



Richiesta di contributo per la realizzazione di iniziative regionali in materia socio assistenziale, di cui all'art. 4 comma 1 lett. m) della L.R. 1/2004.

NOME DEL PROGETTO

L'espressione che cura.

Percorsi integrativi per il benessere delle persone con Sclerosi Multipla e dei loro caregivers.

SOGGETTO PROPONENTE

Denominazione Ente:	160CM
Natura dell'Ente:	APS
Sede legale:	VIA NIZZA 89 - 10126 Torino
Sede operativa:	Corso Trento 13 - 10129 Torino
email:	info@160cm.it
Legale rappresentante:	Fabio Guglierminotti
Tel.:	[REDACTED]
Ref. del Progetto:	Simona Truglio
Tel.:	[REDACTED]

INFORMAZIONI GENERALI

Obiettivo generale	Migliorare la qualità di vita delle persone con Sclerosi Multipla e dei loro caregivers residenti in Piemonte
Obiettivo specifico	Attivare nuovi servizi di supporto psicofisico dedicati alle persone con Sclerosi Multipla e loro caregivers
Gruppo/i target	L'insieme di persone che, a breve termine, beneficia positivamente del progetto grazie agli obiettivi raggiunti è composto dalle persone con Sclerosi Multipla e dai caregivers di persone con SM.
Beneficiari finali	Coloro che beneficeranno del progetto a lungo termine, a livello più ampio, sono: le Istituzioni pubbliche, gli Enti ospedalieri, gli Enti assistenziali, i futuri malati e i loro caregivers.
Località di intervento	Piemonte

Costo totale progetto	€ 23.074,00
Contributo richiesto	€ 19.993,20
Durata dell'iniziativa	8 mesi

CONTESTO DI RIFERIMENTO

Contesto normativo regionale

1.1. Piano Regionale di Prevenzione 2022-2025

PL12 Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità

MO1 Malattie croniche non trasmissibili: MO1-08 **Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo** in tutte le età e nei setting di vita e di lavoro, integrando **cambiamento individuale e trasformazione sociale**; MO1-17 **Identificare precocemente e prendere in carico i soggetti in condizioni di rischio** aumentato per MCNT e/o affetti da patologia in raccordo con le azioni del Piano Nazionale Cronicità

MO1LSd > **riduzione dell'inattività fisica e della sedentarietà**

LEA - F01 **Cooperazione** dei sistemi sanitari con altre istituzioni, **con organizzazioni ed enti della collettività**, per l'attuazione di programmi intersettoriali con il coinvolgimento dei cittadini, secondo i principi del Programma nazionale "Guadagnare salute" (DPCM 4.5.2007)

1.2. PDTA Sclerosi Multipla

AGENAS ha pubblicato il 31.01.2022 un **Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale** specificamente dedicato alle persone con **Sclerosi Multipla**. Il documento delinea un percorso che prevede l'accesso alle migliori competenze possibili e ai più avanzati servizi in campo diagnostico, terapeutico e riabilitativo. Ritiene che **una corretta presa in carico globale della persona con SM si basi sull'esigenza di integrazione ed interazione tra ospedale e territorio, con la definizione di percorsi specifici che garantiscano continuità della cura, dell'assistenza e della centralità della persona.**

*La riabilitazione mira a massimizzare l'indipendenza funzionale attraverso la stabilizzazione della funzione, la riduzione della disabilità e la prevenzione di complicanze secondarie, attraverso un processo educativo che **promuove l'indipendenza dell'individuo**. In altre parole è **un processo di cambiamento attivo attraverso il quale una persona disabile acquisisce e usa le conoscenze e le abilità necessarie per rendere ottimali le proprie funzioni fisiche, psicologiche e sociali** (Thompson,1988). Il percorso riabilitativo rientra all'interno di un progetto condiviso che prevede come obiettivo finale il miglioramento/salvaguardia della qualità di vita della*

*persona con SM, malattia cronica evolutiva che genera bisogni che riguardano non solo l'ambito fisico, ma anche quello psicologico e sociale. La riabilitazione include anche interventi sanitari che, pur non riducendo la disabilità, possono migliorare la qualità di vita e interventi sociali, rivolti a garantire alla persona la massima partecipazione possibile alla vita sociale. Applicata alla SM, la riabilitazione si prefigge un risultato biologico: quello di "proteggere" la riserva neuronale (costituita dal volume encefalico e della riserva cognitiva) e massimizzare le capacità di compensare i danni subiti dalla patologia. Questo approccio è in armonia con i principi del "brain health" promossi dalle World Federation of Neurology e dalla World Brain Alliance, e **rappresenta una delle linee di ricerca strategiche prioritarie della Comunità Europea sull'Healthy Living.***

1.3. Decreto Ministeriale n. 77/2022

Il DM include le Associazioni nella gestione delle patologie croniche nell'ambito dei "Modelli e standard per lo sviluppo dell'Assistenza Territoriale nel Servizio Sanitario Nazionale", necessario per l'attuazione della misura PNRR M6 – C1- Riforma Reti di prossimità strutture e telemedicina per l'assistenza sanitaria territoriale.

Contesto di riferimento del Progetto

Nel corso degli anni, **l'immagine della Sclerosi Multipla** è stata spesso presentata come **estremamente invalidante**, una rappresentazione che corrisponde alla realtà solo per una minoranza delle persone malate. Questa visione, sebbene abbia contribuito a portare alla luce la malattia, ha anche creato **un notevole stigma**. Le persone che ricevono una diagnosi di Sclerosi Multipla tendono a **nascondere la loro condizione**, anche ai familiari più stretti, per evitare sentimenti di vergogna e possibili ripercussioni nel mondo del lavoro. Questo nascondimento può generare un forte **senso di colpa** e pesanti conseguenze sulla qualità della vita, dato che la malattia influisce significativamente sull'affaticamento fisico e mentale, sulla capacità di concentrazione e sul mantenimento dei ritmi di vita e di lavoro precedenti. La mancata conoscenza della reale situazione da parte degli altri, porta spesso a fraintendimenti e ulteriori conseguenze negative.

