

Move your mind

Giovani e benessere psicofisico



Polifunzionale don PG Ferrero
Moncalieri, 28 marzo 2025

Come stanno i giovani?

Giovani oggi meno felici rispetto alle generazioni precedenti. Ecco perché

📅 20 Marzo 2025

👤 Biancamaria Cavallini

📌 At work

Il Sole
24 ORE

La soddisfazione di vita sembra essere calata tra le persone di età compresa tra i 12 e i 25 anni, specialmente se donne.

**Cosa abbiamo fatto
per migliorare il
benessere dei giovani?**

CHIEDIMI SE SONO FELICE

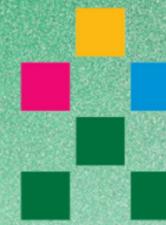


marzo 2024-ottobre 2025

Un progetto di:



Con il sostegno di:



Fondazione
Compagnia
di San Paolo

CHIEDIMI SE SONO FELICE?



In collaborazione con:



Comune di Candiolo



Comune di La Loggia



CITTÀ DI MONCALIERI



Comune di None



Comune di Vinovo



Comune di Trofarello

Cosa abbiamo fatto

CHIEDIMI SE SONO FELICE?

Siamo partiti dall'**esistente**

- ASL TO5: Servizio di psicologia, Spazio Z, NPI
- Attività nei Centri Giovani dei Comuni
- Servizi socio-assistenziali Unione Comuni e CISA12
- Progetti di ETS

Cosa abbiamo fatto

CHIEDIMI SE SONO FELICE?

per creare una **rete**

- 6 Comuni
- ASL TO5
- Unione dei Comuni di Moncalieri, Trofarello, La Loggia
- CISA12
- 7 ETS

5 incontri con 16 partner

Cosa abbiamo fatto

CHIEDIMI SE SONO FELICE?

e poi ampliarla

Coinvolgendo altri soggetti a contatto con i giovani:

- Scuole
- Associazioni
- Biblioteche



- 4 tavoli locali (Moncalieri, Trofarello, None, Candiolo)
- 8 incontri
- 62 partecipanti

Cosa abbiamo fatto

CHIEDIMI SE SONO FELICE?

Momenti di confronto tra operatori

- 2 equipe E.Co
- 16 incontri
- 21 operatori coinvolti

Cosa abbiamo fatto

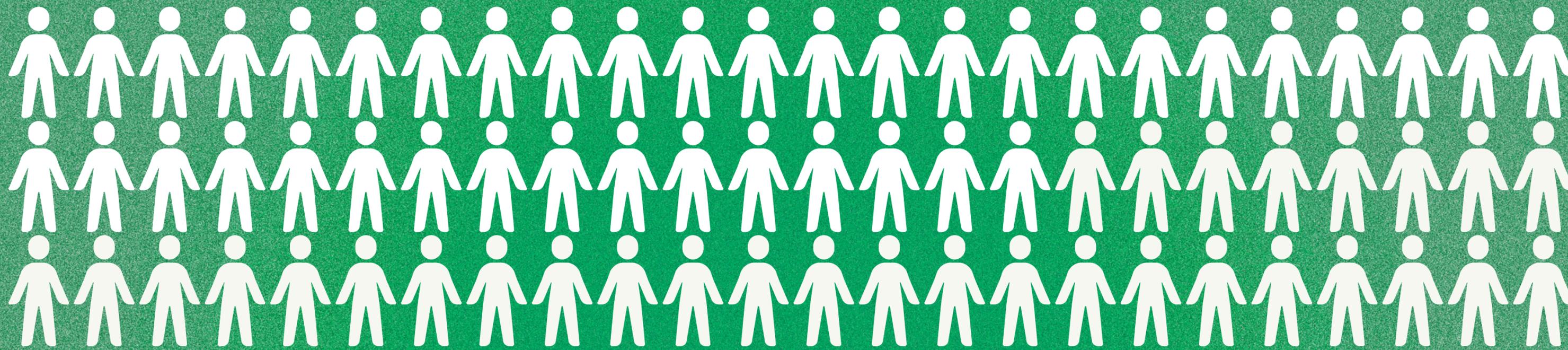
CHIEDIMI SE SONO FELICE?

Attività per i **genitori**

Incontri con psicologi di informazione e confronto per approfondire il tema del benessere proprio e dei propri figli, così come del disagio emotivo, per esigenze personali o per essere di aiuto nella propria famiglia.

15 incontri in presenza

12 incontri on line



72 genitori

**Coinvolti in percorsi sul dialogo
genitori - figli**

Cosa abbiamo fatto

CHIEDIMI SE SONO FELICE?

Attività per le scuole

**55 Interventi sulle emozioni e
sull'educazione affettiva negli Istituti
Comprensivi di
Moncalieri, La Loggia, Candiolo e None**



21 classi coinvolte
(400 studenti 11-14 anni)

