

# Lo shatsu-do

---



Anche quest'anno ogni venerdì pomeriggio nel nostro centro pratichiamo lo shatsu-do. Alcuni di noi, una volta al mese durante il fine settimana, frequentano presso l'accademia il corso di primo livello, insieme ad esperti che ci guidano impariamo e proviamo a mettere in pratica su di noi, ma anche su altre persone quello che ci insegnano. E' un'attività che ci piace molto, ci permette di rilassarci e di conoscere nuove persone.

# Il lavoro con il liceo artistico

---



Continua per il secondo anno consecutivo la nostra collaborazione con il liceo artistico, la Provincia di Cagliari e il Coni, quest'anno il titolo del progetto è: "Arte nello sport".

Abbiamo ripreso martedì 11.03.08, dodici di noi accompagnati da A.F., A.S. e V. la tirocinante, ci siamo incontrati con i ragazzi del liceo e con il loro insegnante R. e la sua collaboratrice G. L'attività che svolgeremo sarà rivolta alla creazione di scenari e di abiti necessari alla coreografia del mambo, ballo che stiamo imparando con Giuseppe e Maura, due insegnanti di danza sportiva. Il progetto si concluderà a Maggio con una manifestazione pubblica.

## L'attività sportiva



Dal mese di Dicembre tutti i martedì e i giovedì, insieme ai compagni del centro di via Cagna, ci rechiamo ai campi del Coni per svolgere l'attività di calcetto e di atletica. Per quanto riguarda il calcetto, l'allenamento è seguito da due operatori Anffas Paolo D. e Paolo F. Purtroppo quest'anno Pierfrancesco, causa altri impegni, non può essere dei

nostri. Lo scopo di questa attività è quella di imparare a giocare insieme, chi fa più passaggi e collabora maggiormente con gli altri riceve un premio "vinto" il pallone d'oro.



L'atletica seguita da altri due operatori Anffas, Roberto e Andrea, con loro facciamo basket con tiri liberi al canestro, giochi di coordinamento, corsa con slalom ed esercizi a corpo libero. A fine attività anche quest'anno vorremo dire e far vedere attraverso una manifestazione conclusiva aperta a tutti, quello che sappiamo fare e quali sono le nostre potenzialità.