Ciò è quanto emerge dall'esperienza quotidiana e diretta con la quasi totalità delle persone malate di SM con cui l'Associazione entra in contatto attraverso i canali più disparati: incontri pubblici, servizio di ascolto presso Ospedale Molinette, focus group, attività presso la sede associativa, eventi sul territorio, contatti tramite canali social, attività svolta in progetti pregressi.

La **Sclerosi Multipla è una malattia autoimmune del SNC** che colpisce **circa 10.000 persone in Piemonte** su 4.251.351 residenti (Istat - Censimento al 31/12/2022). **Circa i 3/4 dei malati sono donne.**

La SM è una **malattia cronica, imprevedibile, progressivamente invalidante, una delle più frequenti cause di disabilità nelle persone giovani**, soprattutto donne: l'esordio è tra i 20 e i 30

anni. Fin dalla diagnosi, cambia la vita e costringe la persona, e i cari, a ridefinire organizzazione e progetti di breve e lungo periodo. Dalla sfera emotiva a quella fisica, dall'organizzazione della giornata ai progetti di vita, **la storia di ogni persona che riceve la diagnosi deve essere nuovamente tracciata.**

Il contesto familiare, sociale, sanitario, economico e politico nel quale si muove la persona con SM determina la possibilità di progettare un nuovo percorso di vita che le/gli garantisca benessere, diritti e pari opportunità.

I bisogni individuati in ambito territoriale, derivano dall'esperienza condotta in 5 anni con le seguenti attività:

1. (2021-2025) Gestione dei servizi di **supporto psicologico individuale e di gruppo** rivolti a persone con SM e caregiver, in convenzione con ASL TO3 e Ordine degli Psicologi del Piemonte.
2. (2023) Ciclo di **focus group** "Focus Sclerosi Multipla", in collaborazione con Città Metropolitana di Torino - Nodo metropolitano di Torino - Rete regionale contro le discriminazioni in Piemonte.
3. (2023-2025) Percorsi di **Attività Fisica Adattata**, rivolti alle persone con SM, in convenzione con Università degli Studi di Torino - Centro Servizi SUISM e Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico.
4. (2023-2025) Percorsi sperimentali di Mindfulness, Yoga, Counseling di gruppo e Danza-Movimento-Terapia.
5. (2024) Gestione di uno **sportello di ascolto** presso il Centro Sclerosi Multipla dell'Ospedale Molinette, in convenzione con l'A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino.

FINALITÀ DEL PROGETTO

Il progetto "**L'espressione che cura**" si propone di **contribuire a ridurre e rimuovere lo stigma associato alla Sclerosi Multipla, dimostrando che** la grande maggioranza delle **persone** che vive questa malattia, pur convivendo con una **condizione di disabilità**, è in grado, con tempi e ritmi diversi, di **avere una vita piena di interessi e in sintonia con le persone non malate.**

Attraverso la promozione di attività creative, sportive e sociali, il progetto intende superare lo stigma, creato da anni di comunicazione errata, per **contrastare le gravi discriminazioni e il senso di pietà e commiserazione che portano i malati a nascondere la loro condizione.**

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

1. **Migliorare la qualità della vita e il benessere psicofisico**
 - a. Offrire attività che promuovano il benessere emotivo, fisico e sociale.
 - b. Favorire l'integrazione e la partecipazione attiva dei malati nella comunità.
2. **Promuovere il protagonismo delle persone con SM**
 - a. Creare opportunità per le persone con SM di mettere in campo i loro talenti anche come formatori, trainer e/o assistenti.
3. **Promuovere la socialità e la coesione**
 - a. Creare spazi di condivisione e supporto reciproco tra i partecipanti.
 - b. Incentivare la formazione di reti di supporto tra persone con esperienze simili.
4. **Combattere lo stigma e sensibilizzare la comunità**
 - a. Dimostrare le capacità e le potenzialità delle persone con Sclerosi Multipla.
 - b. Sensibilizzare la comunità sull'importanza dell'inclusione e del rispetto delle diversità.
5. **Promuovere reti di collaborazione** con Enti e Associazioni del territorio attive nel campo delle terapie integrative ed espressive.

AZIONI PREVISTE

I percorsi proposti puntano a **sostenere la persona con SM e i caregiver nella quotidianità**, al fine di **prevenire l'isolamento sociale** e **promuovere**, per quanto possibile, un **approccio "attivo" alla ricerca del benessere**.

I luoghi nei quali si svolgono le attività diventano anche luoghi di incontro e socializzazione, affinché la persona con SM possa sentirsi coinvolta in un'esperienza completa, con benefici, in termini di benessere percepito, dal punto vista fisico, psicologico ed emozionale.

Tra i soci e i volontari dell'Associazione sono presenti sia persone con Sclerosi Multipla, sia caregiver, sia persone che non hanno la SM, né sono direttamente caregiver di persone con SM. La presenza tra i soci e i volontari di persone con e senza SM contribuisce a creare un clima rilassato e inclusivo in cui i **malati** non si sentono "assistiti", ma **parte attiva** di un progetto che **propone un punto di vista non attendista, ma innovativo e dinamico sulla Sclerosi Multipla**.

Sarà inoltre attivata una collaborazione con i Servizi Sociali per intercettare i fabbisogni delle persone con Sclerosi Multipla - diagnosticate e non - e dei caregiver anche nelle fasce più fragili della popolazione e più in difficoltà ad accedere alle cure.

Il Progetto prevede la realizzazione delle seguenti azioni:

Azione 1. Percorso di Attività Fisica Adattata

Azione 2. Percorso di avvicinamento alla Boxe e difesa personale

Azione 3. Percorso di Yoga adattato

Azione 4 - Promozione dell'iniziativa e diffusione dei risultati

Azione 1. Percorso di Attività Fisica Adattata

L'esperienza condotta in **collaborazione (convenzione) con il Centro Servizi SUISM e la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico dell'Università degli studi di Torino** che ha previsto l'offerta di percorsi di **attività fisica adattata** specifici per persone con SM e che ha coinvolto in diversi cicli di incontri (periodo 2023-2025) più di 30 persone con SM, ha ottenuto **elevati livelli di gradimento/soddisfazione e buona efficacia**.

