



Documento estero del progetto Pathways

Contesto e bisogni emergenti

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, quasi un terzo degli adulti nel mondo non raggiunge i livelli di attività fisica necessari a mantenere un buono stato di salute, una percentuale che supera l'80% negli adolescenti. In totale sarebbero circa 1,4 miliardi gli adulti nel mondo a rischio di malattie perché non svolgono abbastanza attività fisica. Il poco movimento aumenta infatti il rischio di sviluppare molte patologie: quelle cardiovascolari, il diabete e l'obesità, l'ipertensione, l'osteoporosi, la depressione e l'ansia. E anche il cancro. In tal modo, l'inattività fisica contribuirebbe alla morte di 4-5 milioni di persone ogni anno.

Nel corso degli ultimi anni, diversi fattori hanno favorito l'aumento di uno stile di vita più sedentario: l'innovazione tecnologica, la transizione verso lavori e attività ricreative sempre più sedentari, l'uso di auto e mezzi di trasporto per spostamenti anche brevi. Inoltre, la pandemia da COVID-19 ha favorito la manifestazione di comportamenti sedentari a causa di periodi prolungati di *lockdown*. Uno studio longitudinale che ha coinvolto 4275 bambini (Kandola et al. 2020) seguiti alla nascita ha dimostrato come tra i 12 e i 16 anni è diminuito il tempo dedicato all'attività fisica in favore dei comportamenti sedentari. Inoltre lo studio ha messo in luce come un aumento della sedentarietà di 60 minuti al giorno è correlato ad un aumento della depressione del 10%. Lo stesso studio ha messo in risalto come l'aumento di attività motoria, di qualsiasi tipo ed intensità, di soli 60 minuti permette una diminuzione del 10% dei sintomi depressivi. I dati riportati sono ancora più allarmanti se implementati con quelli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha confrontato la situazione epidemiologica pre-pandemica con quella attuale: depressione, ansia e disturbi del sonno sono raddoppiati, passando da una stima del 6% rispetto al totale di persone nel mondo all'attuale 13% (<https://www.adnkronos.com>). Questo contesto caratterizzato dall'incertezza del futuro e dalla normalizzazione dell'isolamento sociale è aggravato dalla situazione geopolitica europea instabile, pertanto si determina la necessità di riappropriarsi della socialità e delle relazioni sane con le persone e con il territorio come strumento di benessere e salute psico-fisica. L'attivazione motoria e la pratica sportiva, anche a livello amatoriale, favorisce la salute e il benessere bio-psico-sociale dell'individuo specialmente se praticata a stretto contatto con l'ambiente naturale che va a sua volta tutelato in tutte le sue forme. Il direttore generale dell'OMS, il dott. Tedros Adhanom Ghebreyesus, alla 73esima Assemblea Mondiale della Sanità ha messo in luce come "la pandemia ricorda l'intima e delicata



