

IL PROGETTO

Con il progetto “Una Quercia che abbraccia” l’associazione “La Quercia” intende incrementare il livello di benessere delle persone con disabilità attraverso il potenziamento delle loro autonomie personali e sociali, condizione essenziale affinché essi possano divenire protagonisti attivi della società, uscendo dalla condizione di passività assistenziale in cui spesso si trovano a vivere. Ciò avrà ricadute positive anche sul benessere e la qualità di vita delle loro famiglie e del contesto territoriale in generale, che viene arricchito dalla partecipazione attiva di queste persone alla vita sociale.



La Fondazione Comunitaria del Ticino Olona sostiene il progetto attraverso il Bando 2021/2 Sostegno alla fragilità.



Associazione di Famiglie
“La Quercia” APS

Via strada per Pontevecchio, 20
20013 Magenta (MI)
ass.quercia@tiscali.it

www.associazionelaquercia.it

02-97299135

375-6069395



UNA QUERCIA CHE ABBRACCIA



**Proposte per il benessere
psicofisico e il tempo
libero delle persone
disabili, caregiver e
i familiari.**

LA PROPOSTA:

Musica con Figurenotes©

Logopedia

Musicoterapia

Sostegno Genitoriale

Gruppi di parola per familiari

Gruppi di parola giovani disabili

Qi Gong

Yoga

Baskin

Calcio inclusivo

MUSICA CON FIGURENOTES©: Figurenotes è un sistema di notazione intuitivo, ideato in Finlandia ed introdotto in Italia presso la Scuola Musicale Giudicarie da Gabriella Ferrari. Figurenotes contribuisce in modo essenziale alla creazione di un valido modello per l'apprendimento musicale di persone con e senza disabilità, attraverso l'utilizzo di un sistema di simboli di forme, colori e lunghezze diverse. ***I corsi proposti: pianoforte, chitarra e basso, batteria.***

LOGOPEDIA: è uno strumento prezioso per migliorare il benessere comunicativo di ognuno nella propria vita quotidiana. Grazie a percorsi logopedici strutturati sui bisogni specifici di ogni persona, infatti, è possibile potenziare le abilità e le competenze già presenti in ciascuno, oltre ad affrontare con interventi mirati e stimolanti disturbi comunicativo-linguistici, della deglutizione e cognitivo-comportamentali.

MUSICOTERAPIA: In un percorso di musicoterapia ci sono tre elementi essenziali: i partecipanti, i suoni e le relazioni che si creano tra loro. Grazie a questi ingredienti e all'espressività dell'universo sonoro, si creano spazio e tempo per la fantasia, la libera iniziativa, la comunicazione sonoro-musicale, l'approfondimento delle nostre capacità, la relazione e la conoscenza di noi stessi e degli altri.

GRUPPO "IN PAROLE" PER GIOVANI ADULTI DISABILI: Mercoledì 16.30-18.00 Un piccolo gruppo, supportato da una psicologa, che diventa lo spazio per un dialogo e un confronto tra pari. I temi condivisi non sono programmati ma vengono proposti dalla psicologa a partire dai contributi dei singoli partecipanti e dalle reciproche interazioni.

FAMIGLIE A CONFRONTO: GRUPPO PER FAMILIARI DI DISABILI Mercoledì 13.45-15.15 Un piccolo gruppo, supportato da una psicologa, in cui i familiari di disabili hanno la possibilità di condividere le difficoltà inerenti la gestione della disabilità nel quotidiano, le dinamiche emotive, i progetti legati al dopo-di-noi e tutto ciò che vuole trovare espressione. Possibilità di percorsi strutturati in libroterapia e cineforum.

SPORTELLO "VADO DALLO PSICOLOGO" COLLOQUI INDIVIDUALI PER FAMILIARI E PER DISABILI: Giorni e orari da concordare. In occasione di momenti critici, di fasi di passaggio delicate, di osservazione di situazioni sintomatiche è possibile richiedere colloqui individuali di supporto psicologico.

QI GONG: Antichissima disciplina basata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese ristabilisce l'equilibrio dell'Energia Vitale e lo stato di benessere Psico-Fisico. Adatto a qualsiasi età utilizza semplici esercizi abbinati alla respirazione consapevole che favoriscono il rilassamento del corpo e la quiete della mente

YOGA: La pratica yoga consiste in esercizi del corpo, posture, sequenze dinamiche, tecniche di respirazione gradualmente guidate, rilassamento guidato e meditazione. Consente di rieducare posture errate e di acquisire una maggiore stabilità, solidità e flessibilità. Per la pratica è consigliato un abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino personale e coperta per il rilassamento.

BASKIN: Il Baskin - basket inclusivo introdotto nel 2017 da Quercia e CBC Corbetta è da alcuni anni il punto di riferimento nel magentino: sport, divertimento e amicizia alla base di questo successo. ***L'attività verrà svolta a Corbetta, nella palestra Balzarotti.***

CALCIO INCLUSIVO: nel 2021 abbiamo aderito al progetto del Corbetta Calcio ASD per favorire l'inclusione e la voglia di fare squadra. Chiedeteci informazioni, siamo a vostra disposizione per qualsiasi domanda.