In particolare, è emerso:

- dal punto di vista **fisico**, un miglioramento della capacità di gestire l'equilibrio e della deambulazione, parametri fondamentali per condurre una vita in autonomia e strettamente legati al rischio caduta e alla paura di cadere;
- dal punto di vista **psicosociale**, una riduzione dell'umore negativo, che rappresenta una variabile che condiziona negativamente la quotidianità, riducendo l'empowerment e le relazioni sociali della persona.

Tali benefici hanno avuto ricadute positive sulla **qualità di vita percepita** che è risultata più elevata al termine dell'attività.

Obiettivo

La valutazione proposta al termine del programma fornisce una stima degli effetti dell'AFA sulla capacità aerobica, fattore strettamente correlato alla longevità, autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane e qualità di vita (tra cui: Mandsager et al., 2018; Sloan et al., 2009).

Modalità di svolgimento e metodologia

L'ipotesi che abbiamo condiviso è di avviare un nuovo ciclo di attività prevedendo, in baseline e al termine, una sessione di **valutazioni funzionali** della durata di 1,5h/cad/partecipante. Nello specifico, saranno indagate le variabili seguenti: i) fitness cardiorespiratorio attraverso un test massimale o sub-massimale al cicloergometro che consente inoltre di individualizzare l'intensità

del programma di EF; ii) forza arti inferiori e *mobility* utilizzando lo *Short Physical Performance Battery*, il *Timed Up and Go* test (TUG; il test verrà eseguito con l'utilizzo di un sensore inerziale – *Baibit G-Sensor*, *BTS-Bioengineering*, Italia - per registrare la durata totale della prova, tempo, velocità e accelerazione delle diverse fasi del TUG) e il *Timed 10-m walking* test (i dati relativi alla cadenza, velocità, lunghezza del passo, durata delle fasi di *stance* e *swing* saranno analizzati con un sensore inerziale - *Baibit G-Sensor*, *BTS-Bioengineering*, Italia); iii) forza delle mani con l'*handgrip* test, posizionandosi seduti con spalla addotta e gomito flesso a 90°; iv) quantità di attività fisica svolta con l'*International Physical Activity Questionnaire*; v) percezione di fatica utilizzando il *Modified Fatigue Impact Scale*; vi) l'autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana con il *Groningen Activities Restriction Scale*; vii) qualità di vita con la versione breve del questionario *World Health Organization Quality of Life*. La fattibilità dell'iniziativa sarà invece valutata prendendo in esame il numero di persone che ha aderito, il tasso di retention, l'aderenza e il numero di eventuali eventi avversi durante la partecipazione al programma.

Il programma di AFA verrà condotto da un/una chinesologo/a e strutturato sulla base delle più recenti linee guida (rif. Kalb et al., 2020; Motl et al., 2017), proponendo 10 minuti di avviamento all'attività, 20 minuti di attività prevalentemente aerobica (ad es. su bike), 20 minuti di rinforzo muscolare e 10 minuti di allungamento muscolare. L'attività verrà proposta a 3 gruppi da 5 persone, con una frequenza bisettimanale, per un totale di 12 settimane (ossia 24 incontri da 1h/cad per 3 gruppi = 72 ore di attività).

Destinatari

L'attività è rivolta alle persone con Sclerosi Multipla.

Benefici attesi

Le persone con disabilità sviluppano capacità personali e fisiche funzionali alla loro autonomia.

Durata e tempi di realizzazione

L'Azione ha una durata complessiva di circa 4 mesi comprensivi di test funzionali iniziali e al termine e n. 12 settimane di attività fisica, nel periodo settembre - dicembre 2025. Gli incontri hanno cadenza bisettimanale.

→ Ciclo unico: settembre - dicembre 2025 (n. 24 appuntamenti)

Risorse strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Piccole attrezzature per l'attività fisica e n. 2 spalliere.

Azione 2. Percorso di avvicinamento alla Boxe e difesa personale

Il Percorso è rivolto alle persone con SM, ai caregiver e a quanti vogliano condividere questa opportunità di attività fisica. L'attività è stata progettata per ottenere il massimo dei benefici tecnici, fisici e psico-emotivi dall'allenamento e dall'apprendimento delle tecniche propedeutiche della

Boxe, utilizzando esercizi funzionali a corpo libero tipici della ginnastica dolce concepiti specificatamente per i principianti. Il Percorso è anche un'ottima valvola di sfogo per scaricare le tensioni accumulate. L'accesso è gratuito.

Obiettivi

- Migliorare l'elasticità e la flessibilità muscolare
- Recuperare o mantenere l'escursione articolare con conseguente lubrificazione delle parti sinoviali oltre al mantenimento della forza, della resistenza muscolare, della coordinazione motoria, della salute cardiovascolare
- Liberarsi dalle paure rafforzando l'autostima e la sicurezza in se stessi
- Apprendere le tecniche pugilistiche utili per l'auto difesa

Modalità di svolgimento e Metodologia

Gli incontri si svolgeranno nello spazio palestra dell'Associazione dove sarà allestito un set composto da 2 palle da Boxe e altre attrezzature utili per gli esercizi propedeutici alla Boxe.

L'attività sarà guidata da un allenatore professionista coadiuvato da un assistente e sarà gestita lavorando con un gruppo di massimo 10 persone su un circuito di esercizi in sicurezza che simuleranno la realtà dei colpi per testare il grado di apprendimento delle tecniche insegnate e verificare la reazione emotiva individuale durante una particolare situazione di stress.

Destinatari

Gli incontri sono aperti alle persone con SM (con lievi difficoltà motorie), ai caregiver e ad altri associati interessati a condividere questa esperienza. È prevista la partecipazione di 10 persone.

Benefici attesi

- Regolizzazione della pressione arteriosa con la diminuzione dei battiti cardiaci
- Aumento dell'efficienza respiratoria con conseguente incremento del volume polmonare
- Aumento o recupero della flessibilità articolare in particolare per i partecipanti più anziani
- Aumento dell'ossigenazione cellulare con conseguente maggiore detossificazione e rialcalinizzazione tissutale
- Aumento sicurezza nelle proprie capacità fisiche
- Diminuzione dell'ansia e della depressione

Durata e tempi di realizzazione

L'Azione sarà suddivisa in n. 2 cicli da 10 incontri cadauno nel periodo ottobre 2025 - aprile 2026.

