

OpenSunday

palestra aperta per bambini dai 6 agli 11 anni

Palestre aperte

Dal 2006 la Fondazione idéeSport, in collaborazione con i Comuni, apre **gratuitamente** le palestre la domenica pomeriggio (14.00-17.00) per i bambini tra i 6 e gli 11 anni, tra novembre e marzo. OpenSunday è un programma realizzato in più di 30 Comuni svizzeri e considerato un progetto fondamentale nell'ambito della promozione della salute e dell'integrazione sociale dei bambini.

Concetto OpenSunday

In Svizzera il 20% dei bambini soffre di sovrappeso: i piccoli trascorrono molte ore a giocare con la console di gioco e a guardare la televisione. Con l'apertura delle palestre, dove ai giovanissimi viene offerta l'opportunità di **giocare**, praticare **movimento** e **relazionarsi** tra di loro, s'intende proporre una **sana alternativa alle loro abitudini sedentarie**. L'offerta è indirizzata a tutti i bambini indipendentemente dal sesso, provenienza o abilità sportive. A metà pomeriggio si gusta una sana merenda.

Il personale è la chiave per il buon funzionamento di OpenSunday; **collaboratori competenti, motivati ed entusiasti** contribuiscono infatti in modo determinante al successo del progetto. Il responsabile di pomeriggio, solitamente formato in ambito sociale e/o sportivo, ha il compito di pianificare, organizzare e gestire le attività in palestra in collaborazione con dei giovani e dei volontari. I giovani assumono responsabilità come junior e senior coach e imparano a condurre le attività del pomeriggio.

Obiettivi principali

- assicurare azioni durature contro la sedentarietà dei giovanissimi
- combattere il sovrappeso, l'obesità e prevenire carenze posturali e lacune a livello coordinativo nei bambini
- favorire e incrementare le relazioni sociali tra i bimbi e l'integrazione tra bambine e bambini, di stranieri ed "esclusi"
- promuovere lo sport non competitivo e migliorare il benessere fisico
- proporre ai bambini una merenda semplice e sana
- formazione di giovani adolescenti (team) per responsabilizzarli.

Messa in rete

La Fondazione IdéeSport collabora con Comuni, centri di competenza, enti e organizzazioni locali. **La collaborazione locale** è fondamentale per lo sviluppo e la riuscita del progetto a lungo termine.

Contatto

La Fondazione IdéeSport presenta volentieri e senza impegno i dettagli del progetto ai rappresentanti del Comune, della scuola o altri enti per discutere eventuali opportunità di realizzazione a livello locale.

Per informazioni

Fondazione IdéeSport, Viale Stazione 11, 6500 Bellinzona
 091 826 40 70; ticino@ideesport.ch
 www.ideesport.ch



spazio per incontrarsi

IdéeSport considera lo sport quale mezzo efficace dell'integrazione sociale e per la promozione della salute, previene inoltre la violenza e l'uso di sostanze che creano dipendenza.