

**Corro lontano perché mangio sano**  
**Servizi per la disabilità**  
**Anno 2025/2026**

<b>Introduzione</b>	<p>Le abitudini alimentari sono uno dei principali fattori che determinano la salute dell'individuo. L'alimentazione non equilibrata può condurre a deficit di nutrienti con la conseguente comparsa di malattie da denutrizione o, al contrario, ad eccesso di nutrienti che determinano sovrappeso e obesità.</p> <p>L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative.</p> <p>Cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, e alcune forme di tumori.</p> <p>Un'alimentazione varia ed equilibrata, abbinata all'attività fisica è alla base di una vita in salute.</p>
<b>Obiettivi</b>	<p>Il programma "Corro lontano perché mangio sano" ha l'obiettivo di incrementare il consumo di alimenti sani e di ridurre la percentuale di persone inattive, frequentanti i Servizi per la disabilità nell'anno 2024/2025.</p>
<b>Destinatari</b>	<p>Le persone frequentanti i Servizi per la Disabilità e non Autosufficienza, sia aziendali che in convenzione. Servizi residenziali e semiresidenziali.</p>
<b>Fasi/articolazione del progetto</b>	<p><b>Attività:</b> L'obiettivo è quello di approfondire le tematiche previste dal progetto (alimentazione sana ed attività motoria) con modalità interattive, ludico ricreative e che stimolino le funzioni percettive</p> <p><b>Attività:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Laboratorio creativo sensoriale "Tartaruga Mangiacolori" e/o "Principessa Ravello" (durata h 1,30/h 2)</li> <li>● Laboratorio scientifico "Bruco Mai sazio" e/o "Pinco" (durata h 1,30/h 2)</li> <li>● Laboratorio consumo consapevole (durata h 1,30/h 2)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorio igienico orale (durata h 1,30/h 2)</li> <li>• 1 Km al giorno: concorso relativo allo svolgimento di camminate quotidiane individuali o di gruppo</li> </ul> <p>Le attività verranno svolte all'aperto e/o in uno spazio adatto al fine di lavorare in cerchio, con un gruppo massimo di 15 persone. L'attività da svolgere verrà concordata con gli operatori previo confronto rispetto alle potenzialità dei partecipanti.</p>
<b>Modalità di partecipazione</b>	<p>Per iscrizione ai progetti dell'Aulss1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione collegandosi al link:</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://forms.gle/jYpEcpF3xhqQ9L4a9">https://forms.gle/jYpEcpF3xhqQ9L4a9</a></p> <p>N.B. Le attività verranno svolte preferibilmente nel periodo estivo e/o in base alle disponibilità del Servizio.</p>
<b>Referente del progetto</b>	<p>Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti</p> <p>Tel: 0439/883805 oppure 3204623955</p> <p>E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it</p>