

## Seconda giornata del progetto “Ricomincio da noi”.

### **Rudimenti di Nordic Walking in Villa e camminata insieme lungo la ciclabile del Conca**

#### **Quando sarà?**

Sabato 22 marzo 2014 pomeriggio, dalle ore 15,00 alle ore 18,30.

#### **A chi è rivolta la proposta di una camminata insieme?**

Alle famiglie con al loro interno figli con Disturbo Pervasivo dello Sviluppo( già associate a Rimini Autismo Onlus o intenzionate ad associarsi) e ai volontari attivi dell’Associazione e loro famiglie.

#### **Qual è lo scopo del pomeriggio?**

Conoscersi, costruire o rinsaldare i legami, rilassarci, fare qualcosa per noi stessi e per il nostro benessere psico-fisico.

#### **Quale sarà il programma della giornata?**

Ore 15,00 Ritrovo a Villa del Bianco (Misano Adriatico)

Ore 15,00-15,30 tempo per ambientarci, conoscere il luogo e lasciare i nostri figli ai loro educatori di riferimento (da noi precedentemente segnalati). Passaggio di informazioni e consegne agli educatori.

Ore 15,30 -16,00 nel giardino della Villa una guida specializzata ci insegnerà le nozioni di base per l’uso corretto dei bastoncini nel Nordic Walking e la respirazione durante l’attività.

Ore 16,00-18,00 Camminata a piedi a partire dalla Villa fino alla ciclabile del Conca.

Ore 18,00 ritorno in Villa

Ore 18,00-18,30 aperitivo-merenda insieme!!

#### **Come organizzarci per i nostri figli con autismo?**

Gli educatori saranno presenti dalle 15,00 fino alle ore 18,30.

Alcuni di loro usciranno coi ragazzi coi pulmini, altri resteranno in Villa o ci seguiranno nella passeggiata, a seconda di come verrà preferito dai genitori. Anche se sarebbe sicuramente consigliabile “lasciare “ i nostri figli in altre mani e in un altro contesto per riuscire a rilassarci a una certa distanza da loro, non ci pare giusto fissare una regola in tal senso, regola che potrebbe tagliare fuori alcuni genitori di bimbi piccoli o appena arrivati in associazione.

**Ognuno quindi potrà partecipare alla camminata come vuole, con figli al seguito o no, con educatori al seguito o no... l’importante è che ognuno senta la responsabilità di avvisare per tempo con una chiara comunicazione come intende fare, così che potremo prevedere ogni cosa al meglio e ottimizzare le spese per l’Associazione.**

#### **Come organizzarci con gli altri figli (i fratelli e le sorelle normo-tipici)?**

Anche per loro vale lo stesso discorso.

Possono partecipare alla camminata o restare in Villa a giocare.

Nel caso scegliessero di rimanere in Villa, contiamo di trovare per loro, come per la volta scorsa, degli animatori volontari.

#### **Cosa portare?**

-Scarpe e abbigliamento comodi (che potrete già indossare).

-Dei bastoncini da Nordic Walking adatti alla vostra altezza.

-Qualcosa da condividere per l’aperitivo-merenda finale (cibo o bibita)

### Come sarà possibile procurarsi i bastoncini se non li si possiede?

L'istruttore mi ha anticipato che spera di riuscire a rimediare dei bastoncini per chi di noi non li possiede.

In ogni caso, se per quel giorno non riuscisse a trovarli gratuitamente, cercheremo il modo di affittarli ad un prezzo molto modesto.

### Quota di partecipazione alla giornata : Nulla!!!...Zero euro!

Gli educatori saranno interamente pagati (19 euro all'ora) da Rimini Autismo con i fondi raccolti per i progetti in Villa.

L'istruttore Sandro Santini, guida dell'Associazione Sportiva Culturale Valle del Conca, verrà generosamente, per questa prima giornata, a titolo gratuito.

### Per iscriversi :

Mandate **una e-mail a Cristina Righetti** : [info@hotelamati.com](mailto:info@hotelamati.com) (cell per info 333/6692303)

Specificate gentilmente :

- Nome della vostra famiglia e numero telefonico (meglio cell)
- In quanti parteciperete
- Nomi ed età dei figli che saranno presenti (specificare anche chi di loro è con autismo)
- I nomi e cognomi di 2 o 3 educatori che già conoscono vostro figlio/a con autismo e viceversa.
- La Cooperativa a cui appartiene ogni educatore da voi segnalato
- Se volete che: vostro figlio con autismo resti in Villa, esca in pulmino o venga con voi durante camminata (in caso specificare se con educatore o senza educatore al seguito)
- Se eventuali altri fratelli o sorelle normodotati staranno in Villa (con gli animatori ) o parteciperanno alla camminata (sotto la vostra custodia)
- specificate se disponete dei bastoncini da Nordic Walking o no

### Termine delle iscrizioni

**Se servono educatori specializzati è possibile iscriversi al progetto solo fino domenica 16 marzo sera. Abbiamo bisogno di tempo per reclutare gli educatori, la cosa non è semplice!**

**Se parteciperete soltanto voi genitori( senza figli al seguito) non ci sono problemi; potete iscrivervi fino a giovedì 20 marzo sera. In ogni caso avvisate sempre della vostra presenza.**

**Grazie!**

### Merende :

Chiediamo ai genitori che scelgono di far uscire i propri figli in pulmino di ricordarsi di dare agli educatori che li accompagnano 3 euro per il gelato o altra merenda.

Per i bimbi che resteranno in Villa o verranno con noi in passeggiata, ognuno porterà da casa la merenda più gradita al proprio figlio.

Per noi genitori, come ho già detto, ci sarà un momento di rinfresco al ritorno.

### Tesseramento:

Le famiglie con autismo che non sono ancora associate potranno partecipare comunque al progetto. Sarà possibile tesserarsi direttamente quel pomeriggio stesso in Villa, alla modica cifra di 10 euro a genitore.

In caso di nuvolo tutto confermato; in caso di pioggia inaspettata resteremo a chiacchierare in Villa, se diluvierà dal mattino ci raggiungeremo telefonicamente!!!

...Vi aspettiamo numerosi! ☺