relazione tra le persone e il pianeta. Qualsiasi sforzo per rendere il nostro mondo più sicuro è destinato a fallire a meno che non affronti l'interfaccia critica tra le persone e gli agenti patogeni e la minaccia esistenziale del cambiamento climatico, che sta rendendo la nostra Terra meno abitabile." La relazione tra uomo e natura è stata messa tragicamente in luce dalla pandemia da Covid 19, in quanto il Coronavirus ha effettuato il cosiddetto salto di specie diffondendosi tra la popolazione umana come altre malattie virali hanno già fatto in passato. La riduzione degli ecosistemi e l'espansione delle aree urbanizzate sono fattori di rischio che culturalmente vengono relegati al contesto ecologico e non a quello sanitario (WWF: report Pandemie, l'effetto boomerang della distruzione degli ecosistemi). Lo scenario futuro obbliga trasversalmente tutte le generazioni ad impegnarsi alla tutela dell'ambiente se queste vogliono sviluppare fattori protettivi verso la salute psicosociale della comunità. Secondo la FAO negli ultimi 30 anni, sono stati deforestati 420 milioni di ettari di terreni costringendo la fauna selvatica ad una ravvicinata coabitazione con gli esseri umani, inoltre il cambiamento climatico e l'inquinamento atmosferico rappresentano altri due fattori di rischio per la salute umana correlati alla cura dell'ambiente: il primo permette l'espansione degli ambienti adatti per la vita di insetti veicolo di agenti patogeni, il secondo rende le persone più soggette alle infezioni respiratorie in generale, Coronavirus compresi (Atlante, Treccani). Un rapporto sano con l'ambiente circostante è un fattore protettivo verso i rischi sulla salute fisica e mentale dell'individuo L'Italia nel 2016 ha avuto il primato europeo di decessi prematuri per biossido di azoto (NO₂, 14.600), ozono (O₃, 3000) e il secondo per il particolato fine PM_{2,5} (58.600). (Fonte: AEA). Ci sono però numerosi fattori che favoriscono lo svilupparsi di interventi volti alla valorizzazione dell'ambiente e della sua relazione con l'uomo: nella Regione Piemonte, per esempio, Torino risulta essere la città con la maggior incidenza di aree verdi sulla superficie urbanizzata per un valore del 15,3%. In questo contesto, il Borgo Rubens, sede dell'Associazione Rubens da gennaio 2021, si propone come luogo di fioritura delle potenzialità delle persone, con grandi capacità educative e naturalistiche, luogo di inclusione e di riscoperta delle relazioni in un ambiente protetto dove la natura (ambiente e animali) è mediatore principale nelle relazioni e nella ricerca del benessere. Per la sua conformazione all'interno del Parco naturale di Superga rappresenta il luogo ideale in cui sperimentare la natura a due passi dal centro di Torino, riscoprendo il corpo e l'attività motoria all'aperto in modo consapevole. Arricchirsi di esperienze e informazioni sulla sostenibilità ambientale in un luogo rigenerante e in armonia con la natura facilita l'acquisizione di nuove abitudini e conoscenze anche nella vita quotidiana di ognuno dei beneficiari del progetto e favorisce un circolo virtuoso di benessere che interessa la natura e che ha ricadute positive sulla salute umana attraverso la promozione di un approccio multidisciplinare e coordinato.



Partner

Il progetto Pathways si realizza in partenariato con:

- l'Associazione Padel Torino ASD, un'Associazione Sportiva dilettantistica nata a Torino nel 2014 per la promozione del Padel e del movimento fisico in generale, quale strumento di benessere. Nasce dall'esperienza, dalla passione e dall'amore per lo sport di un gruppo di sportivi che hanno deciso di collaborare unendo le loro diverse esperienze professionali e formazioni canalizzandole nella promozione del Padel in Italia e nello sviluppo di progetti specifici di inclusione sociale e di prevenzione primaria nelle scuole, nelle aziende e presso comunità ed organizzazioni di varia natura. Nel progetto Pathways l'Associazione Padel Torino si occuperà di gestire le attività di educazione all'attivazione motoria attraverso la realizzazione di incontri formativi legati all'importanza del movimento e alla cura del benessere fisico come principale strumento di prevenzione primaria.
- La Fondazione Paideia, nata nel 1993 da due famiglie torinesi per sostenere la crescita dei bambini e di chi si cura di loro, partecipando alla costruzione di una società più responsabile e favorendo lo sviluppo di spazi, occasioni e relazioni che possano essere utili a diffondere una cultura dell'inclusione. All'interno della sua Fattoria è presente un'ampia serie di arnie con cui la Fondazione produce miele e realizza attività educative per bambini, adolescenti e adulti. All'interno del progetto Pathways la Fondazione si occuperà di attività di educazione alla cura dell'ambiente e degli ecosistemi grazie alla figura di un esperto che lavorerà anche alla gestione delle arnie che la Fondazione Paideia ha installato all'interno del Borgo Rubens in occasione di un precedente progetto finanziato dalla Regione Piemonte di cui l'Associazione Rubens è capofila e la Fondazione Paideia nuovamente partner.
- La Consulta per le Persone con Disabilità, CPD, di cui l'Associazione Rubens è socia, è un'Organizzazione di Volontariato particolarmente attiva nel rompere quelle barriere, fisiche e culturali, che dividono persone con disabilità e non, perseguendo l'obiettivo di raggiungere quella integrazione capace di rendere uguali nella diversità. Nata a Torino nel 1988, è uno dei primi enti in Piemonte e in Italia a offrire opportunità di turismo accessibile alle persone con disabilità motorie. All'interno del progetto Pathways la CPD supporterà l'Associazione Rubens nelle attività di accesso al Sentiero per le persone con disabilità, contribuirà alla divulgazione dell'iniziativa e accompagnerà l'Associazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto.



