



Città di Castel Maggiore
Bologna

IL BENESSERE DI TUTTI

PERCORSO PARTECIPATIVO

SCHEMA PER LA PRESENTAZIONE DI PROGETTI

Titolo del progetto:	QUESTO NOSTRO ESSERCI – Il corpo come spazio di bellezza, relazione e consapevolezza
Proponente:	Associazione sportivo dilettantistica a.s.d. Spazio Poetica Castel Maggiore (Bologna) Presidente: Nicoletta Mastroianni Associazione attiva nell'ambito della danza, del movimento consapevole e della promozione del benessere attraverso le arti performative.
Ambiti tematici su cui si incentra la proposta	Welfare culturale; promozione della salute e del benessere; arti performative; inclusione sociale; educazione alle relazioni e alle differenze; pari opportunità; partecipazione e coesione comunitaria.
Descrizione sintetica della proposta progettuale (max 20 righe)	QUESTO NOSTRO ESSERCI è un progetto biennale di welfare culturale che promuove il benessere individuale e collettivo attraverso la danza e pratiche di movimento consapevole. Il progetto si fonda sulle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che riconosce il valore delle pratiche artistiche e corporee nella promozione della salute, nella prevenzione del disagio e nel rafforzamento dei fattori protettivi individuali e sociali. Il corpo è posto al centro del percorso come primo luogo di esperienza, relazione e costruzione dell'identità. Attraverso la danza, il movimento diventa strumento di consapevolezza, espressione emotiva ed empowerment personale, capace di restituire qualità alla presenza e di rafforzare il senso di appartenenza. Il progetto favorisce un'esperienza accessibile e inclusiva della bellezza del movimento, intesa come pratica condivisa di armonia, ascolto e meraviglia, capace di generare coesione e benessere comunitario.

	Accanto ai percorsi di danza ed espressione corporea, sono previsti laboratori dedicati all'educazione alle differenze di genere, all'affettività e alla costruzione di relazioni consapevoli e inclusive, con particolare attenzione alle fasce di età evolutiva.
Contesto di riferimento, target, problematiche in cui si inserisce la proposta (max 20 righe)	Il progetto si sviluppa nel territorio di Castel Maggiore (BO) e si rivolge a bambini, adolescenti, adulti, persone over 60, famiglie, persone in gravidanza o nel periodo post-natale e cittadini in condizioni di fragilità e disabilità. Risponde alla crescente necessità di contrastare sedentarietà, isolamento sociale, stereotipi di genere e vulnerabilità relazionali, offrendo contesti strutturati di movimento e partecipazione attiva. In un contesto caratterizzato da frammentazione dei legami e crescente fragilità emotiva, si evidenzia l'urgenza di interventi di prevenzione primaria e promozione del benessere attraverso pratiche accessibili e continuative. Il progetto promuove il corpo come spazio educativo e relazionale, favorendo inclusione, partecipazione e rafforzamento delle competenze socio-emotive.
Obiettivi (max 5 righe)	Promuovere il benessere psicofisico attraverso danza e movimento; valorizzare il corpo come spazio di consapevolezza e tempo di cura, espressione e relazione; contrastare isolamento e stereotipi di genere; favorire relazioni inclusive e rispettose delle differenze; garantire accessibilità e partecipazione anche a persone in condizioni di fragilità e disabilità.
Fasi e modalità di realizzazione della proposta (max 20 righe – è possibile inserire un cronogramma)	Durata: maggio 2026 – dicembre 2027. Il progetto prevede cicli periodici di laboratori di danza e movimento consapevole, dai 3 ai 6 incontri a seconda del modulo. Ogni incontro avrà una durata compresa tra 1 e 2 ore (3-12 in caso di workshop) e si svolgerà durante selezionati weekend dell'anno (sabato e/o domenica). Le attività saranno organizzate per fasce d'età e bisogni specifici, con adattamenti metodologici per garantire piena accessibilità e inclusione. Saranno attivati laboratori tematici rivolti a tutta la cittadinanza (maternità, prima e seconda infanzia, ragazzi e adolescenti, adulti dai 18 anni e adulti over 60), dedicati all'educazione e allo sviluppo di competenze, risorse ricreative e relazionali consapevoli, di cura di sé e dell'Altro da sé. Le attività si svolgeranno in spazi idonei del territorio comunale (sale, teatro, biblioteca, parchi, piazze, scuole...) favorendo continuità, partecipazione e integrazione con la comunità locale. Per accedere alle attività è richiesto il tesseramento associativo e il certificato medico (costo a carico del partecipante).

Risultati e benefici attesi (max 20 righe)	Miglioramento del benessere fisico ed emotivo dei partecipanti; rafforzamento della consapevolezza corporea e delle competenze socio-relazionali; riduzione dell'isolamento sociale; sviluppo di relazioni più inclusive e rispettose delle differenze; incremento del senso di appartenenza e della coesione comunitaria; promozione di una cultura della bellezza e della cura come qualità condivise dello stare al mondo.
Criteri di valutazione dei benefici ottenuti (max 20 righe)	Monitoraggio del numero dei partecipanti e della continuità di frequenza; rilevazione della diversificazione delle fasce d'età e delle condizioni coinvolte; raccolta di feedback qualitativi attraverso strumenti di valutazione partecipata; osservazione dei livelli di partecipazione attiva e coinvolgimento; valutazione dell'effettiva accessibilità e inclusione; analisi dell'impatto percepito in termini di benessere e relazioni.

Budget del progetto (compilare la tabella)

Attività prevista nel progetto	Periodo di svolgimento	Somme richieste al Comune	Somme finanziate da altri soggetti	Budget totale
Danza educativa per bambini	2026-2027	600	/	600
Danza di comunità per adulti	2026-2027	800	/	800
Teatrodanza per adulti	2026-2027	600	/	600
Danze popolari e orientali	2026-2027	600	/	600
Laboratorio Danza per infanzia	2026-2027	600	/	600
Danza in fascia (mamma-bebè)	2026-2027	600	/	600
Danza over 60	2026-2027	300	/	300
Danza contemporanea adolescenti	2026-2027	600	/	600
Yoga Odaka	2026-2027	300	/	300
Yoga creativo	2026-2027	300	/	300
Yoga in gravidanza	2026-2027	300	/	300
Yoga educativo	2026-2027	600	/	600

Danza Movimento consapevole per adulti	2026-2027	600	/	600
Pilates	2026-2027	400	/	400
Ginnastica e movimento creativo	2026-2027	300	/	300
Danza e disabilità per famiglie, adulti e caregiver	2026-2027	600	/	600
Movimento consapevole e canto-voce	2027	700	/	700
Organizzazione e spese di gestione	2026-2027	3000	/	3000