



## ISTANZE DI CONTRIBUTO

Presentata in data 10-05-2024 11:02:17



### CIRCOSCRIZIONI

Seleziona la circoscrizione a cui intendi destinare la richiesta

### RICHIEDENTE

Sei il richiedente o stai compilando l'istanza per una altra persona?

#### Richiedente

Nome

Cognome

Codice Fiscale

Data di nascita

Stato di nascita

Provincia

Comune

#### Dati residenza

Stato

Provincia

Comune

Indirizzo

Civico

C.A.P.

**ENTE****Dati Ente**

Il sottoscritto dichiara di essere: il Presidente

**Dati Associazione / Ente / Comitato / Altro**

Denominazione Aladino ODV  
Natura giuridica Organizzazione di volontariato / Ente del Terzo Settore  
Codice fiscale 97582450017  
Data di costituzione 22/05/1998  
Atto di costituzione Scrittura privata autenticata

**Sede legale in**

Provincia Torino  
Comune Torino  
Indirizzo Via Guido Reni  
Civico 96/148  
C.A.P. 10137

**CONTATTI****Dati di contatto****Contatti****Altri proprietari**

Recapito 1:  
Recapito telefonico  
Figura di: Presidente  
Email asso.aladino@tiscali.it

**Elezione del domicilio digitale speciale (P.E.C.)**

PEC info@pec.associazioneadaladino.it

Sono informato che in caso di mancata comunicazione del domicilio digitale speciale eletto (PEC) o in caso di domicilio digitale (PEC) non attivo, non funzionante o non raggiungibile, le comunicazioni riguardanti il presente procedimento saranno predisposte come documenti informatici sottoscritti con firma digitale o altra firma elettronica qualificata di cui mi sarà inviata, - per posta ordinaria o raccomandata con avviso di ricevimento -, copia analogica ovvero un avviso con le indicazioni delle modalità con le quali i suddetti documenti sono messi a disposizione e consegnati al destinatario (art. 3-bis, commi 4, 4-bis, 4-ter, 4-quater, 4-quinquies, D.lgs.82/2005). La suddetta copia analogica o il suddetto avviso saranno inviati all'indirizzo della sede dell'associazione/ente/comitato dichiarata nella presente istanza.

Ho letto e accettato l'informativa Si

**SCHEDA PROGETTO**

**Descrizione**

<b>TITOLO DEL PROGETTO</b>	Eat and Run – inclusione attiva
<b>Descrizione sintetica degli obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promuovere l'inclusione sociale e l'autostima tra le persone con disabilità attraverso l'attività fisica</li> <li>• sensibilizzare sulle pratiche di alimentazione sana e fornire informazioni pratiche per adottare scelte alimentari consapevoli</li> <li>• creare un ambiente di supporto e motivazione per incoraggiare le persone a fare sport</li> <li>• promuovere lo sport e l'alimentazione sana come pratiche fondamentali per il benessere della persona</li> <li>• offrire a persone con disabilità spazi per fare sport</li> </ul>
<b>Data di inizio</b>	01/06/2024
<b>Data di fine</b>	31/12/2024

**Referente**

<b>Nome</b>	Francesco
<b>Cognome</b>	Patrucco
<b>Email</b>	assc.aladino@tiscali.it
<b>Telefono</b>	<input type="text"/>

**Azione**

<b>Azione 1:</b>	
<b>Contenuti</b>	Camminata regolare e corsa leggera Verranno organizzate sessioni di camminata e corsa leggera all'aperto, presso i parchi della circoscrizione al fine di vivere il territorio, stare all'aria aperta, farsi conoscere dal quartiere. Durante il periodo più freddo e in caso di mal tempo verranno organizzate sessioni al chiuso in cui si lavorerà sul miglioramento delle capacità coordinative e condizionali (stretching ed esercizi).
<b>Luogo</b>	Parchi del territorio (Piazza d'Armi, Palatucci, Parco Colonnetti), locali di Via Negarville 30/8, palestra RAF Grangia via Ricaldone 34

