



1. TITOLO.

AMICO TANDEM: percorsi di ciclo-turismo assistito in tandem con persone ipovedenti e non-vedenti.

2. OBIETTIVO.

Promuovere e incentivare l'utilizzo dell'attività motoria nei processi di inclusione sociale, riabilitazione e socializzazione a favore di soggetti in condizione di disagio e fragilità, con particolare attenzione ai deficit visivi e come modalità di intervento e d'interazione nelle relazioni educative d'aiuto.

Il progetto si propone in particolare i seguenti obiettivi specifici:

- Promuovere stili di vita sani e responsabili a favore di un ben-essere psico-fisico attraverso la pratica motoria leggera e secondo una visione olistica dello star bene (“mente sana in corpo sano”), offrendo opportunità ed esperienze concrete a coloro che ordinariamente incontrano difficoltà e ostacoli nell'accedere a tali specifici servizi ed opportunità.
- promuovere attività di svago nuove e innovative, di integrazione e socializzazione legate al tempo libero e allo sport a coloro i quali per condizioni sociali, fisiche, psico-emotive si trovano in una condizione di disagio.
- Stimolare il senso di adeguatezza, l'acquisizione di nuove competenze di vita e l'autostima durante attività motorie e sportive che diventano di facile accesso e alla portata di tutti grazie all'ausilio dello *strumento bicicletta-tandem*.
- Far conoscere e diffondere l'utilizzo della bicicletta-tandem nelle attività ciclistiche assistite come utile strumento di supporto e aiuto per persone con deficit visivi e non solo.
- Stimolare e favorire negli Utenti la messa in gioco durante esperienza nuove, avvincenti e stimolanti, e in grado di far superare loro paure, ansie e quindi come utili valvole di sfogo del proprio disagio interiore. Ciò a favore di un aumento delle loro capacità *resistenti* e *resilienti* e lavorando alla stimolazione ed accompagnamento verso esperienze progettuali, fatte di fasi, tempi ed obiettivi da



raggiungere. Stimolare, affinché accrescano, le capacità decisionali, la tolleranza alle frustrazioni e la capacità d'azione.

- Offrire opportunità di sollievo alle famiglie.
- Stimolare l'autonomia e il distacco familiare degli Utenti, a vantaggio e nella direzione di processi di emancipazione e crescita personale.
- Stimolare riflessioni e mutui scambi/supporti nei familiari in merito al tema del “*dopo di noi*”.
- Utilizzare la pratica motoria-sportiva in tandem come strumento educativo e d'interazione utile per porre particolare attenzione nella gestione degli aspetti emotivi e affettivi in relazione alla consapevolezza della propria disabilità e limiti, (con una capacità di discernimento tra quelli fisici e quelli di altra natura).
- Rafforzare gli scambi e le collaborazioni di rete tra i partners coinvolti stimolando l'incontro e scambio tra enti e realtà no-profit del panorama lombardo e non solo.
- Dare eco, far conoscere e facilitare l'accesso all'interno delle attività ed iniziative sociali dell'Associazione LA MOVIDA Onlus e del Progetto Ciclofficina Sociale.

3. DESCRIZIONE

Il Progetto *Amico tandem* prevede, durante il corso di una annualità, l'organizzazione calendarizzata di attività motorie leggere (e diversificate nei vari livelli a seconda delle caratteristiche dell'Utente) attraverso l'uso del tandem e della bicicletta in generale. Nel dettaglio il Progetto prevede le seguenti attività specifiche:

- A) escursioni cittadine di gruppo nel territorio di Milano e provincia;
- B) gite sociali di gruppo presso località d'interesse culturale ambientale nel territorio lombardo;
- C) viaggio estivo itinerante in bicicletta/tandem, come esperienza di ciclo-turismo che rappresenti la “tappa” finale dell'intero Progetto.

Perché la scelta del ciclismo e della bicicletta in questo Progetto?



L'evidenza scientifica (sempre più anche attraverso studi e approfondimenti riconosciuti a livello mondiale) parla chiaro: svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psichico). L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico. L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come il camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici. Infatti, l'attività fisica è definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico". Queste alcune delle raccomandazioni che l'Oms esprime in merito all'articolo "[Global recommendations on Physical activity for Health](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)". Tali raccomandazioni e indicazioni, se riportate alle condizioni generali di vita di molti Utenti con cui noi operatori sociali ci troviamo ad interagire e a lavorare, capiamo quanto risultino particolarmente importanti e potenzialmente impattanti sul loro stato di salute e sull'innalzamento delle loro condizioni di ben-essere. Le esperienze, del resto, accumulate dalla nostra Associazione negli anni di lavoro durante le iniziative di tempo libero e viaggio hanno sempre confermato tutto ciò. **LA BICICLETTA:** Il richiamo ad immagini di libertà e ai gesti eroici di personaggi famosi del ciclismo passato (Bartali, Coppi, per citare i più famosi), si intrecciano ai simbologismi più profondi intorno alla bicicletta e per questo radicati nel nostro dna e memoria storico-sociale. Le biciclette delle staffette partigiane durante il periodo del fascismo e della resistenza; le biciclette degli



