

# RIAPERTURA ISCRIZIONI AL PROGETTO “EMPOWERMENT DI COMUNITÀ – LO SPORT IN COMUNE”

Dopo il periodo di lockdown riparte il progetto “**empowerment di comunità – lo sport in comune**”, destinato a persone anziane e giovani, che prevede pratiche sportive e attività di comunità volte a sviluppare l’aumento della resilienza, l’autostima e del senso di condivisione attiva mediante.

## OBIETTIVI

Il progetto nasce con l’obiettivo di sostenere la cittadinanza potenziando la rete sociale di supporto dei cittadini con fragilità e si pone, tra le altre, le seguenti finalità:

- Socializzazione in piccoli gruppi;
- Acquisizione delle regole sociali;
- Canalizzazione dell'aggressività
- Accrescimento dell'autostima
- Acquisizione dell'autonomia e dell'autodeterminazione

## REQUISITI DI ACCESSO E ATTIVITA’ PREVISTE

- **Empowerment attraverso lo sport:** attività di **hip hop** e **body building** rivolto ad un max di 15 ragazzi e ragazze di età compresa tra i 12 e i 25 anni
- **Empowerment al femminile:** attività di **hip hop** e **cross training** rivolto ad un max di 15 ragazze di età compresa tra i 12 e i 25 anni
- **Empowerment per la terza età:** attività di **pilates** e **ginnastica posturale** rivolto ad un max di 15 persone oltre i 55 anni di età

**TUTTE LE ATTIVITA’ SARANNO SVOLTE PRESSO L’ASD RARI NANTES, PARTNER  
DI PROGETTO, NEL PIENO RISPETTO DELLE NORMATIVE E DELLE MISURE DI  
PREVENZIONE DEL CONTAGIO DA COVID 19**

## PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE

Le domande possono essere presentate:

- tramite raccomandata postale A/R al Comune di Albano Laziale – Settore III Servizio II – Servizi Sociali, Via San Francesco 10;
- Per posta elettronica certificata (Pec) all’indirizzo: [servizi.sociali@pec.comune.albanolaziale.rm.it](mailto:servizi.sociali@pec.comune.albanolaziale.rm.it);
- Per posta elettronica all’indirizzo e-mail: [servizisociali@comune.albanolaziale.rm.it](mailto:servizisociali@comune.albanolaziale.rm.it)

Il finanziamento per tale progetto è stato assegnato dall’Ente ISMA – Istituti di S. Maria in Aquiro al Comune di Albano Laziale.