

1774 - Bando per il finanziamento progetti di rilevanza locale promossi da odv, aps e fondazioni del Terzo settore - annualità 2024-2026

INTRECCIO DELLE EMOZIONI

Capofila

Codice Fiscale	91340210375
Denominazione	Amici di Tamara e Davide, idee e persone in cammino ODV
Tipologia	Organizzazione di volontariato (ODV)

Partner

Codice fiscale	Denominazione	Tipologia
91360190374	ORATORIO E CIRCOLO GIROLAMO DI RASTIGNANO ANSP ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA APS-ETS	Associazione di promozione sociale (APS)
91300080370	Selenite ODV	Organizzazione di volontariato (ODV)
03452131208	M'OVER WALKING APS ASD	Associazione di promozione sociale (APS)
91398150374	ARCHIVIO SONORO APS	Associazione di promozione sociale (APS)

Scheda Progetto

Titolo Progetto	INTRECCIO DELLE EMOZIONI
Data inizio	01/01/2025
Data fine	30/06/2026

Aree prioritarie di intervento

1	DESCRIZIONE	Contrasto delle solitudini involontarie specie nella popolazione anziana attraverso iniziative e percorsi di coinvolgimento attivo e partecipato;
2	DESCRIZIONE	Sostegno all'inclusione sociale, in particolare delle persone con disabilità e non autosufficienti;
3	DESCRIZIONE	Sostegno scolastico al di fuori dell'orario scolastico ed extra-scolastico (attività sportive, musicali, studio, ecc.);
4	DESCRIZIONE	Promozione della partecipazione e del protagonismo dei minori e dei giovani, perché diventino agenti del cambiamento;
5	DESCRIZIONE	Contrasto delle condizioni di fragilità e di svantaggio della persona al fine di intervenire sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale;

Destinatari

Destinatario	Numero
Bambini e ragazzi (entro le scuole superiori)	45
Nuclei familiari	45
Anziani (over 65)	30
Giovani (entro i 34 anni)	20

Scheda Progetto Descrizione

Analisi del contesto	<p>Un immenso bisogno di condividere emozioni ad ogni livello sociale ci spinge a creare diversi percorsi per ottenere benessere e riappropriarsi di amicizie e contatti un po' perduti con il covid, purtroppo dopo pandemia abbiamo riscontrato un aumento di richieste di aiuto vista la grande necessità di intervenire su adolescenti, dove si è verificato un aumento dei suicidi, si propone con danza terapia a questa utenza più vulnerabile oltre a azioni con rapper musicista pittore e altre figure professionali, nuovi percorsi educativi; con il gruppo adulti proporremo incontri di training autogeno da usare autonomamente, camminate meditate, camminate Nordic Walking, attività di vario tipo con educatrici, per i bimbi scuola primaria attueremo attività di libera espressione con laboratorio artistico</p>
Obiettivi specifici	<p>Come capofila e in collaborazione con le altre associazioni coinvolte abbiamo contattato alcuni professionisti che potranno portare la loro esperienza in maniera geniale e/o originale per ottenere una sempre migliore e efficace risposta alle attività di gruppo proposte che saranno aperte a tutta la popolazione. I destinatari verranno individuati di volta in volta con segnalazioni di insegnanti e/o tramite colloqui individuali anche sulla base di esperienze pregresse e sulle preferenze personali allo scopo di raggiungere il benessere psicofisico e fare emergere le risorse individuali: questo sarà l'obiettivo principale dei progetti seguiti da professionisti e/o terapisti anche certificati e/o laureati</p>
Descrizione generale del progetto	<p>ARTETERAPIA E DANZAMOVIMENTOTERAPIA: laboratorio espressivo di Arteterapia e DanzamovimentoTerapia con operatori certificati. Le attività ad orientamento psicodinamico promuovono l'integrazione psicofisica basandosi sulle risorse interne dell'individuo in un momento in cui la vulnerabilità dettata dal grande cambiamento necessita di sostegno dinamico</p> <p>TRAINING AUTOGENO pratica di rilassamento che mira a influenzare positivamente il sistema neuro-vegetativo per raggiungere uno stato di calma ed armonia interiore mente-corpo.</p> <p>CAMMINATA MEDITATA un cammino lento, consapevole, solidale e creativo, una opportunità per avvicinarsi a pratiche motorie, all'educazione alla salute e al benessere personale.</p> <p>DOCUMENTAZIONE AUDIOVISIVA raccolta di testimonianze di utenti apprendimento ed utilizzo tecnologie digitali.</p> <p>ARTE E MUSICA ALL' ORATORIO sviluppo di competenze interpersonali, intrapersonali, linguistiche, corporee-cinestetiche, esistenziali, logiche, spaziali e musicali attraverso un percorso polivalente che permetta ai partecipanti di esprimersi artisticamente utilizzando canali comunicativi, artistici, contemporanei ed innovativi</p> <p>CAMBIAMENTO E BENESSERE: Stimolazione Emotiva per la terza età</p>

