

**Dona il tuo 5x1000**  
**C.F. 02635430420**

Contributo liberale  
Banca CARIM  
IBAN: IT 76 T 06285 02600 CC1118096505

Diventa sponsor ufficiale del progetto  
Scrivi a: [riccardo.refe@sail-tech.it](mailto:riccardo.refe@sail-tech.it)

#### Info e contatti

Coop. Soc. Buena Vida – Via Valenti, 1 – 1° piano/int.14 – Centro Mirum – 60131 Ancona  
Tel. 071 2320566 – [gessica.grelloni@gmail.com](mailto:gessica.grelloni@gmail.com)

Con il contributo e patrocinio di:



#### I nostri partner:



#### I nostri sponsor:



# UNA VELA PER TUTTI



#### CHE COSA È UNA VELA PER TUTTI?

- Un corso di vela teorico e pratico effettuato da istruttori specializzati
- Un percorso di crescita personale in cui i partecipanti sono affiancati da psicologi-psicoterapeuti
- Un'importante esperienza di ricerca e conoscenza di sé che tiene conto delle peculiarità e delle risorse individuali all'interno di un progetto in cui ci si può sperimentare in maniera attiva e paritaria come equipaggio di una barca
- Un'opportunità formativa ed educativa unica nel suo genere

#### A CHI È RIVOLTO?

- A chi vive una condizione di disagio psichico e/o sociale
- A chi ha una disabilità fisica, psichica e/o cognitiva medio-lieve

#### OBIETTIVI

- Favorire la socializzazione e l'integrazione
- Incrementare l'autonomia e il senso di self-efficacy
- Acquisire una migliore conoscenza di sé
- Far emergere e sviluppare le potenzialità e risorse individuali
- Stimolare strategie di auto-mutuo-aiuto
- Mantenere e sviluppare capacità cognitive di orientamento e coordinamento motorio

#### COME È ORGANIZZATO?

- Lezioni teoriche di vela in aula
- Lezioni pratiche in mare
- Preparazione e partecipazione degli equipaggi alle regate
- Uscite esperienziali in mare finalizzate a:
  - Creazione del gruppo
  - Conoscenza di sé e crescita personale
  - Pianificazione e gestione della giornata
  - Acquisizione di un appropriato stile di vita per la cura di sé
- Incontri multifamiliari
- Formazione operatori
  - Formazione in aula e in mare finalizzata all'acquisizione di tecniche di creazione e gestione del gruppo, di comunicazione efficace, di problem solving e di potenziamento delle risorse individuali
  - Lezioni teorico-pratiche di navigazione a vela



#### SALI A BORDO E PARTECIPA ANCHE TU!

Contattaci: Gessica 339 3744951 [gessica.grelloni@gmail.com](mailto:gessica.grelloni@gmail.com)  
Riccardo 335 8368259 [riccardo.refe@sail-tech.it](mailto:riccardo.refe@sail-tech.it)