**Destinatari**

<b>Fascia d'età</b>	
<b>22-45</b>	Si
<b>45 - 65</b>	Si
<b>Tipologia destinatari</b>	
<b>Disabili</b>	Si
<b>Cittadini del territorio</b>	Si
<b>Numero massimo di destinatari/partecipanti</b>	15
<b>Partecipazione</b>	gratuita
<b>Tesseramento obbligatorio?</b>	no
<b>Periodicità</b>	
<b>Periodicità 1:</b>	
<b>Giorni</b>	Mercoledì
<b>Dal giorno</b>	05-06-2024
<b>Al giorno</b>	27-11-2024

**Altri soggetti coinvolti**

<b>Azione 2:</b>	
<b>Contenuti</b>	Abituiamoci a mangiare bene Verranno organizzati incontri per educare a comportamenti alimentari sani: quali regole e accorgimenti da seguire per mangiare in modo equilibrato, quali prodotti evitare; abituarsi a mangiare in modo regolare, imparare a leggere le etichette dei prodotti e diventare consumatori consapevoli. Si lavorerà anche sulla pianificazione dei pasti pre e post allenamento.
<b>Luogo</b>	Locali di Via Negarville 30/8

**Destinatari**

<b>Fascia d'età</b>	
22-45	Si
45 - 65	Si
<b>Tipologia destinatari</b>	
Disabili	Si
<b>Numero massimo di destinatari/partecipanti</b>	15
<b>Partecipazione</b>	gratuita
<b>Tesseramento obbligatorio?</b>	no
<b>Periodicità</b>	
<b>Periodicità 1:</b>	
<b>Giorni</b>	Lunedì
<b>Dal giorno</b>	03-06-2024
<b>Al giorno</b>	16-12-2024

**Altri soggetti coinvolti**

<b>Azione 3:</b>	
<b>Contenuti</b>	Evento sportivo Prevediamo di organizzare un piccolo evento sportivo per dare visibilità al percorso svolto e valorizzare il lavoro e l'attività sportiva svolta dai partecipanti. Il giorno e la modalità saranno decisi in base all'andamento delle attività e alle disponibilità dei partecipanti (indicativamente tra settembre e ottobre 2024).
<b>Luogo</b>	Piazza d'armi o altro spazio sul territorio della Circoscrizione 2

**Destinatari**

<b>Fascia d'età</b>	
22-45	Si
45 - 65	Si
<b>Tipologia destinatari</b>	
Disabili	Si
<b>Cittadini del territorio</b>	Si
<b>Numero massimo di destinatari/partecipanti</b>	30
<b>Partecipazione</b>	gratuita
<b>Tesseramento obbligatorio?</b>	no
<b>Periodicità</b>	

**Altri soggetti coinvolti**

Tipologia	Persona giuridica
Ragione Sociale	La PoliSmile SSD a r.l.
P.IVA / CF	94056240016
Tipo di collaborazione	collaborazione su attività specifica
Tipologia	Persona giuridica
Ragione Sociale	Asdc Sportidea Caleidos
P.IVA / CF	80104460011
Tipo di collaborazione	collaborazione su attività specifica

**Ulteriori richieste**

Locali Circostrizionali	Non è necessario fare richiesta di un locale circostrizionale
Spazi Sportivi Circostrizionali	Non è necessario fare richiesta di uno spazio sportivo circostrizionale
Materiale	Nessuna delle azioni del progetto richiede la concessione di materiali (beni mobili) appartenenti alla circostrizione

**PREVENTIVO****Scheda Spese****a) PREVENTIVO SPESE DIRETTE E INDIRECTE**

<b>COSTI DIRETTI</b>	
Costo 1:	
<b>VOCI DI SPESA</b>	Risorse umane esterne
Tipologia di spesa	ore di educatore con laurea in Scienze Motorie
Costo unitario	20,00 €
Quantità	55
<b>IMPORTO</b>	1.100,00 €
Costo 2:	
<b>VOCI DI SPESA</b>	Spese di trasferta (viaggio, vitto, alloggio)
Tipologia di spesa	rimborso chilometrico
Costo unitario	0,40 €
Quantità	300
<b>IMPORTO</b>	120,00 €
Costo 3:	
<b>VOCI DI SPESA</b>	Materiale di consumo
Tipologia di spesa	tappetini e spese di socializzazione
Costo unitario	1,00 €
Quantità	110
<b>IMPORTO</b>	110,00 €
Sono presenti spese indirette?	no
Sono presenti spese di ammortamento?	no
Sono presenti spese di volontariato?	si

