



POLITECNICO DI MILANO

Scuola di Architettura Urbanistica Ingegneria delle Costruzioni
Corso di Laurea Magistrale in Architettura e Disegno Urbano
a.a. 2025/2026

abitare il tempo

un campus dinamico e di relazione per lo sport
e il benessere psicofisico, tra artificio e natura

Relatore:

Emilio Faroldi

Correlatrice:

Francesca Daprà

Studenti:

Giulia Anna Ferrari

Marzia Miseo

Giorgio Sammarco



POLITECNICO DI MILANO

Scuola di Architettura Urbanistica Ingegneria delle Costruzioni

Corso di Laurea Magistrale in Architettura e Disegno Urbano

a.a. 2025/2026

abitare il tempo

un campus dinamico e di relazione per lo sport
e il benessere psico-fisico tra artificio e natura

Relatore

Emilio Faroldi

Correlatrice

Francesca Daprà

Studenti

Giulia Anna Ferrari

Marzia Miseo

Giorgio Sammarco

ABSTRACT

Il campo sportivo come infrastruttura del benessere collettivo

La tesi propone la riqualificazione del centro sportivo comunale di Cesate non come semplice luogo della prestazione fisica, ma come infrastruttura civica di comunità, capace di intrecciare corpo, mente e relazioni sociali.

Il progetto assume lo sport come linguaggio universale, capace di attraversare età, condizioni sociali e capacità fisiche differenti. Dall'infanzia alla terza età, l'attività sportiva viene intesa come pratica di relazione e come luogo in cui sviluppare valori sociali. In questo senso, l'architettura non ospita soltanto attività, ma educa silenziosamente, attraverso spazi che favoriscono l'ascolto, la concentrazione, la relazione e la pausa.

In un'epoca segnata da fragilità diffuse, accanto alla dimensione fisica emerge quella psicologica, spesso trascurata ma centrale nel benessere contemporaneo. Il progetto introduce una funzione innovativa nel panorama dei centri sportivi: spazi dedicati al benessere psicologico e alla coesione sociale, fondati su teorie e metodi della psicologia di comunità, pensati per rispondere ai bisogni emotivi e relazionali della società contemporanea.

L'intero masterplan è concepito attorno a un principio guida: il benessere non è solo fisico, ma psicologico e sociale. Questo si traduce in una molteplicità di spazi — sportivi, culturali, aggregativi e riflessivi — che convivono e si contaminano, restituendo al centro sportivo il ruolo di paesaggio umano e soglia tra allenamento e vita quotidiana. Le scelte architettoniche stesse riflettono questa visione: dalla ricerca formale e materica, strumenti progettuali capaci di promuovere accoglienza e calma, al dialogo con le teorie della psicologia ambientale.

Il progetto immagina quindi un centro sportivo che non produce esclusione ma appartenenza, non esaspera la performance ma coltiva l'equilibrio, non isola l'individuo ma ricostruisce comunità.

ABSTRACT

The sports centre as infrastructure for collective wellbeing

This thesis proposes the redevelopment of the municipal sports centre of Cesate not merely as a place for physical performance, but as a civic community infrastructure, capable of interweaving body, mind and social relationships.

The project takes sport as a universal language, capable of transcending differences in age, social condition and physical ability. From childhood to old age, sporting activity is understood as a relational practice and as a setting in which to develop social values. In this sense, architecture does not merely host activities, but educates silently, through spaces that foster listening, concentration, relationship and pause.

In an age marked by widespread fragilities, alongside the physical dimension emerges the psychological one, often overlooked yet central to contemporary wellbeing. The project introduces an innovative function within the landscape of sports centres: spaces dedicated to psychological wellbeing and social cohesion, grounded in the theories and methods of community psychology, designed to respond to the emotional and relational needs of contemporary society.

The entire masterplan is conceived around a guiding principle: wellbeing is not only physical, but psychological and social. This translates into a multiplicity of spaces — sporting, cultural, aggregative and reflective — which coexist and intermingle, restoring to the sports centre its role as a human landscape and threshold between training and everyday life. The architectural choices themselves reflect this vision: from the formal and material research, design tools capable of fostering welcome and calm, to the dialogue with theories of environmental psychology.

