SALUTE e BENESSERE nel Progetto Soroptimist Nazionale DONNE e SPORT

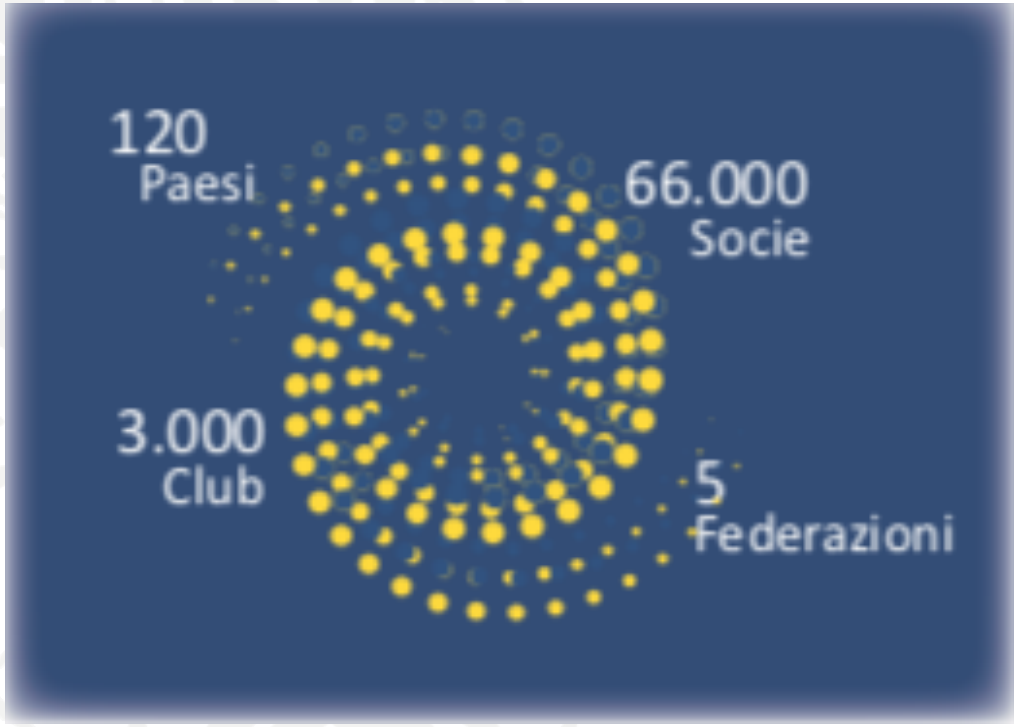


DONNE E SPORT

- **Centenario della 12° edizione del Giro d'Italia** partito da Milano nel 1924,
- **Alfonsina Strada**, unica donna nella storia del Giro ad aver gareggiato
- **SI ha proposto progetto DONNE E SPORT** articolato in varie declinazioni e fra i progetti prioritari del biennio 24-25



PERCHE' il Soroptimist un club service mondiale con



- Impegnate in attività professionali e manageriali,
- Rappresentato Comitato Nazionale di Parità, presso il Ministero del Lavoro,
- Rappresentato al Dipartimento PO presso Presidenza del Consiglio
- Status partecipativo alla Comunità Europea,
- Status consultivo all'ONU

si occupa di salute e sport ?

PERCHE'

La promozione della salute e la prevenzione primaria
(obiettivi fondamentali quando ci si occupa di stili di vita e di attività fisiche e sportive)

- **SANITARI**
- **AGENZIE EDUCATIVE**
  - **SCUOLA**
  - **ASSOCIAZIONI**
  - **CLUB SERVICE**

Sport e Benessere

COME E' STATO DECLINATO?

Soroptimist Club composto da donne che provengono da professioni diverse

Sport e Benessere

APPROCCIO MULTIPROFESSIONALE

- **GIURIDICO** → diritti allo sport
- **ETICO** → Integrazione e rispetto
- **SALUTE** → Benessere fisico
- **MEDICINA DI GENERE** → Legata al genere e alle fasi della vita

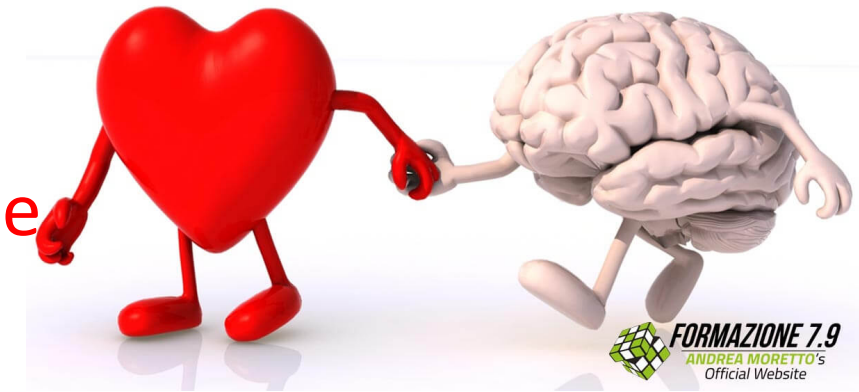
Riassumendo il progetto si prefigge di

Promuovere i valori dello sport come occasione di integrazione, educazione, rispetto e dei **benefici dell'attività fisica in termini di salute e benessere**, in particolare (ma non solo) in una prospettiva di genere, legato alle diverse fasi della vita