Obiettivi

L'obiettivo del progetto Pathways è quello di favorire la piena consapevolezza delle interconnessioni esistenti tra salute umana e salute ambientale attraverso l'attivazione motoria in aree verdi e la diffusione di buone pratiche per la tutela della natura e del benessere psico-fisico. Si contribuisce così a promuovere la salute e il benessere in un rapporto armonico tra uomo e natura attraverso la pratica di attività sportiva in spazi verdi permettendo la divulgazione della cultura ambientale mediante la fruizione consapevole delle aree naturali del territorio.

Il progetto si allinea con il Piano Strategico 2021-2024 della Compagnia di Sanpaolo, in particolare con l'Obiettivo Pianeta, in quanto valorizza lo spazio verde della collina di Torino in relazione ad iniziative associate agli sani stili di vita e al benessere umano e ambientale.

Azioni

Le azioni previste dal progetto Pathways sono principalmente tre, suddivise in specifiche attività:

Azione 1. Costituzione di un sentiero formativo in tema "benessere umano e ambientale" percorribile all'interno del Borgo Rubens.

Il Borgo Rubens è situato appena al di sotto della Basilica di Superga, sulla collina torinese, e gode di uno spazio di 7 ettari caratterizzati da aree prative e boschive all'interno delle quali l'Associazione Rubens svolge attività educative e riabilitative per un numero molto ampio di persone con età e caratteristiche diverse, ponendo l'attenzione sul rapporto uomo-natura e sul suo impatto positivo sul benessere sociale e ambientale.

Il sentiero, lungo dai 2 ai 3 km, circonda l'area verde del Borgo Rubens in un circuito ad anello e sarà percorribile da tutti coloro che intendono svolgere attività motorie, come la corsa, escursioni in bicicletta, passeggiate a piedi o a cavallo in un ambiente naturale a pochi passi dall'area urbana. Esso sarà valorizzato dalla presenza di cartelli segnaletici realizzati dai ragazzi e dalle ragazze seguite dall'Associazione Rubens in percorsi di sviluppo dell'autonomia e dell'inclusione sociale usufruendo del laboratorio di falegnameria messo a disposizione dell'Associazione stessa. I cartelli saranno realizzati con materiale ligneo, ampiamente disponibile nel Borgo Rubens grazie alla presenza delle vaste aree boschive, daranno il benvenuto alla



cittadinanza, indicheranno le direzioni da prendere per percorrere il sentiero ma anche per visitare altre aree del Borgo, come l'area ippica, il Bistrot o la Foresteria.