Gli incontri hanno cadenza settimanale, per un totale di 20 appuntamenti di un'ora ciascuno.

→ Doppio ciclo: ottobre 2025 - aprile 2026 (n. 20 appuntamenti)

Risorse strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Nell'ambito di questa Azione specifica si prevede l'acquisto di n. 2 palle da Boxe con struttura autoportante e ancoraggio a terra. Altre attrezzature utili per lo svolgimento di questa attività sono

già presenti nello spazio palestra dell'Associazione e altre potranno essere eventualmente acquistate con altri fondi, contributi o donazioni.

Azione 3. Percorso di Yoga adattato

Obiettivi

Lo yoga adattato è una **pratica yoga personalizzata per persone con disabilità, anziani, o con patologie esercizio-sensibili**. Si basa su tecniche e posizioni yoga tradizionali, ma viene adattato alle esigenze di ogni persona o del gruppo. Obiettivi dell'attività sono:

- migliorare la qualità della vita e il benessere delle persone che hanno difficoltà a svolgere le attività quotidiane più semplici come mantenere l'equilibrio e camminare.
- migliorare equilibrio, flessibilità e stabilità e alleviare i dolori
- allenare il raggiungimento della calma interiore e della serenità mentale e alleviare gli sbalzi di umore, attraverso il controllo del respiro
- promuovere il recupero e il rilassamento totale del corpo e della mente alleviando i sintomi della stanchezza e della debolezza

Modalità di svolgimento e metodologia

Gli incontri si svolgeranno nello spazio palestra dell'Associazione che è stato attrezzato e allestito nel corso delle precedenti esperienze.

Rispetto allo yoga tradizionale, che prevede una ripetizione di posizioni attraverso la quale si giunge alla comprensione di ciò che quelle posizioni rivelano, lo yoga adattato si muove in direzione inversa, dall'interno e dalle sensazioni verso l'esterno: cerca modi per rivelare le sensazioni interne per poi attivare il corpo fisico, allenando contemporaneamente l'attenzione e la consapevolezza di ciò che accade, la presenza in tutto il corpo e la memoria di come quelle sensazioni viaggiano nel corpo.

Allenare la memoria e la consapevolezza interna è una pratica importante soprattutto quando le persone, a causa di impegni dovuti alle terapie e alle visite mediche, non sono sempre in grado di ripetere le posizioni in autonomia o non possono frequentare le lezioni con regolarità.

Destinatari

Grazie all'esperienza maturata con i percorsi attivati nel 2024 e ai feedback ricevuti dai partecipanti, siamo in grado di proporre un Percorso di Yoga adattato che può essere fruito "insieme" sia dalle persone con disabilità che dai caregivers.

È prevista la partecipazione di un massimo di 10 persone per ogni gruppo che sarà attivato.

Durata e tempi di realizzazione

L'Azione si articola su uno o due cicli, in base alle adesioni, della durata complessiva di 10 settimane per ciclo e prevede sessioni settimanali di gruppo, della durata di 1 ora circa l'una.

L'attività sarà avviata nel mese di ottobre 2025 per concludersi entro dicembre 2025.

→ Ciclo unico: ottobre - dicembre 2025 (n. 10 appuntamenti per n. 2 gruppi)

→ (oppure) Doppio ciclo: ottobre - dicembre 2025 e gennaio - aprile 2026 (n. 20 appuntamenti per n. 1 gruppo/cad/ciclo)

Risorse strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Spazio palestra allestito con tappetini, sedie yoga, cuscini e coperte; impianto audio; cancelleria.

Azione 4 - Promozione dell'iniziativa e diffusione dei risultati

Obiettivi

- Far conoscere le iniziative e raggiungere il numero di partecipanti attesi
- Diffondere i risultati delle Azioni a un target più ampio possibile
- Valorizzare i partner e i sostenitori del Progetto

Modalità di intervento

160CM si occuperà di realizzare, con il supporto di professionisti del settore, un Piano di comunicazione finalizzato a:

- promuovere le iniziative sui canali in grado di intercettare il target atteso;
- diffondere i contenuti e i risultati delle iniziative previste;
- coinvolgere i partner e altri soggetti sul territorio affinché ne amplifichino la portata;
- dare adeguata visibilità ai partner e ai sostenitori e coinvolgere la comunità di riferimento nell'ottica di una partecipazione condivisa.

La strategia sarà declinata attraverso i seguenti interventi:

- gestione di un piano editoriale digitale (PED) comprensivo di annunci sul sito web del Richiedente e dei Partner, attività organica sui canali Social e campagne Google e Meta Ads con obiettivi di traffico e lead;
- invii degli annunci delle attività tramite Newsletter e Community Whatsapp.

Destinatari

Le attività di comunicazione sono rivolte a tutti i destinatari dell'iniziativa: beneficiari, partner e sostenitori, organizzazioni del territorio (ASL, Ospedali, Farmacie, Enti Gestori delle funzioni socioassistenziali), Enti pubblici, pubblico più ampio raggiungibile attraverso Google e canali Social.

Tempi di realizzazione

Ottobre 2025 - Aprile 2026

Risorse strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Sito web, account Mailchimp, canali Social, piattaforme per la gestione delle Ads

SOGGETTO PROPONENTE: DESCRIZIONE, CAPACITÀ DI GESTIONE E REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Soggetto proponente

160CM è una APS nata per promuovere un nuovo approccio alla Sclerosi Multipla e realizzare i seguenti interventi:

- la **sensibilizzazione** sui bisogni dei malati e loro caregivers affinché si definisca la loro rappresentanza a livello politico, attraverso la costituzione di un **tavolo composto da tutti gli attori coinvolti nel processo di cura**, non solo a livello sanitario, favorendo lo **sviluppo qualitativo di servizi sociali innovativi a livello territoriale**
- la **promozione** di un approccio interdisciplinare e olistico alla cura dei malati di SM in linea con quanto definito dal **PDTA regionale** favorendo l'associazionismo e integrando all'approccio assistenzialista con **interventi orientati alla promozione della salute e alla prevenzione**, anche attraverso l'utilizzo di terapie riabilitative integrative
- l'**offerta di servizi socio-sanitari** dedicati ai malati di SM e loro caregivers accessibili, senza prescrizione medica, sul territorio regionale, anche attraverso la creazione di uno spazio fisico di riferimento all'interno del quale predisporre uno sportello di primo ascolto.

