

Progetto “SALUTE IN MOVIMENTO – CIRCOLO 65”

5 eventi per promuovere salute, movimento, socialità e conoscenza del territorio

Di seguito trovi una **bozza progettuale completa**, già impostata con un linguaggio adatto a una domanda di finanziamento. Ho mantenuto i cinque eventi indicati, collegandoli in un unico percorso progettuale rivolto in particolare alla popolazione adulta e anziana, ma con importanti momenti **intergenerazionali**.

1. Titolo del progetto

SALUTE IN MOVIMENTO – 5 EVENTI PER STARE BENE, MUOVERSI E VIVERE IL TERRITORIO

Sottotitolo

Prevenzione, attività fisica, corretti stili di vita, socialità e valorizzazione del territorio di Saluzzo

2. Premessa

Il progetto nasce dalla consapevolezza che la promozione della salute non può limitarsi alla cura delle malattie, ma deve partire dalla **prevenzione e dalla diffusione di corretti stili di vita**.

L'attività fisica quotidiana, una corretta alimentazione, il benessere psicologico, la socializzazione e la possibilità di vivere attivamente gli spazi pubblici rappresentano elementi fondamentali per mantenere una buona qualità della vita.

In quest'ottica, il progetto “**Salute in Movimento – Circolo 65**” propone un percorso articolato in **cinque iniziative**, pensate per avvicinare le persone al movimento in modo semplice, piacevole e accessibile.

Il progetto utilizza il movimento non soltanto come strumento di prevenzione, ma anche come occasione di **incontro, partecipazione e conoscenza del territorio**.

Particolare attenzione sarà dedicata alla popolazione over 65, senza tuttavia escludere le altre fasce d'età. Alcune attività saranno infatti progettate in chiave **intergenerazionale**, favorendo l'incontro tra anziani, adulti, giovani e famiglie.

3. Obiettivi del progetto

Obiettivo generale

Promuovere una cultura della salute e del benessere attraverso la pratica dell'attività fisica, la prevenzione, l'educazione a corretti stili di vita e la partecipazione alla vita sociale e territoriale.

Obiettivi specifici

Il progetto intende:

- incentivare la pratica dell'attività fisica quotidiana;
- contrastare la sedentarietà;
- sensibilizzare la popolazione sull'importanza del movimento per la salute;
- promuovere corretti comportamenti alimentari;
- favorire il benessere psicologico e relazionale;
- offrire occasioni di prevenzione e informazione sanitaria;
- avvicinare le persone ad attività motorie nuove e accessibili;
- favorire la socializzazione e contrastare l'isolamento;
- creare occasioni di incontro tra generazioni diverse;
- valorizzare il patrimonio storico e culturale di Saluzzo attraverso il movimento;
- utilizzare parchi, piazze e spazi pubblici come luoghi di salute e socialità.

4. I cinque eventi

EVENTO 1 – “10.000 PASSI AL GIORNO”

Movimento, salute e scoperta del golf

Il primo appuntamento sarà dedicato alla promozione del movimento quotidiano, partendo dall'idea simbolica dei **10.000 passi al giorno** come stimolo a ridurre la sedentarietà e ad aumentare progressivamente l'attività fisica.

L'iniziativa proporrà ai partecipanti una riflessione sull'importanza di camminare quotidianamente e presenterà il **golf come attività sportiva che permette di coniugare movimento, permanenza all'aria aperta, concentrazione e socializzazione**.

Attività prevista

Sarà organizzata una giornata di presentazione e avvicinamento al golf presso il **campo da golf di Saluzzo**, durante la quale i partecipanti potranno conoscere l'attività e sperimentarne alcuni aspetti sotto la guida di personale qualificato.

La giornata sarà anche occasione per parlare di:

- movimento quotidiano;
- benefici dell'attività fisica;
- importanza della regolarità;
- attività fisica all'aria aperta;
- socializzazione attraverso lo sport.

Finalità

L'obiettivo non sarà quello di creare necessariamente nuovi praticanti di golf, ma soprattutto di **far scoprire una possibilità concreta di attività fisica**, dimostrando che lo sport può essere praticato anche in età adulta e anziana.

EVENTO 2 – “GIORNATA DEL BENESSERE E DELLA SALUTE”

Corpo, alimentazione e mente

Il secondo evento sarà dedicato alla prevenzione e all'educazione alla salute attraverso una giornata di incontri e workshop con professionisti.

