

Hack4Health è un progetto realizzato  
nell'ambito di  
**Insieme per la salute**



Con il contributo di



Con il supporto tecnico di



Partner



8xmille@ottopermilleavventisti.it  
www.ottopermilleavventisti.it



# Hack4Health2023

11-12 novembre 2023

Bellaria-Igea Marina (RN)

*Come ti immagini un **luogo** in cui **giovani e adulti** possono  
**migliorare il proprio benessere psico-fisico?***

Un'esperienza innovativa di partecipazione in cui  
**giovani e comunità educante** hanno co-progettato **insieme**  
**soluzioni innovative** per  
**migliorare il benessere psico-fisico,**  
attraverso le **attività relazionali,**  
lo **sport** e l'**alimentazione**

**46**  
partecipanti

**9**  
mentor

**da 27**  
città di **10**  
regioni italiane

**4**  
Sfide e  
speaker



Collaborazione, dialogo  
e partecipazione



Innovazione



2 giorni di ideazione  
e prototipazione



“ *si é **fatto gruppo**, si creavano dinamiche **concrete**, e tutto ciò è stato fatto **per creare anzi cercare di fare qualcosa di bello per noi adolescenti**. Sapere che si poteva fare un progetto per poter **aiutare molti di noi** mi ha solo dato ancora più **voglia di fare** ”*

un partecipante ad Hack4Health2023



"(mi è piaciuta) la **possibilità di progettazione data ai ragazzi**, uno spazio di **confronto e condivisione autentico**"

"(mi è piaciuto) **condividere** idee e **lavorare insieme** a dei progetti su **tematiche molto importanti**"

"è stata un'esperienza davvero bella e **formativa** perché abbiamo toccato con mano molti argomenti e **collaborato** per realizzare **un vero e proprio progetto** per l'invenzione di un servizio"

"...grazie del coinvolgimento in questa attività così **potente e motivante** per i ragazzi e le ragazze"

"...è stato molto bello e interessante, anche per il fatto che è **un'attività che non si vede spesso in giro**. Ne sono rimasto contento, mi sono divertito, lo rifarei"

"volevo ringraziare per averci fatto vivere questa esperienza, oltre a esserci **divertiti tantissimo** è stata un'esperienza davvero molto **formativa e significativa** che ci ha inevitabilmente **toccati** e anche un po' **emozionati**, torniamo a casa con più **consapevolezze** e con la **felicità** di aver fatto una cosa che rifaremmo ancora e ancora"

"(mi è piaciuto) il **confronto** con gli altri e il **riuscire a produrre, in meno di tre giorni**, un progetto fantastico"

"avrò un bel ricordo di questo progetto, perché oltre ad aver vinto insieme alla squadra, è stata **un'esperienza diversa**, in cui c'è stato spazio sia per il **divertimento**, sia per **riflettere insieme**. Ho sentito diversi discorsi che mi hanno toccato (...) Inoltre ho **rafforzato il rapporto** con i miei compagni di classe. Sono stati 2 giorni molto belli, lo rifarei volentieri."



# Obiettivi e risultati Hack4Health2023

## 1 Coinvolgere giovani e comunità educante

tra 50 e 70 partecipanti, provenienti da **tutta Italia**, con una **mixité** tra **ragazzi e ragazze** e **adulti**, appartenenti alla **comunità avventista e non**. I/le partecipanti sono stati raggiunti/e attraverso le relazioni dirette e una campagna sui social network, a cura del promotore e supportata dai partner

**46**  
**partecipanti**  
giovani 14-21 anni  
**21** minorenni

**58**  
**pre-iscrizioni**



**9**  
**mentor**  
Adulti della comunità educante che hanno guidato i team

**95%**  
**tasso di partecipazione**

**54%** | **46%**  
**ragazze** | **ragazzi**

**46%**  
**minorenni**

**5**  
**giurati**  
Esperti in pedagogia, medicina, psicologia, salute e benessere, promotori e partner

**da 27**  
**città**  
di **10** regioni italiane



## 2 Dare voce ai giovani in dialogo con adulti

per rispondere ai **bisogni** precedentemente mappati in ambito **salute e benessere** e formulati in 4 sfide, creando allo stesso tempo un'occasione di **dialogo e confronto** tra giovani e adulti