In particolare, l'**Associazione 160CM risponde ai seguenti bisogni progettando e realizzando servizi rivolti alle persone con SM e loro caregivers sul territorio piemontese:**

- ai **bisogni di supporto psicologico**, sostenendo la persona con SM in un percorso di -accettazione-consapevolezza-autodeterminazione, così che il malato divenga il primo referente della propria malattia in un'ottica di dignità e di "consapevolezza" della propria capacità di gestione della patologia. Percorso essenziale per far fronte alla crisi identitaria che questa comporta e ad una capacità di comunicazione più efficace dei propri bisogni verso la società.
- ai **bisogni di incontro e confronto tra malati e tra caregivers**, affinché diminuisca l'isolamento nel quale il malato conduce la sua vita a causa del suo sentirsi "osservato" o "escluso" da alcuni contesti e aumenti la consapevolezza dell'importanza del mutuo-aiuto e della condivisione di pratiche positive, con conseguente miglioramento del benessere sociale
- ai **bisogni di riabilitazione**, affinché ogni malato sia consapevole rispetto alle potenzialità delle diverse tipologie di trattamenti riabilitativi, diversi dalla fisioterapia, e possa accedere a un **PRI (Progetto Riabilitativo Individuale)**, considerando che il bisogno riabilitativo sia quello in assoluto maggiormente insoddisfatto, anche considerando il ricorso alle strutture e servizi forniti dal privato da parte di molti malati, e che gli studi scientifici evidenziano che **un trattamento precoce può evitare la progressione della malattia e un conseguente aumento di disabilità**. Più l'intervento è precoce, più risulterà efficace anche a lungo termine.

- **ai bisogni di integrazione e inclusione**, con un'attività di sensibilizzazione e informazione sulla malattia che renda noti alla società i bisogni dei malati di SM, contrastando gli stereotipi soprattutto in ambiente scolastico e lavorativo.

Dall'anno della sua fondazione (2020) ad oggi, l'Associazione 160CM ha realizzato, con investimento economico proprio, lavoro volontario, contributi pubblici e donazioni di privati, (molti dei quali malati di SM) le seguenti attività:

- **ha donato un macchinario** ad onde d'urto radiali all'ospedale Molinette di Torino del valore di circa 20k euro, grazie al quale è stato avviato uno **studio pilota** per misurare l'efficacia delle onde d'urto radiali su un campione di malati di SM;
- ha promosso la costituzione di una **rete di partenariato** composta dai seguenti soggetti: Regione Piemonte, Città Metropolitana di Torino, Città della Salute e della Scienza di Torino, ASL TO3, Università degli Studi di Torino, Ordine degli Psicologi del Piemonte, Ordine dei Giornalisti, CPD, Associazioni territoriali, diversi Comuni piemontesi e Media Partner;
- ha realizzato diversi **eventi di formazione e sensibilizzazione** finalizzati alla creazione di un tavolo di rappresentanza dei bisogni dei malati di SM e alla promozione di un nuovo approccio alla cura della Sclerosi Multipla;
- ha avviato e gestisce con partner pubblici e privati i seguenti servizi: **supporto psicologico individuale, psicoterapia di gruppo, Attività Fisica Adattata, supporto legale**;
- ha avviato e gestisce percorsi sperimentali di supporto in ambito benessere: **Counseling, Yoga e Danza-Movimento-Terapia**;
- ha realizzato sul territorio piemontese **più di 20 eventi** nell'ambito dei format **160Bike** e **160Music**;
- ha progettato e gestito un ciclo di **Focus Group** sulla Sclerosi Multipla in collaborazione con Città Metropolitana di Torino - Nodo contro le discriminazioni.

Capacità di gestione e realizzazione del Progetto

Per la realizzazione del Progetto "L'espressione che cura", l'Associazione potrà contare sulle seguenti **figure professionali**:

- **Professore Associato e docente** nel Corso di Studi in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate (LM-67). Membro del Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare - Dip. Scienze Mediche - Università degli Studi di Torino
- **Professore Associato e Direttore** della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico.
- **Chinesiologa** delle Attività Motorie Preventive e Adattate. Laureata in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate (LM-67).
- **Allenatore di Boxe** con esperienza in percorsi di avvicinamento alla boxe e difesa personale.

- **Insegnante di IYENGAR®Yoga**, metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale e lavora sul sistema nervoso autonomo aumentando le difese immunitarie. Allieva di Garth McLean - Senior Teacher (Intermediate Senior III) di Los Angeles, fondatore del "IYENGAR YOGA Therapeutics group" per la sclerosi multipla e altre patologie neurologiche <https://yogarth.com>
- **Project Manager senior** con competenze in ambito di progettazione sociale, consulente senior in comunicazione pubblica e sociale, formatrice e medical coach con attestato di riconoscimento.

L'individuazione degli utenti richiedenti i servizi avverrà sia attraverso le iniziative di comunicazione previste, sia dall'attività di sportello "Ascolto Attivo", gestito da una psicologa, che l'Associazione mette a disposizione dei propri associati per ricevere un primo orientamento in base ai bisogni dichiarati. L'Associazione è inoltre presente con un punto informativo presso il Centro Sclerosi Multipla dell'Ospedale Molinette di Torino e presso l'Ospedale San Luigi di Orbassano. Sono inoltre disponibili diversi canali di contatto digitali e tre posizioni Social gestite da personale interno.

I servizi proposti nell'ambito del Progetto saranno accessibili gratuitamente previa prenotazione.

L'attività sarà promossa attraverso una campagna digitale sul sito dell'Associazione e sui canali Social; veicolata attraverso i presidi informativi negli Ospedali; amplificata attraverso i canali dei partner con i quali l'Associazione ha in essere rapporti di collaborazione su altri servizi: A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino; ASL Città di Torino; ASL TO3; Università degli Studi di Torino - Centro Servizi SUISM; Ordine degli Psicologi del Piemonte.