	<p>Percorso di stimolazione socio- educativa, finalizzato alla consapevolezza emozionale diretta e indiretta.</p> <p>LABORATORIAMO attività grafico-pittorica che conterrà un elemento narrativo come filo conduttore</p> <p>NORDIC WALKING passeggiate con uso bastoncini cambiamenti stile di vita</p>
Eventuali sinergie e collaborazioni con soggetti pubblici e privati del territorio	<ul style="list-style-type: none"> . parrocchie Rastignano Pianoro e Carteria della zona pastorale 50 . Comune Pianoro per Ciclopedonale con nuovo percorso vita o altri luoghi idonei e/o Parco pubblico della fontana di villa Pini Rastignano . Scuola primaria Rastignano
Luoghi e/o sedi di realizzazione delle attività	<ul style="list-style-type: none"> . Sede associativa di "Amici di Tamara e Davide" e/o . Ciclopedonale Rastignano Carteria e/o . Parco pubblico Rastignano e/o . Oratori parrocchia Rastignano e o parrocchia Carteria possibilmente nei locali studio e giochi e/o . Sedi delle associazioni
Eventuale presenza del tema della tecnologia e/o del suo utilizzo	<ul style="list-style-type: none"> . Computer dismessi in dotazione della capofila donati da banca . Strumentazione tecnica di associazione archivio sonoro . Strumenti musicali e/o altro del tecnico suono video e rapper . Amplificatore per registrazioni di interviste e o produzione di piccoli video
Descrizione del ruolo svolto dai singoli Enti partner e delle modalità di collaborazione e cooperazione interne	<ul style="list-style-type: none"> . Incontri tramite call e o in presenza con preparazione compilazione della modulistica per le iscrizioni in accordo con i partners con eventuale preparazione dei calendari di attività con tutti i soggetti coinvolti . M over aps predisporrà e organizzerà le camminate con bastoncini nordic . Associazione archivio sonoro Ozzano andrà nei vari luoghi delle attività a raccogliere le interviste . Selenite farà le camminate nei luoghi, speriamo non più rovinati dalla alluvione e ripristinati dal comune di Pianoro e o altri luoghi idonei nel territorio . Oratorio Girolamo seguirà incontri rapper, tecnico suono, danza contemporanea e/o danza terapia in sede amici Tamara e Davide e o nei locali parrocchia oratorio di Rastignano e/o Carteria . Capofila provvederà a comunicare con corpo insegnante per Laboratoriamo e compilare autorizzazioni genitori minori, segnalerà ai terapeuti le persone che hanno manifestato vivo interesse per le future attività training autogeno e/o incontri settimanali con educatrici
Risultati sul medio periodo e impatti attesi	<ul style="list-style-type: none"> . L'intento è quello di incentivare il cambiamento dello stile di vita delle persone della comunità e del distretto . Si continuerà a creare coesione sociale e inclusività e soprattutto sostegno alle fasce fragili della Comunità e creare maggior benessere . La maggioranza delle azioni sono fondamentalmente NUOVE perchè gli utenti sono sempre diversi di anno in anno e gli argomenti espletati sono in costante evoluzione e cambiamento . continuare negli oratori doposcuola a proporre attività espressive . offrire cambiamento culturale che contrasti la ghettizzazione dell'anziano proporre il training autogeno, la novità della possibile scrittura creativa per anziani potrà far risorgere vecchi sogni delle persone coinvolte e essere ogni settimana alla prova di sé stessi in attività di giochi verbali e numerici di memoria e altro . continuare gli incontri documentaristici e storici con raccolta di ricordi, voci, racconti di persone

