



IDENTITÀ

L'ACAT il germoglio è un'associazione culturale, ricreativa e ambientalista, nata col proposito di ricreare e potenziare le condizioni di benessere fisico, mentale e spirituale delle persone e delle famiglie, mediante iniziative di formazione, informazione e promozione della salute.

Un benessere che inizia attraverso la conoscenza di se stessi e dell'ambiente e che si intende sostenere attraverso iniziative che favoriscano scelte consapevoli, relative al rispetto della natura, a un buon uso delle risorse, degli alimenti sani, del tempo, dell'esercizio fisico e del riposo.



SCOPI SOCIALI

Scopi sociali dell'Associazione sono:

⇒ **Favorire** la collaborazione fra i diversi soggetti funzionali alle finalità dell'Associazione, al fine di creare una rete solidale e dare un servizio ai Club e ai Gruppi di auto-mutuo-aiuto per le dipendenze, che si propongono come risorsa per il cambiamento dello stile di vita dei propri componenti e della comunità locale.

⇒ **Offrire** uno spazio accogliente (di confronto, dialogo, scambio di opinioni, riscoperta della solidarietà e dell'amicizia) in cui poter costruire una cultura umana che corrisponda alla dignità e ai bisogni della comunità di appartenenza, per contribuire a una crescita e a una qualità di vita migliore per le comunità di persone e famiglie con problemi correlati all'azzardo, fumo, alcol, e ad altri comportamenti rischiosi, nonché ai disagi familiari e sociali propri del nostro tempo.



OBIETTIVI

⇒ **Contribuire** alla diffusione e condivisione delle informazioni sulla promozione della salute e nel contempo al potenziamento di una rete sociale più solidale.

⇒ **Favorire** la salute individuale e il benessere sociale, promuovendo scelte tese a modificare gli stili alimentari a rischio, a gestire il tempo libero, a prendersi cura del proprio corpo e a praticare un'abituale attività fisica. Favorire la salute individuale e il benessere sociale, promuovendo scelte tese a modificare gli stili alimentari a rischio, a gestire il tempo libero, a prendersi cura del proprio corpo e a praticare un'abituale attività fisica.

⇒ **Sensibilizzare** la cittadinanza tutta a mettere in discussione i propri stili di vita e a considerare il rischio che può derivare dall'uso di tabacco e di alcol, dalla pratica dell'azzardo etc.

⇒ **Incoraggiare** la mobilità sostenibile ed in particolare la mobilità ciclistica, quale mezzo per regolare il traffico, ridurre l'inquinamento e per migliorare lo stile di vita che comporta un atteggiamento più consapevole riguardo l'ambiente, la socialità e il dialogo.

⇒ **Promuovere** l'attività fisica e prevenire le conseguenze della sedentarietà, nociva per la salute. L'uso della bicicletta e le passeggiate possono rappresentare un'opportunità di cura di sé, di prevenzione e insieme di socializzazione.



ATTIVITÀ

L'Associazione programma e realizza, anche in collaborazione con Enti ed altre Associazioni, l'organizzazione di eventi e Campagne per la Promozione della Salute attraverso manifestazioni culturali e ricreative come: "Riunioni settimanali", "Tavoli-gazebo", "Pedalate e passeggiate", "Concerti", "Incontri Dibattito", "Edizione di stampe", ecc.



Club Saludi e Vida:

Lunedì e martedì ore 18.00 – 20.00

Via M.Pira angolo Piazza Giovanni XXIII Selargius

Bicisalute:

Pedagate domenicali

da La Bussola, Poetto di Quartu ore 9.00


Gruppi di auto-mutuo-aiuto per le dipendenze:

Lunedì e martedì ore 18.00 – 20.00

Via M.Pira angolo Piazza Giovanni XXIII Selargius

Contatti:


ACAT il germoglio

 **3931828139**

acatilgermoglio@gmail.com

acatilgermoglio@pecimprese.it

www.acatilgermoglio.eu

 **www.facebook.com/acatilgermoglio**