i quotidiani locali e i canali social), dando di fatto avvio ai primi corsi nella primavera 2023.

La nostra offerta formativa prevede corsi che spaziano da argomenti più tecnici ad altri più esperienziali e laboratoriali, tutti relativi al tema salute mentale e benessere psico-sociale, con l’obiettivo principale di promuovere la Salute Mentale come bene individuale e della comunità.

I corsi, condotti da esperti per professione ed esper-

ti per esperienza, nei tre cataloghi pubblicati fino ad ora, sono stati vari e molto partecipati dalla comunità. Alcuni corsi si sono ripetuti in più edizioni così da raggiungere tutti i punti nevralgici del territorio da Mezzolombardo a Cles per arrivare fino a Malè, poiché la zona di afferenza è composta da tanti piccoli borghi dislocati in ampie vallate. Questa modalità permetterà nei prossimi cataloghi di poter raggiungere l'alta Val di Non, altri paesi della Piana Rotaliana e dell'altopiano della Paganella.

Nel primo catalogo Primavera 2023 sono stati proposti tre corsi: il corso "Guarire si può" a Cles, il quale si propone di introdurre al tema della recovery intesa come possibilità di vivere al meglio la propria vita nonostante la presenza di un disagio psichico; il corso "I principali disturbi psichici: proviamo a conoscerli", a Cles, che si propone di fornire conoscenze di base sulle principali forme di disagio psichico e le loro manifestazioni cliniche; il corso "Scrivere di sé" a Mezzolombardo, il quale ha permesso di conoscere ed utilizzare il mezzo della scrittura per imparare ad accogliere e gestire stati emotivi e fare chiarezza dentro di sé.

Nel secondo catalogo autunno/inverno 2023-2024 sono stati riproposti (in altri territori rispetto alla prima edizione) i corsi "Guarire si può" e "I principali disturbi psichici: proviamo a conoscerli"; è stato poi proposto un nuovo corso a Cles intitolato "La strada verso di me" finalizzato all'utilizzo di mezzi creativi come il journaling, la comunicazione efficace, la lettura, l'arte, l'immagine, il movimento, la musica e la fotografia per favorire il proprio benessere personale, entrare in contatto con le proprie risorse ed integrarle nella vita quotidiana.

In questo catalogo, inoltre, si è ritenuto opportuno organizzare una serata di presentazione del successivo catalogo primavera/estate 2024 con l'obiettivo di presentare i nuovi corsi e poter raccogliere idee, spunti e consigli dalla comunità. Questo incontro ha permesso di stringere nuove relazioni con cittadini ed associazioni presenti nel territorio, interessate e sensibili al tema della salute mentale e del benessere psicosociale

Il catalogo attualmente in corso, primavera 2024, è

molto corposo e vede l'avvio di ulteriori nuovi corsi, oltre alla riedizione del corso "Guarire si può" in altra sede, a Malè. I nuovi corsi sono stati i seguenti: il corso "Stigma e pregiudizio", a Mezzolombardo, volto ad introdurre i temi dello stigma e del pregiudizio, purtroppo ancora radicati nella nostra società, e a fornire strategie per fronteggiarli e conoscere gli interventi proposti nei SSM di riferimento; il corso dal titolo "L'esperto in supporto tra pari (ESP)", a Cles, si proporrà di far conoscere ai partecipanti la figura innovativa dell'ESP attraverso i racconti di chi ricopre questo ruolo all'interno dei SSM; il corso "Musica per conoscersi", a Mezzolombardo, nel quale si porrà al centro l'esperienza con il sonoro ed il valore che essa porta con sé; infine il corso di "Bioenergetica", a Cles, nel quale si proverà ad aumentare, attraverso esperienze corporee calibrate, la propria mobilità corporea e respiratoria promuovendo un maggiore contatto con sé stessi ed una maggiore consapevolezza di sé.

Nel corso di un paio d'anni circa il Recovery college di Cles e Mezzolombardo è indubbiamente cresciuto sia per quanto riguarda la consapevolezza e la coesione all'interno del gruppo, sia per quanto riguarda la varietà e la qualità dei corsi allestiti. A detta dei partecipanti, questo progetto ha potuto favorire il livello di protagonismo e soddisfazione di tutti e l'avvio e la prosecuzione di percorsi di recovery personale. Ha inoltre implementato azioni concrete a vantaggio della comunità, favorendo la nascita di una salute mentale intesa come patrimonio di tutti e riducendo stigma e pregiudizi riguardanti il mondo della salute mentale oltre che aumentare motivazione e soddisfazione degli operatori impegnati in prima persona.

Chiaramente c'è stata anche qualche criticità durante la realizzazione del progetto, in primis la "resistenza fisiologica" di una parte degli operatori del Servizio nell'avviare un nuovo tipo di progetto, specialmente se particolarmente innovativo come in questo caso, oltre alla difficoltà di coinvolgere attivamente tutto il Servizio. Dal punto di vista organizzativo le principali difficoltà riscontrate sono state logistiche (reperire sale disponibili per i corsi, la divulgazione del catalogo, individuare gli interlocutori sul territorio, ecc.) e la necessità di concilia-

re tale progetto con quelli già attivi all'interno del SSM, tutti bisognosi di risorse umane da investire. Si è resa pertanto necessaria una redistribuzione dei carichi di lavoro all'interno del Servizio.

E' importante menzionare, inoltre, che l'avvio del progetto ha attraversato un'inevitabile fase di assestamento iniziale, la quale ha richiesto una buona dose di flessibilità, creatività e tolleranza verso un progetto che non era già definito in partenza ma che necessitava di essere scritto in corso d'opera, a più mani, insieme ad altre persone ciascuna con il suo ruolo e la sua sensibilità.

Pensando al futuro, l'auspicio è quello di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento nel progetto da parte di tutto il SSM in modo che si possa creare una cultura ed un approccio condivisi e recovery-oriented all'interno del Servizio. La presenza di un recovery college dovrebbe inoltre favorire l'introduzione della figura dell'ESP all'interno del SSM, obiettivo al quale si sta lavorando. Si ritiene inoltre fondamentale l'individuazione di indicatori di esito che permettano di oggettivare e valutare l'efficacia del recovery college al fine di mettere in atto azioni di miglioramento continuo della qualità. Per quanto riguarda questo aspetto, si accenna al fatto che si è entrati a far parte di uno studio di comparazione dei recovery college attualmente presenti in Italia per valutarne le caratteristiche. Ci si augura inoltre di assistere ad un sempre maggiore coinvolgimento della cittadinanza al fine di favorire la nascita di una salute mentale di comunità e di riuscire ad avviare delle collaborazioni con altri recovery college per poter creare una rete sinergica a livello nazionale.

## CONCLUSIONI

Si può affermare con grande soddisfazione che il progetto è cresciuto nel tempo e che attualmente può contare sulla partecipazione di utenti, operatori, familiari del Centro di Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo, di cittadini attivi sensibili al tema della salute mentale, di associazioni del territorio quali "Valle Aperta" e "Porte Aperte", oltre alla collaborazione con la scuola di musica Celestino Eccher, l'associazione culturale LeArTi, la scuola musicale Guido Gallo, il sostegno di Svolta ed i parroci dei comuni di Cles, Mezzolombardo, della

Comunità della Val di Non e della Comunità della Rotaliana-Königsberg. L'auspicio è che il futuro veda un coinvolgimento sempre maggiore di tutta la cittadinanza in modo che la Salute Mentale esca finalmente dai confini dei Servizi ad essa adibiti e diventi a tutti gli effetti patrimonio della collettività. *"Fabbricare, fabbricare, fabbricare, preferisco il rumore del mare.."* (Dino Campana).

