

TITOLO DEL PROGETTO	A 2 PASSI DALLA STORIA 2023
DESCRIZIONE	<p>Il progetto “A 2 Passi dalla Storia” vuole offrire alla popolazione della Circoscrizione 2 e in particolare agli Over 50 la possibilità di praticare un’attività sportiva e motoria all’aria aperta, in sicurezza e in maniera completamente gratuita. Nel caso della Città di Torino le aree naturali o semi naturali occupano una grande fetta del territorio cittadino e rivestono il ruolo di fondamentali luoghi di ritrovo e aggregazione da parte dei cittadini, andando a sottolineare l’importanza di temi sempre più sotto i riflettori del dibattito attuale come quelli dell’inquinamento e della tutela dell’ambiente naturale. L’approccio del Progetto, di natura interdisciplinare, mette in dialogo educazione, ecologia ed arte tramite passeggiate in ambienti naturali alla scoperta delle risorse dei paesaggi lungo i parchi e i quartieri della Città.</p> <p>Nello specifico i beneficiari saranno coinvolti in sessioni di un’ora e mezza che alterneranno momenti di cammino e fasi di esercizi motori globali a momenti di narrazioni legate al quartiere di Mirafiori. Le attività si svolgeranno al Parco Colonnati in un orario che risponda ai bisogni dei partecipanti e saranno condotte da un Walking Leader Qualificato.</p> <p>Per promuovere le buone pratiche legate al “camminare” come strumento fondamentale per migliorare il benessere psico-fisico della popolazione si rende altresì necessario prendere in considerazione la prevenzione di eventi come la caduta. Cadere non è un evento straordinario ma un incidente che non va ritenuto inevitabile. In un’ottica di prevenzione delle conseguenze più problematiche di una eventuale caduta esistono tecniche specifiche e metodologie di approccio che possono contribuire a rompere il circolo vizioso che si può instaurare e che può frenare gli eventuali partecipanti all’attività dei gruppi di cammino. La paura di cadere può quindi inibire il desiderio di attività motoria e le conseguenze di uno stile di vita sedentario mettono le articolazioni nelle condizioni di riportare seri problemi, anche nel caso la caduta si verificasse nel corso delle normali mansioni della vita quotidiana. Dedicare quindi una particolare cura ai metodi che consentono di attenuare le conseguenze più traumatiche di una caduta diventa quindi strumento principe per mettere in condizioni cittadini di ogni età di praticare un’attività motoria in serenità e sicurezza.</p> <p>L’inserimento in questo contesto di un’attività culturale come la visita di luoghi di importante rilevanza storica del quartiere Mirafiori e di laboratori di educazione ambientale con specifica attenzione alle sostenibilità emergenti mira a favorire l’inclusione sociale con azioni volte a sviluppare i legami tra comunità e le relazioni sociali e ad integrare i benefici sviluppati dalla pratica di attività motoria all’aria aperta alla promozione di comportamenti e stili di vita rispettosi dell’ambiente, in grado di ridurre l’impatto dell’attività umana sul sistema climatico, secondo sul principio delle 3R: Reuse, Reduce, Recycle. L’attività dei gruppi di cammino sarà quindi l’occasione per incontrare temi quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resilienza, come la Natura si reinventa: Catastrofi Naturali e Biorestaoration.</li> <li>- Cambiamento Climatico: evidenze e documentari.</li> <li>- Le Buone Pratiche: Zero Waste Smart e la Raccolta Differenziata.</li> </ul> <p>Ulteriore obiettivo sarà la valorizzazione dell’identità territoriale con azioni mirate a creare il senso di appartenenza alla comunità di riferimento nell’ottica di avvicinare i cittadini ai luoghi meno conosciuti nei quartieri.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il progetto inizierà nel mese di Aprile 2023 e prevedrà 60 sessioni di un'ora e mezza (le attività termineranno nel mese di Dicembre). Nel mese di Dicembre verrà organizzato un evento finale di Natale di restituzione alla cittadinanza con Gruppi di Cammino aperti a tutte e tutti. Durante questa giornata verranno inoltre resi noti i benefici dell'attività nei confronti dei beneficiari che avranno partecipato ad un numero significativo di giornate analizzando la salute e il benessere, la socialità e le relazioni prima e dopo aver preso parte al percorso di attività. Per rispettare gli obiettivi e offrire un servizio adeguato ai beneficiari il numero massimo di partecipanti per ogni sessione non potrà superare i 20 individui.</li> </ul>
<b>STRUTTURA ORGANIZZATIVA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- n. 1 Walking Leader Qualificato che gestirà il Gruppo di Cammino</li> <li>- Il coordinamento, la supervisione delle attività e la Comunicazione verrà seguito da una figura professionale con esperienza tra il personale dell'Uisp.</li> </ul>
<b>DESTINATARI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività sono aperte a tutte e tutti e in particolare sono rivolte alla popolazione Over 50 che vive nella Circoscrizione 2 della Città di Torino.</li> </ul>