Cosa abbiamo fatto

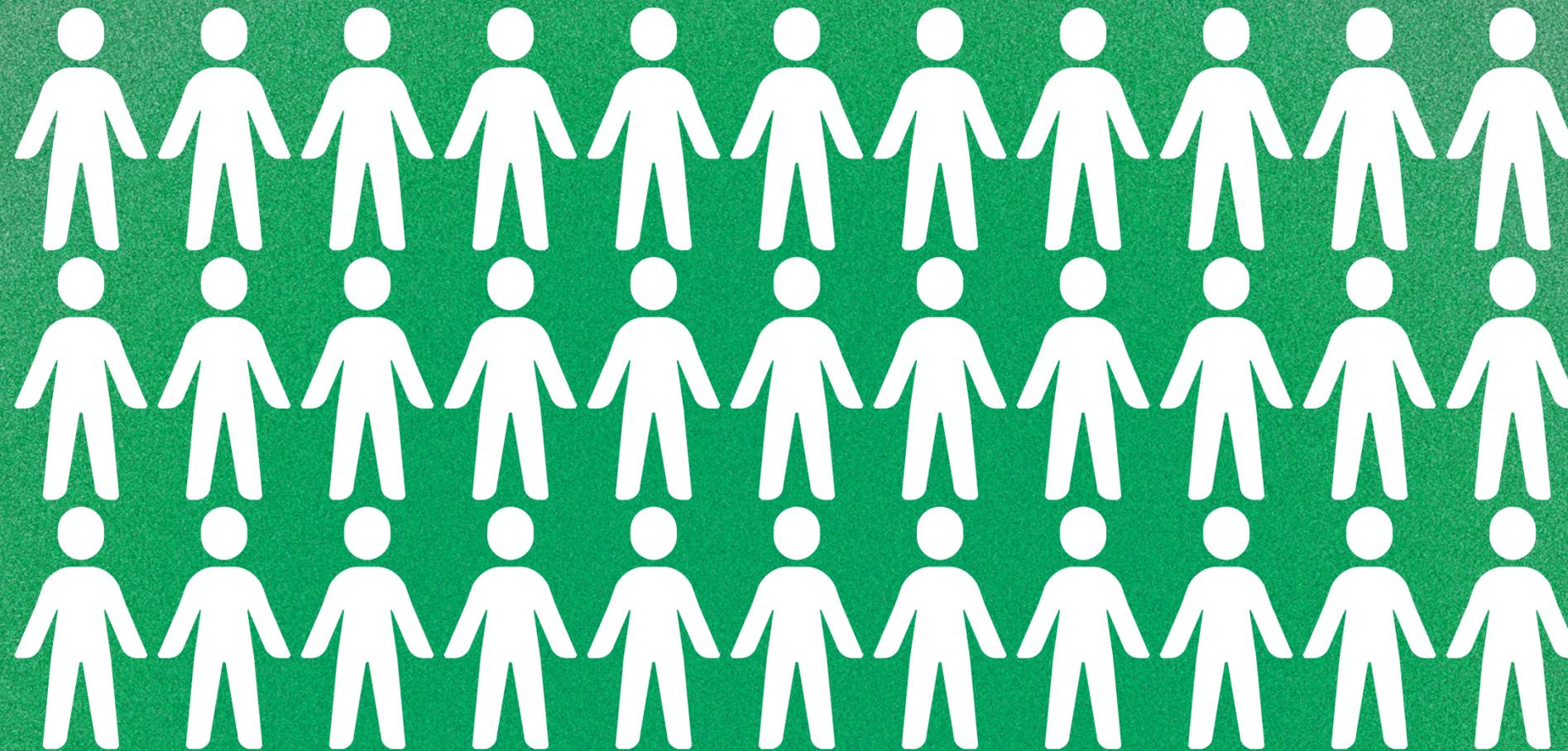
CHIEDIMI SE SONO FELICE?

Attività per i ragazzi

Sportello psicologico

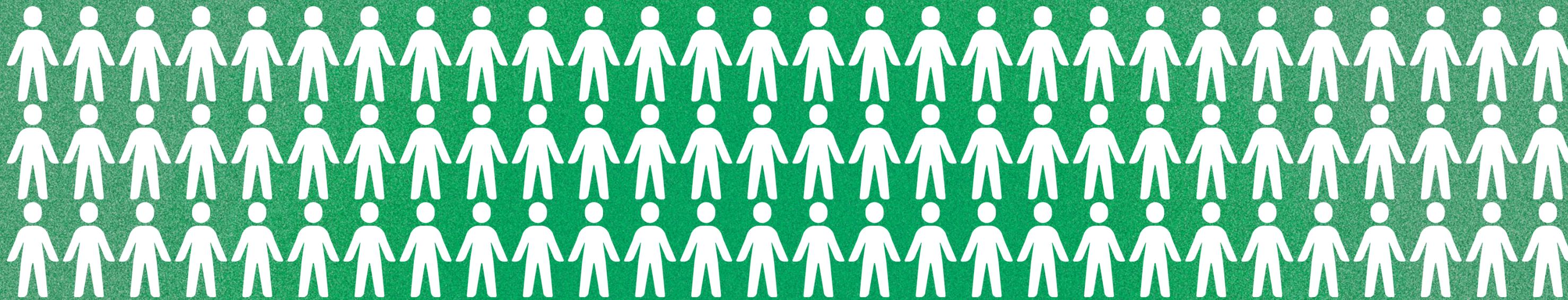
Laboratori nei CAG

Tavoli giovani



33 giovani

Hanno avviato un percorso presso lo sportello psicologico (fino a 10 colloqui gratuiti, in 2 sedi del Comune di Moncalieri)



