



In tandem per la legalità 2023

Congresso SIMONT

Nicolosi, 28-30 Settembre 2023

C. Gervasoni, F. Antonioli, G. Scannicchio, E. Saugo

Progetto 'In tandem per la legalità 2023'

In tandem **da Trapani a Trieste**: un progetto di **riabilitazione in ambiente e di promozione della legalità** con persone in condizione di fragilità.

Il progetto nasce dall'esperienza del presidente e fondatore dell'associazione Cycling Pangea Alessandro Da Lio (in collaborazione con Coop, AULSS 8 e della SIMONT), che assieme a suo cognato Lucio, nel 2018, ha percorso in tandem 20 mila chilometri, dall'Alaska alla Terra del Fuoco.

La positività dell'esperienza ha portato alla volontà di condividere con altri nuovi progetti e nuove sfide....



8 tandem sono partiti da Erice nel trapanese, alla volta della Piazza Unità d'Italia di Trieste. Una pedalata lunga 33 giorni per 32 tappe, 2300 chilometri, incontrando alcune cooperative e associazioni appartenenti a **Libera** impegnate nel recupero dei beni confiscati alla criminalità

- **Strumento:** tandem / bicicletta
- **Quando:** 30 marzo - 1 maggio 2023
- **Dove:** strade del territorio nazionale

 Si ringraziano: Coop Alleanza 3.0 - Coop Reno - Unicoop Tirreno - Coop Unione Amiata - Coop Centro Italia - Unicoop Firenze


Trapani **Trieste**

La forza dell'inclusione sui pedali dei tandem

IN TANDEM PER LA LEGALITÀ
2023

33 giorni di incontri sani sui pedali, attraversando l'Italia

  **SEGUICI SUI NOSTRI CANALI:**      

Cycling Pangea

Partenza il 30/03/2023 da Trapani
Ragusa - Catania - Matera - Bari - Foggia - San Severo - Sulmona - Roma - Orvieto - Manciano - Donoratico
Volterra - Firenze - Pieve di Cento - Salvaterra - Dolo - Udine - Isola della Cona - Staranzano
Arrivo il 01/05/2023 a Trieste

Il gruppo dei 'Tandemoni'

Composizione:

- persone con disabilità (fisica o psichica) e/o con dipendenza patologica inseriti in un percorso terapeutico riabilitativo stabilizzati (da almeno 4 mesi)
- personale sanitario
- ciclisti di esperienza con competenza di manutenzione e riparazione
- volontari
- accompagnatori (furgone)

Caratteristiche del gruppo:

- inclusività
- assenza di competizione
- no distinzione tra operatore e paziente
- coesione (*"insieme si può"*)



Perchè tandem e non bicicletta?

L'utilizzo del tandem richiede una **cooperazione psico-fisica** nel raggiungimento degli obiettivi, che obbliga alla ricerca di coordinamento ed affiatamento. Questa condizione "stretta" induce alla costruzione di **relazioni** basate sulla fiducia reciproca, sul rispetto e sulla capacità di condivisione degli intenti, ricercando accordi e mediazioni relazionali.

- una **palestra di vita**
- attività che si fa '**con qualcuno**' e non 'per qualcuno'
- in tandem si diventa un **corpo unico**
- processo di **apprendimento** che può portare, anche chi non aveva un'esperienza con la bicicletta, a diventare guida

Finalità generali:

- favorire, potenziare e sostenere le "**parti sane**" delle persone
- favorire il superamento dell'isolamento, il reinserimento sociale e la **relazione** con l'altro
- migliorare la capacità di **prendersi cura di sé**
- favorire l'**autostima**
- innescare un **cambiamento** che rimanga nel tempo
- creare una **relazione sintonica** di fiducia
- favorire l'**ascolto** di sé stessi e dell'altro



Obiettivi specifici:



- Miglioramento della **condizione fisica**
- programmare **obiettivi** a lungo termine e portarli a compimento
- capacità di mantenere gli **impegni** presi
- allenamento alla **costanza** ed alla **fatica**
- **gestione dello stress** e di possibili conflitti e imprevisti
- capacità di **adattamento** e **resilienza**
- ricerca di soluzioni e di un equilibrio
- saper rispettare i tempi del gruppo prima delle proprie istanze

Obiettivo prioritario ambito dipendenze

Un obiettivo prioritario per l'ambito 'Dipendenze' è quello di raggiungere una costanza nella doppia chiave di resistenza alla fatica e di ritardare il piacere del risultato (dilazionare un piacere immediato)



Strumenti di Valutazione dell'efficacia:



- Test di performance fisica (visita con Medico dello Sport, cicloergometro)
- gruppo terapeutico quotidiano

Criticità

- Difficoltà di reperire **finanziamenti** per l'acquisto dei tandem e a sostegno dello svolgimento dell'attività (alloggi, trasporti)
- impegno di **tempo** per le persone coinvolte



Punti di forza

- Forza del **gruppo**
- **significatività dell'esperienza**, nata per alcuni ma utile per tutti
- possibilità di sperimentare che le nostre **risorse** sono superiori a quelle che pensiamo di avere
- creazione di relazioni positive e **senso di appartenenza** del gruppo
- Incontri con l'associazione "Libera" e persone che hanno trasformato beni confiscati alla criminalità in opportunità di crescita sana
- La bellezza del paesaggio
- Il potere buono del gruppo terapeutico
- Avere un direttore di dipartimento che da anima e corpo affinché l'attività riabilitativa in ambiente sia riconosciuta come attività strutturata all'interno delle Aziende Sanitarie

Grazie per l'attenzione!