<b>TEMPI</b>	<p><b>Durata Progetto: Aprile 2023 – Dicembre 2023</b></p> <p><b>Aprile 2023 - Prime settimane progettuali – Coordinamento e Promozione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mappatura delle realtà della Circoscrizione 2 (Associazioni, Parrocchie, Cooperative, Esercizi Commerciali, Comitati di Quartiere...)</li> <li>- Promozione del progetto sui canali Uisp Torino (Sito Web, Facebook, Twitter, Instagram, Newsletter) e a tutte le Associazioni Sportive affiliate tramite mail, gruppi broadcast e telefonate.</li> <li>- Realizzazione e diffusione di un video promozionale per lanciare l'attività.</li> <li>- Coordinamento interno e organizzazione delle attività.</li> </ul> <p><b>Aprile 2023 – Ottobre 2023 – Realizzazione Attività</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verranno organizzate al Parco Colonnetti o in altre aree verdi situate sul territorio della Circoscrizione 2 un totale di 60 sessioni della durata di un'ora e mezza condotti da un Walking Leader che alternerà nozioni di buone pratiche di cammino a laboratori di educazione ambientale e curiosità e aneddoti sul quartiere di Mirafiori.</li> <li>- In questa fase verranno anche analizzate alcune caratteristiche e abitudini dei partecipanti al fine di confrontare determinati valori prima, durante e al termine dell'attività, al fine valutare l'impatto del progetto sul benessere psico-fisico dei partecipanti.</li> </ul> <p><b>Novembre 2023 - Dicembre 2023 – Fase di restituzione e condivisione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizzazione di un evento aperto a tutta la cittadinanza in cui verranno coinvolte associazioni ed enti del territorio e dove verranno diffusi I risultati dell'iniziativa.</li> </ul>
<b>LUOGO</b>	<p>Gli spazi identificati per la realizzazione del progetto sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parco Colonnetti</li> <li>- Altre aree verdi della Circoscrizione 2 con particolare attenzione al quartiere di Mirafiori.</li> </ul>
<b>ESIGENZE LOGISTICHE E STRUTTURALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>SISTEMI DI VALUTAZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Monitoraggio e valutazione</u></li> <li>- Il Coordinatore di Progetto e I Walking Leader coinvolti si incontreranno ricorsivamente lungo il percorso progettuale per monitorare, verificare e ritare le attività progettuali. Verranno inoltre organizzati incontri sistematici di autovalutazione e di auto-formazione allo scopo di accrescere ed affinare gli strumenti di intervento di tutti gli operatori per meglio raggiungere gli obiettivi del progetto.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I dati così estrapolati verranno messi a disposizione della Circoscrizione 2 o comunque delle Istituzioni della Città di Torino e potranno essere utili per eventuali interventi futuri in particolare in relazione alle abitudini dei cittadini che hanno partecipato all'iniziativa.</li> <li>- Attraverso l'utilizzo di sondaggi e questionari sottoposti agli utenti interessati si otterrà un feedback sia sull'esito delle attività proposte sia sulla condizione psico-fisica dei partecipanti.</li> </ul>
<b>COSTI</b>	- Le attività di previste dal Progetto "A 2 Passi dalla Storia" sono completamente gratuite e aperte a tutti e tutte.
<b>COMUNICAZIONE</b>	<p><b><u>Comunicazione</u></b>  Promozione delle attività sui canali UISP: sito web, Facebook, Instagram, Twitter, Newsletter, YouTube.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizzazione di video promozionali sulle attività di Cammino</li> </ul> <p>In particolare il piano della comunicazione prevederà alcune fasi. Tra esse troviamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pianificazione: Questa fase vedrà l'individuazione degli obiettivi, la scelta degli strumenti, l'individuazione della metodologia e del calendario di pubblicazione</li> <li>- Implementazione e Realizzazione: Questa fase concernerà la messa in atto delle attività individuate precedentemente</li> <li>- Archiviazione e Monitoraggio - per monitorare e valutare le attività realizzate si potranno archiviare: materiale prodotti (foto, post, video etc)</li> </ul>
<b>ALTRI SOGGETTI COINVOLTI</b>	<p><b>Soggetti pubblici e/o privati coinvolti nella rete territoriale.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circoscrizione 2</li> <li>• Associazioni Sportive affiliate a UISP presenti sul territorio della Circoscrizione 2</li> </ul> <p>Associazioni/organizzazioni culturali presenti sul territorio della Circoscrizione 2</p>
<b>CURRICULUM</b>	- Da anni Uisp Torino organizza Gruppi di Cammino su tutto il territorio cittadino con lo scopo di offrire un'attività facilmente replicabile anche individualmente per cercare di modificare le abitudini sedentarie con un gesto semplice quale il camminare, focalizzandosi sulla presa di coscienza delle dinamiche di marcia individuali, acquisendo un miglior controllo su postura, ritmo e lunghezza del passo, respirazione.
<b>REFERENTE</b>	Gaetano Mauro Dellisanti <a href="mailto:n.dellisanti@uisp.it">n.dellisanti@uisp.it</a> 3516330553

Data 05/04/2023

Il Presidente / Legale Rappresentante

