



Insieme LiberaMente per lo Sport e la Salute

Le Associazioni Sportive Dilettantistiche CRAL Regione Sardegna e CRA Regione Sardegna con l'APS NaturalMente Sardegna, in collaborazione partenariale con la ASL di Cagliari, presentano il Progetto **Insieme LiberaMente**, con il quale verranno promosse alcune iniziative finalizzate al benessere psicofisico della popolazione.

L'intervento, sulla scorta delle specificità istituzionali dell'ATS Sardegna, si incardina nelle attività di recupero e integrazione sociale volte a migliorare i servizi all'utenza e, in tal senso, intende sostenere nuove soluzioni operative con incontri, passeggiate e ciclopedalate in collaborazione con le Associazioni di settore come l'APS FIAB Cagliari (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) e l'ASMAR (Associazione Sarda Malati Reumatici).

L'iniziativa, in linea con le vigenti norme di sicurezza sanitaria, sarà svolta all'aperto nel rispetto del distanziamento sociale nell'ambito del compendio naturale del Parco del Molentargius i cui tracciati ciclopedonali si snodano in sicurezza verso il lungomare Poetto, il promontorio di Sant'Elia e il colle di Monte Urpinu.

Andare in bici e camminare all'interno di un ambiente naturale consente di seguire percorsi sensoriali che rappresentano un'opportunità per rendere dinamica la mente e il corpo, condividere con gli altri difficoltà e soddisfazioni sul vissuto. Riattiva la capacità di stare in gruppo, favorisce la nascita di esperienze e relazioni che contribuiscono a rafforzare l'autostima e, in questo contesto, ogni persona diventa un anello importante all'interno del gruppo.

Al fine di avviare un valido percorso esperienziale saranno previste iniziative conoscitive e formative all'aperto volte ad aggregare i partecipanti e a favorire la valutazione delle capacità psicomotorie dei singoli con una rielaborazione finale volta a rafforzare l'esperienza vissuta.

Il progetto, col supporto delle Associazioni del Terzo Settore, intende rafforzare le azioni di prevenzione intraprese dalle strutture sanitarie al fine di sensibilizzare la popolazione nel perseguire stili di vita sani ed equilibrati. Inoltre, la crescita del benessere psicofisico della popolazione consente di favorire l'invecchiamento attivo col fine di limitare i costi sociali associati alle patologie degenerative.

In un periodo di restrizioni sociali associate all'attuale pandemia sanitaria l'iniziativa intende promuovere l'attività motoria all'aperto e la fruizione integrata dei parchi cittadini e, in tal senso, l'intervento risulta sinergico al Progetto "Parchi della Salute" volto alla valorizzazione dei parchi interni ai presidi sanitari già avviato dall'Associazione ICS Ingegneri Cultura e Sport col supporto della ASL di Cagliari

Con il contributo di



Progetto finanziato dalla

