

## L'APPROFONDIMENTO

### Attività all'aria aperta per le persone con disabilità

Con l'arrivo della bella stagione si moltiplicano le occasioni per praticare attività all'aperto, di sperimentare nuove attività e pratiche sportive. Dallo yoga, all'arrampicata al golf non mancano le possibilità per le persone con disabilità per andare alla scoperta di nuove esperienze grazie all'impegno di associazioni, onlus e gruppi sportivi impegnati da anni in questo settore.

#### Escursioni in Val Masino

Estate, tempo di passeggiate nei boschi. Immersi tra i colori, i suoni e i profumi della natura. Grazie al "[Sentiero sensoriale dei Bagni di Masino](#)" (un percorso ad anello che si sviluppa per 1.100 metri su un dislivello di 80) finalmente persone ipovedenti e ciechi possono affrontare un'escursione in montagna in totale autonomia e sicurezza grazie alle innovative tecnologie adottate. Le caratteristiche dell'anello sono state definite in collaborazione con l'Unione Ciechi di Lombardia. Per garantire la sicurezza delle persone non vedenti e ipovedenti è stato realizzato lungo tutto il percorso una staccionata in legno di castagno sul lato sinistro in maniera tale da facilitare l'utilizzo del bastone normalmente tenuto con la mano destra. Mentre il piano di calpestio del sentiero non è stato sostanzialmente modificato: sono state eliminate solo le irregolarità più grossolane e possibili fonti di pericoli. Lungo il percorso sono state collocate targhe esplicative con mappe in braille. Il sentiero parte dal parcheggio fermata degli autobus di Bagni Masino (Sondrio). Per informazioni più dettagliate sul Sentiero sensoriale dei Bagni di Masino è possibile [scaricare la scheda dal sito di Ersaf](#).

Per informazioni

ERSAF Morbegno (SO)

tel. 0342 605580

mail: [morbegno@ersaf.lombardia.it](mailto:morbegno@ersaf.lombardia.it)

#### Corsi di yoga per persone in carrozzina

Lo yoga è una disciplina che permette di ottenere importanti benefici per il corpo (a livello posturale e di respirazione) e per la mente (relax, equilibrio interiore, sviluppo della coscienza di sé). In molti Paesi esteri sono diffusi già da tempo corsi di yoga per persone con paraplegia, mentre in Italia questa disciplina fatica a decollare e – spesso – si declina come forma di fisioterapia. [L'associazione Aus Niguarda](#), in collaborazione con il centro "Io Yoga" e la cooperativa "Spazio Vita Niguarda" hanno deciso di proporre anche a Milano un corso che offre la possibilità di praticare questa disciplina attraverso una serie di esercizi pensati ad hoc per chi ha una paraplegia.

Il corso si svolge all'interno di "Spazio Vita Niguarda". Gli insegnanti hanno adattato gli esercizi tradizionali alle esigenze delle persone in carrozzina. E la pratica ha dimostrato che lo yoga può essere praticato in sicurezza e piacevolezza dalle persone paraplegiche. Inoltre, data la peculiarità di ogni situazione, gli esercizi di respirazione della lezione vengono adattati alle necessità individuali questo permette la partecipazione anche a persone con limitazioni importanti: ognuno diventa gradualmente la guida di se stesso imparando a conoscere sempre meglio il proprio corpo attraverso l'ascolto profondo di sé.

I benefici per chi pratica lo yoga sono evidenti e significativi, anche per chi ha una disabilità importante: maggiore mobilità del tronco e delle braccia, maggiore padronanza della respirazione, rafforzamento della capacità di riconoscere gli stati di agitazione e rilassamento profondo. Chi fosse interessato, può partecipare a una lezione di prova gratuita. L'iscrizione a un primo pacchetto di sei lezioni prevede un contributo di 60 euro.

#### Per informazioni

Spazio Vita Niguarda \

mail: [segreteria@spaziovitaniguarda.com](mailto:segreteria@spaziovitaniguarda.com) \

tel: 02 6472490

#### **A vele spiegate**

Lombardia, terra di laghi. Da scoprire passeggiando lungo le sponde, oppure dall'acqua. A bordo di una barca a vela. Grazie al progetto "[Vivere la vela](#)" anche le persone con disabilità motoria (ma non solo) possono provare l'ebbrezza di un viaggio sulle ali del vento. "Il progetto – spiega Claudio Mosconi, presidente dell'associazione – è nato nel 1994 dopo una lunga genesi. Sono serviti molti anni per tradurre in pratica il mio progetto di una barca che fosse accessibile anche alle persone con disabilità o agli anziani". Una sfida assai complessa: abbattere le barriere architettoniche presenti su un'imbarcazione per renderla fruibile anche alle persone paraplegiche non è stato facile. La barca a vela accessibile è stata varata nel 1996 e attualmente è ormeggiata a Gera Lario, in provincia di Como.

