

Scheda Progetto: *"I Valori Educativi dello Sport - Sportivamente Insieme"*

Progetto realizzato in collaborazione con:

- **Regione Liguria**
- **OPES (Organizzazione Per l'Educazione allo Sport)**
- **Università di Genova (Progetto SFIDA)**

Evento di Lancio

- **Data:** Mercoledì 11 dicembre 2024
- **Orario:** 18:00 - 20:00
- **Luogo:** Don Bosco di Quarto
- **Finalità:**
 - Promuovere uno stile di vita sano, attività fisica non agonistica e consapevolezza del benessere psicofisico.
 - Apericena con scambio di auguri natalizi

Obiettivi del Progetto

1. **Promuovere lo sport non agonistico come strumento educativo** e di benessere psicofisico per tutte le età, con particolare attenzione ai genitori e ai nonni.
 2. **Incentivare l'uso degli spazi all'aria aperta** del territorio ligure (lungomare, parchi, boschi).
 3. **Favorire l'inizio di attività fisica costante nel 2025**, anche senza l'uso di strutture sportive tradizionali.
 4. **Sensibilizzare sui temi di salute e prevenzione**, con il coinvolgimento di esperti in alimentazione, mindfulness e misurazione biometrica.
 5. **Presentare il Progetto SFIDA dell'Università di Genova**, che integra innovazione tecnologica (pettorine biometriche Comftech) per monitorare e migliorare lo stato psicofisico.
-

Programma della Serata (11 dicembre)

- **Introduzione al progetto:** *"I Valori Educativi dello Sport - Sportivamente Insieme"*.
- **Presentazione del Progetto SFIDA Unige:** Opportunità gratuita per partecipare alla **Giornata della Prevenzione** (giugno 2025) al Porto Antico e Palazzetto dello Sport.
- **Riflessioni su uno stile di vita sano:** Discussione sull'importanza di sport all'aria aperta e gestione del benessere psicofisico.
- **Apericena:** Tradizionale scambio di auguri natalizi.

Partecipazione

- L'evento è **gratuito** e aperto a:
 - Genitori e nonni degli iscritti.
 - Ogni famiglia può invitare al massimo fino a **due altre famiglie**.
- **Iscrizione:** A breve disponibile una landing page dedicata:
<https://www.edutainmentformula.com/scopri-genova-artigiana/>

Prossimi Appuntamenti (Gennaio 2025)

- **8 gennaio:** *"Alimentazione e qualità del sonno"*: incontro con un esperto per sensibilizzare sull'importanza di abitudini salutari.
- **15 gennaio:** *"Mindfulness e attività fisica con monitoraggio biometrico"*: dimostrazione pratica con le pettorine Comftech del Progetto SFIDA.
- **22 gennaio:** *"Autodifesa Preventiva"* – Scopri come prendersi cura di sé, prevenire situazioni spiacevoli e sviluppare un mindset attivo e consapevole.

Valore per la Regione Liguria

Il progetto rappresenta un'opportunità unica per:

- Promuovere uno stile di vita sano tra i cittadini liguri.
- Valorizzare gli spazi naturali del territorio.
- Incrementare la consapevolezza sull'importanza della prevenzione e dell'attività fisica.

Un approccio innovativo che integra sport, tecnologia e salute, in linea con gli obiettivi educativi e di benessere promossi dalla Regione Liguria.