*Paola Santo,*  
dirigente medico specialista in Psichiatria,  
responsabile del Centro di Salute Mentale di Cles.

*Sara Gottardi,*  
tecnico della riabilitazione psichiatrica, referente  
del Centro Diurno del Servizio di Salute Mentale di  
Cles e referente del progetto Recovery college di  
Cles e Mezzolombardo.

## BIBLIOGRAFIA

- Anthony WA. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosoc Rehabil J.* 1993;16(4),11-23.
- Carozza P. Principi di riabilitazione psichiatrica - Per un sistema di servizi orientato alla guarigione. FrancoAngeli ed., 2006:173-174.
- Davidson L. Recovery - Concepts and application. 2007 Devon Recovery Group.
- Davidson L. Tondora J. Lawless MS. O'Connell MJ. Rowe M. Il recovery in psichiatria - Organizzazione dei servizi e tecniche operative. Erikson ed., 2007:25-30.
- McGregor J. Repper J. Brown H. "The college is so different from anything I have done". A study of the characteristics of Nottingham Recovery College. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice.* Vol 9 NO 1, 2014:3-15.
- Perkins R. Meddings S. William S. Repper J. Recovery Colleges Ten Years On. Briefing Paper 15, 2018. ImROC – Implementing Recovery through Organisational Change.
- Repper J. Perkins R. The Team Recovery Implementation Plan: A Framework for Creating Recovery-focused Services. ImROC, Centre for Mental Health and Mental Health Network, NHS Confederation. 2013. <https://imroc.org/>

## La Danza Terapia: Benefici, Curiosità e Campi di applicazione

La danza terapia emerge come approccio innovativo e olistico nel campo della riabilitazione cognitiva e motoria. Questa disciplina integra il movimento corporeo, l'espressione artistica e la connessione mente-corpo per stimolare e migliorare le funzioni cognitive. Molteplici sono i benefici cognitivi offerti dalla danza terapia, la quale mostra un notevole impatto sulle diverse aree del funzionamento cerebrale e il suo potenziale nel trattamento di varie condizioni neurologiche e psicologiche.

La danza terapia ha radici antiche nelle pratiche curative tradizionali. Si è sviluppata come disciplina formale negli anni '40 del Novecento. Pionieri come Marian Chace hanno contribuito a definirne i principi fondamentali di questa disciplina, utilizzando la danza come strumento terapeutico negli ospedali psichiatrici. Negli anni '60, la Fondazione dell'American Dance Therapy Association (ADTA), incomincia ad utilizzarla per promuovere la professione. Ad oggi la danza terapia è riconosciuta e praticata in tutto il mondo.

### BENEFICI FISICI

La danza terapia offre molteplici benefici. Migliora infatti, la coordinazione, l'equilibrio, aumenta la flessibilità e la forza muscolare e stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Praticando la danza terapia si registrano notevoli miglioramenti della postura, infatti i movimenti fluidi e controllati aiutano a correggere gli squilibri posturali; la sua pratica determina inoltre, una riduzione del dolore cronico attraverso l'utilizzo del movimento gentile che può alleviare il dolore muscolare e articolare. L'attività fisica regolare infatti, stimola la produzione di endorfine, migliorando la vitalità e aumentando i livelli energetici.

### BENEFICI EMOTIVI E PSICOLOGICI

La danza terapia ha un impatto significativo sul benessere emotivo. Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia,

favorendo l'espressione dei sentimenti attraverso il movimento, migliorando l'umore e l'autostima. La danza infatti, permette di esprimere emozioni difficili da verbalizzare. Il suo utilizzo inoltre, può contribuire alla riduzione di stress, infatti il movimento ritmico e la percezione corporea, riducono i livelli di cortisolo.

### FONDAMENTI NEUROSCIENTIFICI DELLA DANZA TERAPIA

La danza terapia si basa su solidi principi neuroscientifici che evidenziano la stretta interconnessione tra movimento corporeo e funzionamento cognitivo. Le ricerche hanno dimostrato che l'attività fisica coordinata, come quella richiesta nella danza, stimola la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di formare nuove connessioni neuronali e di riorganizzarsi.

Questo processo di rimodellamento cerebrale è particolarmente rilevante nelle aree coinvolte nella memoria, nell'attenzione e nelle funzioni esecutive. Inoltre, l'attivazione simultanea di diverse aree cerebrali durante la danza - tra cui la corteccia motoria, l'area di Broca e il cervelletto - favorisce un miglioramento globale delle funzioni cognitive.

### MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI ESECUTIVE

La danza terapia richiede la pianificazione e l'esecuzione di sequenze di movimenti, migliorando la capacità di organizzare e strutturare le azioni in modo efficace potenziando quindi le abilità di pianificazione e organizzazione.

L'adattamento a nuove coreografie e l'improvvisazione stimolano la flessibilità mentale, essenziale per affrontare situazioni complesse nella vita quotidiana determinando aumenti nella flessibilità cognitiva. La necessità di coordinare i movimenti e seguire il ritmo, rafforza il controllo inibitorio, migliorando la capacità di concentrazione e di resistere alle distrazioni. La danza richiede l'esecuzione simultanea di

diverse azioni, come seguire il ritmo, ricordare i passi e coordinarsi con gli altri, potenziando le abilità di multitasking.

### **POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA**

La danza terapia offre un contributo significativo al miglioramento delle funzioni mnemoniche. L'apprendimento e la memorizzazione di sequenze di movimenti stimolano sia la memoria a breve termine che quella a lungo termine. In particolare, la memoria procedurale, responsabile dell'apprendimento di abilità motorie, viene notevolmente potenziata attraverso la pratica regolare della danza.

Inoltre, l'associazione di movimenti con elementi musicali e ritmici favorisce la creazione di connessioni neurali più forti, facilitando il recupero delle informazioni. Questo aspetto è particolarmente rilevante nella riabilitazione di pazienti con deficit mnemonici, come quelli affetti da malattie neurodegenerative.

### **MIGLIORAMENTO DELL'ATTENZIONE E DELLA CONCENTRAZIONE**

In una fase iniziale della sua pratica, i partecipanti sviluppano una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dell'ambiente circostante, migliorando l'attenzione selettiva. Nella fase intermedia attraverso la pratica continua, si osserva un miglioramento dell'attenzione sostenuta, con la capacità di mantenere la concentrazione per periodi più lunghi durante l'esecuzione di sequenze complesse. A livelli più avanzati, i praticanti mostrano una notevole capacità di attenzione divisa, riuscendo a gestire simultaneamente diversi stimoli (musica, movimenti, interazioni con gli altri). Consolidamento delle abilità nella Vita Quotidiana: Le abilità attentive sviluppate attraverso la danza terapia si trasferiscono efficacemente alle attività della vita quotidiana, migliorando la performance in compiti che richiedono concentrazione e attenzione.