**c) EVENTUALI ATTIVITA' VOLONTARIE DEI PROPRI ASSOCIATI /E**

Volontario	
Volontario 1:	
Numero dei volontari previsti	2
Tipo di attività	accompagnamento
Ore da effettuare	7
Valore	10,00 €
IMPORTO	70,00 €
TOTALE SPESE DIRETTE	1.330,00 €
TOTALE SPESE INDIRETTE	0,00 €
A) TOTALE SPESE DIRETTE E INDIRETTE	1.330,00 €
TOTALE AMMORTAMENTO	0,00 €
C) TOTALE ATTIVITA' VOLONTARIE	70,00 €
TOTALE PREVENTIVO SPESE (A+B+C)	1.400,00 €

**Scheda Entrate**

Sono previste delle entrate?	no
Sono previsti ulteriori contributi e/o finanziamenti?	no
E) TOTALE ENTRATE	0,00 €
F) TOTALE CONTRIBUTI E/O FINANZIAMENTI	0,00 €
CONTRIBUTO MAX AMMISSIBILE	1.120,00 €
Contributo richiesto	1.120,00 €

**CURRICULUM****Dati generali**

Denominazione	Aladino ODV
Natura giuridica	Organizzazione di volontariato / Ente del Terzo Settore
Data di costituzione	22/05/1998
Data di inizio attività a Torino	01/06/1998
Il soggetto è iscritto all'albo regionale del volontariato?	Si
Numero di associati alla data attuale	25

**Personale dipendente**

È presente personale dipendente?	No
----------------------------------	----

**Sede legale in**

Provincia	Torino
Comune	Torino
Indirizzo	Via Guido Reni
Civico	96/148
C.A.P.	10137

**Attività**

L'attività è svolta	nei confronti della generalità delle persone
Si possiede la licenza per la somministrazione alimenti e bevande?	No
Caratteristiche delle finalità e dell'attività dell'Associazione	Aladino è un'associazione di volontariato nata come desiderio da parte di un gruppo di volontari che partecipavano alle attività del "Centro Aladino" (servizio polifunzionale per soggetti svantaggiati della Circ. 2) di dare una veste giuridica e di garantire maggiore stabilità al loro impegno. Aladino promuove servizi e iniziative rivolte a persone con disabilità di tipo intellettivo e/o fisico e alle loro famiglie al fine di favorirne l'integrazione nel tessuto sociale e una migliore qualità della vita.
Descrizione delle attività ordinarie prevalenti	Attraverso attività di tempo libero offre momenti e opportunità per stare insieme, sviluppare autonomie, favorire la nascita di gruppi informali. Le attività del tempo libero vanno da momenti di svago più generico (feste, gite, uscite, ecc.) ad attività più specifiche (teatro, musica, laboratori). Collabora con le altre associazioni di volontariato e, in generale, con tutte le strutture che abbiano come finalità l'integrazione delle persone disabili. Costruisce reti di solidarietà a favore di soggetti disabili e delle loro famiglie fornendo loro il necessario sostegno. Organizza incontri di formazione per volontari. Favorisce lo sviluppo e la diffusione di una "cultura" della disabilità incentrata sui concetti di integrazione, mutualità, condivisione, contaminazione, comprensione di punti di vista diversi.
Eventuali progetti svolti con il Comune di Torino o altre forme di collaborazione con altri enti pubblici	Progetto Caravan, in collaborazione con il progetto Motore di Ricerca del Comune di Torino

**IMPOSTA BOLLO**

Imposta di bollo

sono esente dall' imposta di bollo

**Esenzione dall'imposta di bollo**

DICHIARA che l'Associazione/Ente per la quale si presenta la richiesta è esente dall'applicazione dell'imposta di bollo in quanto:

esenzione dal bollo ai sensi D. Lgs 03/07/2017, n. 117 – Codice del Terzo settore, a norma dell'art. 1, c. 2, lett. b) della legge 6/06/2016, n. 106 – Art. 82 – disposizioni in materia di imposte indirette e tributi locali

**DICHIARAZIONI****Registro delle Associazioni**

Iscrizione al Registro delle Associazioni della Città di Torino

L'ente è iscritto nel Registro delle Associazioni della Città di Torino

Data di iscrizione al Registro delle Associazioni

14/05/2013

**Legge 122/2010**

Dichiarazioni relative alla Legge 122/2010

che il Decreto Legge n. 78, art. 6 comma 2, convertito nella Legge 122/2010 non si applica alla suddetta Associazione in quanto:

Tipologia di ente esente da legge 122

ONLUS

**Tasse e contributi**

Per il progetto presentato l'ente istante recupera l'iva sulle fatture pagate ai fornitori?