MONITORAGGIO E VALUTAZIONE DEI RISULTATI

Il monitoraggio sarà realizzato da una cabina di regia formata da tre componenti, ovvero il Presidente dell'Associazione, la project manager e il referente dell'Azione 1 in qualità di portavoce dei risultati clinici dell'attività. La cabina di regia si riunirà per confrontarsi sull'andamento del progetto in riferimento ai seguenti indicatori, risultati attesi e strumenti di rilevazione.

Azione 1. Attività Fisica Adattata	
Indicatore: N. iscrizioni	Risultato previsto: 15 iscritti
	Modalità di rilevazione: Report iscrizioni Google Form

Indicatore: Tasso partecipazione agli incontri	Risultato previsto: almeno all'80% degli allenamenti
	Modalità di rilevazione: Registro presenze su Programma incontri
Indicatore: Efficacia percepita	Risultato previsto: 70% soddisfacente o superiore
	Modalità di rilevazione: → Questionari pre e post-attività (feedback dei partecipanti)
Indicatore: Efficacia raggiunta percorso A1 / Outcome al termine del percorso	Risultato previsto (in almeno l'80% dei partecipanti): • Miglioramento capacità di deambulazione, espressione di forza, capacità aerobica, gestione dell'equilibrio con riduzione del rischio caduta • Miglioramento dell'umore e della qualità di vita • Mantenimento dell'autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana (miglioramento salute psicofisica e benessere)
	Modalità di rilevazione: → Efficacia del programma AFA (valutazioni funzionali pre e post percorso e questionari validati) → Aderenza al programma AFA

Azione 2. Percorso di avvicinamento alla boxe e difesa personale

Indicatore: N. iscrizioni	Risultato previsto: 10 iscritti
	Modalità di rilevazione: Report iscrizioni Google Form
Indicatore: Tasso partecipazione agli incontri	Risultato previsto: almeno all'80% degli incontri
	Modalità di rilevazione: Registro presenze su Programma incontri
Indicatore: Efficacia percepita	Risultato previsto: 70% soddisfacente o superiore
	Modalità di rilevazione: → Brevi interviste individuali e/o di gruppo → Questionari pre e post-attività (feedback dei partecipanti)

Indicatore: Efficacia raggiunta percorso A2 / <i>Outcome</i> al termine del percorso	Risultato previsto (in almeno l'80% dei partecipanti): • Miglioramento della condizione fisica generale. • Aumento della forza, della resistenza e della flessibilità. • Miglioramento della coordinazione motoria e della salute cardiovascolare. • Aumento dell'autostima e della sicurezza in sé stessi. • Riduzione dell'ansia e dello stress. • Apprendimento delle tecniche di autodifesa di base. • Miglioramento della gestione delle emozioni. • Aumento della sicurezza nelle proprie capacità fisiche.
	Modalità di rilevazione: → Osservazione diretta degli allenatori durante l'attività → Test di flessibilità e coordinazione motoria pre e post percorso. → Test di valutazione dell'applicazione delle tecniche di autodifesa in situazioni simulate.

Azione 3. Percorso di Yoga adattato

Indicatore: N. iscritti N. gruppi costituiti	Risultato previsto: max 10 iscritti min 1 gruppo
	Modalità di rilevazione: Report iscrizioni Google Form
Indicatore: Tasso partecipazione agli incontri	Risultato previsto: almeno all'80% degli incontri
	Modalità di rilevazione: Registro presenze su Programma incontri
Indicatore: Efficacia percepita	Risultato previsto: 70% soddisfacente o superiore
	Modalità di rilevazione: → Autovalutazione (diario di osservazione su difficoltà e miglioramenti) → Questionari pre e post-attività (feedback dei partecipanti)
Indicatore: Efficacia raggiunta percorso A3 / <i>Outcome</i> al termine del percorso	Risultato previsto (in almeno l'80% dei partecipanti): • Miglioramento della funzionalità fisica (aumento della flessibilità e dell'equilibrio; miglioramento della postura; migliore gestione della fatica e della spasticità; aumento della mobilità articolare). • Migliore gestione dei sintomi relativi al dolore cronico e ai disturbi del sonno.

	• Benessere psico-emotivo (riduzione dello stress e dell'ansia; miglioramento dell'umore e della resilienza emotiva; aumento della consapevolezza del corpo e delle sensazioni; promozione del rilassamento e del senso di calma).
	Modalità di rilevazione: → Osservazione diretta dei conduttori durante l'attività → Questionari pre e post-attività (feedback dei partecipanti) → Test fisici ad inizio e fine percorso

Azione 4. Promozione dell'iniziativa e diffusione dei risultati	
Indicatore: N. visite alle pagine web dedicate all'iniziativa	Risultato previsto: min 2000
	Modalità di rilevazione: Report Analytics
Indicatore: N. interazioni con post dedicati all'iniziativa (sui canali Social)	Risultato previsto: min 5000
	Modalità di rilevazione: Insights
Indicatore: N. contatti mail ricevuti o web form compilati	Risultato previsto: min 300
	Modalità di rilevazione: Report analitico
Indicatore: N. Newsletter inviate	Risultato previsto: min 4
	Modalità di rilevazione: Statistiche Mailchimp

VALORE SOCIALE, QUALITÀ E INNOVAZIONE

In termini di valore sociale, l'approccio proposto supera il concetto di assistenzialismo per **promuovere un protagonismo delle persone con disabilità da SM**, incoraggiandole a intraprendere un percorso di cura attivo e di educazione terapeutica con il quale acquisire e mantenere capacità e competenze utili.

La persona con una malattia cronica prova un sentimento di perdita della salute e dell'integrità ed è posta di fronte a una situazione estremamente difficile e conflittuale: accettare di essere malata, farsi carico in prima persona della propria cura, doversi curare per tutta la vita.

Il paziente cronico è chiamato a essere un soggetto attivo, un partner nelle cure, poiché giorno dopo giorno dovrà essere in grado di curarsi adeguando la terapia alle mutevoli esigenze della propria vita.

Per questo è fondamentale che egli acquisisca sia le opportune conoscenze e le abilità necessarie per poter realizzare una buona cura, sia un sostegno emotivo e motivazionale, senza il quale la cura non potrebbe essere seguita in maniera regolare e continuativa.

