

Bando
Oscar della Salute 2016
Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	<i>Tango è Salute</i>
Ente proponente	<i>Comune di Foggia – Az. Ospedaliera Università di Foggia Ospedali Riuniti, Università di Foggia, Associazione Sportiva Dilettantistica "Libertango", Associazione "Sani Stili di Vita"</i>
Referente del progetto	<i>Nome: Antonia Maria Pia cognome: Salerno Indirizzo: Via C. Ciampitti, 38 Telefono cell: 327 2181855 e-mail: info@asdlibertango.it</i>
Città in cui ha avuto luogo il progetto	<i>Foggia</i>
Durata del progetto:	<i>dal 1° febbraio 2015 per la durata di 12 mesi.</i>
Descrizione di sintesi del progetto:	<i>Il progetto "Tango è Salute" è una sperimentazione della tangoterapia attuata nella città di Foggia e concepita come una delle possibilità psicoterapeutiche nell'ambito della medicina integrativa; è un sistema integrato che utilizza gli strumenti del tango: la musica e la poesia, la filosofia e i suoi codici, la sua cultura e, in particolar modo, l'approccio al ballo che, promuovendo un'esperienza emozionale particolare, avvicina ad una più profonda conoscenza della psiche. E' un metodo terapeutico catalizzatore per lo sviluppo personale e l'esplorazione delle risorse psicologiche veicolata dal ballare il tango. La progettazione è stata attuata in collaborazione con l'Azienda Ospedaliera Universitaria di Foggia, l'Università di Foggia, il Comune di Foggia, l'Associazione di Volontariato "Sani Stili di Vita" e l'Associazione Dilettantistica Sportiva "Libertango" per la condivisione delle tecniche da mettere in campo nella sperimentazione, partendo dal presupposto che la danza, grazie alla combinazione di passi, figure, tecnica e musica, non sia solo fonte di benessere per l'individuo, ma soprattutto una valida forma di "terapia complementare" per contrastare patologie di natura respiratoria, cardiaca, oncologica, disturbi neurologici e malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson. Inoltre è stata condivisa la scelta dell'applicazione della tangoterapia in ambito ospedaliero presso gli Ospedali Riuniti di Foggia rivolta agli operatori sanitari ed ai pazienti affetti da patologie metaboliche (quali obesità, sovrappeso, diabete mellito), patologie reumatiche, esplorandone con particolare attenzione i benefici sui pazienti. Responsabile scientifico della sperimentazione è stato il dott. Antonio Battista, in collaborazione con la dott.ssa Teresa Anna Maria Marcone e dott. Romano Bucci ed Antonia Maria Salerno alla quale è stato affidato il compito di presiedere gli incontri in quanto maestra di tango argentino e tango terapeuta abilitata.</i>

