

PROGETTO COCOON

Rigenerazione per Persone Over 60



Si parte dalla spiaggia, a maggio 2023, per creare una nuova dimensione ricreativa per un gruppo di persone che abbiano superato i sessanta con la curiosità di conoscere un nuovo benessere e il tempo per coltivarlo.

COCOON è anche un luogo dove poter portare il proprio cane in sicurezza e incontrarsi con amiche per un *Burraco*, o creare un Progetto Artistico (ci saranno cavalletti e pennelli a disposizione), o rimettersi in forma con sessioni di Gente Yoga o Reiki, condotte da Professioniste del Settore.

Questo Progetto nasce per fornire alle persone "diversamente giovani", la possibilità di fruire di uno spazio meraviglioso, un'area sovrastante la nostra spiaggia di Maccarese (Comune di Fiumicino) , 4000mq recintati e forniti di servizi, con attiguo un Orto sinergico, oltre che una Yurta mongola in grado di fornire un punto di appoggio per le attività dedite al *benessere psicofisico*.

L'idea è quella di creare un polo polifunzionale che serva per ospitare attività programmate a beneficio delle persone *Over 60*, con la possibilità di fare attività con cani propri, oltre che workshop di Arte, lezioni di Yoga (Gentle Yoga), sedute di *Reiki*, seminari di conoscenza etologica e olistica.

Tutte queste attività verranno proposte, sin dalla ESTATE 2023 in un'area riservata della nostra spiaggia. Riparata dalle corse esuberanti dei cani ospiti della spiaggia, ombreggiata, fornita di attrezzature comode e a *misura di anziano*, progettate da mia madre, che ha 87 anni!

Lo slogan di questa Estate sarà: tutti al mare, nessuno escluso !

Cocoon partendo dal Baubeach® si sposterà ad ottobre nella parte sovrastante la spiaggia, fornito di servizi, recinzione a misura di cane e di uno spazio coperto. Un Luogo di vera rinascita emotiva, per le persone anziane, che si ritroveranno in autunno con un bagaglio di opportunità e nuove risorse, sia umane che pratiche.

A) proponiamo accoglienza di massimo **15 persone** al giorno; gli incontri verranno calendarizzati durante la settimana in tutti i mesi in cui il clima permette di stare all'aperto e i calendari delle attività autunnali si confermeranno con l'iscrizione di almeno 5 persone al mese

B) si creerà quindi un calendario di attività trisettimanali e Orari che verrà pubblicato in questa pagina ;

C) **Tutte le attività proposte** (corso di GentleYoga, incontri con Operatori IAA, workshop artistici, organizzazione di passeggiate, seminari, riunioni sulle cure olistiche) **saranno gratuite per gli Utenti, durante tutta l'estate**. Si dovrà esclusivamente sottoscrivere il tesseramento alla nostra Associazione, con un costo di €11,00 annuale. Questo darà diritto a poter frequentare la struttura, eventualmente consumare al circolo ristoro e usufruire *con una riduzione del 20% per i servizi balneari, nei giorni feriali*, oltre che, naturalmente, alla copertura assicurativa. A partire dal mese di ottobre, quando la spiaggia sarà chiusa, verrà proposto un calendario di attività trisettimanali alle quali si potrà accedere con una card di abbonamento mensile, del costo di 40 euro .

Le attività COCOON saranno le seguenti :

- Camminata assistita con cani lungomare e respirazione consapevole

- Gentle Yoga
- Organizzazione brunch in spazio attrezzato a disposizione
- Cura dell'Orto Sinergico , con semina e raccolta
- Piccoli stage di conoscenza del cane
- Lettura di libri fondamentali per la conoscenza della alimentazione naturale
- Lettura di libri importanti per la conoscenza del cane
- Sedute di Reiki e altre tecniche Olistiche dolci che donano beneficio al Ricevente

Siamo certi che una realtà che nasce dall'amore non potrà che produrre bellezza! Grazie mille a chi vorrà aiutarci nel percorso: COCOON potrà crescere e far crescere le attività e i progetti con la sinergia di associazioni o privati che condividano questo entusiasmo.

Per avere informazioni o prenotarsi telefonare inviare un messaggio whatsapp al numero 3492696461, risponde Papi (Patrizia Daffinà) .

Il progetto è rivolto fondamentalmente a persone Over 60 residenti nel Comune di Fiumicino, ma nessuno escluderà i loro eventuali Amici provenienti da Roma o altri Centri limitrofi.