Unitamente ai cartelli segnaletici, al sentiero sarà affiancato un percorso composto da pannelli ludico-educativi che proporranno dinamiche di gioco legati ai temi della salute ambientale, l'economia circolare e le relazioni tra uomo e natura a tutte le persone che percorreranno il sentiero stesso, libere ovviamente di parteciparvi oppure no. La formulazione e la realizzazione di tale percorso ludico-educativo avverrà grazie al servizio di consulenza di Mercato Circolare s.r.l., un'azienda informatica nata nel 2018 a Torino per contribuire a rendere applicabile il paradigma dell'economia circolare e aumentare la consapevolezza del sistema in chiave circolare creando connessioni digitali e culturali tra cittadini, aziende, associazioni e istituzioni. Essa si occuperà, insieme all'Associazione Rubens, di sviluppare un percorso interattivo che dia la possibilità alle persone di andare alla scoperta dei principi dell'economia circolare e delle 10 R (Rifiutare, Ripensare, Ridurre, Riutilizzare, Riparare, Ricontenere, Rigenerare, Riconvertire, Riciclare, Recuperare). *"eRRRando"*, così si chiama il gioco messo a disposizione da Mercato Circolare e sviluppato lungo il sentiero, sarà disponibile in formato digitale e cartaceo, garantendo così a più persone di partecipare. I pannelli ludico-educativi saranno realizzati tenendo alta l'attenzione su alcuni aspetti: dovranno prevedere l'utilizzo responsabile dei materiali con i quali saranno costruiti; saranno intercambiabili e sostituibili per favorire la diversificazione della dinamica ludico-educativa all'interno del sentiero ma anche per permettere agli operatori dell'Associazione Rubens di utilizzarli in altri contesti; saranno resistenti a qualsiasi condizione climatica (pioggia, vento, caldo, freddo, ...). Anche in questo caso, il legno del Borgo Rubens e il laboratorio di falegnameria giocheranno un ruolo fondamentale, così come i giovani beneficiari delle attività dell'Associazione che saranno coinvolti nella realizzazione e nell'installazione dei pannelli.

Una volta realizzato il sentiero e installati cartelli segnaletici e pannelli ludico-educativi, è prevista l'inaugurazione del sentiero: all'interno della Città di Torino sarà presente una nuova area verde che ha il duplice scopo di favorire benessere umano e benessere ambientale attraverso un approccio interattivo, stimolante, inclusivo e innovativo. A tale evento sarà invitata la comunità locale, i soci dell'Associazione Rubens e delle Associazioni partner



del progetto, altre Organizzazioni della Società Civile, le scuole con cui la Rubens collabora, i bambini, i giovani e le famiglie già inserite in percorsi educativi e/o riabilitativi, altri enti e istituzioni pubbliche e private del territorio. Il desiderio infatti, sin dall'inaugurazione, è quello di rafforzare la natura sociale e comunitaria del Borgo Rubens.

Azione 2. Realizzazione di iniziative di educazione e attivazione motoria

Nell'ambito della seconda azione, il progetto Pathways prevede la realizzazione di percorsi volti a stimolare le persone al movimento fisico e a sensibilizzarle sul suo valore protettivo nei confronti di problemi di salute bio-psico-sociale.

Le attività saranno gestite dall'Associazione Padel Torino ASD e dall'Associazione Rubens. Nello specifico, le attività gestite dall'Associazione Padel Torino saranno orientate alla prevenzione primaria di problematiche sanitarie connesse alla sedentarietà e all'inattività fisica. Il percorso è focalizzato sulla diffusione di un messaggio molto semplice: il movimento fisico è un potente farmaco a costo zero in grado di curare e prevenire le malattie che causano la morte nella popolazione mondiale moderna; è in grado di contribuire a curare patologie gravi già diagnosticate ed agisce in modo positivo e potente sulla psiche. In particolare, l'Associazione proporrà alla popolazione 15 incontri durante i quali i beneficiari approfondiranno la conoscenza sulle buone abitudini quotidiane che favoriscono il corretto funzionamento del corpo umano, come la respirazione, la postura durante le ore di lavoro, di studio o di vita quotidiana, l'alimentazione. E' prevista anche la divulgazione di semplici dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che descrivono i parametri necessari a generare un impatto positivo tangibile sulla salute. Gli incontri, inoltre, realizzati all'interno del Borgo Rubens, saranno intervallati da momenti di attivazione motoria nella natura (imparando ad utilizzare ciò che l'ambiente stesso mette a disposizione) alternati a momenti di approfondimento interattivo sugli argomenti sopra citati. Anche durante gli incontri si faranno piccole pause cadenzate in cui i beneficiari svolgeranno alcuni brevi esercizi, ad esempio seduti sulle sedie, per sperimentare direttamente i benefici del movimento periodico e innescare buone abitudini, generando salute e benessere.