L'iniziativa coinvolgerà figure professionali appartenenti a diversi ambiti, in modo da proporre una visione globale del benessere della persona.

Professionisti coinvolti

Sono previsti interventi di:

- **Gianluca Costa, chinesologo**, per gli aspetti legati all'attività motoria, alla mobilità e alla prevenzione attraverso il movimento;
- **nutrizionista/dietista**, per l'alimentazione e i corretti stili alimentari;
- **psicologo**, per il benessere psicologico, la motivazione e le relazioni sociali.

Tematiche

I workshop potranno affrontare, tra gli altri, i seguenti temi:

- come mantenersi attivi nella vita quotidiana;
- movimento e prevenzione;
- alimentazione equilibrata;
- rapporto tra alimentazione e salute;
- benessere psicologico;
- gestione dello stress;

- importanza delle relazioni sociali;
- motivazione a mantenere uno stile di vita attivo.

Modalità

Gli incontri saranno caratterizzati da un approccio **semplice, pratico e partecipativo**, lasciando spazio alle domande dei cittadini.

Potranno essere previsti brevi momenti dimostrativi e semplici esercizi pratici.

EVENTO 3 – “CAMMINA E SCOPRI”

La salute attraverso la conoscenza del territorio

Il terzo appuntamento unirà **attività fisica, cultura e valorizzazione del patrimonio storico di Saluzzo**.

Sarà organizzata una camminata accompagnata da una guida alla scoperta della **Saluzzo storica**, con particolare attenzione ai palazzi, alle vie e ai principali luoghi di interesse della parte antica della città.

Descrizione

I partecipanti saranno accompagnati lungo un percorso studiato per essere accessibile e sostenibile, intervallando il cammino con momenti dedicati alla conoscenza della storia e del patrimonio culturale.

La camminata diventerà quindi un'occasione per:

- fare attività fisica;
- conoscere o riscoprire la propria città;
- stare insieme;
- favorire la socializzazione;
- stimolare la partecipazione alla vita della comunità.

Valore innovativo

L'iniziativa vuole superare l'idea che l'attività fisica debba necessariamente svolgersi in una palestra o in un impianto sportivo.

La città stessa diventa uno spazio per fare movimento.

Il patrimonio storico e culturale diventa così uno strumento per motivare le persone a camminare e partecipare.

EVENTO 4 – “ATTIVITÀ FISICA NEI QUARTIERI”

Giovani e adulti insieme attraverso lo sport

Il quarto appuntamento porterà l'attività fisica direttamente nei quartieri e negli spazi di aggregazione.

L'obiettivo è avvicinare il movimento alla quotidianità delle persone, utilizzando **piazze e spazi pubblici** come luoghi di incontro e attività.

Attività proposta

Una particolare attenzione sarà dedicata al **golf**, utilizzato come strumento di aggregazione e di incontro tra generazioni.

Saranno organizzate attività di avvicinamento al golf rivolte ai **giovani**, con modalità semplici e accessibili, favorendo la partecipazione anche degli adulti e degli over 65.

Obiettivo intergenerazionale

L'attività sarà strutturata in modo da creare occasioni di incontro tra:

giovani → adulti → anziani

Lo sport diventerà quindi uno strumento per creare relazioni, ridurre le distanze generazionali e favorire una maggiore partecipazione alla vita della comunità.

Risultati attesi

- maggiore partecipazione dei giovani;
- coinvolgimento della popolazione adulta e anziana;
- nuove occasioni di socializzazione;
- scoperta di una disciplina sportiva;
- maggiore utilizzo degli spazi pubblici.

EVENTO 5 – “SALUTE IN MOVIMENTO”

Percorsi di salute nei parchi pubblici

Il quinto evento rappresenterà il momento maggiormente orientato alla **prevenzione e alla promozione della salute**.

L'iniziativa prevede l'utilizzo di un parco pubblico come spazio dedicato al movimento e alla prevenzione.

Attività

Saranno organizzati:

- semplici attività motorie;
- esercizi di mobilità e movimento;
- attività fisica leggera;
- percorsi dedicati alla salute;
- momenti informativi sulla prevenzione;
- check-up e valutazioni orientative;
- consulenze con professionisti sanitari;
- indicazioni personalizzate per favorire uno stile di vita più attivo.