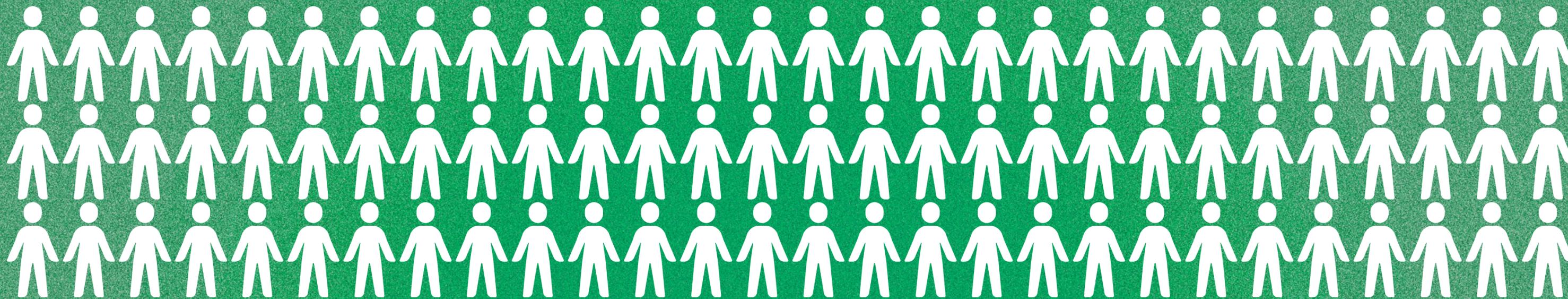
84 giovani

**Coinvolti in laboratori psicologici, educativi
e di gioco presso i centri aggregativi Moncalieri,
None, La Loggia e Candiolo**

Tutor di Comunità

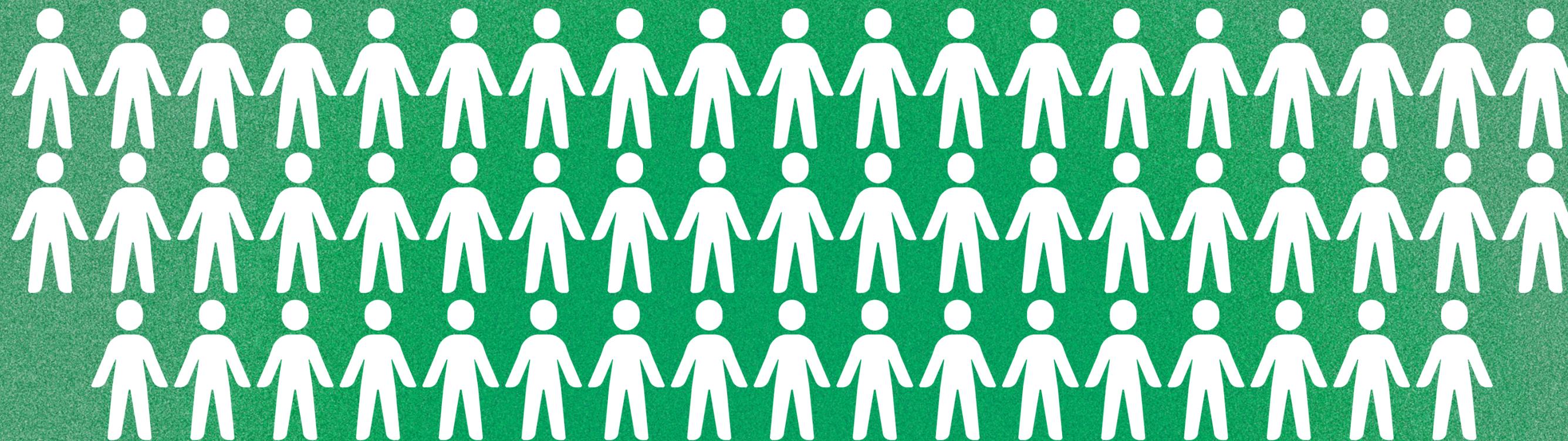
Operatore che si pone come punto di riferimento per i giovani che hanno bisogno di ascolto e supporto in una fase difficile della loro vita.

Può far conoscere le opportunità presenti in Città.



14 giovani

Seguiti dai Tutor di comunità



55 giovani

**Coinvolti nel tavolo giovani a Moncalieri
e None**



sto cercando di
prendermi cura della mia
felicità

**Indagine sul benessere psico fisico
dei giovani**

**costruita con i partecipanti al
tavolo giovani**

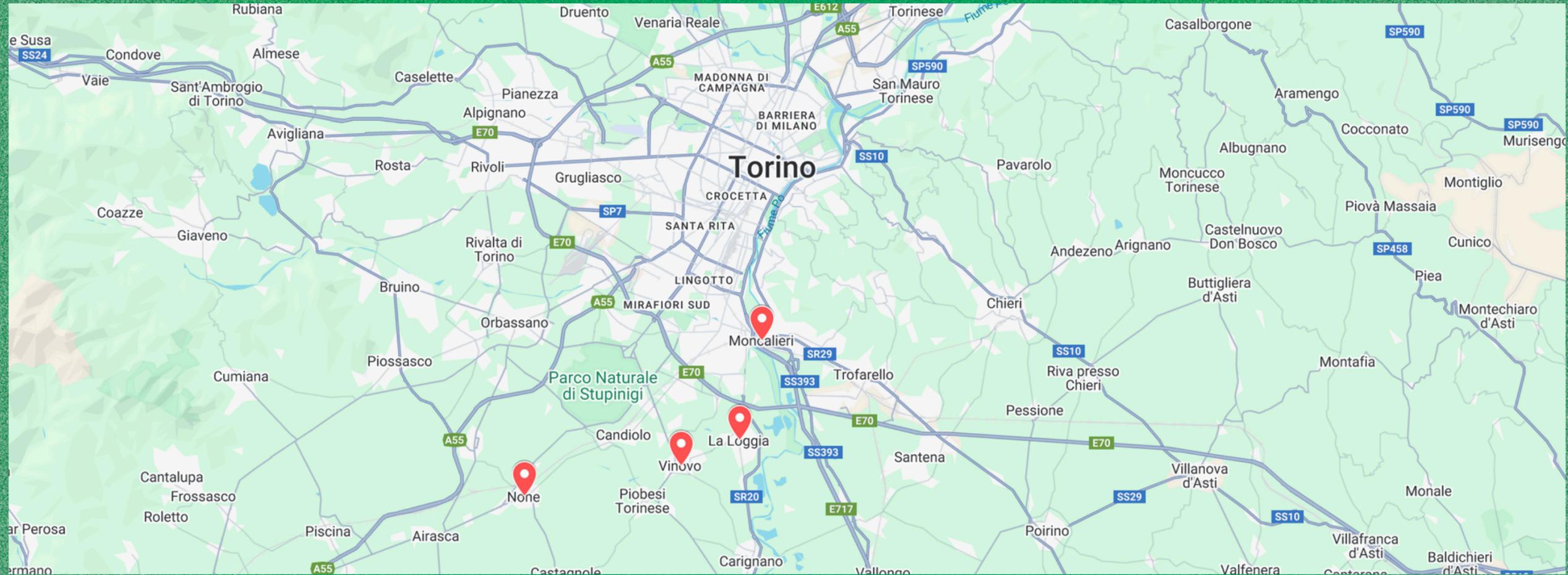
CHIEDIMI SE SONO FELICE? 



