



Alla c.a.

Assessore alla Cura della Città
del Comune di Reggio Emilia
Davide Prandi

Dirigente Servizio Cura dei quartieri
del Comune di Reggio Emilia
Dott. Saverio Cioce

Oggetto: richiesta contributo straordinario per iniziativa "Insieme per il BenEssere" presso il Giardino officinale di Gabrina - Anno 2026

L'Associazione di Promozione Sociale "Gramigna, ha per scopo l'elaborazione, promozione, realizzazione di progetti di solidarietà sociale, attraverso iniziative socio educative e culturali che perseguano il "ben-essere" della persona, della collettività e dell'ambiente.

Dal 2010 opera nel parco delle Acque Chiare dove ha realizzato un giardino di piante officinali e successivamente, grazie anche alla possibilità di usufruire del basso servizio adiacente al giardino, ha promosso un gran numero di attività in collaborazione con altre realtà del territorio.

Si è valsa di figure come psicologi, psicoterapeuti, educatori, artisti, insegnanti esperti in campo erboristico e professionisti della salute.

Grazie all'esperienza di questi anni e al riscontro in termini di interesse e partecipazione, per l'anno 2026, ci poniamo come obiettivo quello proporre attività che promuovano uno stile di vita sano e equilibrato volte a mantenere e eventualmente migliorare la propria salute fisica e mentale.

Le attività saranno orientate a

- favorire relazioni sociali positive
- migliorare la gestione dello stress e delle emozioni
- promuovere abitudini sane e sostenibili
- incentivare l'attività fisica

In particolare:

LEGGERISSIME BOOK COACHING - incontro fra donne. Ogni mese, un romanzo condiviso diventa la chiave per esplorare un tema legato alla consapevolezza e al benessere interiore, arricchito da un incontro in presenza e un esercizio di coaching ispirato ai suoi personaggi.

ATTIVITA' DI RICAMO - Un'occasione di incontro socializzante e creativo

INCONTRI DI HATHA YOGA

GRUPPI DI MEDITAZIONE - Si praticherà in gruppo la base della meditazione Anapanasati

TRAINING AUTOGENO - Metodo autodistensivo per promuovere il benessere dell'individuo che porta la persona a modificazioni spontanee del tono muscolare, dell'attività respiratoria e cardiaca.

LA SALUTE VIEN.....CUCINANDO - Due incontri per prenderci cura della nostra salute attraverso ciò che mangiamo.

LE ERBE E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE - Le fasi energetiche che regolano organi, emozioni e stagioni con le erbe ad esse associate.

DOVE PARLANO LE ERBE....IL BOSCO CHE CURA - Uno spettacolo dedicato ai bambini, al loro benessere psicofisico, guidandoli, attraverso la narrazione, ad acquistare calma, percezione del respiro e riconoscimento delle emozioni. Dopo lo spettacolo un laboratorio corporeo e multisensoriale attraverso il gioco e l'esplorazione dei 5 sensi li accompagnerà ad acquisire consapevolezza del legame fra natura e benessere.

FIORI DI BACH - I rimedi naturali per l'equilibrio emotivo e il benessere psicologico.

BAGNO SONORO - un'esperienza immersiva di rilassamento profondo attraverso l'uso di vibrazioni e frequenze armoniche.

PRENDERSI CURA DI SE' - Semplici automassaggi e facili trattamenti da praticare su di sé o ai propri familiari per allieviare tensioni e favorire il riposo

Si richiede al Comune di Reggio Emilia un sostegno al progetto con l'assegnazione di un contributo straordinario di € 3.000,00 come da piano economico – finanziario allegato alla presente richiesta.



Ai sensi dell'art. 8 comma 9 del Regolamento per i Contributi del Comune di Reggio Emilia, il richiedente è a conoscenza che l'ammontare del contributo concesso non può superare l'80% della spesa complessiva effettivamente sostenuta e, comunque, non può superare la differenza tra le entrate e le uscite dell'iniziativa ammessa a contributo.

Il richiedente è altresì a conoscenza che il contributo eventualmente concesso verrà erogato con le modalità di cui agli articoli 10 "Erogazione dei contributi straordinari" e 11 "Obblighi dei beneficiari" del Regolamento sopracitato.