No

L'Ente è soggetto alla ritenuta IRES del 4%, prevista dall'art. 28 del D.P.R. 600/73 e s.m.i.?

No

L'Ente è soggetto all'obbligo di contribuzione ex-ENPALS?

No

**Altre richieste di finanziamento**

Sono state effettuate altre richieste di finanziamento?

No, l'Ente non ha effettuato altre richieste di finanziamento ad altre Direzioni e/o Servizi del Comune di Torino, ad altre Circoscrizioni, ad altri Enti Pubblici, Istituti di credito, Fondazioni, imprese private per la medesima iniziativa;

**Ulteriori dichiarazioni**



**Si dichiara che l'Associazione / Ente / Comitato / Altro:**

- non ha finalità di lucro;
- non costituisce articolazione di partiti politici;
- ai sensi dell'art. 86 comma 3 dello Statuto della Città di Torino, non svolge attività commerciale preminente rispetto ai fini sociali.

**Si dichiara inoltre che:**

- di essere consapevole che l'amministrazione non potrà dar seguito all'erogazione del contributo richiesto qualora risultassero pendenze di carattere amministrativo nei confronti della Città;
- il progetto non prevede la partecipazione di partiti politici;
- realizzerà il progetto in misura prevalente;
- svolgerà le attività in assenza di barriere architettoniche o con l'impegno di fornire assistenza alle persone svantaggiate al fine di favorirne la partecipazione;
- realizzerà le attività conformemente al progetto presentato indipendentemente dall'entità del contributo concesso;
- ha letto, conosce e accetta tutte le disposizioni, nessuna esclusa, contenute nel Regolamento della Città di Torino n. 373 sopra indicato, e nella "Nota informativa sull'erogazione dei contributi" pubblicata sul sito della Circoscrizione;
- tutti gli oneri, i rischi di gestione e le responsabilità inerenti l'attività per la quale viene richiesto il contributo sono a carico del richiedente, intendendosi la Circoscrizione esonerata da qualsiasi genere di responsabilità;
- in particolare, è a conoscenza ed accetta che:

qualora in sede di presentazione del consuntivo, le spese sostenute risultassero inferiori a quelle preventivate, il contributo sarà ridotto proporzionalmente applicando la stessa percentuale prevista nella deliberazione di approvazione del contributo;

il contributo sarà totalmente o parzialmente revocato con il recupero della somma eventualmente già liquidata qualora il progetto/iniziativa/manifestazione sia realizzato in tempi diversi o in misura difforme, anche in relazione all'assenza di barriere architettoniche o alla mancata assistenza alle persone svantaggiate;

la mancata presentazione del rendiconto entro 4 (quattro) mesi dal termine del progetto può costituire motivo di revoca del contributo concesso.

**confermo di essere consapevole di assumermi la responsabilità della suddetta dichiarazione**

Si

**Si impegna:**

- a richiedere, in tempo utile, agli enti competenti tutte le autorizzazioni di legge necessarie per lo svolgimento dell'iniziativa;
- a concordare con la Circoscrizione ogni forma di pubblicizzazione dell'iniziativa e l'utilizzo del Logo Circoscrizionale;
- a provvedere, laddove necessario, alla pulizia e al ripristino delle aree di svolgimento del progetto/attività /manifestazione;
- a presentare, entro 4 (quattro) mesi dal termine del progetto, e avvenuta esecutività della determinazione dirigenziale di impegno della spesa, dettagliato rendiconto delle spese sostenute e delle entrate percepite, la relativa documentazione fiscalmente valida, nonché relazione finale sul svolgimento del progetto;