	<p>. combattere sedentarietà e ad essere autonomi nelle discipline proposte con rafforzamento dei gruppi (Nordic Walking - camminata meditata - training autogeno), insegnare la tecnica corretta agli utenti in modo che possano ottenere benefici da queste discipline.</p> <p>. Con il percorso dei più piccoli della scuola primaria LABORATORIAMO ottenere maggiore autostima dei ragazzini coinvolti che faranno azioni che li faranno sentire i più importanti e veramente innovatori all'interno delle loro classi portando entusiasmo, allegria e nuovi racconti: le classi faranno da cassa di risonanza e anche le famiglie si sentiranno più gratificate</p> <p>. Per i ragazzi arte e danza terapia potrà essere un altro modo di passare il tempo con i loro coetanei che verranno coinvolti ulteriormente negli incontri con il rapper danzatrice/danzatore e tecnico suono e video</p>
Capacità del progetto di attivare nuove risorse	a conclusione del progetto la costante partecipazione a ulteriori bandi futuri delle fondazioni bancarie potrà permettere alle varie associazioni di ottenere fondi
Livello di coinvolgimento e strumenti di attivazione dei beneficiari e della comunità	Volantini di informazione inserimento nei siti internet delle associazioni e su facebook, invio tramite whatsapp da capofila a possibili utenti e in sede nelle bacheche delle associazioni coinvolte, pubblicazione nel periodico locale di Pianoro L IDEA
Numero volontari che si prevede di impiegare per la realizzazione delle attività	20

Entrate e Costi

Finanziamento regionale richiesto	22779
Quota a carico dei soggetti della partnership progettuale (comprensiva del capofila)	0
Quota a carico di enti pubblici	0
Quota a carico di altri soggetti	0
Totale costo progetto	22779

Azioni

1

TITOLO	ARTETERAPIA E DANZAMOVIMENTOTERAPIA
DESCRIZIONE	<p>L'idea progettuale nasce dalla necessità di rispondere a problematiche di varia natura che si sono rilevate in particolare in alcune fasce della popolazione giovanile.</p> <p>La proposta di laboratorio di arte e danzamovimentoterapia con accesso a spazio espressivo di ascolto e vicinanza che utilizzi la creatività come metodo di "cura" per permettere l'espressione di ansie paure legate al percorso di trasformazione insito nell'adolescenza e ad eventuali problematiche legate al senso di solitudine, impotenza, e spaesamento che alcuni giovani possono sperimentare in questi anni così delicati.</p> <p>Le Arti Terapie come la DanzaMovimentoTerapia e l'Arteterapia possono contribuire a sostenere l'immagine corporea dell'individuo lavorando proprio sul livello della trasformazione ovvero di una immagine corporea in divenire, la quale aiuta ad incuriosirsi e accettare, prendersi cura di un corpo che cambia e che</p>

	<p>spesso è percepito come estraneo e separato da sé mentre invece sta solo mutando, cambiando la sua pelle verso il divenire.</p> <p>Seguiremo l'allievo nel suo personale processo creativo riconoscendo e sostenendo le forme vitali in esso presenti, facilitandone la verbalizzazione portando la conoscenza di sé dal piano espressivo e simbolico al piano verbale per nutrire in fine, il processo creativo di gruppo.</p> <p>Gli obiettivi risiedono nel riconoscere la propria sfera emotiva/affettiva attraverso lo strumento artistico (arte/danza) mediante proposte che hanno l'obiettivo di migliorare la percezione di sé, l'autostima, canalizzare l'aggressività per un buon equilibrio del tono emotivo-affettivo</p> <p>DATI PER AZIONE UTENTI NR minino 10 massimo 15 PROFESSIONISTI NR 2 VOLONTARI NR 3 e/o 5 IMPORTO RICHIESTO ore 40 euro 2400,00 e materiale di consumo NUOVA AZIONE OBIETTIVI rispondere in maniera creativa a problematiche di varia natura MISURAZIONE RISULTATO questionari Verbali di gradimento e o verifica in Itinere LUOGO sede Amici di Tamara e Davide e/o parrocchia Rastignano nei locali dell'oratorio e parrocchia di Carteria e/o Rastignano</p>
PERIODO DI REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;

