

Società sportiva dilettantistica

GYMNASTIKA

Via Valle 5

10090 Romano Canavese (TO)

CF e P. iva 11363620011

Allegato A

Proposta di organizzazione partecipata di eventi/iniziative

Soggetto proponente: SSD GYMNASTIKA

Progetto

Titolo dell'iniziativa "FESTA D'AUTUNNO 3^A EDIZIONE"

Relazione descrittiva del progetto coerente con le tematiche contenute nel Piano annuale di attività approvato con DUP 258/2024 e riportate **nell'art. 1 dell'Avviso pubblico (punto g. sostenere la promozione della salute, con particolare riguardo alla diffusione, soprattutto tra i giovani, dell'equilibrio tra benessere fisico, mentale e sociale)**

FESTA D'AUTUNNO III EDIZIONE 27 ottobre-31 ottobre 2025

- Tema caratterizzante la manifestazione (sportivo non agonistico)

L'idea della manifestazione nasce dalla consapevolezza che l'accesso e la partecipazione alle attività sportive e di svago svolgono un ruolo importante nella vita sociale dei bambini e adolescenti, nella misura in cui contribuiscono a pervenire l'isolamento delle categorie vulnerabili con ricadute positive sulle persone, gruppi sociali e le aree svantaggiate.

Dal punto di vista fisico, lo sport contrasta l'ipocinesi (mancanza di movimento, sedentarismo) ed i relativi problemi su muscoli, ossa, articolazioni, sistemi cardio-circolatorio e respiratorio, metabolismo (sovrappeso, obesità). Dal punto di vista mentale, lo sport aiuta a tollerare gli insuccessi e sentimenti di inferiorità, permette di controllare la propria aggressività, aiuta ad acquisire più fiducia in sé stessi. Lo sport migliora la "Resilienza", abilità di adattarsi alle avversità, resistere agli eventi difficili, uscendone rafforzati. Tramite il "gruppo sportivo" si migliorano gli aspetti relazionali e comunicativi della persona. Tali processi educativi avvengono grazie alle motivazioni primarie dello sport cioè il gioco, l'agonismo, il senso di appartenenza. Inoltre attraverso lo sport possono essere arginati i problemi, molto diffusi tra gli adolescenti, derivanti dall'**abuso dei dispositivi elettronici** e conseguentemente rinsaldarsi i **rapporti**.

La grande partecipazione alla Prima edizione nel 2023 e alla seconda edizione nel 2024 ha incoraggiato la Società Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro GYMNASTIKA a progettare e realizzare la Terza edizione nel 2025.

- Durata dell'evento (5 giorni)

Dal 27 ottobre-31 ottobre: 5 giorni di sport per fare comunità.

- Accessibilità alle persone con disabilità

La struttura sede del progetto è priva di barriere architettoniche e dunque accessibile alle persone con disabilità.

- Rilevanza ed elementi di successo dell'evento

Dal 27 ottobre al 31 ottobre presso la Gymnastika ssd via Valle 5 si terrà la 3^a edizione della "Festa d'autunno" per diffondere e promuovere la cultura dello sport, per ricostruire i legami sociali, per divertirsi e ovviamente trarre anche benefici fisici.

A partire dalle ore 17.00 del 27 ottobre, 5 giorni di sport, con tanto di esibizioni e prove gratuite di boxe, danza, walking, gag per attivare relazioni e coesione nelle comunità del Comune di Romano Canavese e limitrofi, costruire legami sociali e partecipazione civica, rafforzamento dei principi di coesione, solidarietà sociale, di uguaglianza e di inclusione. Come per le passate edizioni, particolare importanza viene data alla Ginnastica Dolce per la terza età. Con il passare degli anni, è naturale subire un mutamento fisico in cui specialmente l'apparato muscolo-scheletrico, non adeguatamente sollecitato, è soggetto ad una progressiva diminuzione del tono muscolare e perdita di forza. Pertanto, mantenere uno stile di vita attivo influenza positivamente lo stato di salute dell'anziano e, in particolare: rinforza e preserva le articolazioni, migliora la coordinazione, l'equilibrio e l'elasticità, allontana l'ipotrofia muscolare; incrementa la funzionalità di organi e apparati (respiratorio, urinario e cardiocircolatorio); influenza le funzioni cognitive e psichiche, favorisce l'attenzione, il sonno, migliora l'umore e attenua i sintomi ansiosi; aiuta a tenere sotto controllo alcuni fattori di rischio come la pressione arteriosa, il tessuto adiposo in eccesso, i livelli di glicemia e il colesterolo nel sangue, oltre che alleviare molte patologie croniche. Per gli anziani la ginnastica rappresenta un ottimo strumento per rallentare il processo di invecchiamento e combattere i dolori. Più l'età avanza maggiori sono le attenzioni da riservare al corpo per mantenerlo sano. La ginnastica dolce è consigliata per migliorare la salute non solo fisica ma anche psicologica, con ripercussioni molto positive sulle prestazioni intellettive, l'attenuazione dell'ansia e il perfezionamento del sonno e dell'umore. La ginnastica dolce aiuta anche dal punto di vista sociale perché ti consente di incontrare altre persone con le tue necessità dal punto di vista fisico e quindi di socializzare e stringere nuove amicizie.

La Società Sportiva Dilettantistica Gymnastika inoltre vuole dare la possibilità a tali categorie di combattere l'isolamento e ristabilire la socialità.

5 giorni a porte aperte, con la possibilità di includere anziani, bambini e famiglie accompagnatrici. L'obiettivo è promuovere quindi l'attività sportiva, motoria e fisica per i bambini, i ragazzi e le famiglie degli stessi; e favorire l'avvicinamento delle famiglie appartenenti ai ceti fragili alla pratica sportiva e ridurre le differenze di genere nella pratica dell'attività sportiva giovanile.

- Modalità organizzative

Programma dell'iniziativa:

Da lunedì 27 a venerdì 31 ottobre "ASPETTANDO HALLOWEEN: DOLCETTO o BALLETO". La palestra aprirà al pubblico gratuitamente per regalare cinque giornate di divertimento, di musica, di giochi e ovviamente di sudore e fatica. Danza classica e contemporanea, videodance, heels, Ginnastica dolce del mattino, breaking, hip hop, k-pop, total body-gag, walking, boxe in pieno stile Halloween con musiche e travestimenti.

Le giornate saranno aperte a tutti e completamente gratuite.

La promozione dell'evento è stata programmata su larga scala:

- Distribuzione di volantini porta a porta
- Messaggi whatsapp
- Aggiornamento delle pagine Facebook e Instagram con passaggi sponsorizzati

Romano Canavese, 10/07/2025

