



Dott.ssa Laura Cerri  
☎ (+39) 339 7174686  
✉ lauracerri.p@libero.it



# VELATERAPIA

## LABORATORIO "AUTISMO & BARCA A VELA"

Siamo convinti che in una società nella quale la fragilità e la vulnerabilità vengono costantemente negate per rincorrere una immagine sociale sempre più omologante ed effimera di perfezione ed efficienza, sia necessario creare occasioni di incontro e scambio orientate alla costruzione di legami sociali e inclusione. L'obiettivo consiste nell'utilizzare la barca a vela e il mare, come spazio fisico e mentale aggiuntivo ai luoghi specializzati di cura e trattamento della disabilità, nel quale favorire la possibilità di essere sè stessi in un ambiente accogliente, stimolante, ludico e ricreativo. Offriamo esperienze di integrazione e inclusione sociale di soggetti con disabilità, attraverso la nautica e la vela. Organizziamo laboratori in barca a vela ormeggiata per ragazzi con autismo e uscite in mare, meteo permettendo. Gli incontri sono finalizzati a fare conoscere l'imbarcazione ai ragazzi, affinché possano attivare le loro risorse personali (autonomia, socializzazione) in un ambiente stimolante dal punto di vista cognitivo ed emotivo. Stare su una imbarcazione, infatti, richiede spirito di adattamento e capacità di problem solving. Le caratteristiche della barca, spazio contenitivo e galleggiante, prua rivolta all'uscita del porto, favoriscono benessere e senso di sicurezza, stimolando al contempo desiderio di scoperta e spirito di iniziativa. La possibilità di entrare nella pancia della barca e di uscire sul ponte o tornare sulla terraferma, permette di compiere passaggi semplici e immediati tra una dimensione e l'altra (dentro, fuori / chiuso, aperto), nelle quali si possono trovare livelli di esposizione e stimolazione ambientale differenti, a seconda dei bisogni emotivi del momento. Quando il meteo e le condizioni del mare lo permetteranno, si faranno veleggiate finalizzate al mero piacere dell'andare per mare, ad acquisire le tecniche più semplici di conduzione e spostamento della barca, alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente marino. Le attività a bordo permetteranno di agire su eventuali comportamenti stereotipati e ripetitivi e di fare acquisire con naturalezza competenze psicomotorie (coordinare i movimenti, rimanere in equilibrio sulla barca). Di sviluppare cooperazione ed empatia utili allo spirito di gruppo e alla funzione dell'equipaggio. Di superare le difficoltà attraverso l'impegno nelle attività pratiche durante la navigazione e di rinforzare l'autostima personale con le manovre al timone. Le azioni che si svolgeranno in barca (entrare e uscire dal porto, virate, abbattute, ecc.) saranno piuttosto ripetitive e prevedibili. La presenza del comandante che darà chiare e semplici indicazioni su come agire ridurrà lo stress e metterà al riparo dall'ansia relativa al dover prendere decisioni improvvise od impreviste.

**POLE POLE**

🌐 [www.velagenova.com](http://www.velagenova.com)  
📱 @velagenova

👉 PAGINA 1 DI 2



Dott.ssa Laura Cerri  
☎ (+39) 339 7174686  
✉ lauracerri.p@libero.it



# VELATERAPIA

Si potrà lavorare piacevolmente sull'apprendimento di routine, anche complesse, funzionali all'andare a vela. Una esperienza di vita che prevede l'immersione nella natura, fare parte di un piccolo gruppo, il piacere, il divertimento e l'emozione della navigazione, alimenta un circolo virtuoso sullo sviluppo di competenze e risorse individuali, sociali e sull'autonomia. La barca a vela, anche quando attraccata, offre la possibilità di sintonizzarsi con l'ambiente esterno circostante, terra, cielo e mare, permettendo ritmi di vita più lenti e tranquilli rispetto a quelli abituali. Il silenzio della banchina permette una maggiore concentrazione. Le uscite in mare hanno una funzione riabilitativa dal punto di vista psicofisico e sociale. Sulla barca a vela, in un contesto di alta emozionalità, si compiono attività fisiche e movimenti utili allo svolgimento delle manovre dell'equipaggio impegnato a condurre l'imbarcazione. Esse richiedono attenzione congiunta e reciprocità corporea ed emotiva. Aspetti sui quali intervenire anche da un punto di vista riabilitativo. Le azioni che si svolgono sulla barca sono semplici e finalizzate a trovare il modo migliore per stare bene insieme. Le uscite in mare saranno occasioni di apprendimento e condivisione, con uno spirito orientato al piacere e al divertimento.

**POLE POLE**

🌐 [www.velagenova.com](http://www.velagenova.com)  
📱 @velagenova

🌊 PAGINA 2 DI 2