2	<p>TITOLO TRAINING AUTOGNO</p> <p>DESCRIZIONE E' una pratica di rilassamento che mira a influenzare positivamente il sistema neuro-vegetativo per raggiungere uno stato di calma ed armonia interiore mente-corpo. Si basa su 6 esercizi specifici, ognuno indirizzato a un diverso distretto corporeo. E' importante la costanza nell'allenamento. E' efficace per la prevenzione di disturbi collegati allo stress: ansia e disturbi psicosomatici. Tre fattori di aiuto:</p> <ul style="list-style-type: none"> . accoglienza e spazio di ascolto . applicazione degli esercizi di Training Autogeno . il valore aggiunto del gruppo. <p>Gli effetti positivi del gruppo, non giudicante:</p> <ul style="list-style-type: none"> . superare l'isolamento e promuovere la socializzazione . facilitare la condivisione dei vissuti . condividere una esperienza di vita avvicina all'altro . superare l'EGO ipertrofico per sviluppare il NOI <p>Alla fine del percorso la persona avrà acquisito un metodo di rilassamento, che potrà usare nel momento opportuno, autonomamente se sarà costante con gli allenamenti.</p> <p>DATI PER AZIONE UTENTI NR minino 10 massimo 15 PROFESSIONISTI NR 2 VOLONTARI NR 3 e/o 5 IMPORTO RICHIESTO ore 40 euro 2400,00 NUOVA AZIONE OBIETTIVI influenzare positivamente il sistema neuro-vegetativo per raggiungere uno stato di calma MISURAZIONE RISULTATO interviste sul gradimento e o verifica in itinere</p> <p>Itinere</p> <p>LUOGO sede Amici di Tamara e Davide e/o oratorio parrocchia Rastignano e parrocchia di Carteria</p>
PERIODO DI REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;OTT25-DIC25;

TITOLO	ARTE E MUSICA ALL' ORATORIO
DESCRIZIONE	<p>I volontari iscriveranno i ragazzi e faranno firmare ai genitori le autorizzazioni proporranno il Percorso polivalente per utenti per esprimersi artisticamente con canali comunicativi, artistici, contemporanei ed innovativi. i 4 esperti del settore si occuperanno di scrittura creativa in chiave rap e composizione brani, canto, danza contemporanea, fonica e utilizzo di strumenti per basi. I percorsi si integreranno fra loro per un eventuale spettacolo finale e possibilmente registrazione audio e video. Stimoleremo l'aspetto comunicativo non solo a livello verbale ma anche corporeo e compositivo con un percorso per le diverse forme di intelligenza sviluppando competenze interpersonali, intrapersonali, linguistiche, corporee-cinestetiche, esistenziali, logiche, spaziali e musicali.</p> <p>La scrittura di canzoni porterà i partecipanti a riflettere su temi importanti, attraverso confronto e collaborazione con lezioni canto e prove preparatorie spettacolo Il fonico trasmetterà competenze musicali e multimediali per la composizione di basi, il mixaggio e il master mentre l'esperto di ballo costruirà una coreografia per sviluppare una più profonda consapevolezza di sé enfatizzando l'importanza della relazione con tutti DATI PER AZIONE UTENTI NR minimo 8 massimo 30 PROFESSIONISTI NR 4 TOTALI: 1 Esperto di scrittura in chiave rap, 1 cantante, 1 Insegnante di danza contemporanea, 1 fonico VOLONTARI NR 2 e/o 5 per capofila e Partner IMPORTO RICHIESTO professionisti ore 80 euro 3200.00 NUOVA AZIONE OBBIETTIVI sviluppo di competenze interpersonali, intrapersonali, linguistiche, corporee-cinestetiche, esistenziali, logiche, spaziali e musicali attraverso un percorso polivalente che permetta ai partecipanti di esprimersi artisticamente utilizzando canali comunicativi, artistici, contemporanei ed innovativi MISURAZIONE RISULTATO Gradimento in itinere e preparazione eventuale spettacolo LUOGO parrocchia Rastignano nei locali dell'oratorio e parrocchia di Carteria</p>
PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;OTT25-GIU26;