### **BENEFICI PER LA COGNIZIONE SOCIALE E L'EMPATIA**

La danza terapia svolge un ruolo cruciale nel miglioramento della cognizione sociale e dell'empatia. L'interazione con gli altri partecipanti durante le sessioni di gruppo stimola la capacità di interpretare

i segnali non verbali, migliorando la comprensione delle emozioni altrui. Questo aspetto è particolarmente rilevante nella riabilitazione di individui con disturbi dello spettro autistico o difficoltà nelle interazioni sociali. Inoltre, la sincronizzazione dei movimenti con il gruppo, favorisce lo sviluppo di un senso di connessione e appartenenza, elementi fondamentali per il benessere psicologico e sociale. La danza terapia crea un ambiente sicuro in cui esplorare e esprimere le proprie emozioni, contribuendo allo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della regolazione affettiva.

### **APPLICAZIONI TERAPEUTICHE**

La danza terapia è utilizzata in vari contesti clinici: È usata nel trattamento di depressione, ansia e disturbi alimentari. Favorisce l'elaborazione del trauma e il recupero dall'abuso di sostanze. Per pazienti con depressione, ansia o disturbi post-traumatici da stress, la danza terapia fornisce un mezzo di espressione non verbale che può facilitare l'elaborazione emotiva e il miglioramento dell'umore. L'aspetto sociale della danza contribuisce inoltre a ridurre l'isolamento e a migliorare le interazioni interpersonali. Nei pazienti colpiti da ictus, la danza terapia si è dimostrata efficace nel promuovere il recupero delle funzioni motorie e cognitive. L'integrazione di movimenti ritmici e coordinati stimola la neuroplasticità, favorendo la riorganizzazione cerebrale e il recupero funzionale. Nelle Malattie Neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer, la danza terapia ha mostrato risultati promettenti nel rallentare il declino cognitivo e nel migliorare la qualità della vita. I movimenti ritmici e coordinati stimolano le aree cerebrali coinvolte nel controllo motorio e nella cognizione, offrendo un approccio complementare alle terapie tradizionali. Benefica, quindi per anziani, bambini/ragazzi con spettro autistico e persone con disabilità. Utilizzata inoltre per pazienti oncologici utile a migliorare la qualità della vita.

### **PROSPETTIVE FUTURE E RICERCA**

Il campo della danza terapia per la riabilitazione cognitiva è in continua evoluzione, con promettenti direzioni per la ricerca futura. Gli studi neuroscientifici stanno esplorando sempre più in dettaglio i mec-

canismi cerebrali sottostanti ai benefici osservati, utilizzando tecniche avanzate di neuroimaging per mappare le modifiche strutturali e funzionali indotte dalla pratica regolare della danza terapia.

Un'area di particolare interesse è l'integrazione della realtà virtuale e delle tecnologie di feedback biometrico nella pratica della danza terapia. Queste innovazioni potrebbero consentire interventi più personalizzati e un monitoraggio più preciso dei progressi dei pazienti. Inoltre, la ricerca futura si concentrerà sull'ottimizzazione dei protocolli di

intervento, identificando le modalità più efficaci per diverse popolazioni cliniche e fasce d'età.

*Eugenia Altavilla,  
psicologa delle organizzazioni e dei gruppi*

---

## Quando le parole non bastano Nuove vie per comunicare emozioni profonde

*Il testo esplora il concetto di psicomotricità, una disciplina che considera la mente e il corpo come interconnessi e si basa sulla comunicazione non verbale attraverso il movimento e il contatto. L'approccio è particolarmente utile in situazioni di disabilità, come nel caso di Marta, una bambina cieca nata prematura, per la quale il dialogo tonico ha permesso di superare le barriere della comunicazione verbale, favorendo il suo sviluppo e la sua integrazione. La psicomotricità, infatti, non è solo una pratica riabilitativa, ma un metodo olistico che promuove la crescita personale e relazionale, valorizzando l'individuo nella sua globalità.*

Comprendere e spiegare il concetto di psicomotricità può essere complesso, ma un modo efficace per affrontarlo è considerare la mente e il corpo in modo olistico, ossia come due aspetti strettamente interconnessi. La psicomotricità è una disciplina che riconosce come ogni manifestazione fisica si riflette sulla psiche e viceversa. Sebbene spesso associata ai bambini, la psicomotricità trova applicazione in tutte le fasi della vita. Nella dimensione della disabilità diventa una chiave di accesso per comunicare al di là delle parole.

Senso, dal latino "sensu" (sentire, provare sensazioni) è la capacità di ricevere informazioni da stimoli esteroceettivi ed enteroceettivi, di avere percezione del mondo e di conoscere la realtà. Ogni nostra esperienza si basa sulle informazioni che provengo-

no dagli organi di senso e che vengono elaborate dal sistema nervoso centrale al fine di dare significato agli eventi e produrre risposte adattive.

Il senso dominante della vista, nella sua matrice più profonda, lo sguardo, è necessaria e fondamentale nei primi istanti di vita per instaurare con la figura di attaccamento un legame affettivo-relazionale, che è parte del dialogo tonico.

Ma cosa succede se, a causa di un parto prematuro, la vista viene a mancare?

Stabilire una modalità comunicativa adeguata con l'utente è cruciale per instaurare una relazione efficace e costruttiva. Una corretta ricezione del messaggio e un feedback funzionale infatti producono diverse conseguenze positive tra cui:

- Miglior comprensione reciproca: una comunicazione efficace infatti garantisce che entrambe le parti comprendano chiaramente le informazioni, le intenzioni e i bisogni dell'altro. Questo riduce la probabilità di malintesi e incomprensioni che potrebbero portare a conflitti o insoddisfazione e di conseguenza a disturbi emotivo-relazionali;
- Costruzione della fiducia: una comunicazione chiara facilita lo sviluppo di un rapporto di fiducia. Quando l'utente percepisce che le proprie esigenze sono ascoltate e comprese, è più incline a esprimere i propri bisogni e desideri.

Uno degli aspetti più rilevanti nella psicomotricità è appunto il dialogo-tonico (sopra citato), una modalità comunicativa non verbale che si basa sul tono muscolare, lo sguardo, il contatto e il movimento. Questo concetto, introdotto dal neuropsichiatra J. de Ajuriaguerra, rappresenta la prima forma di comunicazione tra madre e bambino fin dai primi momenti di vita. È una forma di scambio che avviene attraverso il corpo e le emozioni, e che diventa fondamentale per lo sviluppo psico-fisico dell'individuo. Ogni fase di sviluppo, caratterizzata da specifici traguardi motori e psicosensoriali (elevazione ed orientamento del capo, nella capacità di strisciare, di andare a carponi, di mantenere la posizione eretta, di camminare...), contribuisce alla formazione dello schema corporeo, una sorta di mappa mentale che permette di conoscere il proprio corpo e quello degli altri, nel rapporto affettivo-relazionale con l'ambiente circostante.

Secondo l'approccio di stimolazione basale di Frölich (2003), ci sono bisogni primari che devono essere soddisfatti per garantire un lavoro terapeutico efficace con persone affette da gravi disabilità. Questi bisogni includono il contatto corporeo per fare esperienze dirette e percepire gli altri esseri umani, la necessità di essere avvicinati al mondo che li circonda in modo semplice, e il bisogno di essere capiti anche senza parole. È importante concentrarsi sul creare un ambiente armonioso che compensi la mancanza di esperienze sensoriali e motorie e promuova lo sviluppo di una percezione di sé come individuo.