**confermo di essere consapevole dei suddetti impegni che mi assumo**

Si

**ALLEGATI****Allegati richiesti**

**Progetto dettagliato su carta intestata dell'associazione**

Progetto\_EatAndRun\_inclusione\_attiva.pdf

**PRIVACY****Informativa Privacy****INFORMAZIONI SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI artt. 13 - 14 Reg. UE/2016/679 (GDPR).**

Ai sensi del Reg. UE/2016/679 (GDPR), i trattamenti relativi ai servizi indicati e da Lei utilizzati saranno improntati ai

principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Ai sensi degli articoli 13 e 14 del GDPR 679/2016 Le forniamo le seguenti informazioni.

I dati personali che saranno raccolti in occasione dell'attivazione del presente servizio saranno trattati lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e) del GDPR, e potrebbero generalmente riguardare:

- Dati identificativi (cognome, nome, residenza, domicilio, nascita, identificativo online, dati di contatto (mail, telefono, altro), dati fiscali e dati correlati all'esplicazione di cariche sociali, o comunque necessari all'acquisizione di benefici o servizi da parte del Comune di Torino in attuazione delle norme amministrative comunali, della Città Metropolitana di Torino o della Regione Piemonte e degli atti legislativi regionali o statali.
- In alcuni casi possono essere previsti trattamenti di dati particolari quali: dati biometrici, orientamento sessuale, dati relativi alla salute e convinzioni religiose e filosofiche, ecc.. in relazione al servizio richiesto, in applicazione delle norme in vigore.

I dati raccolti saranno trattati in quanto:

- il trattamento è necessario per adempiere un obbligo legale al quale è soggetto il Titolare (art. 6, paragrafo 1, lettera c, UE/2016/679)
- il trattamento è necessario per l'esecuzione di un compito di interesse pubblico o connesso all'esercizio di pubblici poteri di cui è investito il titolare del trattamento (art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679).

I dati raccolti vengono anche utilizzati per garantire il regolare espletamento delle funzioni comunali di cui all'art. 13, comma 1, del D. Lgs. n. 267/2000 e successive modificazioni e integrazioni e al tempo stesso l'esattezza dei dati, ai sensi dell'art. 5, comma 1, lettera d, UE/2016/679.

I dati forniti saranno oggetto di: raccolta, strutturazione, estrazione, comunicazione mediante trasmissione raffronto o interconnessione, registrazione, conservazione, profilazione, consultazione, organizzazione, cancellazione o distruzione, ogni altra operazione applicata a dati personali.

1. **Titolare:** Titolare del trattamento dati è il Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino - segreteria. gabinettodelsindaco@comune.torino.it

**Designato dal Titolare:** Il Dirigente della Divisione Decentramento.

2. Responsabile Protezione Dati: Il Comune di Torino ha nominato il Responsabile Protezione Dati contattabile nelle seguenti modalità:

e-mail rpdprivacy@comune.torino.it

1. **Finalità:** il trattamento dei dati avviene ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679. Il Comune di Torino tratterà i dati personali conferiti in modo lecito, corretto e trasparente secondo quanto previsto dall'art. 5 paragrafo 1, UE/2016/679. Il conferimento dei dati è obbligatorio se risulta necessario per lo svolgimento dei servizi richiesti, pertanto la loro mancata indicazione comporta l'impossibilità di utilizzare il servizio stesso.

2. **Base giuridica:** questi uffici tratteranno i Suoi dati personali lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679 e per obblighi normativi. Notizie aggiornate e dettagliate sulla normativa sono consultabili sul sito della Città di Torino <http://www.comune.torino.it/> e della Circostrizione in relazione al servizio richiesto. Il conferimento dei Suoi dati è obbligatorio; il mancato, parziale, o inesatto conferimento ha come conseguenza l'impossibilità di accogliere l'istanza presentata ovvero l'impossibilità di fornire il servizio richiesto.

3. **Destinatari:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 1 lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno trattati da soggetti appositamente autorizzati, con l'utilizzo di procedure informatizzate o tradizionali, in grado di tutelare e garantire la riservatezza dei dati forniti, nei modi e nei limiti necessari per perseguire le predette finalità. In caso di comunicazione i dati potranno essere trasmessi a terzi (sia pubblici che privati) unicamente in caso di espressa previsione di legge. I dati non saranno trasferiti all'esterno dell'UE.