Le attività gestite dall'Associazione Rubens, invece, prevedono percorsi di attivazione motoria in compagnia del cavallo e del cane: la letteratura ha



ampiamente dimostrato come tali interventi siano in grado di migliorare il benessere psico-fisico delle persone e contribuire al loro reinserimento sociale. La loro presenza bene si inserisce nella presente iniziativa che vede nella natura un alleato fondamentale per il benessere globale. L'animale, in casi di sofferenza psichica e disabilità, è a tutti gli effetti un co-terapeuta all'interno della relazione di aiuto e quelli che vivono all'interno del Borgo Rubens o che partecipano alle attività dell'Associazione sono qualificati da apposita certificazione medico-veterinario e comportamentale come da Linee Guida Nazionali del 25 marzo 2015. Durante gli IAA (Interventi Assistiti con gli Animali) i bambini e i giovani potranno relazionarsi con il cavallo e con il cane in un contesto di gruppo e svolgere insieme a loro attività strutturate e percorsi guidati, al fine di stimolare non solo gli aspetti cognitivi e motori, ma anche la collaborazione, la cooperazione, la relazione, l'empatia attraverso la cura di un altro essere vivente. Le attività si svolgeranno all'interno dell'area ippica e cinofila del Borgo Rubens e, una volta inaugurato, anche lungo il sentiero. Il cavallo sarà inoltre un importante alleato delle persone con disabilità motoria che, in sella all'animale, potranno percorrere il sentiero con la possibilità di partecipare al percorso educativo-ambientale elaborato insieme a Mercato Circolare s.r.l.: si chiama "Rubens abile" il servizio di accompagnamento che l'Associazione offre alle persone con disabilità e che, grazie al sentiero, potrà essere utilizzato da un numero più ampio di persone. Tale servizio sarà organizzato grazie al supporto logistico della Consulta per le Persone con Disabilità che si occuperà anche della sua divulgazione e della ricerca di possibili fruitori.

Azione 3. Realizzazione di iniziative di educazione ambientale

Le iniziative di attivazione motoria dell'Associazione Rubens si intrecciano saldamente con quelle di educazione ambientale, poiché le persone che saranno accompagnate lungo il sentiero saranno anche coinvolte a partecipare alla dinamica di gioco proposta lungo la serie di pannelli ludico-educativi. E viceversa: coloro che vorranno o saranno invitati a partecipare a "eRRRando" percorreranno il sentiero e faranno movimento fisico. E' questo ciò che si vuole infatti offrire alla comunità: due percorsi in uno, quello del sentiero e quello ludico-educativo, dove uno richiama l'altro e che insieme favoriscono il benessere psicologico, fisico, sociale e ambientale; due strumenti inseparabili, imprescindibili e disponibili per tutte le attività che



la Rubens e le associazioni che frequentano il Borgo realizzeranno, come i percorsi di potenziamento dell'autonomia e dell'inclusione sociale per ragazzi/e con disabilità, oppure attività educative per bambini/e, oppure ancora incontri ludico-educativi per le famiglie. Si allarga così il bacino di persone che beneficeranno del sentiero anche dopo il termine dell'iniziativa e che sperimenteranno direttamente la forte interconnessione tra benessere fisico e benessere ambientale.

L'educazione ambientale sarà favorita inoltre dalle attività gestite dalla Fondazione PAIDEIA e che danno continuità ad un'ulteriore iniziativa di inclusione sociale finanziata dalla Regione Piemonte di cui l'Associazione Rubens è capofila e la Fondazione PAIDEIA è nuovamente partner, che ha visto l'installazione nel Borgo Rubens di una serie di arnie. Le api svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione dell'ecosistema: sono responsabili di circa il 70% dell'impollinazione di tutte le specie vegetali viventi sul pianeta, ma il cambiamento dell'habitat e l'inquinamento ambientale sono tra le principali cause di un pericoloso declino che sta colpendo quasi metà delle specie di insetti, tra cui le api. La loro presenza, all'interno di un'ampia area verde come quella del Borgo, vuole rispondere a tale emergenza e favorirà molteplici e importanti benefici per l'ambiente, e quindi per l'uomo, oltre ad essere un importante strumento educativo. Si prevede infatti di dare continuità all'installazione e alla gestione delle arnie con un percorso formativo per bambini/e e adolescenti al fine di promuovere una conoscenza più approfondita sull'importanza delle api e sugli equilibri ecosistemici tenuti dalla Fondazione PAIDEIA e dall'Associazione Rubens.

