

160 160BIKE

Sempre in Movimento

160Bike è un format di evento ideato e promosso dall'**Associazione 160CM**, nato per **incoraggiare le persone con Sclerosi Multipla a muoversi pedalando, in natura e in un contesto di aggregazione e inclusione sociale**. Il format **utilizza la bicicletta a scopo terapeutico** e risponde al bisogno di "servizi", accessibili alle persone con SM, che promuovano il movimento in contesti non ospedalizzati, *outdoor* e socializzanti.

Il format ha ricevuto il patrocinio della **Regione Piemonte**, dell'**A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino** e del **CUS Torino** ed è stato sperimentato nel 2021 in 3 diverse edizioni che hanno visto la partecipazione di oltre 200 persone.

160CM.IT

f 160cm.it | @160cm | 160CM

ABSTRACT DEL PROGETTO

160Bike Sempre in Movimento

Il progetto prevede **12 tappe nel corso del 2022** con **inizio il 10 aprile e termine il 6 novembre** con partenza in corrispondenza dei territori delle 12 ASL piemontesi, in particolare nei Comuni di **Alessandria, Asti, Biella, Cuneo, Venaria, Moncalieri, Novara, Omegna, Santa Vittoria D'Alba, Settimo Torinese, Torino, Vercelli**.

I percorsi sono adatti anche a persone con lievi difficoltà motorie e si svolgono in contesti extraurbani. Ogni evento prevede la partecipazione di min. 50 partecipanti, accompagnati da personale sanitario e guide cicloturistiche e naturalistiche abilitate. L'evento non è competitivo, ma deve essere inteso come passeggiata a pedali con andatura lenta, adatta a rispettare le capacità/possibilità di ogni singolo partecipante, affinché possa essere vissuto come esperienza di aggregazione e benessere in natura.

Tra gli obiettivi: offrire alle persone con SM e loro caregivers momenti di aggregazione e inclusione durante i quali svolgere attività fisica in bicicletta e all'aperto insieme a persone non malate; sensibilizzare gli attori che sul territorio si occupano di servizi alla persona affinché promuovano **maggiori occasioni di accesso alla pratica dell'attività fisica a contatto con la natura alle persone con SM**.

L'iniziativa richiede un investimento economico e di risorse umane che in parte sarà sostenuto da una quota di cofinanziamento dell'Associazione 160CM e in parte coperto da contributi pubblici e finanziamenti privati.

Tra i **partner progettuali e/o sostenitori** che auspichiamo di coinvolgere: i Comuni sedi degli eventi, le ASL territoriali, gli Ospedali e i Centri di riabilitazione pubblici, convenzionati e privati, l'Associazionismo locale (attivo in ambito sociale e sportivo), le Università e altri Istituti di formazione, le Aziende con programmi di responsabilità sociale d'impresa e/o obiettivi di sponsorizzazione in ambito sociale, i Media locali.

Info&Adesioni: +39 349 4355533 - info@160cm.it