4. **Conservazione dati:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 2, lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno conservati per tutta la durata dell'istruttoria e successivo periodo di tutela strutturale alle esigenze dell'Ente. I dati sono trattati nel rispetto delle disposizioni di legge o regolamento. I dati saranno trattati con strumenti manuali e/o informatici e telematici, con logiche di organizzazione ed elaborazione strettamente correlate alle finalità stesse e comunque in modo da garantire la sicurezza, l'integrità e la riservatezza dei dati stessi nel rispetto delle misure organizzativa, fisiche e logiche previste dalle disposizioni vigenti. Le misure di sicurezza adottate sono: sistemi di autenticazione, sistemi di autorizzazione, sistemi di protezione (antivirus, firewall, altro) minimizzazione, cifratura e continui monitoraggi di verifica e controllo continuo. I dati personali vengono conservati il tempo strettamente necessario nel rispetto della normativa vigente. La Città non utilizza modalità di trattamento basate su processi decisionali automatici e di profilazione.

5. **Diritti dell'interessato/o:** con riferimento al trattamento dei suoi dati personali, l'interessato/o ha diritto di esercitare i propri diritti come segue:

- Diritto di ottenere dal Titolare del trattamento la conferma che sia o meno in corso un trattamento di dati che la riguardano e, in tal caso, di ottenere l'accesso ai dati personali e alle informazioni previste dall'art. 15 UE/2016/679 ed in particolare a quelle relative alla finalità del trattamento, alle categorie di dati, ai destinatari o categorie di destinatari a cui i dati personali sono stati o saranno comunicati, al periodo di conservazione, ecc.
- Diritto di ottenere la rettifica dei dati nonché l'integrazione degli stessi.
- Diritto di cancellazione dei dati ("diritto all'oblio") laddove ricorra una delle fattispecie di cui all'art. 17 UE/2016/679
- Diritto di limitazione del trattamento, nei casi previsti dall'art. 18 UE/2016/679

- Diritto di portabilità dei dati ai sensi dell'art. 20 UE/2016/679
- Diritto all'opposizione al trattamento ai sensi dell'art. 21 UE/2016/679 Tutti i diritti previsti dal regolamento UE/2016/679 potranno essere esercitati mediante richiesta al Responsabile Protezione Dati (RDP) agli indirizzi e modalità di cui al punto 2 della presente informativa. L'esercizio dei Suoi diritti potrà avvenire attraverso contatto diretto e/o l'invio di una richiesta anche mediante e-mail

al Titolare del trattamento dei dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, segreteria.  
gabinettodelsindaco@comune.torino.it

al Responsabile Protezione Dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, rpd-privacy@comune.torino.it

Si ricorda che in qualsiasi momento l'interessata/o ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la Protezione dei dati personali <https://www.garanteprivacy.it/> e-mail [garante@gpdp.it](mailto:garante@gpdp.it) o ad altra Autorità di controllo.

**Ho letto e accettato l'informativa**

Si



## **Progetto Eat and Run – inclusione attiva**

***Promuovere lo Sport, la Salute e l'Alimentazione Sana  
tra persone con disabilità attraverso la corsa e la camminata”***

### **Introduzione**

Il progetto **Eat and Run – inclusione attiva** si propone di promuovere uno stile di vita sano e attivo tra le persone con disabilità, concentrandosi sull'importanza di fare sport, attività fisica e seguire un'alimentazione equilibrata.

Attività fisica e corretta alimentazione sono due elementi fondamentali per raggiungere e mantenere un buono stato di salute e di benessere psicofisico.

Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, una persona adulta dovrebbe:

- svolgere attività di rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari uno o più giorni alla settimana, poiché forniscono ulteriori benefici per la salute
- come parte della routine settimanale, svolgere un'attività fisica tesa all'equilibrio funzionale e all'allenamento della forza a intensità moderata o elevata, per 3 o più giorni alla settimana, con l'obiettivo di migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute
- fare attività fisica aerobica di intensità moderata a più di 300 minuti; oppure fare più di 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità vigorosa; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana per ulteriori benefici per la salute.
- limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, sostituendolo con un'attività fisica di qualsiasi intensità (anche leggera).
- per aiutare a ridurre gli effetti dannosi sulla salute provocati dalla sedentarietà prolungata, tutti gli adulti e gli anziani dovrebbero mirare a fare di più dei livelli raccomandati di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.

