

NON SOLO FRA DI NOI

Realizzato presso il laboratorio di Stampa e Rilegatoria
Spoleto Via Nursina 32s tel 0743.44217
c/o ilcerchio.net - mail cooperativa@ilcerchio.net



n° 188

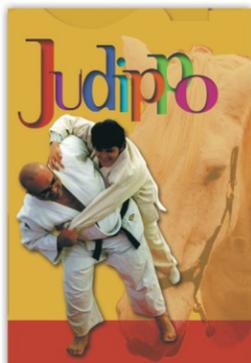
Unirci è un inizio,
mantenersi uniti è un progresso,
lavorare insieme è un successo.

Anonimo del '700

magazine settimanale
per l'Ambito 9 della Regione Umbria
del periodico Impegno Sociale

Impegno SOCIALE tiratura 250 copie

Spoleto 16 gennaio 2009



Nasce da questo volantino, anno 2001 l'avventura dello Judo come attività offerta nell'ambito dei centri diurni per l'area handicap. Nasce firmata Aias attraverso un progetto europeo. Ed è sempre la sezione spoletina dell'AIAS che in questi anni è tornata puntuale a finanziare e proporre l'attività.



IL PUNTO
pag. 1 (qui)

INSIEME SUL TATAMI
pag. 1 (qui)

CONSIGLI
pag. 1 (qui)

ERAVAMO TANTI
pag. 2 (dietro)

DIFFICILE
pag. 2 (dietro)

CADUTA LIBERA
pag. 2 (dietro)

BATTUTE
pag. 2 (dietro)

IL PUNTO

Avevamo molte immagini per descrivere l'attività di Judo e forse qualcuno dirà che non è modo aver scelto quella che vedete con il gruppo di spalle. Certo non illustra il momento del saluto, l'abilità delle prese, l'attenzione nelle cadute, ma secondo noi descrive più di ogni altra il Judo così come è per noi che siamo operatori sociali. Sei persone di spalle, una a fianco dell'altra a guardare forse le prime nebbie della stagione scambiando (immaginiamo) qualche parola (immaginiamo non troppe e nemmeno troppo animate). Se la casacca e i calzoni di cotone bianco, il Judogi, ci dicono la ragione della loro presenza già il colore della cintura comunica altre cose. Fra le gialle distinguiamo una cintura nera, probabilmente un "maestro". Ad uno sguardo più attento alla cintura nera corrispondono i capelli grigi, dunque il gruppo, a dirla da "esperti", è un gruppo "eterogeneo per competenze e per età". Gli "eterogenei", uno a fianco all'altro senza distinzioni in un ordine casuale guardano alla finestra forse commentando la gente e le cose al di là il vetro, forse loro stessi al di qua, o forse altro ancora...

E' curiosa quell'immagine. Sembra che ognuno stia per conto suo e contemporaneamente insieme agli altri, quasi non c'è contatto tra i sei, eppure c'è una vicinanza senza gesti plateali che sembra comunicare una confidenza discreta e forse la tranquillità per ciascuno di aver vicino qualcun altro.

Forse con senso più pratico e maggiore economia di parole qualcuno potrebbe dire che si tratta di una pausa durante l'attività di Judo. Ma i gesti atletici può succedere di farli oggi e non esserne più capaci domani, esserne padroni assoluti o non esserne capaci mai, ma saper godere di una pausa è aver compreso cosa vuol dire l'impegno e lo sforzo, e questo è per sempre!

INSIEME SUL TATAMI

di Leonardo Perini

Appena concluso il progetto denominato JUDO INSIEME finalizzato alla valorizzazione del
continua a pg. 2 (destra)

CONSIGLI

di Loredana e Laura

Martedì 13 gennaio si è svolta l'ultima lezione di judo alla palestra fitness, lezione tenuta dal-
continua a pg. 2 (destra)

questo è un pro-oggetto
della cooperativa il cerchio



INSIEME SUL TATAMI dalla prima pagina metodo JUDO come strumento per la crescita psicofisica dei soggetti disabili. L'attività del judo che ci siamo proposti di insegnare ai ragazzi por-



tatori di handicap sia mentale che sensoriale, è intesa non solo come pratica sportiva, ma come metodo educativo, formativo, riabilitativo e integrazione sociale dell'individuo. Ci siamo proposti innanzi tutto un fine psicologico e psicomotorio, applicando tutte le tecniche di addestramento attivo, atte a sviluppare l'interiorizzazione del movimento e regolarizzare ed armonizzare lo sviluppo motorio, intellettuale ed affettivo, ma anche un fine pedagogico nel senso della sollecitazione delle possibilità individuali riguardo all'autonomia, alla socializzazione,



