

Bando
Oscar della Salute 2020
Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
www.retecittasane.it
MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	AROMAYOGA
Ente proponente	COMUNE DI MOLFETTA / ASSOCIAZIONE ENJOYOGA
Referente del progetto	Per il Comune di Molfetta Enza Cocozza Via Martiri di Via Fani Telefono 0809956214 e-mail enza.cocozza@comune.molfetta.ba.it per l'Associazione Enjoyoga Silvia Castagnino (insegnante corso per adulti) Tel 3381704750 Email: aivlis_c@icloud.com Francesca Petruzzella (insegnante corso bambini) Tel 3208564177 petruzzellafrancesca@libero.it
Città in cui ha avuto luogo il progetto	Molfetta
Popolazione del Comune	59291 abitanti al 1/1/2019
Durata del progetto:	due mesi
Descrizione di sintesi del progetto:	Per il percorso sensoriale e di benessere psicofisico AROMAYOGA, destinato a 30 bambini, di cui 10 affetti da disturbi dello spettro autistico, del comportamento o bisogni educativi speciali e 30 adulti di cui 10 affetti da Alzheimer si è scelto come location il giardino di “Casina Cappelluti” sede del museo Archeologico del Pulo, una vecchia casa colonica immersa nel verde e nel silenzio, prerogativa essenziale per le attività svolte. Il progetto si è articolato in n. 6 incontri per i bambini dai 5 agli 8 anni e n. 5 incontri per gli adulti maggiorenni. Il percorso dedicato ai bambini, è consistito nella messa a dimora e cura di piante aromatiche, attività laboratoriali educative e formative alla scoperta dei cinque sensi attività ludico creative atte a migliorare la consapevolezza fisica e sensoriale e attività ludiche di yoga. Lo scopo è stato di avvicinare i bambini in maniera consapevole e rispettosa alla natura attraverso la cura delle piante aromatiche. Le attività all'aperto e a contatto con la terra, hanno permesso ai piccoli fruitori di relazionarsi con l'ambiente, rispettare ed apprezzare le diversità, stimolare la creatività e la consapevolezza fisica e sensoriale, rafforzando la convivenza e la cooperazione del gruppo. Il percorso destinato agli adulti invece, si è articolato nella pratica dello yoga, a terra o con l'uso di sedie, mirata alla cura della postura, alla presa di coscienza di abitudini comportamentali, respiratorie e mentali scorrette. Ha previsto la meditazione guidata iniziale, la presentazione dei benefici psico-fisici degli oli essenziali, il rilassamento finale con esperienza sonora attraverso il suono generato dalle campane tibetane.

	I 10 bambini, e i 10 adulti affetti da disabilità sono stati individuati dalle associazioni di riferimento che hanno garantito anche la presenza durante tutte le attività, di familiari o educatori professionali e/o personale specializzato, al fine del raggiungimento degli obiettivi specifici. Tutti gli altri partecipanti hanno presentato istanza di partecipazione, a seguito di avviso di interesse.
Obiettivi del progetto	La nostra vita si svolge sempre più in ambienti confinati. Per questo la nostra generazione è ormai definita “generazione indoor” in quanto per l’80-90% del nostro tempo lo passiamo in casa, in ufficio, a scuola o in auto. Questa condizione non giova alla salute perché ci espone agli inquinanti indoor, più pericolosi di quelli outdoor nonché ad una minore produzione di vitamina D per scarsa esposizione alla luce solare. Ciò comporta una riduzione delle difese immunitarie ed una riduzione della funzionalità dell’apparato osteo-articolare e muscolare. Il mancato contatto con la natura può essere responsabile di un vero e proprio quadro patologico definito “Disturbo da deficit di natura” i cui sintomi principali sono disturbi della sfera comportamentale, deficit dell’attenzione, iperattività, depressione, accentuazione dei disturbi dello spettro autistico e accelerazione delle regressioni legate alla malattia di Alzheimer.
Dimensione tematica a cui il progetto fa riferimento	Progettare luoghi urbani che migliorano la salute e il benessere: una città sana dà l’esempio costruendo ambienti sociali, fisici e culturali adeguati a creare un luogo che sia attivamente inclusivo e faciliti la ricerca della salute e del benessere per tutti;
Azioni realizzate	Riavvicinare i cittadini, anche quelli con problemi di disturbi del comportamento o malati di Alzheimer, al contatto con la natura, alla meditazione e alle pratiche yogiche favorendo la consapevolezza dei loro effetti benefici sulla salute.
Beneficiari finali del progetto e numero	Il progetto ha coinvolto n. 60 persone: • n. 30 bambini, di cui 10 affetti da disturbi dello spettro autistico, del comportamento o bisogni educativi speciali; • n. 30 adulti di cui 10 affetti da Alzheimer.
Risultati attesi	Per i bambini lo yoga e le attività all’aperto, insegnano l’autocontrollo e aiutano a percepire la gioia e la soddisfazione derivante dal saper controllare gli impulsi istintivi in modo da trasformarli in azioni costruttive ed altruistiche e favorendo il senso di appartenenza al gruppo; Per gli adulti lo yoga aiuta a riacquistare l’elasticità del corpo, sviluppare il rafforzamento della memoria spazio temporale e una sensibile riduzione dei sintomi depressivi, migliorando la capacità di affrontare le situazioni di stress.
Risultati raggiunti	Grandissimo gradimento da parte dei partecipanti, rilassamento e coinvolgimento di tutti i presenti adulti, gioia e senso di gruppo per i bambini.
Apprendimenti nella realizzazione del progetto	Tecniche di rilassamento e gestione dello stress per gli adulti; Rispetto ed apprezzamento delle diversità, stimolazione alla creatività e alla consapevolezza fisica e sensoriale per i bambini.
Costo totale del progetto (euro)	Il costo del progetto è pari ad € 2600,00
Finanziamenti ottenuti	Il costo per l’attuazione del progetto è stato a totale carico delle casse comunali
Sostenibilità del progetto	Il progetto per i bambini è stato ripreso durante la fase di lockdown in primavera per i bambini con spettro autistico, con apertura di parchi a loro destinati in piena sicurezza.
Strumenti di comunicazione utilizzati	Sito istituzionale, giornali e televisioni locali

Punti di forza del progetto	Integrare attività sociali, ambientali ed educative nei confronti di soggetti più deboli della comunità.
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto	nessuna
Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?	no
Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)	Integrazione, consapevolezza, natura, gioia, senso di gruppo
Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)	- Patrocinio morale della Rete Città sane - Delibera di G.C. n. 145 del 30/7/2019 - Determinazione dirigenziale settore socialità n.921 del 5/8/2019 - https://www.comune.molfetta.ba.it/vivere-il-comune/attivita/notizie/item/aromayoga-percorso-sensoriale-per-bambini-e-adulti-aperte-le-adesioni - https://www.comune.molfetta.ba.it/item/concluso-il-progetto-aromayoga-per-bambini-e-adulti?category_id=11910 - https://www.molfettaviva.it/notizie/concluso-a-molfetta-il-progetto-aromayoga-per-bambini-e-adulti/ - Tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.: - documento di progetto - budget revisionale e consuntivo - valutazione del progetto a cura dei progettisti - materiali promozionali

Modalità di partecipazione:

Ogni Comune partecipante potrà presentare **un solo progetto** per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo www.retecittasane.it) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 dell'15 dicembre 2020 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: cittasane@comune.ancona.it. Per informazioni scrivere allo stesso indirizzo.

Foto del progetto