Il mondo delle persone con disabilità gravi è molto ristretto ed incentrato soprattutto sul contatto corporeo, che permette vissuti ed esperienze senso-motorie. Le stimolazioni basali infatti aiutano a compensare la mancanza di esperienze proprie, del movimento, dei vissuti con il mondo esterno; inoltre aiutano a creare un ambiente armonioso e stimolante che permetta al bambino o all'adulto di "viversi" e "percepirsi" come un essere umano nel suo ambiente. Le stimolazioni basali, aiutano a cambiare la caotica sovrabbondanza di stimoli e ad avvicinarsi al mondo come struttura più comprensibile, con minori paure.

Chiariti i fondamenti della psicomotricità, possiamo meglio comprendere gli obiettivi e i risultati ottenuti nella successiva presa in carico psicomotoria.

### IL CASO CLINICO DI MARTA

Per illustrare l'applicazione del dialogo-tonico e i suoi effetti, consideriamo il caso clinico di Marta (nome di fantasia), una bambina di 6 anni nata prematura, affetta da cecità binoculare a causa di retinopatia, con disturbi evolutivi ed un ritardo globale nello sviluppo. Il percorso psicomotorio di Marta ha avuto come obiettivo primario il suo benessere, al di là dei suoi limiti. Non si è trattato di un approccio asettico, orientato solo alla funzionalità e alla riabilitazione, ma di una relazione terapeutica globale che ha considerato Marta nella sua interezza. In questo contesto, è emersa la centralità del dialogo-tonico come strumento per superare le barriere della comunicazione verbale e conoscenza del mondo soltanto attraverso il canale visivo e creare un ambiente di fiducia e sicurezza.

I bambini con disabilità visiva come Marta sperimentano una grave privazione sensoriale che causa problemi di percezione. Le loro esperienze risultano limitate e poco differenziate tra loro poiché la percezione e la sua conseguente elaborazione sono frutto di un processo di ricerca di informazioni attiva che è strettamente legata al movimento.

Dalla valutazione psicomotoria di Marta emergono i seguenti aspetti che ho suddiviso così:

- Tono muscolare e movimenti: Marta appare ipertonica e paratonica, questo comporta che il movi-

mento risulta rigido ed i passaggi posturali poco fluidi. Preferisce attività statiche e ha difficoltà a mantenere le posture senza aiuto. La sua coordinazione è rigida e limitata, influenzata dalla cecità, che la rende insicura nello spostarsi autonomamente.

- Orientamento spaziale: utilizza principalmente il tatto e l'udito per orientarsi e incontra difficoltà nel farlo, specialmente nel riconoscere nuovi oggetti.
- Comunicazione e interazione: la comunicazione è prevalentemente non verbale e limitata ai bisogni primari. Marta ricerca costantemente il contatto corporeo e fatica a mantenere l'attenzione e a gestire le emozioni, risultando collaborativa solo in situazioni favorevoli.

Dopo aver valutato attentamente le caratteristiche di Marta, si procede con un'ipotesi diagnostica psicomotoria: disturbo di comunicazione rispetto al dialogo-tonico. La comunicazione con l'altro è difficile, per lei farsi capire risulta molto faticoso, per questo spesso non vengono compresi i suoi bisogni e si presentano reazioni emotive esplosive da parte della bambina. È quindi importante cercare di concentrarsi sui suoi principali interessi per poter farla sentire ascoltata, rassicurata, capita.

Nel caso di Marta, la seduta psicomotoria è stata strutturata per essere il più efficace e piacevole possibile. L'ambiente di lavoro era calmo e silenzioso per ridurre l'affollamento acustico. È stato cruciale creare un contatto corporeo intenso e coerente, che permettesse a Marta di percepire la presenza e la disponibilità dell'altro. Le attività sono state presentate in maniera chiara e ripetitiva per facilitare la comprensione e la prevedibilità, elementi fondamentali per garantire un senso di sicurezza e stabilità. Il setting era ordinato e sempre uguale da una volta all'altra.

Durante le sedute, la comunicazione con Marta è avvenuta principalmente a livello non verbale. Lei utilizzava le parole solo per esprimere bisogni primari, ma si apriva al dialogo tonico attraverso il movimento e l'imitazione sonora.

I momenti significativi nel percorso terapeutico sono fasi o eventi chiave che indicano un progresso o

una trasformazione all'interno della terapia. Questi momenti possono rappresentare svolte fondamentali nel processo terapeutico, facilitando la crescita personale e il cambiamento del paziente. Di seguito alcuni esempi di momenti significativi che possono emergere durante il percorso terapeutico.

Ad esempio, l'imitazione dei suoni prodotti da Marta ha generato espressioni di gioia e rilassamento, evidenziando come questa modalità di scambio relazionale fosse efficace per entrare in sintonia con lei.

Un altro momento cruciale è stato quando Marta ha iniziato a spostarsi autonomamente, guidata dalla voce della psicomotricista. Questo è stato un grande passo avanti, che ha dimostrato come Marta stesse acquisendo fiducia e sicurezza nello spazio.

Il rilassamento è stato un altro elemento chiave nel lavoro con Marta. Inizialmente mediato da un oggetto, il rilassamento è poi diventato possibile tramite il contatto fisico diretto. Questo ha permesso di instaurare una relazione di cura più profonda, nella quale Marta ha potuto esprimere il desiderio di essere toccata e curata.

Un altro momento significativo è stato il gioco del solletico. Durante una seduta, Marta ha sperimentato una gioia pura attraverso il solletico, ridendo di gusto per la prima volta in 8 mesi. Questo semplice gioco ha rappresentato un momento di connessione profonda tra Marta e la psicomotricista, basato sul dialogo-tonico e sulla comunicazione non verbale.

## CONCLUSIONE

Il caso di Marta rappresenta un esempio significativo di come la psicomotricità possa fare la differenza in situazioni di disabilità grave, andando ben oltre il semplice intervento riabilitativo.

Attraverso il dialogo tonico, che è un modo di comunicare basato sull'intonazione e la modulazione del tono muscolare, e l'attenzione ai bisogni primari, l'approccio psicomotorio ha aperto per Marta nuove possibilità di sviluppo e di relazione. Questo tipo di intervento ha permesso a Marta di iniziare un percorso di crescita che le ha consentito di raggiungere una maggiore autonomia e di sviluppare una migliore comprensione di sé stessa e del proprio corpo.

Prima di intraprendere questo percorso, Marta si trovava in una condizione di grave isolamento, dovuta alla sua disabilità, che limitava non solo le sue capacità motorie, ma anche la sua possibilità di esprimersi e di interagire con il mondo circostante. L'approccio psicomotorio ha invece valorizzato il suo potenziale inespresso, facilitando una comunicazione che non si basa esclusivamente sulle parole, ma che utilizza il corpo come mezzo espressivo.

Questo ha permesso a Marta di sentirsi più compresa e di trovare nuovi modi di interagire con gli altri, aprendo la strada a un processo di integrazione sociale e relazionale più completo. Il lavoro con Marta è ancora in corso e il percorso che ha intrapreso richiede tempo, pazienza e costante attenzione alle sue esigenze specifiche. Tuttavia, i progressi ottenuti finora sono molto incoraggianti. Grazie a questo intervento iniziale, sono state poste le basi per uno sviluppo più armonioso e integrato, che tiene conto della sua globalità come persona, nonostante le difficoltà legate alla sua condizione. Questo è un esempio di come l'intervento psicomotorio possa avere un impatto profondo e duraturo, contribuendo non solo al miglioramento delle abilità motorie, ma anche alla crescita personale e all'autorealizzazione.