Indaga

come i giovani tra i 12 e i 25 si percepiscono (la relazione con il proprio corpo e con la propria salute mentale) e come valutano le loro relazioni sociali

Dati raccolti a:

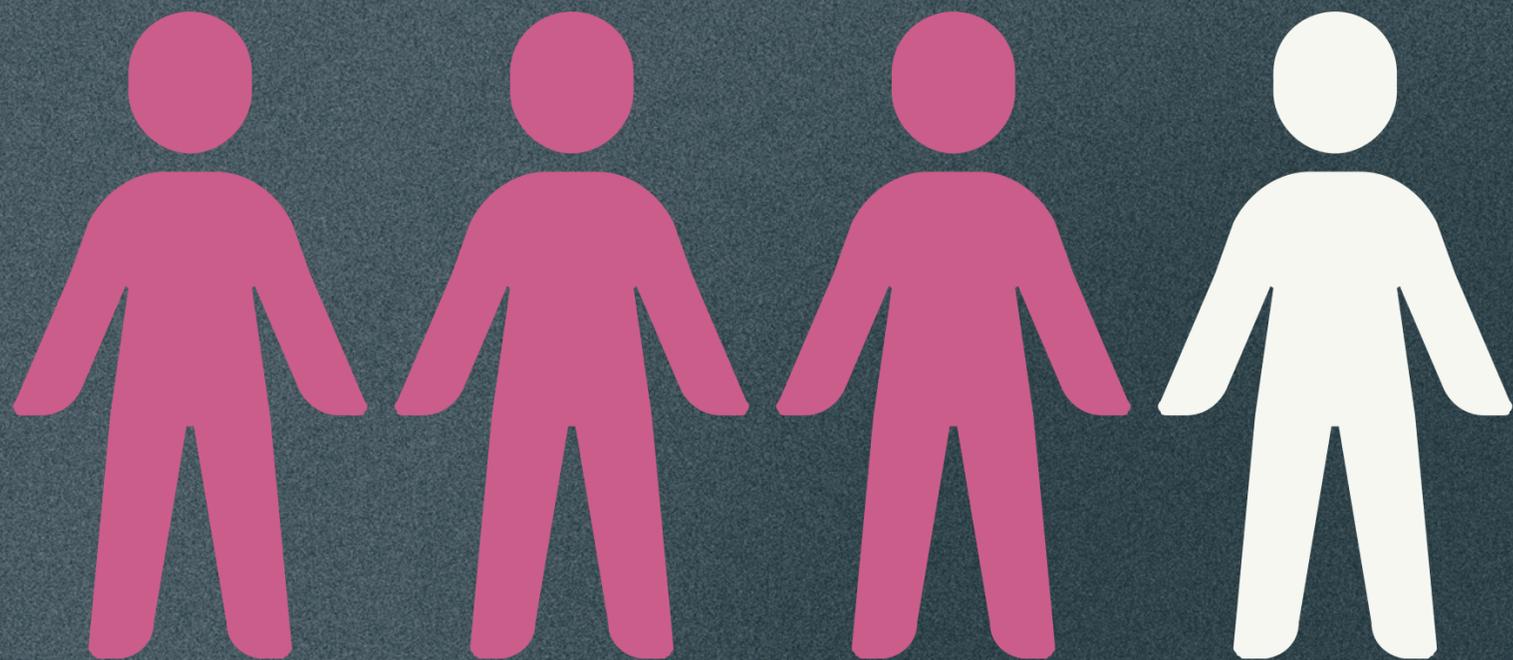


Moncalieri, La Loggia, Vinovo, None



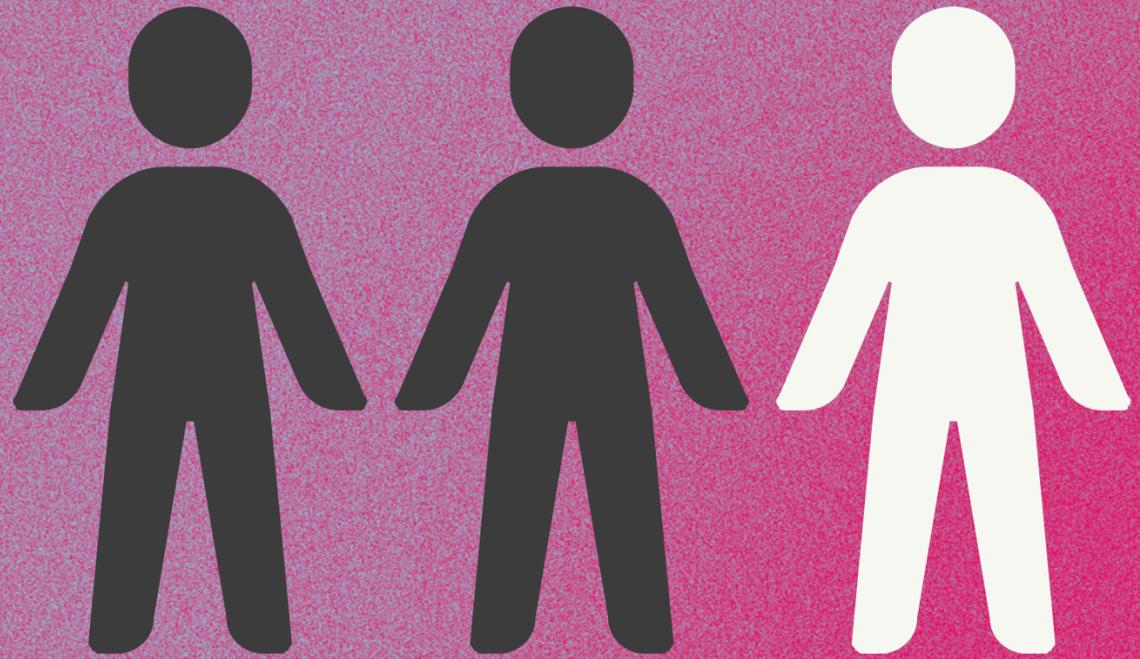
Tre giovani su quattro

Sono stressati per la scuola, il lavoro o il proprio momento di inattività



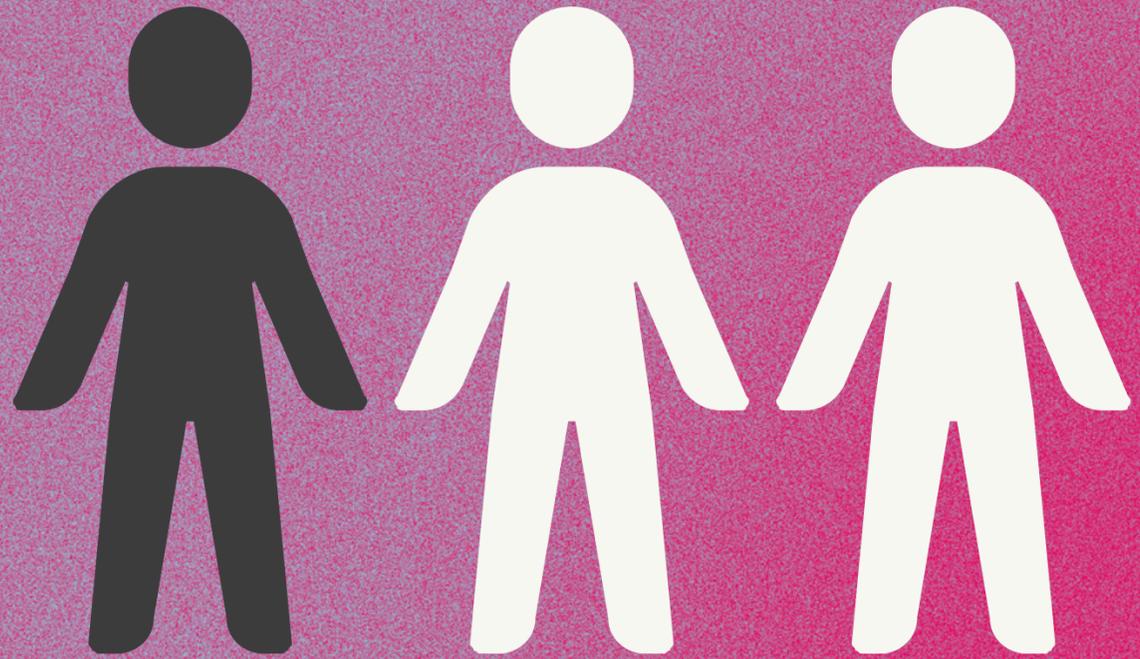
Tre giovani su quattro

