



o

CHI SIAMO

L'associazione **Humanity On Planet Earth – (HOPE) APS** ha lo scopo di ideare, progettare e realizzare **attività culturali, musicali, artistiche, sportive e letterarie** rivolte a persone neurodivergenti e alle loro “comunità di cura” per **promuovere la salute sociale** quale elemento fondamentale del benessere fisico e mentale di ogni essere umano.

Che cosa è la salute sociale

Sappiamo tutti quali sono i **benefici dello sport** per la nostra salute e camminare è un'attività da sempre riconosciuta per gli effetti positivi a livello fisico e mentale. Spesso, tuttavia, dimentichiamo la terza dimensione che insieme alle prime due, permette di raggiungere un benessere completo: la **salute sociale**, ovvero il modo in cui ci relazioniamo con il mondo e le capacità che sviluppiamo per affrontare le diverse situazioni e gli stati d'animo che sperimentiamo quotidianamente in tutti gli aspetti della nostra vita. Una buona salute sociale porta alla riduzione dello stress, a una maggiore felicità e a un miglioramento generale della qualità della vita.

Neurodiversità e neurodivergenza

Alla fine del secolo scorso, vide la luce il **concetto di neurodiversità** che si riferisce alla naturale varietà di configurazioni e stili cognitivi nel cervello umano, un po' come la **biodiversità** si riferisce alla varietà di tutte le forme di vita presenti sulla Terra.

La neurodiversità è il concetto generale che racchiude l'intera gamma delle configurazioni neurologiche, mentre la **neurodivergenza** si riferisce in modo specifico alle condizioni che si discostano dalla norma tipica.

In breve, siamo tutti neurodiversi, ma solo alcuni di noi sono neurodivergenti.

Le camminate inclusive

Le Camminate Inclusive che HOPE Aps propone come primo passo di un percorso progettuale che mira al recupero della salute sociale, vanno oltre la classica passeggiata o camminata urbana: sono prima di tutto esperienze collettive, gesti di scelta consapevole. Lasciare le mura domestiche e camminare insieme ai propri concittadini significa anche lasciarsi alle spalle la solitudine e l'alienazione dell'arena virtuale per riprendere contatto con le strade e le piazze della propria città. È un incontro con se stessi e con gli altri, con la natura che si annida negli angoli più insospettati della città e con la cultura, non solo quella delle grandi mete turistiche, ma anche quella meno conosciuta che si trova e si produce nei quartieri periferici.

Per informazioni:

Andrea Spila, portavoce dell'associazione HOPE APS
348 79 57 699
hope.aps.italia@gmail.com
<https://www.humanityonplanetearth.org/>