"Il servizio è sempre a disposizione, abbiamo istruttori preparati dal punto di vista tecnico e al tempo stesso capaci di andare incontro alle esigenze delle persone con disabilità", spiega Claudio Mosconi, presidente dell'associazione "[Vivere la vela](#)". A bordo dell'imbarcazione possono salire da una a sei persone. "Le uscite solitamente si fanno il mattino, quando si riesce a manovrare più facilmente perché c'è meno vento, e durano mezza giornata – spiega Mosconi -. Il periodo migliore è quello che va da maggio a luglio, meglio evitare agosto perché fa troppo caldo. Per riprendere poi a settembre e ottobre, che sono mesi ottimi". Per partecipare alle escursioni è necessario prenotarsi in sede ed previsto un contributo economico, fatta eccezione per i bambini: in questo caso il costo viene sostenuto dalla fondazione Mariani.

Presso l'associazione "Vivere la vela" le persone con disabilità hanno la possibilità di frequentare il corso e ottenere il brevetto per la navigazione a vela. Purtroppo la legge attuale vieta alle persone con disabilità di conseguire la patente nautica.

#### Per informazioni

Vivere la vela\

mail: [info@viverelavela.com](mailto:info@viverelavela.com) \

tel: 02 6472490

#### **Tante passioni per il Gruppo sportivo nonvedenti**

Il "[Gruppo sportivo nonvedenti](#)" di Milano è uno dei più attivi nel proporre attività sportive e ludico-ricreative alle persone con disabilità visiva. "Lo sci nautico in estate è una bellissima esperienza. Certo, si tratta di una disciplina molto impegnativa, ma chi volesse provare può fare una visita agli impianti di Caldonazzo (Bs) e Recetto (No) dove c'è il centro federale, aperto sia alle persone con disabilità visiva, sia a chi ha una disabilità motoria", spiega Susanna Prada, tra i fondatori del gruppo milanese. Che propone a tutti coloro che sono intenzionati ad avvicinarsi alla pratica sportiva un ricchissimo ventaglio di opzioni.

Dal tiro con l'arco all'arrampicata, dal golf alla danza del ventre alla canoa (quest'ultima in collaborazione con l'associazione canottieri di Milano). Un buon successo lo ha riscosso negli ultimi anni anche il tiro con l'arco che – con i dovuti accorgimenti – può essere praticato anche dalle persone con disabilità visiva. "Siamo sei atleti nel gruppo di Milano – spiega Prada –.

Abbiamo tecnici che ci seguono, accompagnatori e assistenti che ci aiutano a posizionare il mirino tattile".

Susanna Prada ha praticato tantissimi sport: sci nautico, tiro con l'arco e arrampicata, tra gli altri. Ora si sta cimentando con il golf. E non si nasconde dietro a un dito: "Fare sport non è facile, è impegnativo e le persone con disabilità possono trovare molti ostacoli", riflette. Ma al termine di

ogni fatica, i risultati sono importanti e preziosi: “Superare gli ostacoli ti dà sicurezza: impari ad arrampicare, ad andare sott’acqua, fai cose difficili e questo ti rende più sicura. Affronti la vita in modo diverso. Praticare uno sport è molto importante, soprattutto per gli adolescenti che devono muovere i primi passi in autonomia ed emanciparsi”, conclude Prada.

Per informazioni

Gruppo sportivo dilettantistico non vedenti Milano Onlus

mail: [info@gdsnonvedentimilano.org](mailto:info@gdsnonvedentimilano.org)

tel: 02 76004839

**Sott’acqua senza rischi**

[L'Handicap scuba association Italia \(HSA\)](#) organizza corsi di nuoto, snorkeling e immersione subacquea per tutti con istruttori specializzati per l'insegnamento a persone con handicap fisici, che seguono comunque i corsi tradizionali in classi miste e partecipano alle immersioni insieme alle persone non disabili. La sede principale è a Milano ma vi sono sedi sparse in tutta Italia. Sono previste anche vacanze organizzate in mari incontaminati.

Esperti istruttori HSA, grazie a metodi di insegnamento collaudati nel tempo e riconosciuti internazionalmente, possono aiutare le persone con disabilità ad avvicinarsi a questa entusiasmante attività. \

\

“Handicap scuba association” è un’organizzazione internazionale che ha mosso i primi passi nel 1975 in California e inizia la sua avventura in Italia a metà anni Ottanta. Oggi SA Italia offre un programma completo di corsi: dal livello base, a quelli avanzati. Una subacquea divertente e alla portata di tutti. Le persone con disabilità fisica, sensoriale ed intellettuale possono godere di una partecipazione ai corsi con la garanzia di un insegnamento piacevole, di qualità e “su misura”, dove ad ognuno viene data l’attenzione di cui ha bisogno, secondo le sue necessità; dove la fretta non ha spazio. Diventare dei subacquei consapevoli, in un contesto sicuro, è di fondamentale importanza per continuare a coltivare la propria passione con amicizia e condivisione, anche dopo il termine del corso.

Per informazioni

HSA Italia Onlus

mail: [info@hsaitalia.it](mailto:info@hsaitalia.it)