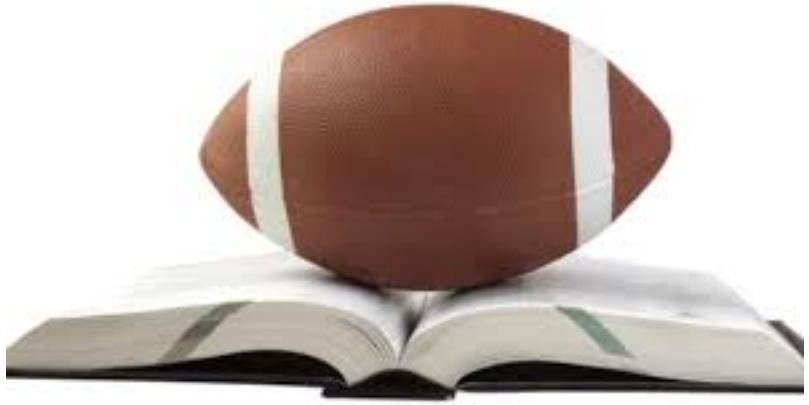


Lo sport è salute e benessere fisico e ha un alto valore sociale:

- Prevenzione delle malattie cardiovascolari, metaboliche, neoplastiche e dall'Alzheimer
- Controllo del peso corporeo (contrasto all'obesità e al diabete)
- Riduzione dei danni muscoloscheletrici causati dalla vita sedentaria
- Riduzione malesseri mentali (stress, ansia e depressione)
- Miglioramento dell'umore
- Rafforzamento dell'autostima
- Miglioramento dell'interazione tra le persone
- Riduzione della solitudine
- Approccio positivo alla vita