all'apprendimento. Arrivare a guidare, senza reprimere, la progressiva capacità di rapportarsi con l'ambiente perché il corpo possa esprimere tutta la sua originaria significatività cognitiva e relazionale in una situazione di libertà spaziotemporale ed affettiva. Tutto questo è stato raggiunto attraverso

l'organizzazione e la strutturazione dello schema corporeo attraverso tecniche per il controllo della respirazione, della postura e dell'equilibrio generale e attraverso la coordinazione, l'armonizzazione della lateralità, ecc. JUDO INSIEME si prefigge di seguire una delle massime del judo, Jitakyoei, significa proprio Tutti insieme per crescere e progredire. Un principio che si scopre nella pratica sul tatami (materassina da judo) a che va applicato intelligentemente, adattandosi alla situazione, con il miglior impiego dell'energia (Sei ryoku zenyo) L'attività con i disabili mentali s'ispira, come ogni azione della nostra vita, a questi principi morali di valore universale. Nel judo lo spirito del Rispetto (per il corpo, per sé stessi ,



per gli altri e per il tutto) è cercato ogni giorno; la forma è conoscenza; la pratica educa al DARE. Un ringraziamento alla Cooperativa il Cerchio che ha coordinato il progetto agli operatori che hanno collaborato attivamente alla riuscita, ai Tecnici della X2 FITNESS CLUB che come ogni anno si sono adoperati per la riuscita del corso, all'Aias di Spoleto che l'ha finanziato. Con la speranza che venga riproposto quanto prima, un caloroso saluto.

ERAVAMO TANTI

di Alessandro R.

Ho fatto judo con Leonardo Perini e Silvia Perini. Ho fatto le cadute battendo le mani sui tatami. Ho imparato tre tipi di cadute con Angelo Perini. Eravamo tanti ragazzi. Tutti indossavamo il judogi. Ci salutavamo col dire "REI" all'inizio e alla fine della lezione. Martedì 13 gennaio è l'ultima lezione. Saluto tutti gli insegnanti.

CONSIGLI dalla prima pagina le cinture nere Leonardo, Angelo e Silvia Perini. Il corso è durato circa tre mesi e noi siamo stati bravissimi. Abbiamo imparato altre



mosse nuove, ma non ci ricordiamo come si chiamano perché i nomi sono in giapponese e noi il giapponese lo mastichiamo po-



co. In palestra ci siamo andati in tredici ragazzi, oltre noi due (Loredana e Laura) c'erano Claudio C., Sandro, Carlo, Roberto, Giancarlo, Corrado, Bartolo, Daniela, Stefano N., Alessandro R. e Bruno. Nel prossimo autunno riprenderà l'attività e se saremo bravi passeremo dalla cintura arancione a quella verde. Fare judo è molto bello, lo consigliamo a tutti.

DIFFICILE

di Sandro

Contare in giapponese è davvero molto difficile!

CADUTA LATERALE

di Carla

Anche quest'anno ho partecipato al corso di judo tenuto da Leonardo. Mi sono divertita molto con le cadute fatte all'indietro e con Loredana, Laura e tutti gli altri.. Io sono stata MOLTO BRAVA E CORAGGIOSA e Leonardo ha detto che il prossimo anno prendo la cintura verde. Spero che presto rifacciano un nuovo corso per imparare la caduta laterale. Ciao a tutti.

BATTUTE

Sette cinesi entrano in un bar: "Sette te". E il barista: "Bubu!".

Al telefono: "Pronto? Sei te?". "No, cinque caffè!".

Il maestro: "Gli uomini intelligenti sono sempre immersi nel dubbio; solo gli sciocchi non hanno dubbi". Pierino: "Ma è certo?". "Sicuramente!".

non solo fra di noi

direttore editoriale giorgio raffaelli

supplemento a

Impegno Sociale

anno XI novembre 2008

Direttore editoriale: Sandro Corsi

Direttore Responsabile: Arnaldo Casali

Pubblicazione Reg. Tribunale di Terni
il 13 novembre 2003 n.11/03

cardinali
la tua tecnologia.

Venite a visitare il nostro negozio,
troverete sempre nuove occasioni

Non solo fra di noi è stampato da
Cardinali centro tecnologie e
assistenza per uffici e copisterie...

...quando competenza, efficienza ed
economia si coniugano con solidarietà!

via Cacciatori delle Alpi, 23 06049 Spoleto tel0743.220422, fax 0743.222110, www.cardinalioffice.it