

### PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

È consentito scrivere con caratteri non inferiori a corpo 10 e non si devono superare gli spazi di scrittura qui presenti.  
La firma attesta la completa lettura e comprensione delle norme di concorso.

1. Titolo e sottotitolo (*Inserire il titolo del progetto ed un eventuale sottotitolo*)

LO YOGA DELLA RISATA NELLA NOSTRA COMUNITÀ

2. Zona Territoriale

Comune di Noicàttaro (BA)

3. Coinvolgimento di Istituzioni locali/Enti/Associazioni/...

Associazione LUTE (Libera Università della Terza Età)

4. Ambito di intervento (formativo, occupazionale, ricreativo, ....)

Ricreativo/formativo/benessere psicofisico della persona

5. Beneficiari

Ospiti della RSSA 'Nuova Fenice'  
Anziani della comunità di Noicattaro

6. Durata complessiva

Durata trimestrale: da Ottobre a Dicembre 2017

7. Ideatori del progetto (quelli che si candidano ad essere premiati): nome cognome e CF.

Mariella De Maggis (DMGMRA71H70A662T)

8. Descrizione e articolazione del progetto (dovrà esservi indicata la RSA dalla quale è partito il progetto e indicato il documento di accreditamento regionale).

RSSA "Nuova Fenice"(autorizzazione al funzionamento rilasciata dal Comune di Noicattaro N.1 del 12/02/2014 ai sensi del R.R. 4/2007 art.66  
Autorizzazione al funzionamento rilasciata dal Comune di Noicattaro n.72 del 12/02/2014 ai sensi del R.R. 4/2007 art. 58

RSSA “Nuova Fenice”, con ente gestore Segesta Mediterranea Srl, ha evidenziato la necessità di aprire le porte al territorio, al fine di creare una rete sociale e di collaborazione con la comunità di riferimento. In particolare, a tale scopo, è stato realizzato un laboratorio di Yoga della Risata (YDR) che ha visto la collaborazione degli Ospiti di struttura con una Associazione del territorio impegnata nella formazione e nel coinvolgimento in attività ludico-ricreative di persone anziane, la LUTE (Libera Università della Terza Età). Spesso le persone anziane tendono ad essere meno attive ed interessate a ciò che accade intorno a loro, perché percepiscono di aver perso il loro ruolo sociale. È fondamentale quindi prestare attenzione a valorizzare e rassicurar loro, affinché possano ritrovare il desiderio di confrontarsi e di sentirsi ancora parte attiva della comunità. Il progetto è frutto dell’esperienza positiva di sessioni di YDR rivolte agli utenti della struttura. Gli stessi, a conclusione dell’esperienza, hanno definito lo YDR un’attività divertente e giocosa da cui hanno tratto grande beneficio e che per tal motivo andrebbe divulgata all’esterno. L’obiettivo di tale progetto è stato quello di divulgare lo YDR sul territorio, estendendo i suoi benefici all’intera comunità, coinvolgendo un gruppo di ospiti della residenza in sessioni di YDR realizzate con gli anziani dell’Associazione presso la loro sede di Noicattaro, al fine di conservare il loro ruolo sociale e farli sentire ancora parte attiva ed integrante della comunità.

#### Prima fase

Nel mese di Ottobre 2017 è stata contattata la Presidente della LUTE per la definizione di giorni e fasce orarie da dedicare, nonché il numero degli associati da coinvolgere nel progetto. Sono stati dunque individuati 10 Ospiti più idonei a partecipare all’attività, sulla base del loro livello di gradimento.

#### Seconda fase

Per un periodo bimestrale, Novembre e Dicembre 2017, sono stati realizzati incontri settimanali della durata di 50 minuti presso la LUTE, condotti dall’Educatore con la collaborazione di un OSS di struttura e dei referenti dell’associazione.

Nel corso degli incontri, dopo l’iniziale presentazione e saluto di apertura, gli Ospiti sono stati stimolati ad interagire con gli anziani della LUTE e a creare un momento di socializzazione e condivisione. Gli Ospiti stessi, difatti, guidati dall’educatore, hanno presentato e spiegato la pratica dello YDR, gli effetti e i benefici della stessa. Si è proceduto, dunque, con lo svolgimento di esercizi di riscaldamento che includono il battere le mani, il movimento soft del corpo e l’intonare “oh oh ah ah”, al fine di sciogliere gradualmente le inibizioni ed aiutare a sviluppare sentimenti prossimi alla giocosità dell’infanzia. In particolare, durante le sessioni i partecipanti sono stati guidati nell’esecuzione di un esercizio combinato, tra risata incondizionata e respirazione yogica, in cui la risata viene, inizialmente, simulata e alternata ad esercizi finalizzati a stimolare la risata, mantenendo il contatto visivo con gli altri membri del gruppo, sino ad arrivare ad una risata spontanea e contagiosa. L’Educatore si apprestava dunque a chiudere gli incontri con l’esecuzione di esercizi di meditazione, fondamentali per una migliore gestione e regolazione delle emozioni e per la riduzione dello stress, nonché con la richiesta di verbalizzare gli effetti percepiti.

- 9. RISULTATI CONSEGUITI:** sotto ogni risultato (elenco segnalato dalle lettere maiuscole) specificare come tale risultato sia stato verificato (elenco segnalato da lettere minuscole).

A Far conoscere e divulgare l’attività sul territorio, creando una rete sociale di collaborazione tra RSSA e cittadinanza

a Inizio di una collaborazione con l’Associazione LUTE



ASSOCIAZIONE GESTORI SERVIZI SOCIO SANITARI E CURE POST INTENSIVE

Nome Cognome e firma del singolo ideatore del progetto o del rappresentante il gruppo.

Mariella De Maggis