Il richiedente inoltre è a conoscenza che in caso di concessione del contributo tutto il materiale pubblicitario relativo alla manifestazione "Insieme per il BenEssere" dovrà recare la seguente dicitura: "con il contributo del Comune di Reggio Emilia".

Confidando nel positivo accoglimento della presente richiesta e restando a disposizione per eventuali chiarimenti si porgono i più cordiali saluti.

La Presidente dell'Associazione Gramigna

Adriana Della Seta



PIANO ECONOMICO FINANZIARIO "Insieme per il BenEssere"

ENTRATA	IMPORTO		DETTAGLIO SPESA	IMPORTO
Risorse proprie	€ 750,00		Leggerissime book coaching	€ 300,00
Contributi da altri soggetti pubblici	0		Attivita' di ricamo,	€ 250,00
Contributi da soggetti privati	0		Incontri di Hatha Yoga	€ 250,00
Altre entrate	0		Gruppi di meditazione	€ 300,00
Totale entrate proprie	€ 750,00	20,00%	Training autogeno (o altro)	€ 300,00
contributo richiesto al Comune	€ 3.000,00		La salute vien...cucinando 2 incontri	€ 300,00
Totale contributo Comune	€ 3.000,00	80,00%	Le erbe e la medicina cinese (2 incontri)	€ 300,00
			Prendersi cura di sè	€ 200,00
TOTALE COMPLESSIVO	€ 3750,00	100,00%	Dove parlano le foglie ...il bosco che cura,	€ 400,00
			Fiori di Bach	€ 200,00
			Bagno sonoro	€ 200,00
			Comunicazione	€ 750,00
			TOTALE SPESE	€ 3750,00

DATA	ATTIVITA'
------	-----------

MAGGIO

4/13 maggio	La salute vien....cucinando Con Rossella Zangelmi
8/15/22/29 maggio	Yoga al giardino Con Silvia Borelli
8 maggio	Bagno sonoro Con Fabiana Zangelmi
9 maggio	Gruppo di meditazione Con Francesca Pozzi
20 maggio	Leggerissime book coaching Con Barbara Mantovi
7/14/21/28 maggio	Attività di ricamo Con Cristina Sassi

GIUGNO	
7/14/21/28 giugno	Yoga al giardino Con Silvia Borelli
10 giugno	Fiori di Bach Con Gabriella Rossetti
7 giugno	Bagno sonoro Con Fabiana Zangelmi
20 giugno	Gruppo di meditazione Con Francesca Pozzi
24 giugno	Leggerissime book coaching Con Barbara Mantovi

LUGLIO

18 luglio	Gruppo di meditazione Con Francesca Pozzi
-----------	--

SETTEMBRE	
5 settembre	Dove parlano le erbe....il bosco che cura - Con Valeria Calzolari
9/16 settembre	Le erbe e la medicina cinese Con Rossella Zangelmi
4/11/18/25 settembre	Yoga al giardino Con Silvia Borelli
11 settembre	Bagno sonoro Con Fabiana Zangelmi
24 settembre	Leggerissime book coaching Con Barbara Mantovi

23 settembre	Medicina cinese e erbe Con Rossella Zangelmi
26 settembre	Gruppo di Meditazione Con Francesca Pozzi
30 settembre	Medicina cinese e erbe Con Rossella Zangelmi

OTTOBRE	
10/24 ottobre	Gruppo di Meditazione Con Francesca Pozzi
21 ottobre	Leggerissime book coaching Con Barbara Mantovi

2/9/16/23/30	Yoga al giardino Con Silvia Borelli
5/12/19/26 ottobre	Training autogeno Con Iori Elena

NOVEMBRE	
14/21 novembre	Gruppo di Meditazione Con Francesca Pozzi
25 novembre	Leggerissime book coaching Con Barbara Mantovi
2/9/16/21 novembre	Training autogeno Con Iori Elena
6/13/20/27 novembre	Yoga al giardino Con Silvia Borelli
10 Novembre	Prendersi cura di sè Con Elena Pigozzi

DICEMBRE	
5/19 dicembre	Gruppo di Meditazione Con Francesca Pozzi
4/11 dicembre	Yoga al giardino Con Silvia Borelli