Attraverso l'organizzazione di sessioni di corsa, camminata, integrando consigli nutrizionali e supporto individuale, il progetto **Eat and Run – inclusione attiva** intende migliorare il benessere fisico e mentale delle persone coinvolte e veicolare l'importanza di seguire uno stile di vita sano, elemento fondamentale per stare bene fisicamente e mentalmente.

### **Obiettivi**

Il progetto Eat and Run – inclusione attiva persegue i seguenti obiettivi:

- promuovere l'inclusione sociale e l'autostima tra le persone con disabilità attraverso l'attività fisica



- sensibilizzare sulle pratiche di alimentazione sana e fornire informazioni pratiche per adottare scelte alimentari consapevoli.
- creare un ambiente di supporto e motivazione per incoraggiare la partecipazione continuativa all'attività fisica e all'alimentazione sana
- promuovere la cultura dello sport, del movimento e di un'alimentazione sana come pratiche fondamentali per il benessere della persona
- offrire a persone con disabilità e alla cittadinanza spazi e momenti per fare sport e attività fisica

## **Attività**

### ***Camminata regolare e corsa leggera***

Verranno organizzate sessioni di camminata e corsa leggera all'aperto, presso i parchi della circoscrizione al fine di vivere il territorio, stare all'aria aperta, farsi conoscere dal quartiere, stare a contatto con la natura.

Durante il periodo più freddo e in caso di mal tempo verranno organizzate sessioni al chiuso in cui si lavorerà sul miglioramento delle capacità coordinative e condizionali (stretching ed esercizi).

Quest'attività verrà svolta all'aperto presso i parchi della Circoscrizione 2 (Piazza d'Armi, Palatucci, Parco Colonnetti) e al chiuso nei locali di Via Negarville 30/8 o nella palestra RAF Grangia (via Ricaldone 34)

Giorno: mercoledì | n° massimo di partecipanti: 15

### ***Abituiamoci a mangiare bene***

Verranno organizzati incontri per educare a comportamenti alimentari sani: quali regole e accorgimenti da seguire per mangiare in modo equilibrato, quali prodotti evitare; abituarsi a mangiare in modo regolare, imparare a leggere le etichette dei prodotti e diventare consumatori consapevoli.

Si lavorerà anche sulla pianificazione dei pasti pre e post allenamento.

Gli incontri si svolgeranno presso i locali di Via Negarville 30/8

Giorno: lunedì pomeriggio | n° massimo di partecipanti: 15

### ***Evento sportivo***

Prevediamo di organizzare un piccolo evento sportivo per dare visibilità al percorso svolto e valorizzare il lavoro e l'attività sportiva svolta dai partecipanti.

Il giorno e la modalità saranno decisi in base all'andamento delle attività e alle disponibilità dei partecipanti (indicativamente tra settembre e ottobre 2024).



I vari incontri svolti durante le attività saranno anche uno spazio in cui i partecipanti possono condividere le loro esperienze e trovare supporto reciproco, in un contesto piacevole e che faccia stare bene le persone.

Per tutte le attività sopra descritte la **partecipazione è gratuita**

### **Metodologia**

- identificazione dei partecipanti: coinvolgere le persone con disabilità attraverso associazioni locali, centri diurni e contatti con operatori socio-sanitari per formare un gruppo di persone interessati a partecipare al progetto Eat and Run – inclusione attiva
- progettazione del programma: creare un programma strutturato che includa sessioni di corsa e camminata, sessioni educative sull'alimentazione sana e incontri di gruppo per condividere esperienze e motivare reciprocamente.
- accogliere feedback per migliorare costantemente il programma

### **Realtà coinvolte**

- La PoliSmile SSD a r.l. (collaborazioni su attività specifiche)
- Associazione Sportidea (collaborazioni su attività specifiche)

### **TEMPI DI ATTUAZIONE**

Le attività si svolgeranno dal 01/06/2024 al 31/12/2024