L'**educazione terapeutica** (riconosciuta anche dall'OMS) diventa una efficace strategia di cura delle patologie croniche e permette alla persona malata di acquisire e mantenere le capacità e le competenze che lo aiutano a vivere in maniera ottimale con la sua malattia, e ai caregiver di comprendere la malattia, cooperare con i curanti, vivere in maniera più sana e mantenere o migliorare la loro qualità di vita.

L'utilità di lavorare con questa strategia permette di **limitare la richiesta di assistenzialismo e incentivare il malato a mantenere la propria autonomia**.

Inoltre, le azioni previste permettono di lavorare al contempo anche sui temi dell'**inclusività** e della promozione della **parità di genere**.

L'**inclusione** si realizza offrendo alle persone disabili la possibilità di **accedere a iniziative nelle quali saranno presenti anche persone non disabili**, in un contesto neutro, non ospedalizzato, nel quale possano sentirsi "persone" e non solo "persone malate".

Pur dovendo convivere con una malattia cronica e con le conseguenze che questa comporta, la persona con SM ha il diritto di ricevere un supporto psico-fisico che non sia indirizzato alla cura dei sintomi della malattia, bensì ai suoi bisogni psico-sociali.

Il Progetto **promuove la parità di genere** stimolando la partecipazione delle donne sia malate sia caregiver che sono solite fare minori richieste di assistenza in ambito socio-assistenziale. Il coinvolgimento dei caregiver consente inoltre di far emergere il maggiore carico sulle donne caregiver in ambito familiare e stimolare una riflessione di tipo socio-culturale.

Le donne caregiver vivono quotidianamente il disagio del giudizio sociale di chi le vorrebbe esclusivamente dedite alla cura dei propri cari con disabilità, un pregiudizio che si radica nella figura arcaica della donna come portatrice esclusiva dei carichi familiari.

Se le donne in generale vivono una discriminazione di genere, per le donne caregiver tale discriminazione si lega al riflesso dell'abilismo già destinato alle persone con disabilità (discriminazione per associazione) e alla consuetudine che il loro ruolo sociale debba esclusivamente restare allacciato alla figura del congiunto o del figlio che assistono, a scapito della propria identità personale.

Valorizzare la donna caregiver significa anche migliorare il suo rapporto con l'assistito, poiché annullarsi in funzione della cura può facilmente condurre ad un burnout che ha serie ripercussioni

sulla salute della caregiver e, per ricaduta, sulla persona che assiste.

La qualità della vita delle persone che vivono la disabilità, direttamente o indirettamente come caregiver, passa dalla conservazione della propria unicità e autonomia dall'altro; è un impegno che il Progetto intende portare avanti stimolando un'azione culturale che promuova l'affermazione della donna caregiver nella propria autonomia e capacità di scelta, nel proprio ruolo di singolo nella comunità e non necessariamente esistente in unica funzione del suo ruolo di cura.

Dal punto di vista metodologico, **il Progetto utilizza approcci e strumenti innovativi** che considerano gli aspetti fisici, psicologici e sociali della persona malata, promuovendone la cura come processo che parte dall'accettazione della malattia e che produce consapevolezza e autodeterminazione.

In accordo con quanto previsto dal **Piano Regionale di Prevenzione 2022-2025**, il Progetto promuove interventi basati sulla **unitarietà di approccio, centrato sulla persona e orientato ad una migliore organizzazione dei servizi** e ad una **piena responsabilizzazione di tutti gli attori**. Il fine è quello di offrire nuove opportunità di supporto alle persone con malattie croniche, riducendone il peso sull'individuo, sulla sua famiglia e sul contesto sociale, migliorando la qualità di vita, rendendo più efficaci ed efficienti i servizi sanitari in termini di prevenzione e assistenza e **assicurando maggiore uniformità ed equità di accesso ai cittadini**.

Data la vastità e complessità degli ambiti affrontati è necessario **un approccio trasversale e integrato**, con strategie efficaci di comunità (orientate alla promozione della salute, intersettoriali e per setting) e sull'individuo (individuazione dei soggetti a rischio e delle malattie in fase precoce), seguite da interventi centrati sulla persona. Il Progetto enfatizza **l'importanza di agire in rete**, favorendo l'integrazione di tutte le componenti di benessere della persona disabile, raccordando l'azione dei diversi operatori (Enti del Terzo Settore, Università, ASL, professionisti della cura) che collaborano all'interno di percorsi condivisi e misurabili nei loro esiti intermedi e finali.

SVILUPPO E SOSTENIBILITÀ DELL'INIZIATIVA

Le attività previste sono da intendersi come sperimentazioni di attività che diverranno proposte stabili, configurabili come "servizi" da erogare a un target più ampio. Tutti i percorsi sono stati infatti progettati per essere replicati nel tempo a nuovi gruppi di destinatari e/o per essere sviluppati aumentando o modificando i livelli di complessità in funzione dei destinatari.

Lo sviluppo delle attività proposte ci consentirà di **integrare l'attuale offerta di servizi con nuove iniziative finalizzate alla promozione del benessere** e favorirà **l'ampliamento della rete dei partner** con i quali collaborare sul territorio.

La sostenibilità economica dell'iniziativa sarà garantita, in futuro, dalle coperture derivanti da: quote di partecipazione alle attività, quote associative, 5x1000, eventi di raccolta fondi, contributi pubblici.

CRONOPROGRAMMA

Le attività saranno avviate il 1.9.2025 e saranno concluse il 30.4.2026

Azioni / Attività	2025				2026			
	5 set	6 ott	7 nov	8 dic	9 gen	10 feb	11 mar	12 apr
A1 - Percorso di Attività Fisica Adattata								
	X	X	X	X				
A2 - Percorso di avvicinamento alla Boxe e difesa personale								
		X	X	X		X	X	X
A3 - Percorso di yoga adattato								
		X	X	X		(X)	(X)	(X)
A4 - Promozione dell'iniziativa e diffusione dei risultati								
	X	X	X	X	X	X	X	X

