



**PASSO DOPO PASSO**  
Benessere in Movimento

## RENDICONTAZIONE NARRATIVA FINALE DEL PROGETTO “PASSO DOPO PASSO”

Nel corso dell'anno 2025 il progetto “*Passo dopo passo*” ha sviluppato un articolato e continuativo percorso di promozione della salute e del benessere rivolto alla cittadinanza adulta e anziana della provincia di Lecco, attraverso la realizzazione integrata di tre azioni principali: **Nordic Walking, Ginnastica funzionale e Fitness nei Parchi**.

Le attività sono state progettate con l'obiettivo di **contrastare la sedentarietà, favorire l'invecchiamento attivo, promuovere stili di vita sani e rafforzare la dimensione relazionale e inclusiva dell'attività motoria**, in coerenza con i principi di equità, accessibilità e attenzione alle fragilità sostenuti dal contributo Otto per Mille della Chiesa Valdese.

Il progetto ha coinvolto complessivamente **oltre 35 partecipanti attivi**, con una presenza costante lungo l'intero arco dell'anno e una bassa percentuale di abbandono, confermando l'efficacia dell'approccio proposto e la rispondenza ai bisogni del territorio.

### **Nordic Walking**

Il Nordic Walking ha rappresentato l'asse portante del progetto, configurandosi come attività continuativa, strutturata e progressiva.

Il percorso ha coinvolto un gruppo eterogeneo di adulti e over 60, molti dei quali con precedenti esperienze di sedentarietà o ridotta attività fisica, favorendo un graduale recupero delle capacità motorie e della fiducia nelle proprie possibilità.

L'attività è stata accompagnata da **momenti di valutazione funzionale** (forza di presa, flessibilità e monitoraggio della circonferenza addominale), che hanno permesso di documentare in modo oggettivo gli esiti del progetto. In particolare:

- la **maggioranza dei partecipanti ha mostrato un miglioramento della forza di presa**, indicatore riconosciuto di autonomia funzionale e prevenzione delle fragilità;
- una quota significativa ha registrato **riduzioni o stabilizzazioni della circonferenza addominale**, segnale di miglioramento della composizione corporea e di riduzione del rischio metabolico;
- è emerso un incremento della **consapevolezza individuale rispetto alla propria salute**, grazie all'automonitoraggio e alla restituzione periodica dei dati.

Oltre agli aspetti fisici, il Nordic Walking ha favorito un forte **rafforzamento della motivazione**, del senso di appartenenza al gruppo e della partecipazione attiva alla vita associativa, contrastando isolamento e solitudine, in particolare nella popolazione più anziana.

## Ginnastica

La ginnastica funzionale, svolta in ambiente indoor presso la sala fitness di Wet Life, ha integrato in modo complementare il lavoro di cammino, offrendo un percorso mirato di **rinforzo muscolare, equilibrio, coordinazione e mobilità articolare**.

Le lezioni, condotte da istruttori qualificati e adattate ai diversi livelli di capacità, hanno garantito **sicurezza, continuità e progressione graduale**, consentendo anche a persone con limitazioni funzionali di partecipare attivamente.

L'elevata adesione e la costanza di frequenza hanno evidenziato il bisogno di **proposte strutturate e regolari**, capaci di rispondere in modo concreto alle esigenze di una popolazione prevalentemente sedentaria.

L'attività ha contribuito in modo significativo al miglioramento della **stabilità posturale e dell'autonomia nei movimenti quotidiani**, riducendo il rischio di cadute e favorendo il mantenimento dell'indipendenza personale. Alla luce dei risultati ottenuti, la ginnastica funzionale è stata consolidata come azione stabile del progetto ed è stata programmata anche per l'anno successivo, con un ampliamento dell'offerta settimanale.

## Fitness nei parchi

L'azione *Fitness nei Parchi* ha rappresentato un'importante iniziativa integrativa e sperimentale, realizzata in spazi verdi pubblici e rivolta all'intera cittadinanza, con **partecipazione libera e gratuita previa preiscrizione**.

L'utilizzo del contesto naturale ha favorito l'accessibilità, l'inclusione di nuovi partecipanti e una forte dimensione di socialità, avvicinando all'attività fisica anche persone che non avevano mai preso parte alle altre azioni del progetto.

Il riscontro positivo, testimoniato dall'elevata partecipazione e dal gradimento espresso dai partecipanti, ha portato alcuni Comuni coinvolti, tra cui il **Comune di Merate**, a richiedere la replicabilità dell'iniziativa anche nel periodo estivo, valutando l'introduzione di più date o di doppi turni per rispondere alla domanda crescente.

## Conclusioni e obiettivi raggiunti

Nel complesso, il progetto *"Passo dopo passo"* ha dimostrato come un'offerta motoria **diversificata, accessibile e accompagnata da figure qualificate** possa generare **impatti positivi e duraturi** in termini di salute, prevenzione e coesione sociale.

Gli obiettivi iniziali risultano pienamente raggiunti:

- aumento della pratica motoria regolare;
- miglioramento delle capacità funzionali;
- rafforzamento della consapevolezza sulla salute;
- promozione di relazioni sociali inclusive;
- costruzione di un modello replicabile e sostenibile.

Le tre azioni, pur differenti per modalità e contesto, hanno operato in modo sinergico, rafforzandosi reciprocamente e costruendo un percorso unitario di promozione del benessere. *"Passo dopo passo"* si conferma così come una pratica coerente con i principi di inclusione, attenzione alle fragilità e promozione del bene comune sostenuti anche dalla Chiesa Valdese.

*(È stata caricata sul portale la documentazione completa relativa alle singole attività.)*