



# PROGETTO I.D.A. SAN DOMENICO INTEGRAZIONE DISABILI E ANZIANI

CANTA, DIPINGI, SCRIVI, FAI ESERCIZIO: ECCO  
COME FUNZIONANO I CORSI IDA SAN DOMENICO

di Vanda Tioni

Andare Oltre, come il titolo della nostra rivista. Oltre i confini, visibili e invisibili, ma anche oltre i muri della nostra comunità, al centro del quartiere San Domenico. È quello che fa periodicamente il gruppo di lavoro coinvolto dal progetto IDA San Domenico. L'acronimo sta per Integrazione Disabili Anziani e, insieme ad Anteas ai Servizi sociali del Comune di Udine all'ASUFC e con il sostegno della Fondazione Friuli, il nostro obiettivo è quello di diventare un punto di riferimento per l'inclusione sociale del quartiere, in particolare per le categorie a rischio emarginazione.

Socializzazione, svago, ma anche apprendimento e formazione pratica. Tutto questo viene sperimentato e apprezzato dai partecipanti ai corsi e alle attività IDA proposte periodicamente dalla Comunità.

I corsi sono curati e condotti da persone non solo professionalmente preparate, ma dotate anche di una sensibilità particolare, che permette di coinvolgere al meglio i

partecipanti, creando momenti di attività partecipe e serena. Tra i corsisti si creano rapporti di complicità: le attività proposte infatti non prevedono alcuna competizione e sono pensate per essere accessibili, indipendentemente dalle passate esperienze di ognuno. Con un po' di autoironia e leggerezza si riconoscono i propri e gli altrui limiti e si sorride di un percorso seguito e portato a termine con il supporto reciproco. Ecco qualche esempio di cosa si può imparare partecipando al Progetto IDA

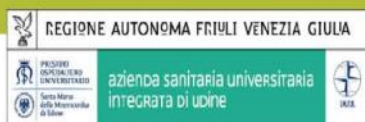
## Arte

A cura di Maria Milagro Salazar

Vengono proposte attività di pittura e creazione di oggetti in base alla stagione in corso e che spesso contribuiscono ad allestire i vari mercatini previsti per le festività della Pasqua e del Natale. Questa



PARTNER:



UNIONE TERRITORIALE  
DEL FRIULI CENTRALE  
SISTEMA LOCALE SERVIZI SOCIALI

attività è molto piacevole e distensiva e sempre ricca di nuovi progetti. La docente è un vero e proprio vulcano di idee e suggerimenti. Per la pittura vengono proposte diverse soluzioni, ma vengono utilizzati per la maggior parte i colori acrilici, perché più facili da usare per i non esperti e con risultati sorprendenti, sempre grazie alla guida di Milly, ritenuta "magica" da tutti i partecipanti.

### **Ginnastica Dolce e Qi Gong**

A cura di Monica Vendruscolo

Il corso aiuta a ritrovare mobilità e benessere grazie a movimenti dolci, adatti soprattutto all'età dei partecipanti e quindi non difficili da eseguire. Vengono rafforzati così muscoli e sistema respiratorio. I risultati sono sempre molto positivi, perché danno una sensazione di avere raggiunto una migliore libertà dei movimenti. Gli appuntamenti settimanali con Monica sono attesi sempre con piacere.

### **Biomusica**

A cura di Luca Casale

Gli esercizi di movimento, parole e musica diventano momenti di leggerezza, dove i partecipanti si mettono in gioco divertendosi. Non è facile per gli adulti, soprattutto a una certa età, svolgere delle attività certamente nuove, che influiscono sul corpo e sulle emozioni. Gli esercizi proposti riguardano suoni, della propria voce e di strumenti musicali, momenti di gioco mimando personaggi di fiabe anche inventate e movimenti per la respirazione. Gli scambi di opinione alla fine dell'incontro

consentono ad ognuno di esprimere il parere sui risultati ottenuti che sono, per la maggior parte, una maggiore serenità, tranquillità e consapevolezza del proprio "sentire".

### **Informatica**

A cura di Massimo Mocilnik

All'inizio del corso sono molti i partecipanti diffidenti e convinti di non riuscire a imparare come funzionano le nuove tecnologie. La pazienza e la gentilezza di Massimo, oltre alla sua capacità di trasmettere con chiarezza le cognizioni in materia, riescono a far superare questi timori. Viene insegnato come usare al meglio Whatsapp, E-Mail, ricerche per navigare in Internet e altre numerose possibilità che possono semplificare il nostro vivere quotidiano. Anche in questo caso i partecipanti sono interessati a proseguire i corsi per aumentare le proprie conoscenze di questi mezzi.

### **"Palestra per la mente"**

A cura di Irene Borghetti e Alessandro Trevisan

Attività iniziata di recente e che i partecipanti ritengono molto interessante, visto che la memoria è uno dei fattori fondamentali per garantire un invecchiamento attivo e lucido. Gli esercizi proposti sono un vero e proprio allenamento per la mente. Alcuni di questi permettono di verificare il proprio grado di memoria visiva e se possibile, di migliorarla. Gli esercizi, proposti con simpatia da Irene e Alessandro, sono accolti con grande favore.



### **Canto, respiro e recitazione**

A cura di Sonia Dorigo

Un'altra new entry nella proposta dei corsi IDA. I primi commenti dei partecipanti sono entusiastici. Vengono proposti esercizi di respirazione che permettono di "usare la voce" senza particolari difficoltà sia per il linguaggio che per il canto. L'atmosfera è allegra anche se con qualche timore di non essere all'altezza! L'insegnante è comunque bravissima a mettere tutti a proprio agio.