In sintesi, la psicomotricità non deve essere vista solo come una pratica riabilitativa tradizionale, ma come un approccio complesso e articolato che offre un modo nuovo di relazionarsi con l'altro. Superando i limiti della comunicazione verbale, questo approccio utilizza il corpo come un potente strumento di comunicazione e di sviluppo personale. È un metodo olistico che considera l'individuo nella sua interezza, rispettando le sue unicità e potenzialità, e che dimostra come anche nelle condizioni più difficili sia possibile trovare una via per la crescita, la realizzazione personale e il raggiungimento di una migliore qualità della vita. Questo approccio innovativo offre speranza e nuove prospettive non solo per le persone con disabilità gravi, ma per tutti coloro che cercano modi più significativi di esprimersi e di interagire con il mondo.

*Federica Deromedi*





## Seminiamo l'inclusione

Una cornice che riporta la sagoma dei due persone così come lo scorso anno ma con l'aggiunta di una frase che dice: facciamo fiorire la comunità”.

La splendida riuscita del lavoro è merito quindi di una stretta collaborazione con il Comune di Cles, i referenti del piano giovani, dei nostri volontari e del gruppo scout di Cles che ci hanno aiutato nella realizzazione dell'aiuola! Non dimentichiamo però il Comune di Rumo, che ha accettato con entusiasmo la nostra proposta mettendosi subito a disposizione per la miglior riuscita possibile del progetto. Anche in questo caso in accordo con l'amministrazione, è stata individuata una aiuola molto bella e ben visibile dalla strada. Ai fiori ci ha pensato il comune di Rumo mentre, in un bel pomeriggio di luglio, ci siamo incontrati all'aiuola e con l'aiuto di alcune persone dell'oratorio, abbiamo posizionato le due “sagome dell'inclusione”.

L'incontro si è concluso in dolcezza, infatti ci siamo recati presso lo splendido parco del paese per una merenda a conclusione del progetto!

Il risultato finale di entrambe le aiuole è veramente bello, ma ancor più bello sentire la vicinanza delle persone, la collaborazione e condivisione nel fare, lo stare insieme, conoscersi e riconoscersi, facendo “fiorire la comunità” di cui tutti facciamo parte!

Lo scorso anno abbiamo voluto partecipare all'iniziativa “Fiori e colori” promossa dal Comune di Cles, con un'aiuola fiorita e l'apposizione di alcune sagome stilizzate, quale simbolo dei valori inclusivi, uno spazio condiviso che ci ha permesso di sentirci parte integrante del paese.

Non poteva esserci modo migliore dei fiori e dei colori per rappresentare una “comunità inclusiva” in cui tanto crediamo; tutti diversi fra loro e proprio per questo di una bellezza unica. Ispirandoci alla splendida esperienza passata e visto il magnifico risultato ottenuto, abbiamo pensato di riproporre quest'esperienza in altri paesi della zona in particolar modo Cles e Rumo.

L'occasione per “seminare inclusione” ci è stata data dal Piano Giovani “Fuori da Comune” attraverso la partecipazione al loro bando di zona.

Il lavoro ha seguito una prima parte di progettazione che ha previsto in primis la scelta della aiuola da abbellire; dopo una supervisione, con il Comune si è individuata infatti l'aiuola adiacente a Piazza Navarino, proprio fuori dal centralissimo bar Cles. Sono stati poi coinvolti i professionisti che ci hanno aiutato nella scelta dei fiori da piantare e della loro disposizione. In una parte dell'aiuola infatti è stato ricostruito il logo di GSH con i fiori. Rispetto alle sagome si è deciso di fare un cordolo lungo quasi sette metri che andasse ad incorniciare la nostra aiuola.



# Trofeo sportivo GSH

“

Che atleti, che spettacolo ragazzi!”

E non possiamo che essere d'accordo con le parole del nostro speaker d'eccezione Andrea Basteri, che da sempre ci accompagna in questa giornata di sport e inclusione!

Uno "spettacolo di giornata" possibile ancora una volta, grazie a tutte le persone coinvolte direttamente o indirettamente; a partire dal comitato della Festa dello Sport Clesiano, al Comune di Cles per poi passare alle associazioni sportive, ai volontari ecc. ecc., nessuno escluso. Un esempio splendido, non solo di sport ma di collaborazione, sostegno, presenza. Un mix di fattori che rendono sempre la giornata del trofeo sportivo un grande evento. Anche quest'anno più di 130 atleti impegnati nelle varie competizioni, come il salto in lungo, il lancio del vortex, i 50 metri maschile, femminile ed i 30 metri in carrozzina. A seguire e far sì che "tutto filasse dritto" il prezioso aiuto degli atleti della società sportiva Atletica Val di Non e Sole! Chi meglio di loro poteva sistemare gli



atleti, dare il via alle gare, misurare, far ripetere ecc. Novità assoluta di questa edizione la staffetta mista. Abbiamo pensato fosse il modo migliore di concludere il momento delle gare; quattro atleti per ogni cooperativa iscritta, pronti a dare il tutto per tutto. Un passaggio del testimone che non solo dava lo start della corsa al compagno ma simbolicamente voleva essere segno di collaborazione, coesione e fiducia.

Non solo un tripudio di gare ma anche una giornata all'insegna di tanti sport, per l'esattezza dieci postazione dove tutti hanno potuto sperimentarsi e divertirsi con l'aiuto degli esperti nelle varie discipline. Doveroso nominarli tutti: Tamburello, Sci, Tennis tavolo, Basket, Pallavolo, Tennis, Calcio, Ginnastica Artistica, Muai Thai e per non farci mancare niente quest'anno anche il Wind surf! Come dicevamo però, il trofeo non è solo sport ma è un momento comunitario importante e questo si denota dai tantissimi volontari che hanno partecipato e lavorato alla manifestazione; il Gruppo Alpini di Cles, i ragazzi dell'Oratorio S.Rocco e tante altre persone speciali che hanno contribuito all'allestimento del campo e poi gestito gli stand delle vivande, in modo tale che tutti i partecipanti potessero recuperare le energie tra un'attività e l'altra! La mattinata inoltre è stata trasmessa in diretta da Radio Anaunia di cui ringraziamo il presidente Paolo Forno; con i suoi collaboratori hanno colto e raccontato ogni momento saliente della giornata, intervistato gli atleti a fine gara e coinvolto le associazioni presenti! Come ogni Trofeo Sportivo che si rispetti si è concluso





con uno splendido pranzo presso la sala del CTL. Questo è stato possibile anche grazie alle signore dell'associazione Muoversi; la loro impeccabile organizzazione e impegno nel servizio, hanno permesso un pranzo rilassato e molto agevole per ogni persona presente. Anche quest'anno finale con il botto! A grande richiesta abbiamo riproposto la Zumba con il nostro amico Mattia Zini, sempre disponibile ad animare la festa!

E poi il momento solenne e tanto atteso delle premiazioni! A premiare sportivi locali come Simone Deromedis e Melania Corradini, alcuni atleti paraolimpici, assessori del Comune di Cles, presidente del comitato paraolimpico di Trento. Emozionante mettere la medaglia al collo di questi atleti, che ci hanno messo, come si suol dire, corpo e anima, nella competizione. E' certamente vero il detto che dice "l'importante è partecipare" ma è giusto anche riconoscere, che nel momento in cui si gareggia è altrettanto bello alzare le mani al cielo in segno di vittoria, una vittoria in primis personale, una soddisfazione per se stessi e poi per la propria squadra.

