

DISABILTY NAVIGATOR INCLUSIONE ATTRAVERSO LO SPORT



Trovare concrete opportunità di inclusione e cittadinanza attiva all'interno del proprio territorio è uno tra gli obiettivi principali del Disability Navigator. La ricerca sul campo in questo caso ha permesso di conoscere e partecipare a un importante progetto presente a Villafranca di Verona. Un progetto che mira all'inclusione e al benessere psico-fisico della persona attraverso l'attività sportiva, quella del Nordic Walking.



Il progetto Nordic Walking nasce dalla collaborazione tra l'Amministrazione Comunale di Villafranca con l'assessore Terilli Nicola, il presidente del Comitato San Rocco e insegnante di educazione motoria Eugenio Turrini e il Dipartimento di Neuroscienze Biomedicina e Movimento dell'università di Verona con il professore Luciano Bertinato, Dipartimento d'eccellenza a livello Nazionale.

Tale collaborazione, germogliata nell'ottobre 2022 attraverso l'organizzazione dell'"Ottobre Rosa" - evento di sensibilizzazione dedicato alle malattie oncologiche - ha prodotto un protocollo di intesa tra l'amministrazione comunale di Villafranca di Verona e il dipartimento di scienze motorie dell'Università di Verona, garantendo a partire da Novembre 2022 un incontro fisso settimanale dedicato al Nordic Walking. La donazione di 50 bastoncini da Nordic Walking da parte del Dipartimento di scienze motore al Comitato San Rocco ha permesso la crescita del numero di partecipanti in poco tempo. Dalle 5 persone dei primi incontri oggi si conta un gruppo eterogeneo composto da circa una 30 di persone. Gruppo che ora può vantare anche la presenza di alcuni dei nostri ragazzi.



Partecipare a un gruppo eterogeno di persone, facendo attività sportiva, significa uscire dalla propria comfort zone e poter abbracciare il "mondo esterno" sentendosene parte. Conoscere storie di vita diverse dalle proprie, confrontarsi con persone diverse, sentirsi parte di un gruppo esterno alle solite dinamiche può solo giovare alla propria salute, garantendo stimoli nuovi e in questo caso anche un maggiore benessere fisico grazie ai km sudati ad ogni uscita.

Qui riporto l'esperienza diretta di N.:

"La mia esperienza di Nordic Walking è un'esperienza che mi fa prendere molta confidenza con le persone che vivono il quartiere, ti fa aprire la mente e fare molto movimento, soprattutto in compagnia. All'inizio non mi piaceva molto l'idea, ma poi mi hanno insegnato a usare i bastoni e fare questa bella esperienza per la prima volta in vita mia! Mi piacerebbe vedere i risultati anche in termini di perdita di peso!"