

Angela Vaccaro

Dott.ssa in lettere

v.Lunga 72/E

50142 Firenze

Tel. 055 7324414

E-mail: angelavaccaro@tiscali.it

<http://www.angelavaccaro.it>

Momenti di vita in palestra

Il ringraziamento, per la lodevole iniziativa dell'indimenticabile Emilia Vespetti, dell'Ufficio Sport Quartiere 4 e per la sua équipe, sotto la presidenza di Romano Prunecchi, espresso in vari articoli, va aggiornato. Sento, infatti, il bisogno di scrivere un ulteriore sincero plauso al CDS Associazione "Essere", costituita dai suoi eccellenti insegnanti: Giuseppe Adamo, Paola Caso, Maria Flora Costa, Andrea Nutini e supportata dai Presidenti succedutesi all'Ufficio Sport Quartiere 4.

Prima di far ciò mi sembra doveroso accennare al mio rapporto con la ginnastica fin dalla tenera età. Da piccola, anche prima di frequentare l'innovativo e importante Istituto di riabilitazione per bambini spastici "Anna Torrigiani" diretto dal Professor Adriano Milani Comparetti, la ginnastica era un viatico per il mio miglioramento sia psichico che fisico. Nel tempo, cercando un centro che mi restituisse quel benessere, ho constatato la mancanza di strutture a Firenze e, nei territori limitrofi, dove poter tenere in forma il corpo e la mente.

Gli anni passano... finalmente, grazie al grande impegno di Emilia Vespetti, del suo gruppo, nasce una iniziativa D.O.C. in Via del Filarete e l'impianto Sportivo Betti si anima!

E... dal mese di ottobre di alcuni anni fa (13 ottobre 2001), pur nel caotico e faticoso iter burocratico, l'eccellente team ogni anno ripropone i corsi di ginnastica per persone con varie disabilità.

...Al Filarete sono nate conoscenze e amicizie!... L'Associazione ha organizzato e organizza varie e interessanti conferenze, il pranzo augurale di Natale, la merenda di Carnevale, un buon desco di fine corso per lo scambio di buone vacanze...Nella palestra non si sente l'odore della diversità!...

La simpatica umanità degli insegnanti è il motore psicologico per "ginnasti particolari".

La disponibilità che ogni insegnante mette per favorire il movimento di una persona con difficoltà motorie, è palpabile in ogni millimetro della palestra: fra le correnti d'aria, fra le mattonelle e nelle grandi ariose finestre.

La storia di ogni paziente, segnata da malattia o da handicap, non viene mai allo scoperto. La palestra è, ormai, un luogo dove i discorsi prendono un tono colloquiale, dove si può ridere, scherzare. In due ore settimanali "da noi" si colgono gli aspetti più svariati di molteplici stili di vita: un paziente racconta di tempi passati, un altro accoglie il suo piccolo nipotino che scorrazza tranquillamente nel luminoso ambiente. L'impianto Betti è dotato di un'ottima pista di atletica leggera...E quanto è bello e rilassante nel sole dei duecento metri camminare con bastoni e tripodi o spingendo le ruote delle carrozzine oppure trasformare, per un attimo, la sedia a rotelle a mo' di deambulatore e spingerla con "movimenti scoordinati". Andare in pista è un rilassamento dell'anima..! E' chiaro, però, che il lavoro maggiore si svolge soprattutto all'interno della palestra sui materassini e alle spalliere, pedaliere con o senza motore e altri attrezzi. Nell'impegno può venire in mente il ritornello di una canzone " Passeggiando in bicicletta senza fretta...." La gratitudine espressa in musica nasce per l'Associazione che ha comprato speciali biciclette elettriche. Queste, che hanno speciali pedali per tenere ferme le gambe e le braccia dei "ginnasti", sono costruite apposta per le persone con disabilità. Con la bicicletta, si possono "far pedalare anche le braccia" ben fermate. Per le braccia, spesso, non è necessario il motore e, quindi, la stessa bicicletta serve a due pazienti: una persona può muovere le gambe "motorizzate" e un'altra può esercitare gli arti superiori solo con la sua forza. Aiutati dal motore o con un minimo impegno si possono fare chilometri e chilometri di fantasia e benessere.