Sicuramente ciò che possiamo dire noi, con grande orgoglio, è che voi siete la nostra vittoria; vittoria che dedichiamo ad ognuno di voi, a chi ha gareggiato, partecipato ai multi sport, tifato, montato e smontato attrezzatura, cucinato e gentilmente servito, concesso permessi e firmato documenti, a chi ha accompagnato e sostenuto in ogni modo, a chi ha intervistato, ballato, premiato, a chi ha commentato in primis con il cuore e con la pancia ogni gara.

Arrivederci al prossimo anno!

.....

## Anche di notte il Sole sorride

**S**ono passati molti anni dall'ultima festa estiva in piazza a Cles ma finalmente siamo tornati! Un momento atteso che ci permette di sentirci ancor più parte della comunità e condividere con loro dei piacevoli momenti. Prezioso per la riuscita della festa è stato l'aiuto avuto dalle associazioni locali e dai volontari. E' stata una serata ricca già a partire dall'aperitivo preparato in collaborazione con il Gruppo rionale Prato e accompagnato dalla splendida musica del gruppo Recovery Grop.

Non poteva mancare la classica maccheronata in piazza grazie all'aiuto del gruppo alpini sempre disponibile a partecipare ai nostri eventi!

Dopo la cena un po' di dolcezza con una piccola degustazione di dolci direttamente da Mandacaru. Per concludere la festa abbiamo avuto l'onore e il piacere di ascoltare la Coralità clesiana, come sempre le canzoni di montagna riempiono il cuore.

Durante l'evento è stato allestito anche uno stand "del volontariato" in cui assieme ai nostri volontari abbiamo dato informazioni e raccontato il volontariato in GSH. Arrivederci alla prossima estate!

.....

# GSH nel cuore dell'autonomia trentina



unedì 29 luglio, una rappresentanza di utenti ed operatori della cooperativa sociale GSH, è stata in visita al palazzo sede della Regione Autonoma Trentino Alto Adige.

Grazie ai consiglieri provinciali Paola Demagri e Daniele Biada insieme allo staff del Consiglio provinciale del progetto #conosciamoautonomia, abbiamo potuto conoscere i fondamenti dell'Autonomia trentina e sperimentare gli strumenti sui quali si basano le azioni politiche.

Ci siamo messi nei panni del Presidente del Consiglio provinciale e di quelli dei consiglieri votando a favore, contro o astenendoci in merito a temi riguardanti le politiche sociali, l'istruzione, ecc.

Presente anche il presidente della cooperativa sociale GSH, Michele Covi, il quale ha ringraziato per l'esperienza e ha sottolineato l'importanza di conoscere da vicino le istituzioni autonomistiche. "Il Consiglio provinciale è il cuore della democrazia trentina che deve accogliere ed ascoltare tutti i cittadini, specialmente i più fragili."

Abbiamo ammirato l'unicità della Sala Depero, un tempo sede del Consiglio provinciale e di quello regionale.

Esperienza importante di crescita per tutti noi che ci ha permesso non solo di conoscere l'attuale autonomia della

Regione Trentino-Alto Adige, ma di essere consapevoli dell'importanza di tale conquista, per difenderla, per valorizzarla e soprattutto viverla.

## Un castello

**G**li ospiti del servizio "Percorsi per l'inclusione Il Melograno" della Cooperativa Sociale GSH, si sono messi in gioco nel riprodurre con la loro unicità quadri con una bellezza senza tempo. Ispirandosi al tema "**LA BELLEZZA CHE RICREA** de il "Festival Internazionale delle abilità differenti", iniziativa che, dal 1999, si pone come obiettivo la valorizzazione dell'individuo attraverso le arti e la cultura, hanno voluto valorizzare la bellezza delle persone, attraverso la riproduzione di alcuni quadri famosi. Se i protagonisti di tele celebri fossero state persone con disabilità? Nella scelta dei quadri, predomina la

## Il Giardino sul lago



Tanti gli eventi all'orto biologico GSH che ci hanno accompagnati durante tutta la stagione estiva: a fine maggio in collaborazione con Istituto Agrario di San Michele all'Adige abbiamo piantumato attendendo pazientemente la crescita di fiori e frutti. Ed anche quest'anno il Giardino sul lago è sbocciato in colori e profumi regalando momenti di serenità, lavoro e bellezza. Diversi gli eventi che lo hanno reso protagonista: in occasione della Giornata Internazionale dello Yoga abbiamo svolto un incontro di rilassamento secondo la millenaria disciplina dello yoga per adulti e bambini. Sperimentando le posizioni (asane) e il respiro con l'insegnante Giuseppe Altavilla. Come ogni anno non potevano mancare Le letture accessibili: un laboratorio di lettura che va oltre il testo, attraverso i libri in simboli, e che ci fa conoscere i personaggi attraverso lo strumento della scatola narrativa. Grazie ad un

esperto locale abbiamo imparato a realizzare una cesta intrecciando rami di nocciolo. Ogni giorno abbiamo venduto i prodotti del nostro orto consolidando amicizie con persone del posto e turisti che ogni anno tornano a trovarci e conoscendo tante nuove persone interessate ai nostri prodotti ed alle attività di gsh.

Il 12 agosto evento cardine annuale del nostro orto "L'armonia e la natura". Grazie alla collaborazione delle Donne Rurali di Coredo abbiamo potuto gustare i prodotti del nostro orto in una squisita cena e successivamente godere della melodia del coro San Romedio che con grandi doti canore si è esibito in riva al lago in un connubio perfetto fra armonia e natura.

## di diversità

similitudine della fisionomia e la personalità delle persone che hanno ridato vita ai quadri stessi, mettendoci non solo il loro viso, ma anche interpretando al meglio il personaggio ritratto. I quadri scelti rappresentano la perfezione, le tele ricreate rappresentano l'unicità della diversità. Tale progetto oltre che essere stato tra i sei finalisti del concorso nazionale, è stato esposto nella mostra "Un Castello di diversità" organizzata dagli ospiti e dagli operatori del servizio "Percorsi per l'inclusione Il Melograno", in collaborazione con la Proloco Castel Belasi Campodeno. Questa mostra, allestita nella stupenda cornice di Castel Belasi ha come obiettivo quello di



presentare delle stampe di famose opere da noi ricreate in cui i veri protagonisti sono le persone con disabilità. Vi invitiamo a scoprire ed ammirare le diverse espressioni ed emozioni raffigurate nelle tele celebri da noi riprodotte con fedeltà da persone con disabilità, ancora in esposizione, la loro unicità siamo sicuri, vi farà vivere una esperienza senza tempo.

# Anche quest'anno tornano gli esclusivi Pacchi di Natale realizzati da GSH!

Il Natale è **tradizione**, gioia, condivisione e scambio di doni!

L'acquisto di pacchi di Natale realizzati dalla cooperativa sociale GSH rappresenta un **gesto di solidarietà concreta** e permette di sostenere il lavoro delle persone con disabilità.

Con i pacchi di Natale di GSH si acquistano inoltre prodotti alimentari di qualità e di aziende locali.

L'esclusività è garantita grazie al **manufatto artistico realizzato con cura nei nostri Laboratori e Percorsi per l'inclusione**.



## A Natale scegli il solidale!

Inquadra il QR CODE e scopri le nostre irresistibili proposte!

Puoi ordinare quella che più ti piace telefonando al numero 0463 424634 o inviando una mail a [info@gsh.it](mailto:info@gsh.it).



