

Iglesias, 16 giugno 2020

COMUNICATO STAMPA

Presentazione progetto “BenEssere a KM 0”

Giovedì 18 giugno – ore 11.00

Sala Riunioni Centro Direzionale Via Isonzo 7 (3° piano)

Giovedì 18 giugno, alle ore 11.00, presso la Sala riunioni (3° piano) del Centro Direzionale del Comune di Iglesias in Via Isonzo 7, verrà presentato il progetto “BenEssere a KM 0”, realizzato per promuovere stili di vita, sani, grazie ad una alimentazione corretta e ad una regolare attività fisica.

Il progetto, ideato dall’Assessorato alle Politiche Sociali, è realizzato con coinvolgimento delle Istituzioni del territorio, dei professionisti dell’Azienda sanitaria, e del mondo dell’associazionismo, tra i partner del progetto figurano infatti associazioni come la Fondazione Cammino di Santa Barbara, il Circolo Acli Iglesias, la Consulta Anziani Iglesias, l’associazione VDS Volontari della Solidarietà, l’associazione “Alberto Riccaboni” e l’associazione “Blue Sardinia ASD”.

Secondo i promotori, “BenEssere a KM 0” vuole essere la risposta a chi cerca di cambiare le proprie abitudini, ma non sa come fare o è in cerca di una motivazione. Un cambiamento che passa attraverso la riscoperta di sé stessi e del proprio territorio, con una visione del contributo medico in un’ottica di prevenzione e di educazione sanitaria accessibile e comprensibile a tutti.

Tra gli obiettivi specifici dell’iniziativa, promuovere la visione dello spazio urbano come occasione di crescita personale, valorizzando le specificità del territorio da un punto di vista gastronomico, sociale, turistico e sportivo, sensibilizzare le persone sulle cattive abitudini alimentari e sui rischi per la salute, ed educare alla conoscenza del proprio corpo e delle buone pratiche in campo di prevenzione.

Il tutto dando spazio all’utilizzo delle nuove reti sociali, sperimentando le competenze digitali e esplorando le possibilità fornite dalle piattaforme di condivisione digitale e dai social network.

“BenEssere a KM 0” si compone di 8 cortometraggi documentaristici, della durata tra i 3 e i 5 minuti, pubblicati a cadenza settimanale nella pagina Facebook istituzionale dell’Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Iglesias, nei canali social dei partner del progetto e nel relativo canale Youtube (creato in occasione del progetto stesso).

Il progetto partirà ufficialmente il 22 giugno alle ore 12 sotto forma di rubrica del benessere attraverso i canali multimediali, e terminerà nel mese di agosto.

I filmati seguono un percorso di miglioramento della propria persona da un punto fisico e mentale. Un percorso monitorato da nutrizionisti, cardiologi, psicologi, psichiatri, nefrologi, medici sportivi, medici esperti in scienza dell’alimentazione e dentisti, esperti in campo medico e sportivo che hanno scelto di condividere la propria esperienza a titolo gratuito.

Ogni cortometraggio, realizzato in luoghi simbolici del territorio, porta avanti un tema ben preciso, che va dalle motivazioni per le quali mettersi in forma, ai disturbi alimentari più o meno comuni, dagli esami clinici da eseguire agli specialisti a cui rivolgersi, dall’inizio di un regime dietetico alla scelta del tipo attività fisica ideale per ogni persona.

“La scelta del nome, “BenEssere a KM 0”, ha una doppia accezione di significato: una personale e una ambientale – ha sottolineato l’Assessore alle Politiche Sociali Angela Scarpa - il cambiamento per prima cosa deve nascere da noi stessi, dalla nostra volontà di ripartire, di essere il nostro KM 0. E questo è possibile farlo nel nostro territorio.

“Il progetto è rivolto a tutti, Vogliamo affrontare ogni tema con rigore scientifico, basandoci sulle diagnosi e sui pareri degli esperti, dando tuttavia un taglio leggero a ogni episodio. Tutti devono poter fruire e trarre ispirazione dal contenuto dei video. Abbiamo pensato a un pubblico di riferimento ampio, senza distinzione d’età, genere o status sociale. Tutti possono cambiare il proprio stile di vita, e tutti possono trarre insegnamento e ispirazione da questa iniziativa”.