**7**  
**team e prototipi**  
media di 7 partecipanti a team

**4**  
**sfide**  
su aree di bisogno:  
**#Emozioni [3 team]**  
**#Alimentazione [2 team]**  
**#Dialogo [1 team]**  
**#Corpo [1 team]**

**4**  
**speaker**  
Esperti delle sfide, che hanno ispirato e supportato i team



**3**  
**progetti vincitori**  
**2** ex-aequo e **1** menzione speciale

# Le sfide e i team Hack4Health2023

## #EMOZIONI

Come possiamo conoscere, gestire, giocare con le nostre emozioni che condizionano il nostro stile di vita?



### 3 PROTOTIPI ideati dai TEAM

- E-MOTIONS / EMI-GRATI'S
- NEXUS / RUMENI+2
- WRITE ME / ONE%



## #ALIMENTAZIONE

Come possiamo aiutare a conoscere, riconoscere e affrontare i disturbi alimentari?



### 2 PROTOTIPI ideati dai TEAM

- LIVE YOUR BEST LIFE / STAMMI VICIN\*
- GIMMY / GIMMY APP

## #DIALOGO

Come possiamo aumentare e favorire il dialogo e l'ascolto tra adulti e adolescenti, e tra adolescenti, sul tema del benessere psico-fisico e della salute, ad esempio attraverso il cibo e lo sport?



### 1 PROTOTIPO ideati dal TEAM

- CASUCCIA / REFORM4SCHOOL

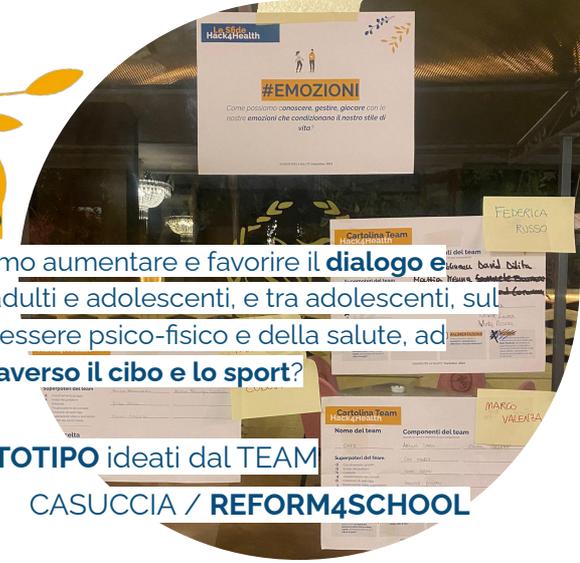
## #CORPO

Come possiamo sensibilizzare adolescenti e persone adulte alla Body Positivity, prevenendo la stigmatizzazione, i pregiudizi e l'ansia da confronto sociale e, allo stesso tempo, sottolineando l'importanza di adottare uno stile di vita sano?



### 1 PROTOTIPO ideato dai TEAM

- LA BASE PER STARE BENE / UNA B.A.S.E. PER STARE BENE



Ai team partecipanti è stato chiesto di contestualizzare la realizzazione delle idee negli **Happy place: luoghi fisici e/o virtuali**

offline

3 Idee esperienziali e fisiche

online

4 Idee digitali

# Gli inspirational talk Hack4Health2023

Hack4Health2023 è stato aperto da **talk ispirazionali** di speaker specializzati per ogni sfida.