Come si può evincere, le azioni e le attività previste dal progetto sono strutturate affinché si avvii una nuova narrativa al tema della salute e della sostenibilità sociale e ambientale: sono infatti due aspetti che non possono essere presi separatamente in considerazione, non si può più parlare di salute umana da una parte e di salute ambientale dall'altra, ma è necessario adottare uno sguardo globale attento ai rapporti causa-effetto esistenti tra le due dimensioni e iniziare a parlare di salute socio-ambientale. Si innescano così pratiche e processi di cambiamento nuovi, dal maggiore impatto, anche grazie all'ampiezza del bacino di beneficiari cui il progetto è rivolto e di quelli che indirettamente saranno, in futuro, coinvolti.



Beneficiari

I beneficiari diretti del progetto saranno:

- circa 500 persone, tra cui bambini/e, adolescenti e giovani adulti coinvolti in attività di attivazione motoria con il cavallo e/o il cane;
- circa 300 giovani a partire dai 16 anni e adulti che partecipano agli incontri formativi dell'Associazione Padel Torino;
- circa 200 bambini/e e adolescenti che partecipano agli incontri formativi della Fondazione Paideia insieme all'Associazione Rubens sull'importanza degli equilibri ecosistemici e, in particolare, sul fondamentale ruolo delle api;
- circa 400 persone che partecipano alla dinamica di gioco "eRRRando";
- circa 2500 persone che usufruiscono del Sentiero Rubens;
- l'intera comunità locale e non solo: la zona infatti è frequentata da molti turisti che visitano la Basilica di Superga e che potranno accedere al Sentiero Rubens con facilità.

Il progetto coinvolge indirettamente un numero più ampio di beneficiari, tra cui:

- la comunità allargata, che beneficerà degli effetti indiretti che le nuove pratiche messe in atto dai beneficiari diretti produrranno su di essa;
- a lungo termine, anche il sistema sanitario beneficerà del progetto poiché sosterrà minori costi dovuti alle cure di patologie (psicologiche e fisiche) connesse alla sedentarietà e all'inattività fisica;
- infine l'ambiente, considerato un vero e proprio protagonista del progetto, beneficerà di maggiori attenzioni e cure e di un rapporto con l'uomo più equilibrato.

Risultati attesi, indicatori e strumenti di monitoraggio

L'impatto a lungo termine che il progetto intende avere è riferito al miglioramento del benessere bio-psico-sociale della popolazione con una conseguente minore incidenza sul Sistema Sanitario Nazionale per problematiche correlate all'inattività, alla sedentarietà e all'inquinamento ambientale.

I protagonisti di tale cambiamento sono diversi: la comunità, che possiederà maggiori conoscenze per adottare stili di vita più sani per il proprio benessere e quello dell'ambiente in cui vivono; gli enti del territorio, pubblici e privati, che potranno usufruire di uno spazio in più, quello del Borgo Rubens, per promuovere cambiamenti di stili di vita e valorizzare il capitale naturale; l'Associazione Rubens, che metterà a disposizione dell'intera comunità uno spazio volto al miglioramento del benessere globale, strutturato per favorire il raggiungimento di specifici risultati sociali, sanitari e ambientali.