Sentono che la salute mentale è un tabù
tra i propri coetanei



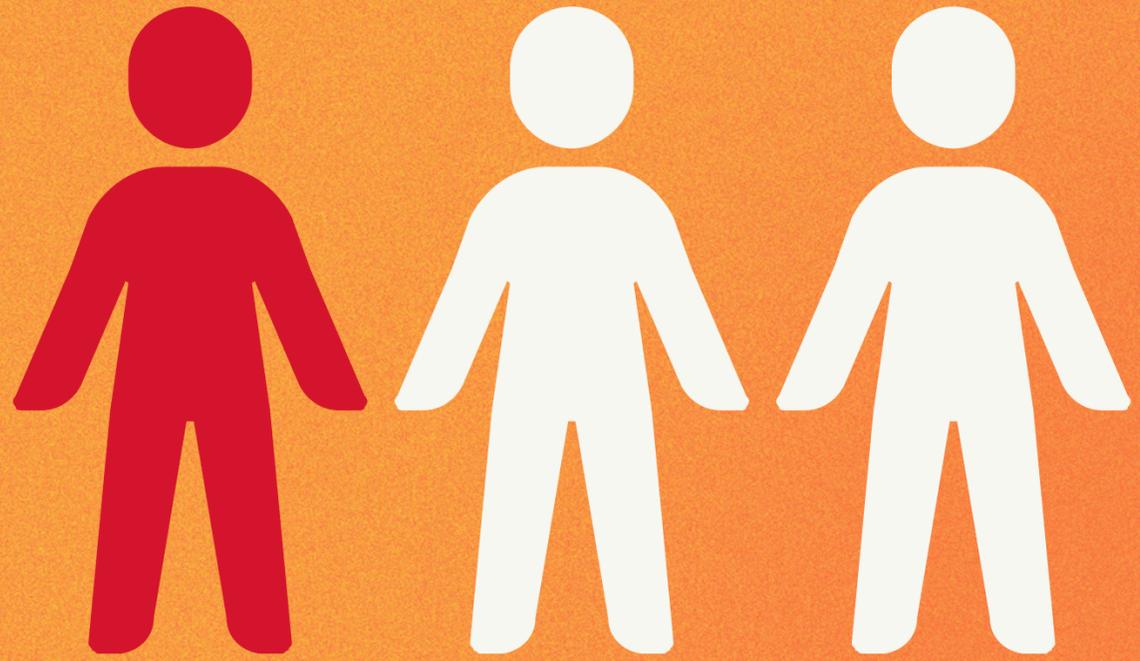
Più di un giovane su tre

**È insoddisfatto della propria
situazione sentimentale**



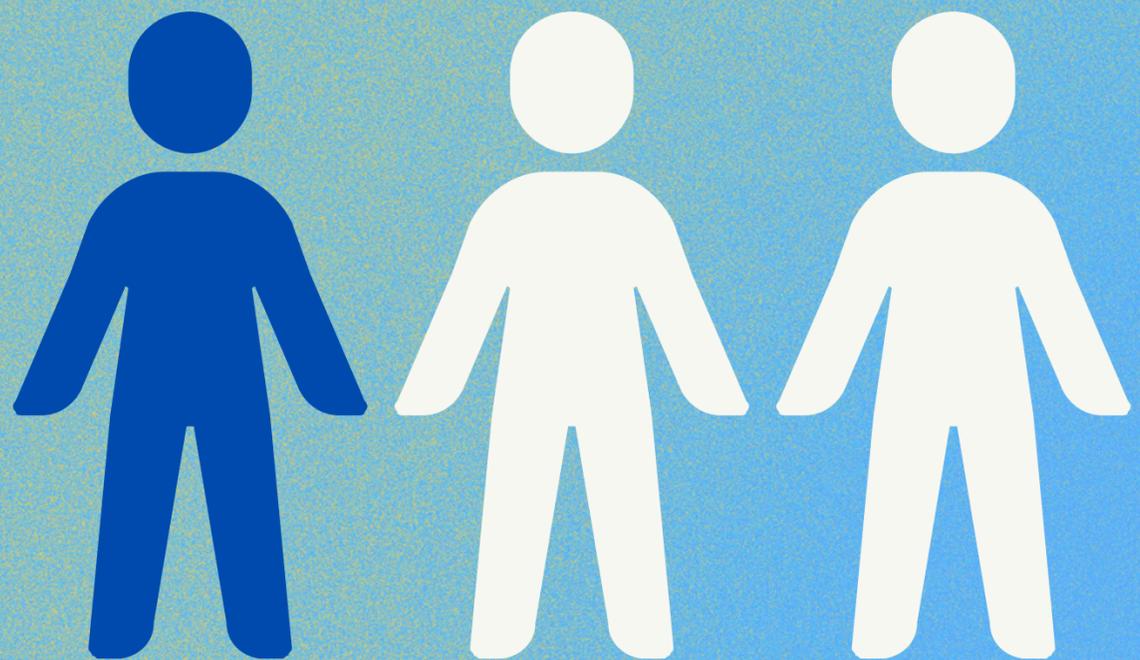
Un giovane su tre

È insoddisfatto del rapporto con la
sua famiglia



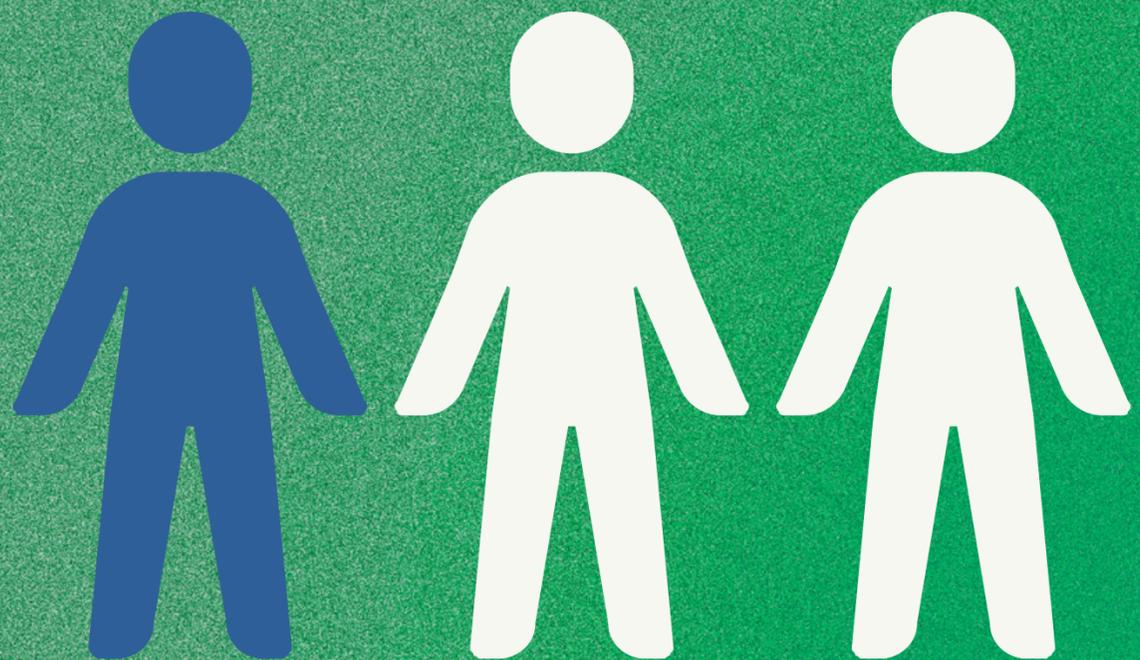
Un giovane su tre

Ha una bassa autostima



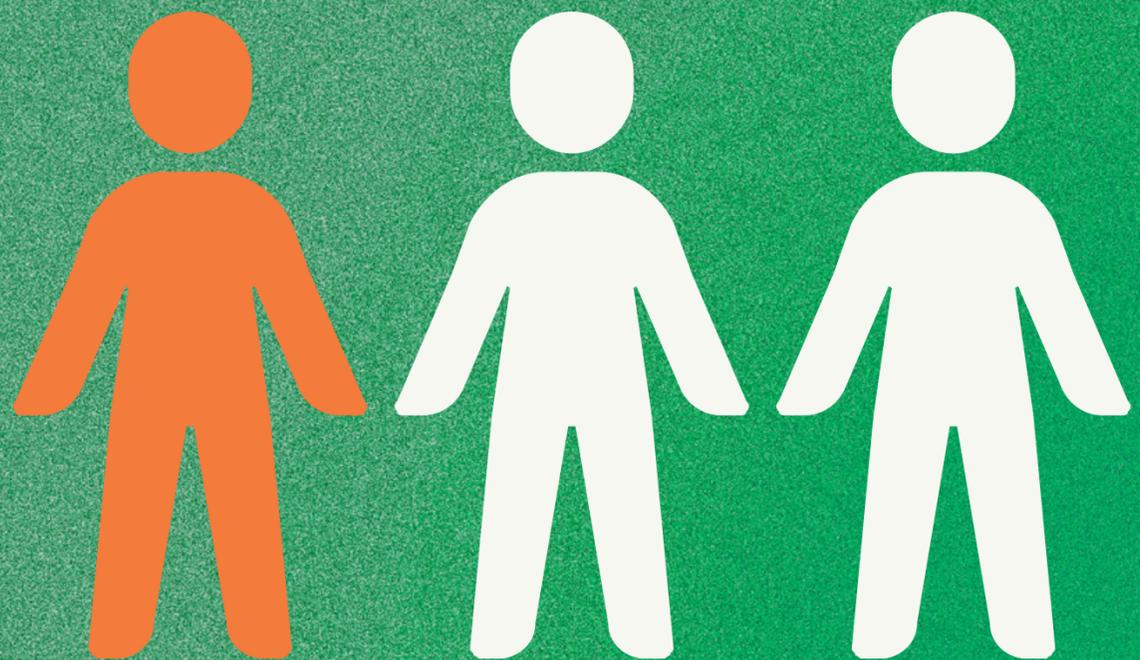
Un giovane su tre

**È insoddisfatto del proprio
aspetto fisico**



Un giovane su tre

**Ha intrapreso un percorso psicologico
nella sua vita**



Un giovane su tre

**Parteciperebbe a un percorso psicologico
se ne avesse la possibilità**

**Cosa faremo nei
prossimi mesi**

Raccogliere 1000 questionari



SPORTIVAMENTE

Incontri per giovani e staff sul tema del rapporto con lo sport e delle difficoltà nella relazione con cibo e corpo

PER LO STAFF

PER RAGAZZ*

Per favorire una riflessione sul rapporto tra sport, identità personale e benessere psicofisico.

Per lo staff

- approfondire la comprensione dei disturbi dell'alimentazione, imparando a riconoscere eventuali segnali di disagio in atleti/atlete
- sviluppare una riflessione che sostenga nel pensare alla persona nella sua interezza, al di là del risultato sportivo
- interrogarsi sulle dinamiche di pressione e aspettative, per promuovere un ambiente che valorizzi il benessere e l'individualità di ogni giovane