**Paola Turroni**, scrittrice e regista teatrale ha portato suggestioni relative alla sfida **dialogo** facendo emergere spunti per favorire il dialogo e l'ascolto tra adulti e adolescenti focalizzandosi sul tema del benessere psico-fisico ed evidenziando i requisiti, gli spazi necessari, affinché possa realizzarsi nelle sue varie sfumature. **Cristiana Santini**, psicologa e psicoterapeuta, ha ispirato i ragazzi sulla sfida delle **emozioni** stimolando una riflessione su come definire le emozioni che nascono dall'incontro con l'altro, senza perdere sé stessi. **Elena Colombo**, service designer e open innovation coach, ha introdotto la sfida **alimentazione** trattando tematiche inerenti ai disturbi del comportamento alimentare facendo chiarezza sull'ecosistema di realtà e persone che ruotano intorno DCA e sugli ostacoli che oggi gli ammalati e i loro cari devono affrontare. **Marco Crepaldi**, psicologo e founder di Hikikomori Italia ha approfondito la sfida **corpo** trattando il tema della body positivity che mira a promuovere l'accettazione della propria fisicità, affrontandone rischi e lanciando riflessioni sulla diversità estetica, promuovendo al contempo uno stile di vita sano.

#DIALOGO



**PAOLA TURRONI**

scrittrice, regista teatrale, Social worker per la tutela dei minori

#EMOZIONI



**CRISTIANA SANTINI**

psicologa e psicoterapeuta

#ALIMENTAZIONE



**ELENA COLOMBO**

service designer e Open Innovation coach

#CORPO



**MARCO CREPALDI**

psicologo e founder di Hikikomori Italia



**BIAGIO TINGHINO**

Medico, direttore del distretto socio-sanitario di Vimercate, ASST Brianza



Infine, **Biagio Tinghino**, medico e direttore del distretto socio-sanitario di Vimercate, ASST Brianza, con uno sguardo trasversale e comunque specifico sulla salute, ha condiviso con i partecipanti le basi della progettazione fornendo strumenti per concretizzare un'idea e arrivare ad un progetto, in equilibrio tra sogno e fattibilità.

# I Progetti vincitori Hack4Health2023

offline

## UNA B.A.S.E. PER STARE BENE

Team LA BASE PER STARE BENE  
*Vincitore ex-aequo*

**Gite esperienziali** per istituti scolastici per il raggiungimento di Benessere, Accettazione, Sicurezza ed Esperienza collettiva tra giovani.

sfida  
#CORPO



**La soluzione:** promuovere la Body Positivity attraverso un approccio indiretto caratterizzato dal riflettere insieme sull'esperienza fisica vissuta (sport, teatro, ballo, etc.) e sulle sue ricadute nella sfera personale

online

## STAMMI VICIN\*

Team LIVE YOUR BEST LIFE  
*Vincitore ex-aequo*

**APP** per caregiver di DCA: un manuale digitale per sostenere ed aiutare chi sta vicino a chi soffre di DCA

sfida  
#ALIMENTAZIONE



**La soluzione:** aiutare i caregiver di DCA con informazioni e altro supporto per poter trovare il modo di rimanere accanto alla persona che soffre di DCA e poter offrire un "luogo" sicuro e certificato per poter dare e ricevere informazioni per potersi dare una mano a vicenda

offline

## REFORM4SCHOOL

Team CASUCCIA  
*Menzione speciale*

**Corsi** per professori e **laboratori con psicologi** per studenti e **confronti reciproci** sul benessere psico-fisico e stili di vita sani

sfida  
#DIALOGO



**La soluzione:** creare occasioni di confronto e condivisione negli istituti scolastici tra docenti, tra studenti e tra docenti e studenti, che puntano a favorire il dialogo e la condivisione di emozioni e riflessioni legate alla salute.



Hack4Health è un progetto realizzato  
nell'ambito di  
**Insieme per la salute**



Con il contributo di



Con il supporto tecnico di



Partner



8xmille@ottopermilleavventisti.it  
www.ottopermilleavventisti.it

Con il patrocinio di



Comune  
Bellaria Igea Marina

# Hack4Health2023

*Come ti immagini un **luogo** in cui **giovani**  
**e adulti** possono **migliorare il proprio**  
**benessere psico-fisico?***

**Grazie!**