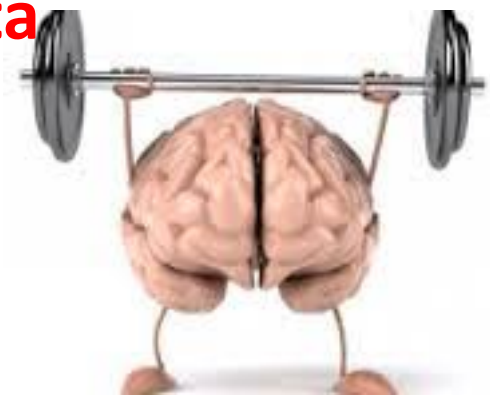


Lo sport e lo studio



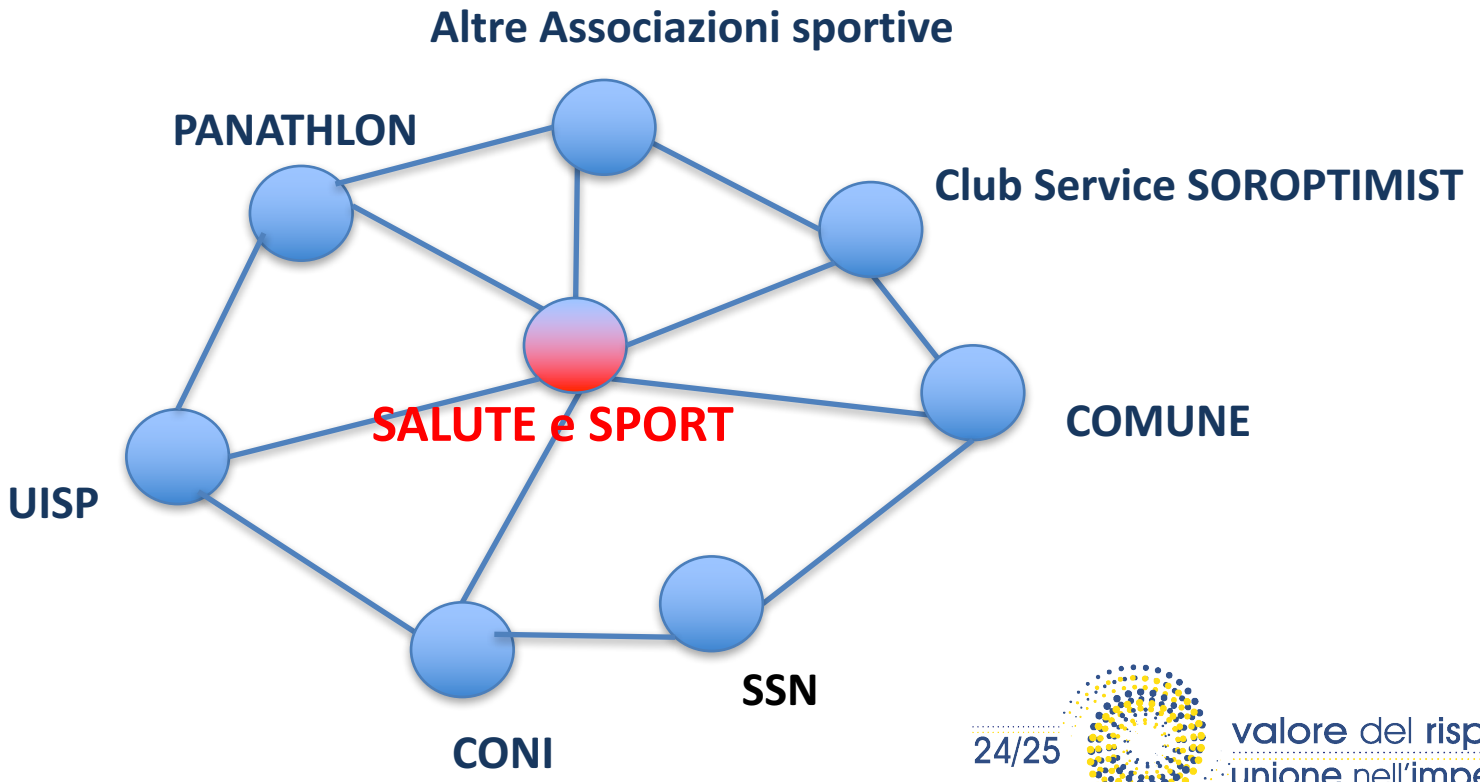
Gli studenti che praticano sport imparano

- a **organizzarsi al meglio (tempo studio-lavoro)**
- a correlare l' **impegno** e il **successo**
- a interiorizzare valori quali la **collaborazione**, lo **spirito di squadra** e di **sacrificio**, la **dedizione** e il **senso di responsabilità** per gli impegni presi,
- a superare le **difficoltà**
- seguire e rispettare **regole ben definite**
- a costruire **amicizie durature** (sport di squadra)



ARTICOLAZIONE a moduli del PROGETTO a LIVORNO

1. **RETE di collaborazione fra soggetti che si occupano sul territorio dell'attività fisica a vari livelli**



Consapevoli che è fondamentale lavorare sulle nuove generazioni

- per far loro acquisire uno stile di vita sano e quindi agire a livello di **prevenzione di numerose patologie** e per **promuovere la salute**
- prepararli alla vita, renderli **capaci di affrontare le difficoltà**, impegnarsi, ma anche **accettare le sconfitte**, cercare di vincere, ma anche di **riconoscere chi è più capace**

Per cui lavoreremo con le scuole

2. **Attività nelle scuole** con presentazione di un concorso per promuovere stili di vita salutari alla base della prevenzione e promozione della salute





3. **Incontri nelle scuole con atlete locali e atlete paraolimpiche** per offrire alle nuove generazioni **role model** da seguire

- A livello nazionale **Alfonsina Strada**,
- Collesalvetti **Alfonsina Strada** una delle tre donne per nominare tre strade.
- A Livorno presenteremo alcune delle nostre numerose atlete (Livorno è una fra le città pluridecorate d'Italia)









4. Promozione attività fisica nelle donne fascia over 50, la fascia di età più sedentaria, con organizzazione di un torneo di tennis al femminile e azioni di sensibilizzazione sul tema





5. Sostegno ad attività sportive femminili, attraverso premi e riconoscimenti in particolare gli equipaggi femminili delle **gare remiere storiche della città**





6. Convegno sull'osteoporosi, malattia invalidante per lo più femminile

- **l'Italia è attualmente il Paese con la più alta percentuale al mondo di anziani**
- **il 20% della popolazione supera i 65 anni**
- **oltre il 5% ha più di 80 anni**
- **entro il 2050 le persone con più di 85 anni oltrepasseranno il 12%.**

aumento delle patologie cronico-degenerative, fra cui osteoporosi e fratture

Promuovere prevenzione

- **l'attività fisica**
- **stili di vita equilibrati**

Per **l'OMS l'osteoporosi** è un problema di salute che ,
a livello mondiale, è preceduta solo dalle **malattie cardiovascolari**

Grazie dell'attenzione!