operai e proletari italiani nel dopo guerra come oggetto umile ma di forza, determinazione e riscatto. La bicicletta nell'immaginario ed esperienza collettiva occupa spesso un posto di spicco tra i nostri ricordi più antichi, in quanto primo oggetto ludico e di libertà per molti di noi. Un destriero da cavalcare durante l'infanzia che permetteva l'esplorazione e la conquista di nuovi luoghi e traguardi con i coetanei. Un gioco e strumento, quindi, attraverso il quale dare prova delle proprie capacità e coraggio, che rafforzava lo spirito di gruppo e il senso di appartenenza. Il **tandem**, lo stiamo da tempo sperimentando, in particolar modo rappresenta l'oggetto ciclistico che nella relazione d'aiuto esprime tutti i suoi punti di forza e massime potenzialità. Sul tandem la coppia di ciclisti si trasforma subito in una squadra: bisogna collaborare insieme per raggiungere l'obiettivo e superare gli ostacoli (le salite), saper comunicare ed entrare in contatto con l'altro e unire le forze. Vengono così stimulate la capacità di ascolto empatico e la sensibilità motoria e in sintesi la conoscenza del proprio corpo durante l'interazione e scambio con l'altro. In tandem si socializza: si può chiacchierare e anche *raccontarsi* durante un'esperienza che diventa *intima*. Tutto questo al sibilo del vento e canto delle ruote che girano, durante una pratica motoria leggera e divertente fonte di benessere per il corpo ed anche per lo spirito. Il tandem è l'oggetto ciclico relazionale perfetto.

4. ATTIVITÀ:

Nello specifico, il Progetto prevede l'organizzazione delle seguenti iniziative ciclo-urbane (punto A nella descrizione del Progetto a cui sopra) che avranno luogo con cadenza settimanale, durante la fascia pomeridiana e/o i week-end:

- “conoscere il verde di Milano”: visite ed escursioni presso i parchi cittadini della città, vere e proprie risorse per uscire dal caos e frenesia cittadina;
- “ludo tandem”: attività ludiche e di socializzazione: happy hour, cinema, teatro, concerti musicali, ed altro (anche a richiesta). Un ottimo metodo per conoscere angoli nascosti e inesplorati della propria città;
- “critical mass, l'unione fa la forza”: critical mass è un movimento spontaneo di appassionati ciclisti nato a San Francisco nel 1992 e sviluppatosi in tutto il mondo attraverso pacifici raduni di ciclisti e attivisti che svolgono dei tour in gruppo



(massa) nella propria città sensibilizzandola intorno al tema della mobilità ciclistica-leggera. Un'esperienza imperdibile per sentirsi una volta tanto a proprio agio e non in pericolo tra le strade normalmente dominate dalle automobili;

- “Milano by night”: tour cittadino serale per godersi la propria città nel silenzio e quiete notturno;
- “i velodromi”: per riscoprire un po' di storia del ciclismo, visita e pedalata in un vero e proprio luogo di culto per i ciclisti: il Vigorelli di Milano. (Questa attività servirà per organizzare anche gli allenamenti per i partecipanti al viaggio finale del Progetto);
- “le ciclofficine popolari”: visite alla scoperta di questi spazi auto-gestiti per un libero scambio di saperi manuali e dove la bicicletta regna su tutto. Luoghi per una socializzazione autentica, liberi dal “mercato”, dalla produttività normalmente intesa e dal denaro, a favore di una reale inclusione e integrazione che parte da uno scambio concreto e tangibile tra individui.

Qui di seguito invece le iniziative extra-urbane (punto B) in programma durante 2 week-end al mese alternati.

- “il km zero lombardo”: gite giornaliere (con degustazioni) presso le cascine ed Aziende Agricole lombarde per sostenere l'agricoltura sana, biologica e i piccoli produttori locali;
- “i percorsi ciclabili lombardi”: pedalata sulla ciclabile del Mincio, ciclabile Valtellina, ciclabile del Villoresi, Martesana e dei Navigli;
- “salite e discese”: per i più energici e allenati uscite per affrontare alcune storiche salite lombarde: Mortirolo, muro di Sormano, Ghisallo, Stelvio, etc...

Il Progetto può essere quindi in generale sintetizzato in due fasi, molto interconnesse tra loro e dialoganti nel completarsi a vicenda e concorrere al conseguimento dell'obiettivo generale. La prima, quella più lunga e cadenzata nel tempo è più ordinaria per i partecipanti perché svolta nel luogo di vita e proprio territorio di appartenenza. La seconda, che assume i connotati dell'esperienza a cui tendere, del traguardo da raggiungere e per il quale impegnarsi e “lavorare” durante tutta la fase precedente, sarà



invece un'esperienza extra-ordinaria e cioè il viaggio itinerante in bicicletta della durata di 15 giorni, da svolgersi durante il periodo estivo. Una sorta di obiettivo e meta finale da raggiungere, preparandosi durante il corso dell'annualità, sia sul piano relazionale e conoscitivo tra le persone coinvolte (anche nella relazione è necessario "allenarsi"), che per la selezione e allenamento motorio da parte del gruppo di persone che concretamente realizzeranno il viaggio. Questo viaggio assumerà i connotati di una vacanza oltre che di un'avventura da costruire e preparare insieme; un'esperienza divertente, allegra e spensierata da svolgere con calma e relax senza velleità competitive o stressanti. Un modo per sperimentare e mostrare *un'altra vacanza possibile* e soprattutto quanto la bicicletta possa essere uno strumento utile all'abbattimento di barriere fisiche, nonché mentali e culturali.