	<p><i>La sperimentazione è stata attuata con gruppi di massimo 16 persone con una durata di massimo di 8 sedute.</i></p> <p><i>Gli incontri di tangoterapia non hanno mai mostrato controindicazioni e sono stati rivolti a singoli individui, a coppie oppure a gruppi.</i></p>
<p>Obiettivi del progetto</p>	<p><i>Gli obiettivi del progetto sono stati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>miglioramento della salute psico fisica;</i> ✓ <i>miglioramento della comunicazione e dell'espressione di sé;</i> ✓ <i>superamento di forme di ansia e di insicurezza a problematiche relazionali o semplicemente forme croniche di timidezza;</i> ✓ <i>miglioramento del benessere psicologico o delle abilità mentali.</i>
<p>Azioni realizzate</p>	<p><i>Per l'attuazione della sperimentazione "Tango è Salute" 1° e 2° ciclo è stata effettuata un'ampia attività di sensibilizzazione sul territorio con manifestazioni pubbliche, stage e focus group per informare la cittadinanza sui benefici della tangoterapia.</i></p> <p><i>Il progetto si attuato attraverso cicli di 8 incontri ciascuno. Ogni incontro è stato articolato in tre fasi:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1) Riscaldamento:</i> <i>contattare il corpo</i> <i>2) Svolgimento:</i> <i>sviluppo delle tematiche (fisiche/psichiche) portate dal o dai pazienti</i> <i>3) Chiusura:</i> <i>rielaborazione</i> <p><i>I laboratori di tangoterapia non sono stati lezioni di tango ma ne è stata utilizzata la musica e le dinamiche per ottenere un obiettivo: l'espressione completa di sé. Si comincia con esercizi semplici, corpo a corpo: le persone prendono confidenza tra loro, si crea un ambiente rilassato e rilassante dove è possibile dare forma corporea a contenuti emotivi, elaborare modi espressivi e forme simboliche rappresentative dei vissuti.</i></p> <p><i>Il movimento, in alcuni momenti, è guidato dal terapeuta mentre in altri è libero. Si parte sempre dal 'qui ed ora' e cioè dal corpo, come lo si sente, quali sono i disagi e le difficoltà (tensioni, dolori, ecc) e quali i bisogni (sgranchirsi, stirarsi, rimanere a terra sdraiati, saltare, battere, ecc). In questo modo, senza giudizio e senza aspettative, il corpo viene ricontattato, portando alla consapevolezza ciò che si sente per poi iniziare a prendersene cura.</i></p> <p><i>Il tango è stato il catalizzatore di emozioni attraverso il corpo, il primo vettore della comunicazione umana. Il tango è l'unico ballo d'improvvisazione ed è l'unico ad utilizzare l'abbraccio chiuso. Un abbraccio che modifica gli ormoni, stimola l'ossitocina, il piacere di essere "contenuti" ed accolti dentro una situazione di benessere, di rilassamento, creatività, e un'influenza sulla riduzione del dolore, sui sentimenti di isolamento che spesso si accompagnano a malattie gravi.</i></p>
<p>Beneficiari finali del progetto e numero</p>	<p><i>Attività di sensibilizzazione: manifestazioni pubbliche rivolte a tutta la cittadinanza, stage e focus group hanno registrato la partecipazione di circa 1500 cittadini , mentre i laboratori di</i></p>

	<p><i>tango terapia attuati in n.2 cicli sono stati rivolti a 32 persone: operatori sanitari e pazienti affetti da patologie metaboliche (quali obesità, sovrappeso, diabete mellito, patologie reumatiche). L'età media dei partecipanti è stata pari a 64,31 anni.</i></p>
<p>Risultati attesi</p>	<p><i>I risultati attesi sono stati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>nell'area cognitiva</i> , migliorare alcune competenze come lo schema corporeo, l'apprendimento di concetti o l'uso di simboli; • <i>nell'area emotiva</i>, incrementare la capacità di manifestare positivamente dei vissuti emotivi, sostenendo il superamento di paure e fobie e migliorando la stima di sé; • <i>nell'area relazionale</i> , lavorare per migliorare le relazioni personali, i rapporti di coppia o per diminuire forme comportamentali disadattive; • <i>nell'area psicomotoria</i>, migliorare l'orientamento spaziale e la coordinazione motoria in relazione a prassi specifiche oppure generalizzate. <p><i>A seguito dell'attività di sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza, molti cittadini hanno fatto richiesta di partecipare al progetto circa 100 persone. I pazienti e i sanitari destinatari del progetto in numero di 32 hanno mostrato una maggiore attitudine al cambiamento del proprio stile di vita, aumento del livello di autostima e interazione sociale. In analitica si rimanda all'allegato resoconto sperimentazione del 1° ciclo.</i></p>
<p>Risultati raggiunti</p>	<p><i>Alla fine del primo ciclo d'incontri si sono potuti immediatamente osservare risultati positivi per tutti quei pazienti e operatori sanitari che hanno partecipato attivamente al programma sperimentale. Infatti i partecipanti sono stati spinti ad abbandonare il loro stile di vita tipicamente sedentario per approcciarsi al tango, attività fisica piacevole e salutare sia per il corpo, aumentando il livello di fitness cardio vascolare e contribuendo a migliorare la sensibilità insulinica, che per la mente, influenzando positivamente lo stato umorale di chi la pratica, migliorando l'autostima e la fiducia reciproca. Sono stati allegati i risultati del monitoraggio effettuati sul primo ciclo d'incontri. Inoltre, a breve sarà stipulato un protocollo d'intesa tra Rete Pugliese Città Sane OMS, l'Associazione "Sani Stili di Vita" e l'Associazione Sportiva dilettantistica "Libertango" per realizzare attività finalizzate alla collaborazione istituzionale ed alla realizzazione di iniziative e progetti sperimentali sulle tematiche della salute in particolare di soggetti affetti da patologie diabetologiche e reumatiche secondo le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.</i></p>
<p>Apprendimenti nella</p>	<p><i>I risultati raggiunti sono stati superiori rispetto ai risultati attesi</i></p>

