

“Settimana della prevenzione e promozione della salute”

Dal 23 al 27 febbraio 2026

- Tema caratterizzante la manifestazione (sportivo non agonistico)

Lo scopo dell'iniziativa è di promuovere una cultura nella popolazione che metta al centro la consapevolezza come strumento essenziale per migliorare la qualità della vita, attraverso iniziative che valorizzino i buoni stili di vita in senso lato, il benessere psicologico, la cura della Famiglia e l'attenzione a ridurre l'impatto delle patologie croniche. Le attività sportive e di svago svolgono un ruolo importante nella vita sociale, nella misura in cui contribuiscono a pervenire l'isolamento delle categorie vulnerabili con ricadute positive sulle persone, gruppi sociali e le aree svantaggiate.

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Newfit si impegna ad incoraggiare la cultura degli stili di vita corretti, attraverso una settimana di eventi informativi e formativi, favorendo le buone pratiche del benessere che riducano l'incidenza di patologie croniche e che evidenzino quanto sia importante prevenire oggi per vivere meglio domani.

- Gli obiettivi che il progetto intende raggiungere sono:
 - creare un ambiente societario che favorisca la crescita umana, personale e di gruppo dei giovani, al di là delle singole capacità sportive e nel rispetto delle diversità dei caratteri e delle attitudini, delle convinzioni personali e religiose, dell'etnia, dell'orientamento sessuale e identità di genere
 - sensibilizzare la comunità sull'importanza di uno stile di vita sano
 - organizzare incontri gratuiti, fornendo strumenti pratici ed aggiornati sulle buone pratiche per la salute per limitare il peso economico e sociale che le patologie croniche possono comportare
 - promuovere e sostenere la diffusione della cultura e della pratica delle attività motorie e sportive, riconoscendone la centrale funzione sociale, al fine di favorire il benessere della persona e della comunità, la prevenzione e le cause di disagio
 - proporre quale elemento di base la conoscenza ed il corretto utilizzo degli spazi e delle attrezzature di palestra, per acquisire le abilità necessarie a sviluppare attività più o meno specializzate, a seconda delle personali inclinazioni
 - l'educazione all'attività fisica per sviluppare e mantenere sano l'apparato osseo, controllare il peso corporeo, ridurre il grasso e la pressione sanguigna, ridurre lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine
 - svolgere attività fisica aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta la fisiologica involuzione dell'apparato musco-scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali
 - incoraggiare i partecipanti allo sport in quanto è occasione di divertimento e di aggregazione, libera dalla solitudine e dalla noia, contribuisce allo sviluppo delle energie e al loro controllo e avvia uno straordinario processo di formazione complessiva, fisica, psichica, culturale che, soprattutto nell'età evolutiva, può influire sulla personalità e il comportamento
 - sviluppare programmi specifici rivolti alle famiglie proponendo, in un ambiente adatto ed accogliente, un'occasione in più per figli e genitori di fare attività motoria insieme, ciò che ormai purtroppo capita sempre più di rado

NEWFIT
VIA VALLE N. 2
10090 ROMANO C. SE (TO)
Partita IVA 01069850018

- Durata dell'evento
Dal 23 al 27 febbraio 2026: PREVENIRE OGGI PER VIVERE MEGLIO DOMANI!

- Rilevanza ed elementi di successo dell'evento

Dal 23 al 27 febbraio 2026 la Newfit asd in via Valle 5 organizzerà la "Settimana della prevenzione e promozione della salute" per diffondere e promuovere la cultura dello sport, per sensibilizzare la comunità sull'importanza di un sano stile di vita, per costruire i legami sociali. Dal lunedì 23 al venerdì 27 verranno proposte lezioni gratuite di ginnastica generale e di ballo 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. 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.

Altrettanta attenzione viene dedicata ai bambini in età scolare in quanto l'attività sportiva è fondamentale per lo sviluppo fisico e psicologico dei bambini e degli adolescenti, migliorando la salute correggendo le alterazioni posturali, favorendo l'apprendimento e le capacità sociali.

Sarà anche proposto un seminario per insegnare tecniche e strategie per la protezione di sé, combinando elementi di diverse discipline e focalizzato sulla prevenzione, la gestione dello stress e la risposta a situazioni di pericolo. Questo incontro mira inoltre a rafforzare l'autostima e la sicurezza.

Programma dell'iniziativa

Durante la settimana si svolgeranno:

-  N. 2 **Seminari GRATUITI informativi** su salute, sicurezza e corretti stili di vita;
-  **Gruppi di ginnastica e attività motoria GRATUITI** per tutte le età;
-  Momenti di confronto e sensibilizzazione sulla prevenzione quotidiana.

Un'occasione per imparare a **prendersi cura di sé**, prevenire i rischi e promuovere insieme una comunità più sana e consapevole

La settimana è completamente gratuita e aperta a tutta la Comunità di Romano Canavese e paesi limitrofi.

La promozione dell'evento avverrà principalmente tramite la distribuzione di volantini porta a porta.

Romano C.se, 21/01/2026

NEWFIT A.S.D.

Firmato in originale