



Associazione Italiana Aiuto Persone con Trisomia 21

## IN-KAYAK-IN-SIEME

Le attività all'aria aperta sono al momento le uniche consentite e tra queste il kayak è fra quelle che garantisce naturalmente le necessarie distanze che siamo ancora tenuti a rispettare.

Abbiamo pensato quindi di ripartire, dopo questo periodo difficile per tutti, proprio da una proposta dedicata al kayak. Molti di noi ricordano ancora la gioia e l'entusiasmo della giornata passata tutti insieme a Vercurago lo scorso settembre.

E poi abbiamo la fortuna di avere nella nostra squadra Daniela Jann, che oltre ad essere terapeuta della psicomotricità è istruttore di canoa e kayak.

Abbiamo pensato a due percorsi paralleli: uno per i bambini e ragazzi con SD e uno per i fratelli.

### PER I BAMBINI E RAGAZZI CON SD (a partire dai 9 anni)

- La canoa è uno sport individuale ma che si fa in gruppo e permette quindi di socializzare.
- Nella canoa non sono necessari ausili differenti o facilitanti, l'imbarcazione e la pagaia sono uguali per tutti, così come l'impegno che il singolo ci deve mettere se vuole "condurla" nel fiume insieme con gli altri.
- I ragazzi sperimenteranno la pratica di uno sport che si svolge in mezzo alla natura, in un ambiente da conoscere ed esplorare che porterà alla scoperta di nuove capacità e risorse.
- Ognuno in canoa è da solo con la sua pagaia, non può delegare e se vuole spostarsi ci deve mettere impegno. "Chi mi aiuta?" mi diceva un ragazzino lo scorso anno, ecco in canoa si può aiutarli ma solo un pochino, poi devono fare da soli e la gioia di riuscire è nutrimento per l'immagine di sé stessi e per la propria autostima.
- Non da ultimo stiamo cercando atleti per fare una squadra per...Special Olympics!!

### PER I FRATELLI

L'idea è quella di vivere insieme una esperienza coinvolgente e di avere poi, a fine attività, un momento di condivisione seduti sul prato (a distanza di sicurezza naturalmente).

Dall'esperienza appena vissuta in cui ci si è confrontati tra più abili e meno abili, da soli in canoa ma supportati dal gruppo, con le proprie paure e difficoltà nel padroneggiare un mezzo nuovo (saranno canoe più corte rispetto a quelle usate a Vercurago, stabili ma che richiedono più impegno per andare dritte), si potrà gradualmente e liberamente passare a condividere altri vissuti legati alle altre difficoltà che li accomunano.

## PER ENTRAMBI I GRUPPI

### PROGETTO:

- 2/3 istruttori in base al rapporto numerico previsto adulto/ragazzi nelle attività all'aria aperta.
- Materiale sanificato (salvagente, canoa e pagaia)
- Gli istruttori terranno mascherina e guanti mentre aiuteranno i ragazzi a vestirsi e poi in acqua potranno toglierli perché la distanza viene garantita dal mezzo stesso

### TEMPI:

- 2 incontri di circa 3 ore dalle 15.30 nei seguenti pomeriggi:  
martedì 16 e martedì 23 per i bambini con SD  
giovedì 18 e giovedì 25 per i fratelli

### DOVE:

- Sul fiume Adda presso Trezzo o Capriate (autostrada A4 uscita Trezzo sull'Adda).  
A mezz'ora da Milano.  
Qualche giorno prima dell'inizio dei corsi comunicheremo a tutti gli iscritti le indicazioni sul luogo esatto dove trovarsi, quelle sull'abbigliamento da indossare e altre informazioni utili.

### COSTI:

- il costo di entrambi i progetti verrà coperto da AIA21 per tutti gli associati che siano in regola con il pagamento della quota annuale, questo anche ai fini assicurativi. Per chi non l'avesse ancora fatto vi ricordiamo di farlo al più presto.  
Ad ogni partecipante è richiesto solo di fare la tessera della federazione (di durata annuale) del costo di €10.