Per le prime attività le iscrizioni ed accesso saranno libere e in funzione delle risorse a disposizione. Il numero di partecipanti per quanto riguarda il viaggio estivo, sarà invece da un minimo di 3 coppie a un massimo di 5 (tra accompagnatori e Utenti) e il programma dettagliato verrà strutturato insieme ai partecipanti e in relazione alle caratteristiche e desideri degli stessi. La partenza sarà da Milano e verranno percorsi quotidianamente in media circa 80 km, sostando presso agriturismi (e luoghi dove si sperimenta la vita comunitaria) presenti lungo le varie tappe previste. Il gruppo sarà scortato da un furgone con funzione da *"ammiraglia"* che trasporterà i bagagli dei ciclisti e interverrà a sostegno di qualunque esigenza e necessità degli sportivi. Il gruppo vedrà inoltre la presenza di un aggiuntivo membro: un **ciclista "filmmaker"** che oltre a condividere con il gruppo il viaggio ed esperienza, avrà il compito e funzione di documentarlo con materiale fotografico e video. Tale materiale servirà poi per la realizzazione di un cortometraggio e docu-film che verrà presentato al Bicycle Film Festival (www.bicyclefilmfestival.com) durante le successive date milanesi, ed in generale utilizzato come strumento promozionale e di comunicazione sociale per il Progetto "Amico Tandem". Chiunque vorrà inoltre aggregarsi al gruppo e partecipare anche senza bicicletta, potrà farlo seguendo il furgone/ammiraglia di servizio e condividendo ugualmente e a proprio modo il viaggio.

Tutte le attività organizzate nell'ambito del Progetto vedranno la presenza di n° 2 educatori professionali (un maschio e una femmina per la formazione della coppia educativa) e un



gruppo di volontari a sostegno. Tale equipe così composta lavorerà con i seguenti strumenti e metodologie.

- a) Lavoro preliminare mirato alla formazione e coesione del gruppo: le attività previste prevederanno momenti di scambio, riunione e condivisione sia pre, che post attività. Ciò per un coinvolgimento e lavoro di team building con gli Utenti, stimolando il loro protagonismo e le risorse/attitudini personali.
- b) Lavoro con le famiglie d'appartenenza per coinvolgerle, sostenerle, non escluderle e per ricevere da loro feedback sugli esiti delle attività svolte con gli Utenti.
- c) Lavoro individualizzato: per chi necessita un supporto ad hoc, sia legato alla possibilità di accesso che a causa di criticità e difficoltà insorte durante il Progetto, si prevederanno affiancamenti in rapporto 1:1.
- d) incontri programmatici e di verifica in gruppo. Periodicamente, parallelamente alle attività in bicicletta, si prevedono momenti di riunione in gruppo supervisionati e gestiti dall'equipe educativa. Tali momenti avranno la funzione di raccogliere e facilitare la libera espressione da parte degli Utenti in merito a ciò che emergerà durante le attività e quindi di approfondire alcune dinamiche che emergeranno durante il lavoro educativo (sempre con particolare attenzione alla sfera emotivo-affettiva).
- e) Continuità e lavoro di rete con le equipe educative di riferimento; l'equipe del Progetto *Amico tandem* sarà a disposizione per eventuali confronti e scambi con i referenti educativi degli Utenti (psicologi e/o educatori del Servizi frequentati), al bisogno.

5. DURATA

Il Progetto si articola durante il corso di una annualità (12 mesi): ciò per offrire molteplici e diversificate mini-esperienze che diano continuità e coinvolgano i partecipanti facendoli sentire parte fondante e *veri protagonisti* del Progetto. Un'esperienza che nella sua totalità rappresenti qualcosa che possa rimanere nella memoria del singolo e quindi diventare significativa, anche nel proprio futuro, per il proprio bagaglio esperienziale di vita. Tale prima annualità, inoltre, vuole rappresentare lo *start-up* di un progetto che possa



proseguire nel tempo grazie alla sua natura accattivante e innovativa e grazie allo sperato coinvolgimento e partecipazione di Utenti e volontari.

6. BENEFICIARI

I beneficiari del Progetto saranno principalmente persone con deficit della vista e/o sensoriali, affiliati e coinvolti grazie alla collaborazione dei nostri Partners di Progetto. Questo perché per tali persone l'utilizzo del tandem rappresenta l'unica e concreta possibilità per praticare il ciclismo; in generale poi l'accesso alle singole attività e al Progetto sarà assolutamente libero anche per qualunque altra realtà interessata a prenderne parte, attinente al panorama no-profit italiano e che lavori a sostegno di persone in condizione di fragilità e disagio.