Nella collettività a me è capitato di imparare lo step grazie a Valentina Volpini. Intuendo, come tutti gli altri insegnanti, la mia innata volontà, mi ha proposto qualcosa di "impensabile ai miei occhi". Quante ore in palestra con lei e con lo step...! Il mio corpo "scoordinato" si è adattato ad 2 o 3 minuti di "movimento di aerobica" eseguito nella migliori palestre! In più di dieci anni di frequenza ogni insegnante ha dato "qualcosa!"

E' indimenticabile il 14 dicembre! La serata del Premio "Villa Vogel 2005" III edizione! Quel giorno mi sono tanto commossa !!! Ero tra i premiati delle Società Sportive e degli atleti del Quartiere 4! E' stato un grosso riconoscimento al mio impegno e alla mia disciplina. La gioia della serata non mi ha fatto dimenticare la collettiva serenità della palestra. Unitamente agli altri pazienti quindi, viaggio, viaggio al ritmo di 1 2 3 4, 1 2 3 4...!

Finalmente il 28 novembre 2009 l'Ufficio Sport Quartiere 4 con il Premio "Villa Vogel 2009", VII edizione, ha riconosciuto l'importante e significativo

lavoro dell'Associazione "Essere". In quell'occasione non dovevo essere io la protagonista, gli insegnanti mi hanno voluto accanto e l'emozione è salita al massimo! Leggo il 28 novembre come simbolo di ottima armonia tra "palestrati particolari" e insegnanti super preparati". Quando insieme si sta bene c'è la voglia di sperimentare altre situazioni. E quindi di viaggiare.... Nell'autunno di quattro anni fa (1 ottobre 2009)... la gita a Orbetello ha dato il via per passare una giornata fuori dell'abituale ambiente.

.... In primavera gli insegnanti.... ci hanno comunicato che... avrebbero organizzato... una giornata di svago... siamo rimasti piacevolmente sorpresi... obbedienti pazienti e ... bravissimi insegnanti [è] un ottimo tandem ... andare "lontano dal nostro spazio" cosa avrebbe comportato? il "gruppo del Filarete" , ha traslocato ed è diventato simbolo di distrazione fra le quotidiane ambascie....

La distrazione è piaciuta ai "ginnasti scoordinati" e la verdeggianti laguna è diventata un simbolico passaporto per altre gite bucoliche... Il Lago di "Alice" (15 giugno 2012), i Laghi di "Lammari" (1 giugno 2013) sono stati momenti di felice unione. E, come a Orbetello, c'era la persona che pescava o il turista più rilassato che si godeva il sole. La viva realtà del Filarete si è riprosta: nessuno ha fatto notare le difficoltà salire o scendere dal pulman, dal camminare su un terreno poco adatto a bastoni carozzine, tripodi. E via per altri luoghi... magari facendo il sacrificio di partire un po' prima per godere il più possibile della bellezza del luogo.

L'associazione visto il successo dei giorni buvolici ha voluto organizzare visite guidate nella nostra bella città. la prima è stata l'interessante e bellissima esperienza all'ex convento San Salvi al "Cenacolo di Andrea del Sarto" (13 aprile 2012), dove il pittore ha lasciato ai posteri un autentico capolavoro: *L'ultima cena*. Illustrato, con molta competenza, dal Professor Giovanni Guidetti. L'eccellente Prof. ci ha poi guidato al Museo Stibbert (27 maggio 2012). dove preziosi oggetti d'arte convivono con grandi, impressionanti armature medievali. L'esigenza di vedere i monumenti di altre epoche non si è esaurita e, sempre con il bravissimo Guidetti, a curiosare tra i segreti della medievale Abbazia di Badia di San Salvatore e San Lorenzo di Settimo di Badia a Settimo (25 maggio e 30 novembre 2013). Il gruppo Filarete è entusiasta di ciò ma è dispiaciuto che i fiorentini non conoscano questa micro realtà. una realtà che lavora, in palestra, che si sposta in città o "fuori porta"! Firenze, quindi, dovrebbe usare la rete multimediale per divulgare un servizio che "illumina d'immenso" percorsi umani ingarbugliati tra i "cocchi aguzzi di bottiglia".

Angela Vaccaro