4

TITOLO	LABORATORIAMO
DESCRIZIONE	<p>Con bimbi scuola primaria svago fuori da orario scolastico con una valenza sociale Per bimbi che solitamente non partecipano ad attività fuori scuola sia per difficoltà economiche che di relazione. Gli insegnanti segnalieranno 2/3 alunni per classe Insieme a loro frequenteranno anche bambini senza difficoltà di socializzazione Ogni attività grafico-pittorica che andremo a proporre conterrà un elemento narrativo: il bambino, mentre scarabocchia, dipinge, taglia, incolla racconta sempre qualcosa di sé:</p> <ul style="list-style-type: none"> . per sperimentare insieme il potere narrativo e descrittivo di un'esperienza creativa, volta a coinvolgere tutti i sensi e rafforzare l'acquisizione di competenze. . per riflettere insieme sull'energia sprigionata da ciascuna emozione e su come essa non sia mai monocroma, ma policroma. . per raccontarsi attraverso l'atto artistico: cosa sto provando nel liberare energia? . per guardare dentro sé stessi <p>Obiettivi principali: Portare i bambini a liberare la propria fantasia per costruire nuovi racconti</p> <ul style="list-style-type: none"> . Far conoscere l'utilizzo di forme alternative di divertimento <p>Obiettivi secondari:</p> <ul style="list-style-type: none"> . la crescita autostima, sicurezza, autonomia.

	<p>. conoscenza patrimonio storico-culturale del nostro territorio I volontari provvederanno a prendere contatti con il corpo docente e iscrivere i minori con tutte le autorizzazioni dei genitori del caso procurare il materiale e aiutare la professionista a portare a termine il percorso</p> <p>DATI PER AZIONE</p> <p>UTENTI NR minino 10. massimo 20/25</p> <p>PROFESSIONISTI NR 1 esperta grafica</p> <p>VOLONTARI NR 2 e/o 8 per capofila e Partner</p> <p>IMPORTO RICHIESTO esperta grafica ore 18 euro 720,00 nel 2025 e ore 18 euro 720,00 nel 2026</p> <p>NUOVA AZIONE per gli argomenti proposti</p> <p>OBIETTIVI stimolazione socio- educativa</p> <p>MISURAZIONE RISULTATO a termine percorso ci si incontrerà con i docenti delle classi per confrontarsi sui miglioramenti relativi alla socializzazione dei bambini</p> <p>LUOGO sede Amici di Tamara e Davide e/o oratorio parrocchia Rastignano e/o Carteria possibilmente da gennaio a giugno</p>
PERIODO DI REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;GEN26-GIU26;

5

TITOLO	CAMMINATA MEDITATA
DESCRIZIONE	<p>L'obiettivo principale è un cammino lento, consapevole, solidale e creativo, una opportunità per avvicinarsi a pratiche motorie, all'educazione alla salute e al benessere personale. I volontari, dopo una breve formazione, saranno facilitatori ossia fungeranno da specchio nei confronti dei partecipanti, portando attenzione sul corpo, il respiro e il battito del cuore con movimenti lenti e consapevoli</p> <p>La camminata meditata è una pratica che promette di riportare l'equilibrio nel proprio sé, concentrarsi sul passo, sul respiro, sul battito del cuore, allontanando i pensieri superflui che ingolfano la mente.</p> <p>nella camminata meditata negli spazi all'aperto è possibile riscoprire una dimensione di pace, leggerezza e di piacevole rieducazione alle cose belle della Natura, con curiosità.</p> <p>Durante ogni incontro i partecipanti potranno focalizzare l'attenzione sulla respirazione, camminare in silenzio, camminare senza preoccuparsi della velocità, camminare su terreni diversi e camminare per ritrovare le modalità di essere per riscoprire la gioia di esistere con meraviglia e stupore.</p> <p>Si prevede di svolgere la pratica con gruppi di 10-15 partecipanti sulla ciclopedenale a Rastignano o nel piccolo giardino pubblico a Rastignano</p> <p>La pratica "la camminata meditata" può essere svolta 5 volte, nel periodo POSSIBILMENTE aprile-settembre del 2025, CON n.2 volontari e un professionista psicologo-psicoterapeuta.</p> <p>Verranno verificati verbalmente con i partecipanti, per valutare l'efficacia e la soddisfazione della pratica.</p> <p>DATI PER AZIONE</p> <p>UTENTI NR minino 10 massimo 15 PROFESSIONISTI NR 1 VOLONTARI NR 3 e/o 5 per capofila e partner IMPORTO RICHIESTO professionista ore 10 euro 600,00 e materiale di consumo euro 1250,00 NUOVA AZIONE OBIETTIVI un cammino lento, consapevole, solidale e creativo MISURAZIONE RISULTATO</p>

