



Progetto "She Runs"

Proposta di collaborazione e patrocinio – Comune di Cesano Maderno

Chi Siamo

She Runs è una community femminile di corsa e benessere nata con l'obiettivo di creare uno spazio inclusivo, accogliente e motivante per tutte le donne che desiderano prendersi cura di sé attraverso il movimento.

Il progetto è ideato e coordinato da [REDACTED], psicologa clinica e dello sport, che unisce la propria esperienza professionale alla passione per la corsa e per la promozione del benessere psicofisico.

La nostra mission

She Runs nasce dal desiderio di rendere la corsa accessibile, piacevole e significativa per ogni donna, indipendentemente dal livello di esperienza.

Non è solo un gruppo di corsa, ma uno spazio di energia, condivisione e crescita personale, dove ogni partecipante può sentirsi accolta, sostenuta e libera di esprimersi.

Il nostro obiettivo è promuovere la cultura del movimento femminile, sostenendo un approccio allo sport basato su valori come:

- **Inclusione:** ogni donna è benvenuta, a prescindere da età o forma fisica;
- **Condivisione:** la forza del gruppo come motore di costanza, fiducia e motivazione;
- **Benessere:** attenzione al corpo e alla mente, in equilibrio tra performance e salute;
- **Unione:** creare legami autentici e valorizzare la dimensione sociale dello sport.



Perché è nato il progetto

She Runs è nato come iniziativa spontanea, con l'intento di portare nel territorio di Cesano Maderno una proposta concreta di movimento e aggregazione femminile. La community si ritrova regolarmente per correre insieme, condividere esperienze e costruire un senso di appartenenza, contribuendo anche a valorizzare gli spazi pubblici e la vita sociale del paese.

Crediamo che lo sport possa essere un mezzo educativo e preventivo, capace di trasmettere valori di rispetto, lealtà e solidarietà, oltre che uno strumento di benessere psicologico e fisico.

Il valore del progetto

She Runs vuole contribuire alla crescita del territorio attraverso:

- la promozione di uno stile di vita sano e attivo;
- la creazione di momenti di socialità e aggregazione;
- la sensibilizzazione su tematiche sociali e psicologiche legate allo sport e al benessere mentale;
- la partecipazione a eventi e giornate mondiali per promuovere valori di inclusione e rispetto.

Tutte le attività sono gratuite e aperte a tutte, nel rispetto dei principi di partecipazione, trasparenza e lealtà.

Proposte per il 2026

Nel corso del 2026, She Runs intende organizzare e promuovere eventi sul territorio in occasione di giornate mondiali riconosciute, anche in collaborazione con il Comune di Cesano Maderno, enti sportivi e realtà locali, come ad esempio:



- 8 marzo – Giornata Internazionale della Donna;
- 6 aprile – Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace;
- Primo mercoledì di giugno – Giornata Mondiale della Corsa;
- 10 ottobre – Giornata Mondiale della Salute Mentale;
- 25 novembre – Giornata contro la Violenza sulle Donne.

Queste iniziative avranno lo scopo di promuovere lo sport come linguaggio universale di benessere, inclusione e crescita personale, valorizzando la figura della donna e il ruolo sociale dello sport.

Conclusione

She Runs rappresenta un progetto che unisce sport, psicologia e territorio. Attraverso l'energia e la forza del gruppo, vogliamo diffondere una cultura del movimento capace di ispirare, unire e far star bene.

Con il patrocinio e il supporto del Comune, potremmo ampliare le attività, dare più visibilità all'iniziativa e coinvolgere un numero sempre maggiore di donne, trasformando la corsa in un'esperienza di comunità, salute e valore condiviso.


della  oga
dello Sport


