

LA BUONA PRASSI DEL MESE

Gentili colleghe e colleghi,

questo mese si presenta alla rete l'attività "**Mama in movimento**" svolta nello **SPRAR del comune di Matera** e promossa dall'A.S.D. Volley Matera in collaborazione con la cooperativa sociale Il Sicomoro, ente gestore dello SPRAR. L'iniziativa nasce dalla comune idea che lo sport rappresenti un mezzo per innescare e sviluppare dinamiche di cambiamento. L'iniziativa ha coinvolto donne e minori dello SPRAR di Matera che, guidati da istruttori qualificati provenienti dalla Volley Matera, hanno avuto la possibilità di praticare diverse attività motorie legate alla pallavolo e al basket. I bambini sono stati coinvolti sia nel gioco con le mamme che in attività ludico-ricreative coordinati da un responsabile tecnico. Vi è stato quindi un gruppo di lavoro formato dalle sole donne, un gruppo formato dai bambini e un altro che ha lavorato con le mamme e i loro figli insieme.

Le attività motorie sono state realizzate con il duplice scopo di indicare lo sport come elemento di promozione per il benessere psico-fisico e di utilizzarlo come strumento di socializzazione. L'attività sportiva, oltre ad essere un fattore di tutela e prevenzione della salute, è infatti un efficace strumento di integrazione e inclusione sociale in quanto favorisce la condivisione, il dialogo e l'attivazione di reti sociali e di fiducia. Favorisce la costruzione del senso di appartenenza in quanto si rivolge a tutti senza distinzioni, parla un linguaggio universale e promuove e diffonde principi fondamentali quali il merito, l'impegno e l'uguaglianza; lo sport possiede quindi un forte potenziale di inclusione e di superamento delle ineguaglianze.

L'iniziativa si è focalizzata anche sull'impiego del tempo libero, non sempre facilmente accessibile dai migranti che li vede spesso fortemente esclusi.

L'iniziativa ha risposto in maniera efficace, creativa e sostenibile ai bisogni delle beneficiarie e, proprio per la caratteristica di universalità che contraddistingue l'attività sportiva, è riproducibile anche in contesti diversi.

Per segnalare altre attività potete scrivere a scorzoni@serviziocentrale.it e/o campalto@serviziocentrale.it



SCHEDA ATTIVITÀ

Ente locale	Matera
Ente gestore	Soc.Coop.Soc. Il Sicomoro
Attività realizzata	Mama in movimento
Anno di attuazione	2017
Destinatari/i delle azioni	Donne singole e nuclei monoparentali (mamme e bambini)
Principale ambito di intervento	<ul style="list-style-type: none"> • Orientamento e accompagnamento all'inserimento sociale • Rafforzamento delle competenze e delle capacità degli operatori SPRAR, per le modalità organizzative e per gli interventi di presa in carico • Promuovere la tutela della salute
Principale obiettivo raggiunto	L'iniziativa ha coinvolto le donne e i minori dello SPRAR di Matera di diverse nazionalità (in particolare afghane e nigeriane) aumentando gli spazi di dialogo e promuovendo, attraverso lo sport, dinamiche di cambiamento degli stili di vita.
Principali attività realizzate	<p>L'iniziativa è stata promossa dalla Volley Matera in collaborazione con la Cooperativa Sociale Il Sicomoro; nasce dalla condivisione dello sport come un potente mezzo per innescare dinamiche di cambiamento e di inclusione sociale attraverso la promozione di stili di vita e valori positivi.</p> <p>È stato un momento per sviluppare e concepire, attraverso l'attività motoria adeguata, nuove forme di linguaggi, nuovi movimenti finalizzati al miglioramento fisico, nuovi stili alimentari al fine di preservare la salute dell'individuo.</p> <p>Le attività si sono svolte presso la palestra di una scuola primaria di Matera con due incontri settimanali pomeridiani della durata di due ore ciascuno con gli istruttori qualificati della Volley Matera.</p> <p>Sono state messe in campo le seguenti attività motorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • attività di prevenzione per artrosi e osteoporosi; • attività posturale per correggere scorrette posizioni; • ginnastica dolce per mantenere la mobilità articolare e l'equilibrio; • lavoro aerobico per preservare, migliorare o recuperare il tono e l'efficienza cardiovascolare; • lavoro anaerobico per preservare, migliorare o recuperare il tono e l'efficienza muscolare; • lezioni di gruppo per favorire la socializzazione e contrastare la solitudine. <p>Gli sport scelti per queste attività sono stati la pallavolo e il basket.</p> <p>I bambini sono stati coinvolti sia nel gioco con le mamme che in attività ludico-ricreative coordinati da un responsabile tecnico.</p> <p>Vi è stato quindi un gruppo di lavoro che lavorava con le donne, un gruppo che lavorava con i bambini e un altro che lavorava con le mamme e i loro figli insieme.</p> <p>Le attività motorie sono state realizzate con lo scopo di proporre lo sport come</p>

	abitudine ad una vita qualitativamente migliore, considerando la pratica del “movimento” come elemento formativo per il mantenimento del proprio benessere psico-fisico, favorendo al tempo stesso occasioni di incontro ed incrementando le reti sociali delle partecipanti.
Principali risultati raggiunti	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del benessere psico-fisico • L’attività ha risposto ad alcune situazioni di attrito create dalla presenza di nuclei con provenienze diverse e che non condividevano gli spazi e le attività progettuali in modo armonioso
Principali elementi di successo	<ul style="list-style-type: none"> • Buona programmazione dell'iniziativa • Replicabilità dell'iniziativa • Partecipazione attiva all'iniziativa da parte dei beneficiari
Principali elementi di criticità	<ul style="list-style-type: none"> • Avendolo organizzato per i soli mesi primaverili non si è riusciti a coinvolgere in modo più ampio la partecipazione di donne italiane • Problemi di assegnazione degli spazi e impianti sportivi hanno rallentato negli ultimi tempi l’attività
Riproducibilità/ Sostenibilità	L’attività è riproducibile e replicabile anche in contesti diversi
Risorse utilizzate	Fondi SPRAR