

### A chi ci rivolgiamo

A realtà che si occupano di bambini e ragazzi dai 6 ai 14 (in età di scuola elementare e media) in situazioni di fragilità e disagio.

A realtà che si occupano di bambini, ragazzi e giovani dai 6 ai 25 anni con disabilità intellettiva, relazionale e con disabilità sensoriale.

### Quando

Gli incontri preparatori verranno concordati con l'educatore del singolo gruppo in base alle specifiche esigenze dello stesso in modo da essere previsti prima del momento residenziale.

L'esperienza residenziale si effettuerà tra fine maggio e metà settembre 2017.

L'evento conclusivo avverrà nell'autunno 2017 (fra ottobre e novembre 2017).

### Dove

Per gli incontri preparatori, si utilizzerà o la sede dell'organizzazione responsabile del gruppo o altri luoghi nelle vicinanze concordati con l'educatore di riferimento. Esperienza residenziale: Esino Lario (LC).

### Info

**A Braccia Aperte – ONLUS**  
Via Lorenteggio, 181  
20147 Milano  
abbracciaaperte@fiscali.it  
www.abracciaaperte.it



**I partner**



www.abracciaaperte.it




### Chi collabora



Con il contributo di



fondazione cariplo



Regione Lombardia

# PASSO DOPO PASSO



**Il camminare presuppone che ad ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi.**  
(Italo Calvino)



# ANCHE A 4 ZAMPE!

## La proposta

Offriamo percorsi di avvicinamento al trekking (arricchendo l'esperienza con un lavoro di cura e accompagnamento centrato sul contatto con animali da soma: muli/asini e cavalli), studiati sulle peculiarità di ogni gruppo partecipante e co-progettati insieme all'educatore di riferimento, composti da:

1) 7 incontri preparatori da tenersi presso i centri di riferimento dei bambini/ragazzi e nei parchi a disposizione (ove possibile) e/o durante il momento residenziale:

- con contenuti "teorici" e modalità laboratoriali (es: equipaggiamento, alimentazione, lettura della segnaletica dei sentieri, comprensione di segnali naturali)

- con esercitazioni pratiche

(piccoli allenamenti che possano introdurre gradualmente ad uno sforzo fisico più impegnativo e concretamente ad alcune

"scomodità" ch'è possibile incontrare facendo trekking);

alcuni di questi incontri saranno strutturati per essere una formazione sul campo per gli operatori;

2) Un'esperienza finale estiva di campus residenziale (circa 5 gg. a Esino Lario), "animato sportivamente" con trekking someggiato;

3) Un evento a chiusura progetto, rivolto a tutte le realtà partecipanti.

## Trekking someggiato è ...

Un viaggiare:

- "non comodamente" (ma equipaggiati per affrontare le "scomodità")
- su percorsi naturali (ma comunque sicuri)
- da percorrere a piedi
- accompagnati da un animale da soma dove l'affiancamento del mulo, asino o cavallo sia un ausilio per i bagagli

## Trekking perché...

Camminare è una delle cose più semplici e naturali per noi esseri umani eppure è contemporaneamente una delle nostre prime grandi conquiste: sia nella storia dell'umanità sia nella storia personale di ciascuno e, sebbene il camminare non faccia parte degli sport olimpionici, è una delle attività fisiche allo stesso tempo più facili ma anche più importanti che possiamo fare.

Ne traggono beneficio:

- il sistema cardiovascolare
- l'apparato respiratorio
- l'apparato osteo-muscolare
- il sistema nervoso
- le capacità senso-percettive

Inoltre camminare combatte l'obesità molto meglio di uno sforzo fisico più intenso.

Il trekking è uno degli sport più inclusivi: è modulabile sulle possibilità fisiche di ciascun individuo e i picchi di fatica sono gestibili in modo da essere sempre contenuti entro i limiti personali di ciascuno.

## Il trekking:

- veicola una conoscenza di sé, degli altri e dell'ambiente che ci circonda, sviluppando risorse relazionali e cognitive e stili di vita equilibrati;
- stimola autonomie producendo competenze pratiche con ricadute sul benessere generale e sulla qualità di vita, arricchendo sempre il bagaglio esperienziale di ciascuno.

Il contatto con l'animale diventa un valore aggiunto per tutte quelle situazioni in cui sono presenti difficoltà derivanti da deficit di comunicazione, scarse interazioni sociali e/o dinamiche conflittuali.

L'assenza di competitività rende il trekking particolarmente idoneo per persone per cui possono insorgere più facilmente difficoltà a gestire le dinamiche in essa implicate, senza con ciò togliere la componente agonistica intesa come un mettersi alla prova ed un misurarsi finalizzato ad un obiettivo da raggiungere, la meta.

