



Associazione Ora Per DopoDiNoi APS
C.F. 93089400506
e-mail: info@oraperdopodinoi.org
Pec: oraperdopodinoi@certificazioneposta.it

SCHEDA ATTIVITA' PROGETTO "DOPODINOI" 2025

Il progetto promosso dall'Associazione *Ora per Dopo di Noi* si configura come un intervento socio-educativo integrato, orientato alla promozione dell'autonomia personale, delle competenze relazionali e del benessere psico-fisico di adulti con disabilità. Il percorso adotta un approccio inclusivo e personalizzato, finalizzato alla valorizzazione delle risorse individuali e allo sviluppo progressivo di abilità funzionali alla vita quotidiana, sociale e, ove possibile, lavorativa.

Le attività sono progettate per potenziare specifiche aree di funzionamento.

Le esperienze di formazione-lavoro in natura e all'aria aperta (orto) favoriscono lo sviluppo delle abilità grosso-motorie, l'autoregolazione emotiva, il senso di responsabilità, la consapevolezza ambientale e la tolleranza sensoriale, all'interno di contesti strutturati e sicuri.

Le attività motorie e sportive, tra cui motricità globale, Baskin e danza contact, sono finalizzate allo sviluppo della coordinazione, dell'equilibrio e della propriocezione, promuovendo al contempo il rispetto delle regole, la cooperazione e l'integrazione nel gruppo.

I laboratori artistici ed espressivi, inclusi teatro e attività manuali, sostengono lo sviluppo delle abilità fino-motorie, dell'espressione emotiva e della comunicazione, offrendo uno spazio non giudicante che favorisce il rafforzamento dell'autostima, dell'autoefficacia e delle competenze relazionali.

Il progetto include inoltre esperienze di contatto con l'ambiente naturale e con gli animali, insieme a eventi sociali, uscite ricreative, attività di mobilità sul territorio ed esperienze lavorative esterne. Tali azioni contribuiscono allo sviluppo di comportamenti adeguati ai diversi contesti e al consolidamento delle competenze adattive.

Nel loro insieme, le attività concorrono alla costruzione di un percorso orientato all'autonomia, all'inclusione sociale e alla partecipazione attiva, in una prospettiva di lungo termine coerente con gli obiettivi del *Dopo di Noi*, favorendo una maggiore indipendenza e qualità della vita dei partecipanti.

L'intero insieme delle attività progettuali, dalle macro-azioni alle micro-interazioni quotidiane, è finalizzato al sostegno del benessere globale dei partecipanti, inteso come integrazione di dimensioni fisiche, emotive, relazionali e cognitive:



Nell'anno 2025 sono state svolte le seguenti attività:

Formazione/Lavoro per Ragazzi-e Autistici in agricoltura presso Il Frantoio di Vicopisano:

-Preparazione dei terreni e orto invernale e primaverile

- Taglio delle infestanti
- Zappatura
- Spietratura
- Progettazione degli spazi (aiuole ortive e floreali, muretti a secco, ampliamento dei recinti, zone di sfalcio, ricovero attrezzi)
- Preparazione delle aiuole
- Piantumazione e/o semina
- Concimazione con fertilizzanti pellettati di origine biologica certificata
- Pacciamatura
- Diserbo meccanico (sarchiatura)
- Contenimento e monitoraggio degli attacchi esterni (insetti e selvaggina)
- Raccolta, vendita e trasformazione dei prodotti coltivati



- Attività di squadra/lavoro dei ragazzi-e in ambienti esterni al Frantoio di Vicopisano

- Recupero e manutenzione di terreni rurali (uliveti, vecchi orti)
- Lavorazioni in pietra:



- realizzazione di muretti a secco
- preparazione di aiuole rialzate
- realizzazione di percorsi alternativi
- creazione di canali di scolo
- lavori di assemblaggio

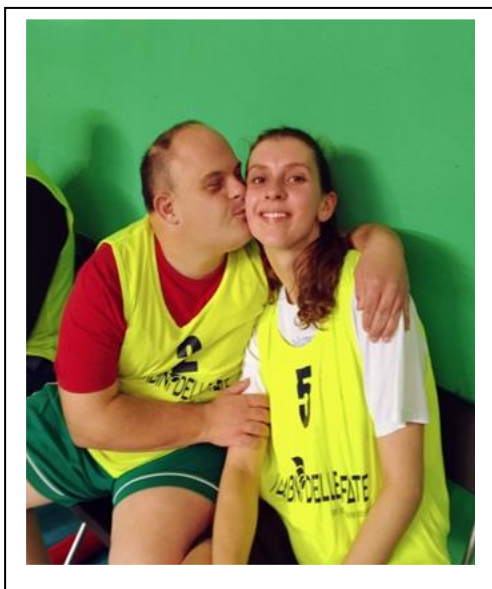
- Raccolta ed essiccazione, per conto terzi, di foglie di ulivo
- Raccolta delle olive
- Manutenzione del kiweto
- Spollonatura degli ulivi e preparazione della legna da ardere
- Creazione di spazi di lavoro (casottini, recinti, recinzioni elettriche)



Attività sportiva



- Baskin (Basket Inclusivo): allenamento e partite in squadre
- Tornei Baskin
- Fondamentali del basket



- Danza contact
- Esercizi di risveglio muscolare
- Ginnastica a terra
- Qi Gong
- Giochi senso-motori

Laboratori artistici

- Pittura di vasetti per le piantine
- Lavorazione della creta
- Disegno
- Decorazioni natalizie
- Attività culinarie



Attività Scuola Teatro:



- Esercizi di improvvisazione guidata partendo da emozioni personali di ognuno.
- Piccole narrazioni teatrali partendo dai sogni/desideri/paure dei Ragazzi-e.
- Dialoghi a 2 o 3 attori con inversione dei ruoli in modo da poter lavorare sul “punto di vista soggettivo” e sulla comprensione degli altri.
- Giochi /esercizi sul linguaggio, in particolare sul piacere di usare e conoscere parole nuove.
- Esercizi su immaginazione e fantasia e sulla possibilità di inventare parole inesistenti.
- Esercizi sul coraggio e sulla forza del gruppo , la capacità di comprendere gli altri e di coccolarli.

Tutto questo sempre utilizzando il gioco teatro che in qualche modo garantisce sempre la possibilità di affrontare i problemi in modo "obliquo " e leggero. Si e' lavorato molto sul senso dell'applauso e dell'approvazione .

Attività estive uscite ricreative

- Mare Bagno UISP
 - Parco acquatico Hidron
-

Eventi Sociali

- Visite presso le Aziende Sostenitrici
- Giornate di socializzazione con ospiti e percorsi di accoglienza
- Pranzi e cene con le aziende
- Spettacolo teatrale