	verifica gradimento e o verifica in Itinere LUOGO ciclopedonale a Rastignano o el piccolo giardino pubblico a Rastignano Gennaio 2025
PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;OTT25-DIC25;

6

TITOLO	DOCUMENTAZIONE AUDIOVISIVA
DESCRIZIONE	<p>Incontri e interventi documentazione audio visiva delle parti socializzanti del progetto comune. I nostri operatori parteciperanno a varie parti de progetti per incontrare i giovani e spiegare in cosa consiste la realizzazione di un reportage, per incontrare gli anziani e collezionare documenti e racconti delle loro esperienze, il tutto sarà documentato con interviste audio e video e pillole di reportage che saranno pubblicate nei siti web della Associazione e condivise con tutte le Associazioni partecipanti e con la cittadinanza.</p> <p>Specifiche azione: Inter-generazionalità.</p> <p>Apprendimento ed utilizzo tecnologie digitali.</p> <p>partecipanti: ragazzi e educatori e volontari partecipanti al progetto comune</p> <p>target: adulti, anziani, ragazzi (15/25 anni)</p> <p>nr 2 volontari predisposizione apparecchiature e locali</p> <p>nr 1 tecnico suono editing digitale ore 20</p> <p>nr 1 tecnico informatico sito web ore 40</p> <p>verifica obiettivi raggiunti: ascolto delle registrazioni, visita del sito web da parte dell'utenza</p> <p>DATI PER AZIONE</p> <p>UTENTI NR minimo 10 massimo 15</p> <p>PROFESSIONISTI NR 2</p> <p>VOLONTARI NR 2 e/o 5 per capofila e partner</p> <p>IMPORTO RICHIESTO professionisti</p> <p>tecnico audio e video e tecnico informatico</p> <p>ore 60 euro 2400,00</p> <p>NUOVA AZIONE</p> <p>OBIETTIVI Apprendimento ed utilizzo tecnologie digitali.</p> <p>MISURAZIONE RISULTATO</p> <p>ascolto delle registrazioni, visita del sito web da parte dell'utenza</p> <p>LUOGO ciclopedonale a Rastignano o nel piccolo giardino pubblico a Rastignano e o sede Capofila e o oratorio Parrocchia Rastignano e/o parrocchia di Carteria</p>
PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	APR25-GIU25;OTT25-DIC25;APR26-GIU26;

7

TITOLO	CAMBIAMENTO E BENESSERE: Stimolazione Emotiva per la terza età
DESCRIZIONE	Percorso di stimolazione socio- educativa, finalizzato alla consapevolezza emotionale. Incontri settimanali di gruppo per la terza età, nei quali in modalità alternata verranno proposti esercizi e attività lavorando sia in modalità diretta sul vissuto emotivo, sia in modalità indiretta proponendo esercizi che stimolino le abilità mentali. Esercizi di drammatizzazione, scrittura creativa musica e disegno, finalizzati a momenti di discussione sui cambiamenti legati al passare degli anni. Produzione di podcast e video per documentare il percorso, rendendo

