



## **“PROGETTO BUTOKU 360”** *supporto allo studio, ascolto e benessere*

Il “**PROGETTO BUTOKU 360: supporto allo studio, ascolto e benessere**” è un progetto ideato dall’**A.S.D. BUTOKU KARATE-DO** di Solaro, Associazione Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro che promuove il karate con finalità educative e sportive per la pratica e lo sviluppo dell’attività e delle capacità fisiche e mentali, con attività rivolte a tutte le persone, di qualsiasi età.

L’associazione, oltre ad offrire corsi, organizza manifestazioni ed eventi sportivi a carattere sia agonistico che amatoriale, anche con scopi di aggregazione e incentivazione della pratica sportiva, nonché iniziative finalizzate alla diffusione della cultura e dei valori dello sport quale strumento di formazione e di socializzazione. Da sempre partecipa a progetti di promozione sportiva nelle scuole, ed è attualmente impegnata nella realizzazione di progetti per l’insegnamento dell’educazione motoria e del karate nella scuola primaria, realizzando iniziative anche a carattere sportivo/interculturale, al fine di promuovere lo sport come strumento educativo che favorisca l’incontro e la socializzazione tra i bambini di ogni popolo e cultura.

***Con questa iniziativa l’associazione si propone di ampliare la propria offerta di servizi, attraverso la realizzazione delle seguenti attività:***

- 1. Doposcuola pomeridiano.***
- 2. Sportello di ascolto.***
- 3. Corsi di Training Autogeno e tecniche di rilassamento.***



## “DOPOSCUOLA POMERIDIANO”

Il servizio di **doposcuola pomeridiano** può essere scelto dalle famiglie come soluzione per dare ai loro figli un aiuto guidato nello studio.

L’iniziativa è concepita per rispondere alle esigenze di organizzazione e di supporto allo studio di ogni studente.

### ***Caratteristiche dei destinatari e organizzazione del percorso.***

#### ***Tipologia dell’attività:***

1. Doposcuola di gruppo;
2. Lezioni individuali di recupero e/o rinforzo di materie specifiche;
3. Percorso individualizzato per studenti con Disturbo Specifico di Apprendimento (*DSA*).

#### ***Destinatari:***

Bambini/e e ragazzi/e, dai 6 ai 19 anni, studenti di Scuola Primaria (elementare), Scuola Secondaria di Primo Grado (Scuola Media) e Scuola secondaria di secondo grado (Scuole Superiori), residenti in qualsiasi comune.

#### ***Fascia oraria disponibile:***

Lunedì, Mercoledì e Venerdì - dalle 16.30 alle 18.30.

#### ***Sede dell’attività:***

**Via Cascina Emanuela, 32 – Solaro (MI);**  
(edificio di colore giallo).

Ogni studente può **frequentare il doposcuola secondo un suo personale calendario**, concordato con la famiglia e con i coordinatori del servizio.

Le fasi per costruire il percorso sono:

1. **colloquio conoscitivo gratuito** con i genitori, per la valutazione della richiesta e comprensione delle esigenze;
2. **programmazione di un percorso didattico** con lo studente e i genitori.

### ***Per informazioni sul servizio:***

**Telefonando** al numero 389-6722616 (*preferibilmente dalle 14.30 alle 16.30*), o per **e-mail** all’indirizzo [info@butokukaratedo.it](mailto:info@butokukaratedo.it), avendo cura di **lasciare il proprio recapito**. Risponderà, oppure richiamerà al più presto, il responsabile del progetto.

E’ possibile inoltre **recarsi presso la sede operativa dei corsi** di karate dell’A.S.D. BUTOKU KARATE-DO, palazzetto dello sport “G. Scirea” del centro sportivo comunale di Solaro, C.so Berlinguer n.2, il martedì e il giovedì dalle 17.15 alle 21.00.

### ***Informiamo che è in fase di progettazione il seguente servizio integrativo:***

1. **Lezioni a domicilio** individuali di recupero e/o rinforzo di materie specifiche.

*Tale servizio sarà attivato in seguito alla valutazione delle richieste pervenute.*



## “SPORTELLO DI ASCOLTO”

Lo **sportello di ascolto e di aiuto psicologico** è un servizio di consulenza facilmente accessibile, con **garanzia di assoluta riservatezza**, al quale potersi rivolgere a seguito di difficoltà di tipo personale, affettivo e relazionale, legate a diversi ambiti (scolastico, lavorativo/professionale, familiare ecc...).

La consulenza e il sostegno costituiscono una delle principali forme di aiuto in psicologia attraverso la quale lo psicologo offre la propria competenza alla persona che ne fa richiesta con due obiettivi specifici e sostanziali:

- definire, chiarire e ridimensionare adeguatamente una difficoltà attuale che potrebbe trasformarsi in un problema di maggiore portata nel futuro, ovvero intervenire tempestivamente nel presente per creare le possibilità di vivere meglio il futuro.
- riconoscere un problema e valutarlo attentamente negli aspetti specifici per decidere dell'opportunità di richiedere una specifica terapia psicologica, ovvero orientare la persona nel rivolgersi alle strutture sanitarie pubbliche (private qualora sia fatta espressa richiesta) esistenti sul territorio.

E' **inoltre un servizio a disposizione delle famiglie** per aiutarle a comprendere e condividere dubbi e difficoltà che possono insorgere con i propri figli, partner, familiari, colleghi e amici nella quotidianità, a casa e a scuola.