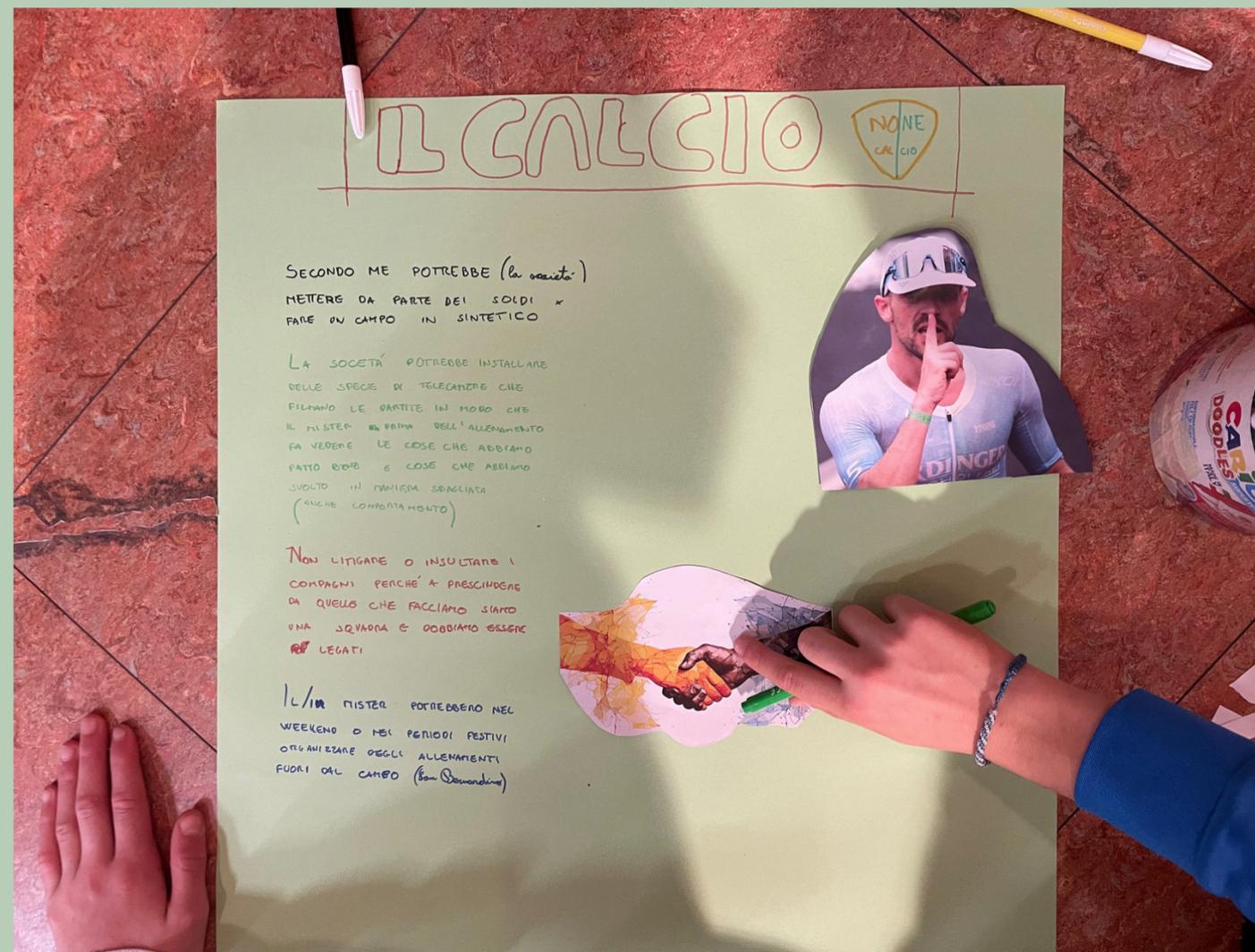
Per ragazzi*

- esplorare il loro vissuto sportivo
- comprendere cosa lo sport rappresenta per loro e in che modo sentono che influisce sulla loro vita
- riflettere su sfide, motivazioni e su ciò che lo sport permette di scoprire di loro, tra punti di forza e fragilità



None - 15 marzo

Incontro con ragazzi e ragazze



Da dove nasce CLAB Sport?

Da dove nasce CLAB Sport?



Da dove nasce CLAB Sport?



Nasce dall'esigenza di promuovere **l'inclusione sociale** e il benessere psico fisico dei giovani.

Da dove nasce CLAB Sport?



La pandemia ha ridotto le occasioni di socialità e aumentato la sedentarietà tra i giovani, aggravando il loro senso di **disorientamento**. Lo sport è un veicolo fondamentale per l'integrazione e la **crescita equilibrata** dei ragazzi.

Dove si svolge il progetto?

Nei centri di aggregazione giovanile e sui territori dei Comuni di:

- Moncalieri
- Trofarello
- La Loggia
- Vinovo
- Candiolo
- None
- Airasca
- Castagnole Piemonte

Dove si svolge il progetto?



WEB
RT

Obiettivi del progetto



CLAB
SPORT

Obiettivi del progetto



- Promuovere lo sport come **strumento per il benessere psico fisico**
- Rendere lo **sport accessibile** per tutti, abbattendo le barriere economiche
- Offrire **nuove opportunità di socialità e crescita personale**

LAB
SPORT

Obiettivi del progetto



- Incentivare uno **stile di vita attivo e sano**
- Creare un **network educativo** in collaborazione con le associazioni sportive

LE LAB
SPORT

Attività previste



- **Attività sportive** di comunità nei Centri di aggregazione giovanile e impianti sportivi
- **Tornei sportivi**, giochi e challenge
- **Talk con campioni sportivi**

LAB
SPORT

Attività previste



- **Workshop con Nutrizionisti**
- **Seminari con Coach**
- **Sport di strada in luoghi non convenzionali**
- **Eventi sportivi**

ELAB
SPORT

La preziosa rete dei partner

- **Moncalieri Basket**
- **Polisportiva Dravelli**
- **Cus Torino**
- **Rari Nantes Torino**
- **Libertas Moncalieri**
- **Longboard Crew Italia asd**
- **Chisola Volley**
- **Candiolo Calcio**
- **ASD Bike and More**
- **APD None**
- **Podistica None**
- **L'Arcobaleno Twirling & Fitness**
- **La Loggia Softball**
- **Polisportiva Vendemini**
- **ASD Trofarello Sport e Cultura**
- **ASD Trofarello 1927**

Move your mind

Giovani e benessere psicofisico



Polifunzionale don PG Ferrero
Moncalieri, 28 marzo 2025