	<p>i/le partecipanti protagonisti attivi. Obiettivi: Favorire la consapevolezza e la gestione emotiva, promuovendo il benessere. Ridurre l'isolamento incoraggiando la partecipazione attiva. Misurazione risultato: Condivisione e raccolta feedback. Rielaborazione individuale e di gruppo del percorso svolto anche attraverso l'ascolto e la visione del materiale audio e video realizzato. Utenti: gruppo omogeneo di utenti over 70, soggetti autosufficiente o parzialmente. Professionisti: Un'educatrice professionale con esperienza nella conduzione di gruppi over 70, un'esperta di scrittura creativa. Volontari: Tre volontarie attive con ruoli di amministrazione, programmazione del calendario delle attività, coinvolgimento anziani* alle attività anche attraverso accompagnamenti per raggiungere la sede. Lavoro in sinergia per agganciare nuovi soggetti. Periodo di realizzazione: da gennaio a maggio 2025- da ottobre 2025 a maggio 2026.</p> <p>DATI PER AZIONE</p> <p>UTENTI NR minimo 6 massimo 25</p> <p>PROFESSIONISTI NR 2 educatrice e/o esperta scrittura creativa</p> <p>VOLONTARI NR 3 per capofila e Partner</p> <p>IMPORTO RICHIESTO professionisti in presenza e per preparare gli incontri o elaborare eventuali filmati ore 80 euro 3200,00</p> <p>NUOVA AZIONE</p> <p>OBBIETTIVI stimolazione socio- educativa</p> <p>MISURAZIONE RISULTATO raccolta feedback sulle attività proposte</p> <p>LUOGO sede Amici di Tamara e Davide e/o oratorio parrocchia Rastignano e/o Carteria</p>
PERIODO DI REALIZZAZIONE	GEN25-GIU25;OTT25-GIU26;

8

TITOLO	NORDIC WALKING
DESCRIZIONE	<p>Si intendono realizzare alcune passeggiate di gruppo di Nordic Walking durante le quali verrà illustrata la tecnica del cammino con l'ausilio dei bastoncini, al fine di ottenere i notevoli benefici psico-fisici che questa disciplina offre: tra i principali si segnalano la lotta alla sedentarietà, il miglioramento della circolazione, la riduzione dello stress, il miglioramento della postura.</p> <p>verranno impartite nozioni basilari per un corretto stile di vita. Per permettere agli utenti di esercitarsi con questa tecnica, verranno svolte le passeggiate lungo un territorio pianeggiante ed ogni fruitore sarà seguito in maniera scrupolosa e personalizzata, per garantire un corretto apprendimento da poter praticare poi anche in maniera autonoma al termine delle passeggiate, ci sarà sempre un momento dedicato al rilassamento e allo stretching all'aria aperta e con tanti benefici a favore di quella parte di popolazione che solitamente non ha la possibilità di fare</p> <p>questa attività realizzata in compagnia con tutti i benefici che il gruppo apporta.</p> <p>PROSEGUIMENTO AZIONE con CAMMINATE CON USO DI BASTONCINI</p> <p>OBBIETTIVO SPECIFICO: proporre alla popolazione del comune di Pianoro attività motorie e all'aria aperta per promuovere corretti stili di vita e migliorare la socialità</p> <p>Target: nr 50 adulti</p> <p>Luogo: ciclopedonale e percorsi idonei comune Pianoro</p> <p>Misurazione del risultato con la continuità presenze utenti</p>

	<p>DATI PER AZIONE UTENTI NR minino 10. massimo 20/25 PROFESSIONISTI NR 2 ore 28 euro 1120.00 VOLONTARI NR 2 e/o 4 per capofila e Partner IMPORTO RICHIESTO per ore 28 euro 1120 per istruttori e materiale consumo euro 880,00 PROSEGUIMENTO AZIONE PRECEDENTE OBBIETTIVI stimolazione MOVIMENTO MISURAZIONE RISULTATO a termine percorso valutazione del gradimento LUOGO ciclopipedonale rastignano carteria o altri luoghi distretto Savena Idice</p>
PERIODO DI REALIZZAZIONE	MAR25-NOV25;MAR26-GIU26;