### ***Sede del servizio per i colloqui:***

**Via Cascina Emanuela, 32 – Solaro (MI);**  
*(edificio di colore giallo).*

### ***Come accedere al servizio:***

**Previo appuntamento telefonico** al numero 389-6722616 *(preferibilmente dalle 14.30 alle 16.30)*, **o per e-mail** all'indirizzo [info@butokukaratedo.it](mailto:info@butokukaratedo.it), avendo cura di **lasciare il proprio recapito** *(soprattutto nel caso in cui lasciate un messaggio nella segreteria telefonica)*. Risponderà, oppure richiamerà al più presto, il responsabile del progetto.

E' possibile inoltre **recarsi presso la sede operativa dei corsi** di karate dell'A.S.D. BUTOKU KARATE-DO, palazzetto dello sport “G. Scirea” del centro sportivo comunale di Solaro, C.so Berlinguer n.2, il martedì e il giovedì dalle 17.15 alle 21.00.

***Informiamo che tale servizio sarà attivato in seguito alla valutazione delle richieste pervenute, anche in base alla quantità delle richieste stesse.***



## **“CORSI DI TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”**

### **a) TRAINING AUTOGENO**

Il **Training Autogeno** consente di raggiungere il totale rilassamento fisico e psichico e aiuta a ritrovare l'armonia psico-fisica attraverso una serie di esercizi da svolgere mentalmente in specifiche posizioni corporee.

E' essenzialmente una tecnica di rilassamento che, se praticata correttamente e costantemente, può consentire di raggiungere un addestramento al cambiamento psicofisico, migliora il contatto con se stessi e rappresenta una risorsa dalle immense potenzialità per aiutare la mente sia a migliorare le quotidiane performances che ad alleviare disagi psicosomatici di vario tipo.

Questa tecnica è uno strumento di cambiamento che opera a tre livelli:

1. **livello fisiologico**, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo e del Sistema Endocrino, entrambi strettamente connessi ai vissuti emotivi;
2. **livello fisico**, migliorando lo stato di benessere e di salute generale;
3. **livello psicologico**, aiutando a ristrutturare le proprie reazioni negative e migliorando alcuni vissuti psicologici.

*Chiunque può trarre beneficio dall'uso del T.A.*

#### ***Destinatari:***

***I corsi sono rivolti a tutti i maggiorenni, sia uomini che donne, previo colloquio conoscitivo e di valutazione per l'accettazione al corso.***

#### ***Sede dei corsi:***

**Via Cascina Emanuela, 32 – Solaro (MI);**  
*(edificio di colore giallo).*

#### ***Come accedere ai corsi:***

**Telefonando** al numero 389-6722616 (*preferibilmente dalle 14.30 alle 16.30*), o per **e-mail** all'indirizzo [info@butokukaratedo.it](mailto:info@butokukaratedo.it), avendo cura di **lasciare il proprio recapito**. Risponderà, oppure richiamerà al più presto, il responsabile del progetto.

E' possibile inoltre **recarsi presso la sede operativa dei corsi** di karate dell'A.S.D. BUTOKU KARATE-DO, palazzetto dello sport “G. Scirea” del centro sportivo comunale di Solaro, C.so Berlinguer n.2, il martedì e il giovedì dalle 17.15 alle 21.00.

***Informiamo che tali corsi saranno attivati solo in seguito alla valutazione delle richieste pervenute, anche in base alla quantità delle richieste stesse.***



## ***b) RILASSAMENTO PROGRESSIVO DI JACOBSON***

E' un metodo psicofisiologico di rilassamento che si basa sulla **attivazione volontaria della tensione muscolare** in aree corporee ristrette, alla quale viene fatta seguire la fase di rilassamento di tali aree (rilasciare la tensione).

Non si basa sull'uso di tecniche di suggestione o immaginative. Il rilassamento progressivo di Jacobson è più indicato per persone "fisiche" (sportivi e, per esempio, chi si rilassa più facilmente facendo una corsa piuttosto che ascoltando musica o facendo un bagno caldo) o per particolari patologie; è previsto un allenamento quotidiano ed ha come obiettivo la consapevolezza dello stato di tensione o **distensione dei muscoli come anticamera allo stato di distensione psichica**.

In seguito ad un buon esercizio si possono ottenere **diversi risultati**:

1. maggior stato di benessere;
2. gestione dell'ansia da prestazione per sportivi e artisti;
3. riduzione di sintomi sia di origine somatica e psicologica;
4. risoluzione di problemi di postura.

### ***Destinatari:***

***I corsi sono rivolti a tutti i maggiorenni, in particolare sportivi, previo colloquio conoscitivo e di valutazione per l'accettazione al corso.***

### ***Sede dei corsi:***

**Via Cascina Emanuela, 32 – Solaro (MI);**  
*(edificio di colore giallo).*

### ***Come accedere ai corsi:***

**Telefonando** al numero 389-6722616 (*preferibilmente dalle 14.30 alle 16.30*), o per **e-mail** all'indirizzo [info@butokukaratedo.it](mailto:info@butokukaratedo.it), avendo cura di **lasciare il proprio recapito**. Risponderà, oppure richiamerà al più presto, il responsabile del progetto.

E' possibile inoltre **recarsi presso la sede operativa dei corsi** di karate dell'A.S.D. BUTOKU KARATE-DO, palazzetto dello sport "G. Scirea" del centro sportivo comunale di Solaro, C.so Berlinguer n.2, il martedì e il giovedì dalle 17.15 alle 20.30.

***Informiamo che tali corsi saranno attivati solo in seguito alla valutazione delle richieste pervenute, anche in base alla quantità delle richieste stesse.***