BUDGET DI PROGETTO

L'espressione che cura. Percorsi integrativi per il benessere delle persone con Sclerosi Multipla e dei loro caregivers. Ente proponente: 160CM APS Periodo: settembre 2025 - aprile 2026			TOTALE PROGETTO	Contributo richiesto alla Regione	Quota di cofinanziamento
percentuale cofinanziamento	13,35%		€ 23.074,00	€ 19.993,20	€ 3.080,80
Voci di spesa	Ore	costo orario			
Azione 1. Percorso di Attività Fisica Adattata					
Organizzazione e gestione del calendario delle attività, segreteria organizzativa, gestione dei rapporti con i destinatari e i professionisti, predisposizione e somministrazione questionari, report risultati N. 1 Project manager, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 4h/settimana per 15 settimane. TOT. 60 ore	60	€ 48,80	€ 2.928,00	€ 2.928,00	€ 0,00
Definizione, strutturazione e implementazione del programma di AFA e acquisizione dati N. 1 Chinesiologa, incarico professionale, 35,00€/h (lordi) Impegno: n. 6h/settimana per 12 settimane di attività. TOT. 72 ore	72	€ 35,00	€ 2.520,00	€ 2.520,00	€ 0,00
Gestione degli aspetti clinici e definizione/coordinamento della prescrizione del programma di AFA N. 1, Professore Associato e Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico, Dip. Scienze Mediche - Università degli Studi di Torino, 50€/h (lordi)	25	€ 50,00	€ 1.250,00	€ 1.250,00	€ 0,00

Impegno: stimato TOT. 25 ore					
Definizione e coordinamento del programma di AFA e delle fasi di valutazione, analisi dei risultati					
N. 1, Professore Associato e docente nel Corso di Studi in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate (LM-67). Membro del Gruppo di Ricerca Funzione Neuromuscolare - Dip. Scienze Mediche - Università degli Studi di Torino, 46,30€/h (lordi) Impegno: stimato TOT. 60 ore	60	€ 46,30	€ 2.778,00	€ 2.778,00	€ 0,00
Azione 2 - Percorso di avvicinamento alla Boxe e difesa personale					
Organizzazione e gestione del calendario delle attività, segreteria organizzativa, gestione dei rapporti con i destinatari e i professionisti, predisposizione e somministrazione questionari, report risultati	20	€ 48,80	€ 976,00	€ 976,00	€ 0,00
N. 1 Project manager, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 1h/settimana per 20 settimane. TOT. 20 ore					
Gestione incontri di gruppo, elaborazione questionari e report attività, preparazione spettacolo finale	40	€ 48,80	€ 1.952,00	€ 1.952,00	€ 0,00
N. 1, Allenatore, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 20 appuntamenti 1h/cad (20h) + 1h/cad/incontro per preparazione e report (20h) TOT. 40 ore					
Gestione incontri di gruppo, elaborazione questionari e report attività, preparazione spettacolo finale	20	€ 48,80	€ 976,00	€ 976,00	€ 0,00
N. 1, Assistente allenatore, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 20 appuntamenti 1h/cad (20h). TOT. 20 ore					
Azione 3. Percorso di Yoga adattato					

Organizzazione e gestione del calendario delle attività, segreteria organizzativa, gestione dei rapporti con i destinatari e i professionisti, predisposizione e somministrazione questionari, report risultati	12	€ 48,80	€ 585,60	€ 585,60	€ 0,00
N. 1 Project manager, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 1h/settimana per 12 settimane. TOT. 12 ore					
Preparazione e conduzione degli incontri	30	€ 48,80	€ 1.464,00	€ 1.464,00	€ 0,00
n. 1, Insegnante di yoga, incarico professionale, 48,80€/h (lordi) Impegno: n. 10 incontri da 1h/cad x 2 gruppi (20h) + 10 ore x preparazione. TOT. 30 ore					
Azione 4 - Promozione dell'iniziativa e diffusione dei risultati	mesi	€/mese			
<i>Comunicazione - grafica</i>					
n. 1 Grafico, incarico professionale a forfait per la realizzazione grafica di tutti i materiali previsti dal Progetto (cards social, moduli di iscrizione, newsletter, annunci web) Importo a forfait € 1.570,00 + iva			€ 1.915,40	€ 1.915,40	€ 0,00
<i>Comunicazione - gestione social media</i>					
n. 1 Social media manager, incarico professionale per la gestione dei canali Social e delle campagne Google e Meta Ads per il periodo di Progetto Importo per 8 mesi di attività: € 150,00/mese + iva	8	€ 150,00	€ 1.464,00	€ 1.464,00	€ 0,00
<i>Comunicazione - piattaforme</i>					
Budget campagne sponsorizzate Meta Ads e Google Ads. Stima investimento su piattaforma Meta pari a € 100,00/mese per 8 mesi.	8	€ 100,00	€ 800,00	€ 800,00	€ 0,00
Spese di gestione (materiali, attrezzature, spazi, assicurazioni)					
<i>Attrezzature</i>					
n. 2 spalliere da parete	2	€ 117,12	€ 234,24	€ 234,24	€ 0,00

<i>Attrezzature</i>					
n. 2 palla da boxe con doppia estremità	2	€ 39,99	€ 79,98	€ 79,98	€ 0,00
<i>Attrezzature</i>					
n. 2 ancoraggi a terra per palla da boxe	2	€ 34,99	€ 69,98	€ 69,98	€ 0,00
Monitoraggio e coordinamento di tutte le attività (4 riunioni 2h/cad x 2 persone = 16 x 48,80€/h)	16	€ 48,80	€ 780,80	€ 0,00	€ 780,80
Quota spese per utilizzo spazi della sede, calcolata moltiplicando il costo giornaliero comprensivo di spese per il n. di giorni utilizzati per lo svolgimento delle attività con i partecipanti. Costo giornaliero sede: 35€ Per le attività oggetto del Progetto è previsto l'utilizzo della sede per n. 104 mezze giornate = n. 52 giorni (24 AFA + 20 Boxe + 20 Yoga + 40 riunioni e coordinamento)	52	€ 35,00	€ 1.820,00	€ 0,00	€ 1.820,00
Assicurazione partecipanti Attività Fisica Adattata			€ 160,00	€ 0,00	€ 160,00
Assicurazione partecipanti Percorso di Yoga adattato			€ 160,00	€ 0,00	€ 160,00
Assicurazione partecipanti Percorso di avvicinamento alla Boxe e difesa personale			€ 160,00	€ 0,00	€ 160,00

Torino, 24 settembre 2025

Fabio Guglierminotti

Presidente, 160CM APS