Le attività saranno proposte in maniera graduale, con particolare attenzione alle persone meno allenate e alla popolazione adulta e anziana.

“Percorso di vita”

Il concetto centrale sarà quello di un **“Percorso di vita”**, nel quale il partecipante potrà affrontare diverse stazioni dedicate al benessere.

Ad esempio:

Movimento → Alimentazione → Prevenzione → Benessere psicologico → Socialità

L'obiettivo è far comprendere che la salute è il risultato di più fattori che devono essere considerati insieme.

5. Destinatari

Il progetto è rivolto alla cittadinanza di Saluzzo e del territorio circostante, con particolare attenzione a:

- persone over 65;
- adulti;
- persone sedentarie;
- persone che praticano poca attività fisica;
- giovani;
- famiglie;
- persone interessate alla prevenzione e al benessere;
- persone che vivono situazioni di isolamento sociale.

Il progetto avrà inoltre una forte caratterizzazione **intergenerazionale**, soprattutto attraverso gli eventi dedicati allo sport nei quartieri.

6. Metodologia

Il progetto utilizzerà una metodologia basata su quattro principi:

1. Informare

Fornire ai cittadini informazioni semplici e concrete sulla salute e sulla prevenzione.

2. Far sperimentare

Non limitarsi alla teoria, ma permettere ai partecipanti di sperimentare direttamente attività fisiche e sportive.

3. Socializzare

Utilizzare il movimento come occasione di incontro e relazione.

4. Rendere il movimento accessibile

Proporre attività semplici, inclusive e adattabili alle diverse capacità fisiche.

7. Calendario indicativo

Evento	Attività	Periodo indicativo
1	10.000 passi al giorno – giornata di avvicinamento al golf	Marzo 2027
2	Giornata del benessere e della salute	Aprile 2027
3	Cammina e scopri – Saluzzo storica	Maggio 2027
4	Attività fisica nei quartieri – golf e giovani	Giugno 2027
5	Salute in movimento – percorso salute nel parco	Settembre 2027

Le date potranno essere definite in accordo con i professionisti, le strutture coinvolte e le esigenze organizzative.

8. Collaborazioni

Per la realizzazione del progetto si prevede il coinvolgimento di:

- professionisti dell'attività motoria;
- nutrizionista/dietista;

- psicologo;
- professionisti sanitari;
- guida turistica/culturale;
- realtà sportive del territorio;
- campo da golf di Saluzzo;
- associazioni locali;
- realtà del volontariato;
- eventuali enti e istituzioni territoriali.

La collaborazione tra soggetti diversi consentirà di affrontare il tema della salute secondo una **visione multidisciplinare**.

9. Comunicazione

Per favorire la partecipazione sarà realizzata una campagna di comunicazione attraverso:

- locandine;
- volantini;
- social network;
- siti internet e canali delle associazioni coinvolte;
- comunicati stampa;
- coinvolgimento delle realtà associative locali;
- comunicazione diretta nei quartieri;
- promozione attraverso i partner del progetto.

Particolare attenzione sarà dedicata alla comunicazione rivolta alle persone over 65, utilizzando anche strumenti tradizionali e il coinvolgimento diretto delle associazioni e dei luoghi di aggregazione.

10. Risultati attesi

Il progetto si propone di ottenere risultati concreti in termini di:

- aumento della partecipazione ad attività motorie;
- maggiore consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica;

- sensibilizzazione sui corretti stili di vita;
- maggiore attenzione alla prevenzione;
- conoscenza di nuove discipline sportive;
- aumento delle occasioni di socializzazione;
- coinvolgimento della popolazione anziana;
- coinvolgimento dei giovani;
- rafforzamento delle relazioni intergenerazionali;
- valorizzazione del patrimonio storico di Saluzzo;
- maggiore utilizzo degli spazi pubblici come luoghi di benessere.

11. Indicatori di risultato

Per valutare l'efficacia del progetto saranno utilizzati indicatori semplici e misurabili.

Indicatore	Obiettivo
Numero di eventi realizzati	5
Numero complessivo partecipanti	almeno 100
Professionisti coinvolti	almeno 4
Attività sportive proposte	almeno 3
Attività intergenerazionali	almeno 1
Attività di prevenzione/educazione sanitaria	almeno 2