realizzazione del progetto	
Costo totale del progetto (euro)	<i>€ 2.000,00 per costi di attività di sensibilizzazione attuata nelle piazze centrali della Città e presso strutture del Comune di Foggia. Non vi sono stati costi del personale, in quanto si è utilizzato per il progetto personale dell'Azienda Ospedaliera Università di Foggia, volontari delle Associazioni, stagisti dell'Università di Foggia.</i>
Finanziamenti ottenuti	<i>Sponsorizzazioni da parte di soggetti privati e patrocinio del Comune di Foggia: Assessorato alla Cultura e collaborazione dell'Ufficio Città Sane.</i>
Sostenibilità del progetto	<i>Il progetto può auto sostenersi dati i limitati costi per la realizzazione delle attività.</i>
Strumenti di comunicazione utilizzati	<i>Mass media, manifesti, locandine, comunicati stampa, comunicazioni di rete (facebook , whatsapp, ecc.), focus group, manifestazioni di sensibilizzazione in piazza.</i>
Punti di forza del progetto	<p><i>I laboratori di tango-terapia hanno prodotto nei partecipanti lo sviluppo personale, è stato un metodo di esplorazione delle risorse personali e di potenziamento delle risorse e capacità di ogni persona, attraverso l'uso della metafora diagnostica per approdare a conclusioni e portare a termine l'azione terapeutica. Uno spazio di realizzazione e di creatività, di incontri umanizzati, densi di significati e soddisfazioni. Un luogo di scambi umani e di gioco.</i></p> <p><i>L'abbraccio, la posizione, il movimento, lo svolgimento nel gruppo, la relazione col compagno/partner e coi docenti. Ma si è dato anche spazio alla parola quando, al termine di ogni sessione, ci si scambiano (a voce) le vivenze dell'esperienza del giorno ed ognuno espone liberamente le proprie. Questo è un elemento in più che arricchisce la terapia. Inoltre ogni paziente può lavorare, nella propria terapia individuale, sui conflitti emersi e ravvivati dal laboratorio/workshop di tango-terapia.</i></p> <p><i>Se ci riferiamo agli effetti sulla struttura biologica dell'individuo, favorisce lo sviluppo di attitudini fisiche e motorie. La pratica regolare migliora molti aspetti della salute fisica, è utile nella prevenzione cardiovascolare e del sovrappeso, e in molteplici disturbi osteoarticolari e posturali.</i></p> <p><i>Favorisce lo sviluppo di funzioni neurocognitive superiori, dato che si deve prestar attenzione ai passi da eseguire, così come esercitare la memoria soprattutto in relazione alle sequenze di movimento, per ricordare e ripetere i passi del tango. Questi stimoli agiscono sotto l'influenza di certe neuromolecole che favoriscono processi di elaborazione dei fattori di crescita neuronale.</i></p> <p><i>Nell'ambito del sociale, l'incontro con altri, lo sguardo, il corpo, l'abbraccio, il gruppo di lavoro nel laboratorio di tango, il contatto con la persona dell'altro sesso, e perché no, dello stesso, e la parola, permettono di integrare sensazioni ed emozioni speciali per questo tipo particolare di interazione.</i></p>

	<i>Questo fa sì che si stabiliscano legami relazionali più salutarì improntati a quella sicurezza e fiducia che sono tanto necessari alla nostra società contemporanea.</i>
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto	<i>Non si sono riscontrate problematicità nell'attuazione del progetto.</i>
Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)	<i>Tangoterapia per l'armonia e il benessere di mente e corpo.</i>
Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>documento di progetto;</i> - <i>resoconto sperimentazione -valutazione e monitoraggio del progetto;</i> - <i>materiali promozionali (locandine, foto, comunicati stampa, brochure).</i>