



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc **e giovani**

Titolo progetto: BenEssere

Proponente: Sharon Costa

Provincia: Biella

#Natura in movimento, sport e benessere psicofisico

“BenEssere” si propone di contrastare la sedentarietà che spesso interessa i bambini, acuita dai periodi di *lockdown* dovuti alla pandemia da Covid-19, proponendo occasioni di socializzazione che possano favorire l’inclusione, il rispetto per il diverso e la consapevolezza in ambito ambientale, unendo sport, benessere e natura. La diffusione di questi temi può avere inoltre un risvolto positivo nel contrasto al bullismo tra i bambini e gli adolescenti. Il progetto intende sensibilizzare i giovani dai 4 ai 14 anni sul tema dell’inclusione, coinvolgendo bambini diversamente abili e responsabilizzando i gruppi di gioco all’aiuto reciproco e allo scambio di abilità e competenze, in un ambiente non competitivo.

Il progetto, della durata ipotetica di sette mesi, prevede l’organizzazione di attività ogni domenica, da marzo a ottobre.

Il progetto si concentra su movimento e benessere fisico, promosso attraverso attività programmate con cadenza bimestrale presso aree verdi e parchi del biellese, che prevedono l’avvicinamento a diversi sport, ad esempio calcio, basket, pallavolo, danza, ginnastica, al fine di combattere obesità e sedentarietà e promuovere uno stile di vita sano.

Il secondo gruppo di attività consiste nell’organizzazione, una volta al mese, di una gita nel territorio biellese, fornendo un’opportunità di socializzazione, condivisione e scoperta del bello, con l’aiuto di una guida. In questa giornata si potranno svolgere anche visite e attività presso il Parco avventura o il Giardino Botanico di Oropa, la Cascina Rovet di Vaglio, famosa per i suoi animali o Rifugio degli Asinelli di Sala Biellese.

In ultimo il progetto prevede, una volta al mese, l’organizzazione di un momento di confronto e approfondimento, aperto a tutti, con specialisti del settore benessere come nutrizionisti, osteopati e psicologi, sulle tematiche sopra descritte. Per un maggiore coinvolgimento dei bambini si propone di organizzare, in queste occasioni, una “caccia al tesoro” a conclusione dell’incontro.

“BenEssere” intende coinvolgere, oltre ad amministrazioni pubbliche, scuole, associazioni, giornali ed aziende locali, alcune figure professionali chiave per il buon svolgimento delle attività: un educatore competente nell’ambito della disabilità, diversi studenti e laureati di scienze motorie, a supporto dell’educatore nelle attività sportive, uno psicologo, un nutrizionista e un osteopata per le attività formative e una guida naturalistica per le gite sul territorio.

La comunicazione e la diffusione delle attività saranno realizzate attraverso sito web



dedicato e pagine social, oltre ad un'app per smartphone, in grado anche di gestire le prenotazioni.