

ILSENTIEROALTERNATIVO.BLOGSPOT.COM

Allenamento e solidarietà: 7 settembre 2017 - Lido di Fermo

Matteo SIMONE Tutti si allenano, competono, partecipano, arrivano, faticano più o meno, il vincitore ufficiale è solo uno per aver trovato la giusta alchimia fisica, mentale e nutrizionale, ma in realtà tutti ne escono vincenti, dagli organizzatori per l'evento riuscito ai partecipanti per l'esperienza appagante e aggregante. Tante le realtà associative che vogliono sperimentarsi nello sport e mettersi in gioco. Ne è un esempio l'A.S.D. di promozione sociale "Filippide del Fermano", affiliata alla FISDIR, nata per proporre la corsa ai giovani affetti da sindrome autistica. "Filippide del Fermano", in vista della prima "Run for Autism Europe", organizza il prossimo 7 settembre, alle 18,30, al Lido di Fermo, una gara podistica non competitiva di 8 km. Si potrà correre insieme agli atleti di Filippide del Fermano e a due delegazioni di atleti disabili del Portogallo e della Slovacchia. Seguirà Pasta party per tutti i partecipanti e spettacolo di Kung fu. Per informazioni filippidedelfermano@gmail.com Sito: <http://filippidedelfermano.wix.com/home> Siamo tutti in grado di poter partecipare, competere, eccellere, basta volerlo. Non aspettare il momento migliore, è sempre il momento per mettersi in gioco e apprendere dall'esperienza. Anything is possible, together is much better (Ogni cosa diventa possibile, insieme è più facile). La "Carta di Toronto" del 2010 sottolinea l'importanza dell'attività fisica specificando che: "promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale". La Carta "invita tutti i paesi, le regioni e le comunità a sollecitare un maggiore impegno politico e sociale per valorizzare l'importanza dell'attività fisica e migliorare la salute di tutti". Now We Move è una campagna europea, organizzata da ISCA (International Sport and Culture Association) in collaborazione con ECF (European Cyclists' Federation) che punta a combattere la sedentarietà che affligge il nostro continente. La visione generale della campagna NowWeMove è quella di raggiungere 100.000 cittadini europei in più attivi entro il 2020. La campagna è costruita su tre pilastri: 1. AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA sui benefici dello sport e dell'attività fisica tra gli Europei. 2. FAVORIRE una più ampia partecipazione alla pratica sportiva. 3. AUMENTARE le opportunità di accesso all'attività sportiva sviluppando nuove iniziative. Nella vita si fanno delle scelte, molti preferiscono poltrire o restare in una zona di estremo confort per non rischiare un giudizio, una brutta figura, altri per sentirsi vivi devono sentire il proprio corpo, le proprie sensazioni corporee, il cuore che palpita, il respiro affannoso, il sudore colare dal proprio corpo, il senso di fame, sete, freddo, caldo, c'è tanto bisogno di sentire. ORA è il momento per salire sul treno dell'attività

fisica, è sempre il momento per iniziare, non aspettare il momento migliore. Sport è anche solidarietà, inclusione, integrazione, consapevolezza corporea dei propri limiti, osare senza esagerare, lo sport che dà ma a volte toglie, lo sport come rete sociale, fidarsi è affidarsi. Costruisci una meta, obiettivo, risultato iniziando a piccoli passi, con piccoli movimenti, sperimentando e iniziando a utilizzare risorse personali, man mano sentirai crescere la passione, l'entusiasmo e svilupperai più consapevolezza corporea e dei propri mezzi, avrai più fiducia di te e delle tue possibilità e potenzialità, lo sport incrementa autoefficacia, supererai momenti difficili fatti di demotivazione, infortuni, sconfitte ma riuscirai a essere più resiliente nello sport e nella vita, incontrerai persone, culture, mondi e condividerai gioie e fatiche. Per approfondimenti è possibile consultare il libro O.R.A. Obiettivi, risorse, autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport, Aras Edizioni, 2013. <https://www.ibs.it/obiettivi-risorse-autoefficacia-modello-di-libro-matteo-simone/e/9788896378991> Matteo SIMONE <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>

FISDIR.IT

European Competition for Autistic People: la conferenza stampa a Roma il 4 settembre

Il Progetto Filippide, associazione che da 15 anni avvia all'attività sportiva centinaia di ragazzi con disturbi dello spettro autistico, organizza dal 7 al 10 settembre il primo evento sportivo internazionale della storia per ragazzi autistici. Grazie al progetto ECAP – European Competition for Autistic People finanziato dal bando Europeo ERASMUS Plus+, l'associazione ha sensibilizzato l'opinione pubblica per tutto il 2017 sul tema dei benefici dello sport per questi ragazzi. L'atto conclusivo di questo percorso sarà appunto l'evento sportivo che coinvolgerà per diversi giorni centinaia di ragazzi provenienti dall'Italia e da altri 12 paesi europei (Portogallo, Spagna, Belgio, Gran Bretagna, Malta, Polonia, Croazia, Lettonia, Romania, Grecia, Ungheria, Slovacchia). Lunedì 4 Settembre, a partire dalle ore 11.00, la conferenza stampa di presentazione dell'evento presso la Sala Giunta del Comitato Italiano Paralimpico.