...e se vuoi augurare Buone Feste in maniera originale consulta i nostri biglietti di auguri realizzati a mano!





DAL MONDO

PAOLO FORNO

# Le paralimpiadi: dalle origini a Parigi 2024



« **Ogni atleta ha una storia. L'atletica paralimpica ne ha migliaia che aspettano di essere raccontate** »  
affermava **Chris Holmes**, ex

nuotatore paralimpico e direttore dell'organizzazione dei Giochi Paralimpici di Londra 2012, evidenziando il potere delle storie degli atleti paralimpici per ispirare e promuovere l'inclusività.

E sono davvero tante le storie che si sono intrecciate dalla nascita delle Paralimpiadi fino ai giorni nostri.

Ma partiamo...dalla fine! **Le Paraolimpiadi di Parigi 2024 sono state un evento rivoluzionario per molte ragioni.**

Per la prima volta nella storia, la cerimonia di apertura si è tenuta all'aperto, nei suggestivi Champs Elysées e Place de la Concorde, nel cuore della città. **Questo gesto ha simboleggiato l'integrazione e l'inclusione degli atleti paralimpici nella vita della città e del paese.** Con circa 4.400 atleti da 184 nazioni e 549 eventi medaglia, Parigi

2024 è stata una delle edizioni più grandi di sempre.

**Un'altra novità ha riguardato la presenza di una squadra di atleti rifugiati e una delegazione neutrale che include atleti russi e bielorusi, autorizzati a partecipare senza bandiere nazionali a causa della guerra in Ucraina.** Questo dimostra come le

Paralimpiadi non siano solo uno spettacolo sportivo, ma anche una piattaforma per temi politici e sociali.

**Le Paralimpiadi, oggi uno dei più grandi eventi sportivi al mondo, hanno radici profonde nella riabilitazione e nell'inclusione sociale.** Sin dalla loro nascita,

rappresentano un simbolo di forza, determinazione e uguaglianza per gli atleti con disabilità. La loro storia è legata a due figure chiave: Ludwig Guttman e Antonio Maglio, che hanno trasformato un progetto terapeutico in un movimento globale.

**Le origini sono riconducibili a Ludwig Guttman e Antonio Maglio.** Guttman, un neurologo tedesco rifugiato in Inghilterra durante la Seconda Guerra Mondiale, rivoluzionò l'approccio alla disabilità. Al centro di Stoke Mandeville, dove curava i soldati paraplegici, sviluppò l'idea dello sport come strumento terapeutico.

**Nel 1948, in concomitanza con le Olimpiadi di** .....



Il logo delle Paralimpiadi è un simbolo potente, che ha subito diverse modifiche nel corso degli anni. Dopo l'edizione di Seoul 1988, il logo fu cambiato a causa della sua somiglianza con i cerchi olimpici. **L'attuale simbolo, composto da tre "agitos" (che significa "mi muovo" in latino) in blu, rosso e verde, simboleggia il movimento e lo spirito degli atleti paralimpici.** Il loro dinamismo rappresenta il superamento dei limiti fisici e mentali. **Tornando a Parigi, uno degli obiettivi principali delle Paralimpiadi 2024 è stato promuovere l'accessibilità e l'inclusione.** La capitale francese ha lavorato per migliorare l'accessibilità della città, dalle infrastrutture pubbliche alle strutture sportive. Tuttavia, rimangono delle sfide, in particolare con la rete metropolitana, dove solo 29 delle oltre 400 stazioni sono attrezzate per persone con disabilità. Il presidente del Comitato Paralimpico Internazionale, Andrew Parsons, ha sottolineato i miglioramenti fatti, pur riconoscendo che c'è ancora molto lavoro da fare.

..... **Londra, Guttman organizzò i primi "Giochi di Stoke Mandeville", una competizione sportiva per veterani con lesioni spinali.** Questa manifestazione attirò l'attenzione internazionale e costituì la base del futuro movimento paralimpico.

**Antonio Maglio, medico italiano dell'INAIL, riconobbe il potenziale dello sport come metodo riabilitativo.** Coinvolse i suoi pazienti negli Stoke Mandeville Games, convinto che lo sport potesse restituire dignità e autonomia ai disabili. Grazie alla sua determinazione, Roma fu scelta come sede della prima Paralimpiade ufficiale nel 1960, in parallelo alle Olimpiadi.

**Le prime Paralimpiadi si tennero a Roma dal 18 al 25 settembre 1960, segnando l'inizio di un evento che avrebbe cambiato per sempre la percezione delle persone con**

**disabilità.** Circa 400 atleti paraplegici provenienti da 23 paesi si affrontarono in diverse discipline, come il nuoto, il tiro con l'arco, e il basket in carrozzina. Sebbene l'evento fosse ancora relativamente piccolo, rappresentò un passo decisivo verso l'inclusione degli atleti disabili nel mondo sportivo internazionale. Da quel momento, le Paralimpiadi si svolsero ogni quattro anni, nello stesso anno e nella stessa città delle Olimpiadi.

**Dopo Roma 1960, l'interesse per le Paralimpiadi continuò a crescere.** La partecipazione si ampliò rapidamente e, nel 1976 a Toronto, vennero introdotti per la prima volta atleti con altre disabilità oltre a quella paraplegica. Questa edizione segnò un punto di svolta, aprendo la strada alla creazione di nuove discipline e all'ampliamento del numero di partecipanti. **Nel 1988, i Giochi di Seul furono i primi a svolgersi nelle stesse strutture delle Olimpiadi, sancendo formalmente l'unione tra i due eventi.**

I Giochi Paralimpici sono diventati uno dei più grandi eventi sportivi del mondo

**Al centro delle Paralimpiadi c'è il concetto di superamento dei limiti, sia fisici che mentali.** Gli atleti paralimpici sfidano costantemente le aspettative, dimostrando che la disabilità non è un ostacolo al raggiungimento di traguardi eccezionali. **Lo spirito paralimpico è una celebrazione dell'uguaglianza e del rispetto per la diversità, valori fondamentali che si riflettono in ogni gara e in ogni competizione.**

**Le Paralimpiadi rappresentano pertanto un'occasione per cambiare la percezione globale delle persone con disabilità, spingendo per una società più inclusiva e accessibile.** Gli atleti non sono visti solo come modelli di resilienza, ma come campioni che competono per la gloria, con lo stesso spirito competitivo delle Olimpiadi.

.....



TERRITORIO

PAOLO FORNO



Ora la Val di Non  
si può anche  
ascoltare!

**S**i chiama "ADAGIO" il progetto che la Fondazione Cassa Rurale Val di Non ha ideato nel 2020 evolvendosi in audiolibro nell'estate 2024 con la collaborazione dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS-APS Sezione Territoriale di Trento, gli autori Mauro Neri e Silvia Vernaccini, la Casa Editrice Edizioni del Faro e Radio Anaunia.

È oggi disponibile presso il **Centro di Distribuzione del Libro Parlato di Trento** e successivamente anche presso il **Centro Nazionale del Libro Parlato**, l'audio libro *Adagio. Trekking letterario per nuovi orizzonti lungo il Cammino Jacopeo d'Anaunia*. "Un progetto concretizzatosi nell'estate del 2022 allo scopo di narrare la Val di Non e le risorse culturali, naturalistiche, archeologiche e storiche che la contraddistinguono attraverso racconti e immagini evocative. A due anni di distanza, attraverso il **Centro del Libro Parlato di Trento**, la Val di Non verrà ascoltata prima ancora di essere osservata in tutta la sua bellezza" afferma **Dino Magnani – Presidente Fondazione Cassa Rurale Val di Non**.