Di seguito sono elencati invece i risultati e i cambiamenti di breve/medio periodo del progetto, unitamente agli indicatori e agli strumenti di monitoraggio:

- R.1.** C'è un incremento delle persone che accedono al sentiero
- I.1.1.** Incremento di almeno il 20% delle persone che usufruiscono del Sentiero Rubens tra il tempo di monitoraggio 1 (aprile/giugno 2023) e il tempo di monitoraggio 2 (aprile/giugno 2024)
- Strumenti di monitoraggio:** tabella di accessi al sentiero .
- R.2.** Le persone dedicano maggior tempo all'attività fisica
- I.2.1.** Aumento di almeno il 15% del tempo dedicato all'attività fisica mensile
- Strumenti di monitoraggio:** tabelle di monitoraggio mensili e questionari per i beneficiari.
- R.3.** Le persone aumentano la loro percezione e la loro consapevolezza sui benefici dell'attivazione motoria sulla loro salute bio-psico-sociale
- I.3.1.** N. 300 persone partecipano a incontri di educazione all'attivazione motoria
- I.3.2.** N. 500 bambini/e e adolescenti e n. 100 nuclei familiari partecipano ad attività di attivazione motoria con il cavallo e/o con il cane
- Strumenti di monitoraggio:** registro partecipanti agli incontri formativi ed educativi, questionari e interviste qualitative per i beneficiari costruite appositamente per il progetto, osservazioni da parte degli operatori.
- R.4.** Le persone possiedono maggiori conoscenze relative alle relazioni tra salute ambientale e salute umana
- I.4.1.** N. 200 bambini partecipano a incontri educativi sull'importanza degli equilibri ecosistemici
- I.4.2.** Almeno n. 400 utenti partecipano alla dinamica ludico-educativa proposta dai pannelli situati lungo il percorso
- I.4.3.** Aumento del livello di competenza percepita tra la fase iniziale del percorso ludico-educativo del sentiero e quella finale in tema di salute ambientale, economia circolare e relazioni tra uomo e natura.
- Strumenti di monitoraggio:** registro partecipanti agli incontri, questionari e interviste qualitative per i beneficiari appositamente costruite, sondaggio pre-post esperienza del sentiero somministrato tramite APP di Mercato Circolare o materiale cartaceo.

Il monitoraggio degli indicatori di risultato sarà garantito dalla costituzione di un team composto dai principali referenti delle associazioni partner, dalla coordinatrice del progetto e dagli operatori dell'Associazione Rubens che svolgeranno incontri periodici di



aggiornamento e analisi dei dati. I questionari e le interviste qualitative saranno costruite da tale team che adatterà ciascuno strumento in base alla tipologia di beneficiario del progetto (bambini/e, giovani, adulti, anziani, lavoratori, persone con disabilità, ...). Saranno infine dedicati due periodi specifici del progetto, quello compreso tra aprile e giugno 2023, successivo all'inaugurazione del sentiero, e quello compreso tra aprile e giugno 2024: due tempi che hanno le stesse caratteristiche climatiche favorevoli all'attività fisica all'aperto ma che, a distanza di un anno, permettono di analizzare l'atteso aumento di persone che usufruiscono del sentiero, l'efficacia delle proposte educative messe in atto dalle associazioni partner per promuovere l'attivazione motoria e la cura dell'ambiente e l'impatto delle attività di comunicazione e divulgazione relative a questa nuova opportunità per la Città di Torino. Un importante contributo sarà dato dai consulenti di Mercato Circolare s.r.l. che, sviluppando insieme all'Associazione Rubens la proposta ludico-educativa inserita nel sentiero, accompagneranno l'Associazione nelle fasi di monitoraggio e analisi dei dati grazie agli strumenti inseriti nell'applicazione oggetto dell'intervento.

Sostenibilità

Le tipologie di sostenibilità che il progetto intende garantire sono diverse.

Innanzitutto, la **sostenibilità economica** dell'intervento è garantita dall'intenzione di realizzare, attraverso il progetto, strumenti a disposizione di tutti per un tempo illimitato, come appunto il sentiero e gli stimoli educativi e formativi inseriti nei pannelli che lo compongono. Tali strumenti non hanno elevati costi di gestione e manutenzione, a maggior ragione se si considera il fatto che l'Associazione Rubens propone il coinvolgimento attivo dei beneficiari in percorsi di *welfare* generativo di comunità come attività trasversale a tutte le sue proposte: si incentivano i giovani, soprattutto quelli inseriti in percorsi di rafforzamento dell'autonomia ma anche coloro che hanno vissuti di sofferenza psichica, a prendersi cura degli spazi comuni e valorizzare il proprio contributo attraverso attività di pulizia e messa in ordine delle aree esterne ed interne del Borgo Rubens. La manutenzione ordinaria del Sentiero Rubens, quindi, sarà responsabilità di tutti coloro che lo utilizzeranno.

Le attività formative proposte durante il progetto, inoltre, sono appositamente costruite per innescare processi di cambiamento "a cascata" che proseguiranno in autonomia una volta che il progetto terminerà: si tratta infatti di stimolare l'adozione di nuove abitudini quotidiane che produrranno maggiore benessere nelle persone e nell'ambiente. Il sentiero, infine, diventerà strumento per instaurare nuove collaborazioni o rafforzare quelle già nate tra l'Associazione Rubens e gli enti pubblici e privati del territorio che potranno supportare ulteriori attività legate al movimento, l'attivazione all'aria aperta, la cura dell'ambiente e la salute socio-ambientale.



L'intervento si colloca in sinergia con le linee operative che le politiche territoriali e non solo stanno cercando di adottare per raggiungere gli obiettivi dell'Agenda 2030. Nello specifico, il progetto trova una buona collocazione negli obiettivi 3.4 "Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere benessere e salute mentale", 3.9 "Entro il 2030, ridurre sostanzialmente il numero di decessi e malattie da sostanze chimiche pericolose e da contaminazione e inquinamento dell'aria, delle acque e del suolo", 11.7 "Entro il 2030, fornire accesso universale a spazi verdi e pubblici sicuri, inclusivi e accessibili, in particolare per donne, bambini, anziani e disabili" e 15.5 "Intraprendere azioni efficaci ed immediate per ridurre il degrado degli ambienti naturali, arrestare la distruzione della biodiversità e, entro il 2020, proteggere le specie a rischio di estinzione". Questo è un fattore che garantisce una solida **sostenibilità politica-istituzionale** alla proposta progettuale.

C'è un altro tipo di sostenibilità a cui il progetto intende prestare attenzione, la **sostenibilità socio-culturale**. L'iniziativa è stata formulata prendendo in considerazione numerosi fattori: innanzitutto, il partenariato è composto da associazioni molto attive sul territorio, che negli anni hanno intessuto relazioni forti con i propri beneficiari e con altri attori della società civile, approfondendo così la conoscenza sui reali bisogni in essa contenuti. Bisogni che soprattutto la pandemia da COVID-19 ha fatto emergere prepotentemente: la necessità di ripensare ad un rapporto uomo-natura più sano e di prendersi maggiormente cura del proprio benessere per impattare positivamente anche su quello della comunità di cui si fa parte. Tali bisogni, presenti già prima della pandemia seppur meno manifesti, sono condivisi da un numero molto ampio di persone e richiedono l'acquisizione di nuove pratiche e l'avvio di nuovi processi per produrre un cambiamento capace di rispondervi. Il progetto si sviluppa quindi all'interno di un tessuto socio-culturale che ha già familiarità e che è relativamente sensibile alle tematiche affrontate e questo garantisce maggiore continuità nelle pratiche e nei processi che l'iniziativa innesca.

La **sostenibilità ambientale** è l'ultimo aspetto che l'Associazione Rubens intende garantire innanzitutto partendo da alcune scelte, come quella di utilizzare in maniera responsabile i materiali con cui realizzare le attività e i prodotti previsti nel progetto. A titolo esemplificativo, i cartelli segnaletici presenti lungo il Sentiero saranno realizzati con materiale di recupero raccolto nel bosco del Borgo Rubens. I pannelli ludico-educativi, che prevedono una struttura portante in legno, saranno plastificati: in questo senso, l'utilizzo della plastica ha un valore positivo e permette al prodotto di non deteriorarsi nel tempo. Il progetto, poi, è strutturato proprio per promuovere la sostenibilità ambientale attraverso l'acquisizione di uno sguardo più attento e l'apprendimento di buone abitudini e pratiche per garantire all'ambiente un certo livello di salute.