Un progetto di inclusività  
promosso da Fondazione  
Cassa Rurale Val di Non



..... Grazie alla voce degli autori del libro Mauro Neri e Silvia Vernaccini, gli splendidi racconti del volume verranno messi a disposizione anche presso il **Centro di Distribuzione del Libro Parlato di Trento**, un servizio gratuito che si rivolge nello specifico ai disabili visivi in possesso dei requisiti previsti dalla Legge 138/2001.

**“Un progetto evolutosi nel pieno spirito della cooperazione e inclusività.** Con orgoglio, poter constatare ancora una volta come la collaborazione attorno a un progetto non si esaurisca ma cambi forma con il tempo, includendo altre realtà e portatori di interesse, riconferma alla Cassa Rurale Val di Non – Rotaliana e Giovo - quella della Fondazione - essere una scelta azzeccata” sottolinea **Silvio Mucchi - Presidente della Cassa Rurale Val di Non – Rotaliana e Giovo.**

Nello specifico, il **Centro del Libro Parlato**, che vanta un catalogo con più di 26.000 opere, costituisce da anni uno strumento di emancipazione culturale e sociale non so-



lo per i ciechi ma anche per tutte quelle persone che per patologia o l'età avanzata hanno gravi problemi di vista. Il centro di Trento spedisce indicativamente 5.000 opere in un anno. Inoltre, specifica sempre **la Presidente facente funzioni, Dott.ssa Lucia Cainelli**, “l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Trento, associazione di categoria presente nella provincia da più di cento anni, rappresenta e tutela tutti i ciechi e gli ipovedenti ed offre sostegno ai familiari. Si occupa anche della consulenza e supporto nella gestione delle pratiche verso l'Azienda Sanitaria per gli accertamenti di cecità ed invalidità civile; servizi di Patronato, assistenza informatica individuale e corsi per l'utilizzo di PC e molto altro ancora...”.



# Intervista a Laura



## Laura, ricordi come hai conosciuto GSH?

Ho conosciuto GSH quando il sostituto del mio medico di base, il dottor Menapace Renzo, ci ha consigliato di prendere parte a questo gruppo di volontari che operava nel nostro territorio in favore delle persone con disabilità e le loro famiglie. Tale gruppo si proponeva di aiutare e sostenere le famiglie e nel concreto i volontari organizzavano diversi momenti conviviali soprattutto nel weekend: venivano organizzate delle gite oppure il mercoledì ci trovavamo all'asilo di Tuenno per un momento di riflessione e preghiera con Don Franco. Mi piaceva molto e mi trovavo bene!

## Ora sei anche socia della cooperativa, come lo sei diventata?

Un giorno Paolo Menapace ed Erido Moratti sono venuti a casa mia a trovarmi e mi hanno parlato di questa possibilità, così ho deciso di diventare socia della cooperativa nel 1987! Ne sono stata felice!

## E poi cosa è successo?

Ho frequentato sempre di più il gruppo di volontari e amici condividendo interessanti attività ed iniziative che si svolgevano soprattutto il sabato. Ricordo un giorno in particolare, dedicato a Fabrizio Girardi: in suo onore è stata organizzata una partita

di pallacanestro per persone in carrozzina. Poco tempo dopo ho iniziato a partecipare ai soggiorni estivi organizzati dalla cooperativa e ad oggi frequento tutti i giorni il servizio Il Quadrifoglio di Mechel mentre il pomeriggio vado a lavorare alla biblioteca comunale di Cles. Presso Il Quadrifoglio svolgo tante attività che mi piacciono come l'autonomia domestica ad esempio e altre attività delle quali invece ho scoperto l'importanza solo da poco, come l'attività motoria, che mi fa stare bene. Mi piace svolgere tutte le attività di integrazione sul territorio, le gite, i progetti di collaborazione, mi piace uscire e stare a contatto con le persone. In un momento di forte cambiamento, che ho dovuto affrontare nella mia vita, grazie alla cooperativa GSH, sono riuscita a mantenere il mio lavoro in biblioteca ed a scoprire tante bellissime attività che mi fanno stare bene.

Non mi sembra vero che siano passati tutti questi anni, ho visto nascere dal gruppo di volontari una cooperativa e tanti e diversi nuovi servizi per le persone con disabilità ed io ho partecipato a tutte le inaugurazioni con il mio papà!



**FONT biancoenero®**

Questo libro usa la font ad Alta Leggibilità *biancoenero*® di biancoenero edizioni, disegnata da Umberto Mischi. La font è gratuita per studenti e insegnanti.



### GSH Cooperativa Sociale Onlus

Uffici Cles TN via Lorenzoni 21  
Mezzolombardo TN piazza Luigi Dalpiaz 11  
T 0463 424634 info@gsh.it www.gsh.it



**LIDIA Comunità di Accoglienza**  
Cles TN via Mattioli 9  
T 0463 625303



**GRUPPO SPORTIVO GSH**  
Cles TN via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**IL QUADRIFOGLIO Percorsi per l'inclusione**  
Cles TN via del Lez 3 T 0463 421570



**VALDINON TV**  
Cles TN Via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**IL MELOGRANO Percorsi per l'inclusione**  
Contà TN Fr. Cunevo via della Calcara 10  
T 0461 652625



**IL GIARDINO SUL LAGO**  
Predaia TN Fraz. Coredo loc. Due Laghi  
T 0463 424634



**ARCOBALENO Percorsi per l'inclusione**  
Sporminore TN via don Giovanni Bosco 2  
T 0463 435034



**SVILUPPO DI COMUNITÀ**  
Cles TN via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**IL NOCE Percorsi per l'inclusione**  
Dimaro - Folgarida TN Fraz. Dimaro  
Piazza Madonna della Pace 4 T 0463 970021



**VACANZE ACCESSIBILI A TUTTI**  
Cles TN via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**ROEN Laboratorio Prerequisiti Lavorativi**  
Novella TN Fraz. Revò  
Via Carlo Cipriano Thun 11  
T 0463 431047



**VACANZE SOGGIORNO**  
Cles TN via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**INTERVENTO DOMICILIARE EDUCATIVO**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**VOLONTARIA**  
Cles TN via Lorenzoni 21  
T 0463 424634



**FORMAZIONE INDIVIDUALIZZATA AL LAVORO**  
Cles TN via Lorenzoni 21 T 0463 424634



**GSH CASA**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**AREA EDUCATIVA SCUOLA**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**SOLLIEVO**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**ANIMAZIONE SCUOLE**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**CENTRO CONSULENZA COMUNICAA**  
Contà TN Fr. Cunevo via della Calcara 10  
T 0463 424634



**CRE Centro Ricerche Educative**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**SENSORYLAB Laboratorio Sensoriale**  
Contà TN Fr. Cunevo via della Calcara 10  
T 0461 652625



**APPUNTI SCUOLA Incontri Formativi**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



**BIBLIOTECA**  
Cles TN via Lorenzoni 25  
T 0463 424634



GSH organizza l'appuntamento annuale  
**LE GIORNATE DI CUNEVO**  
Linguaggi per crescere

Formazione teorico pratica per  
insegnanti, educatori, assistenti  
sociali, operatori riabilitativi,  
familiari