The project thus envisages a sports centre that produces not exclusion but belonging, that does not exacerbate performance but cultivates balance, that does not isolate the individual but rebuilds community.

Sommario

Parte 1. Tematiche di intervento	6
A. CENTRI SPORTIVI come Infrastrutture Sociali	6
A.1. Dallo spazio sportivo all'infrastruttura sociale	7
A.2. Accessibilità come condizione d'uso	8
A.3. Inclusione e riconoscimento.....	9
A.4. Sport e salute pubblica	10
A.5. Qualità dello spazio e vita quotidiana.....	11
A.6. Territorio, prossimità e comunità	13
A.7. La progettazione del centro sportivo: criteri generali.....	14
B. COMMUNITY CARE: Psicologia, Comunità e Progetto del Sociale	15
B.1. Nuove fragilità sociali e fattori di rischio	15
B.2. Psicologia di Comunità come metodo di intervento.....	23
B.3. L'architettura come Cura: Spazi per il Benessere della Comunità	26
C. Casi Studio.....	30
C.1. Lo sport come architettura.....	31
C.2. Spazi che Curano: architetture polivalenti e benessere	46
Parte 2. Il paradigma di Cesate	55
A. Il luogo e la sua identità.....	65
A.1. Inquadramento territoriale	65
A.2. Analisi sociodemografica.....	66
B. Analisi territoriale.....	68
B.1. Servizi	69
B.2. Mezzi di trasporto	69
B.3. Aree verdi e spazi pubblici	70
B.4. Criticità e opportunità per il progetto	72
C. INDAGINE.....	76
C.1. Comune.....	76
C.2. Questionario.....	77
C.3. Conclusioni.....	81
Parte 3. Progetto	83
A. Principi e obiettivi del progetto:.....	83
B. Dialogo con la città.....	85
B.1. Sport diffuso.....	86
B.2. Focus sulle aree di trasformazione.....	89

C. Centro sportivo comunale	97
C.1. Concept progettuale	99
C.2. Distribuzione funzionale degli spazi	101
C.3. Dove il corpo incontra la mente.....	104
C.4. Struttura e Materiali	109
Parte 4. Conclusioni.....	111
A. Elementi di innovazione e prospettive future	112
BIBLIOGRAFIA.....	113
SITOGRAFIA.....	116

Parte 1. Tematiche di intervento

A. CENTRI SPORTIVI come Infrastrutture Sociali

Parlare dei centri sportivi come infrastrutture sociali significa superare una lettura puramente tecnica dello spazio sportivo e riconoscere che esso non è soltanto un contenitore di attività fisiche, ma un luogo che organizza pratiche quotidiane, relazioni, accessi differenziati e forme di appartenenza.¹ In questa prospettiva, il valore di un centro sportivo non dipende soltanto dalla sua dotazione materiale, dalla qualità delle attrezzature o dall'efficienza gestionale, ma dalla capacità di produrre effetti sociali concreti: favorire la partecipazione, rendere possibile l'incontro, ridurre soglie di esclusione e contribuire alla qualità ordinaria della vita collettiva.

Una simile impostazione trova oggi un fondamento sempre più esplicito anche nella riflessione sulle infrastrutture. La ricerca dedicata alle infrastrutture sportive sottolinea infatti che esse non solo contribuiscono all'attrattività dello sport, ma costituiscono spesso una condizione indispensabile per la sua pratica.²

In altri termini, lo sport non esiste semplicemente come intenzione individuale o desiderio di movimento: ha bisogno di spazi, servizi, dispositivi di accesso, contesti organizzati e ambienti in grado di rendere l'attività realmente praticabile. Quando questi spazi vengono progettati e vissuti in modo aperto, leggibile e inclusivo, essi smettono di essere semplici impianti e diventano luoghi socialmente rilevanti.

Il concetto di infrastruttura sociale è utile proprio per questo. Esso consente di leggere i centri sportivi non solo come opere fisiche, ma come spazi che sostengono relazioni e pratiche collettive, contribuendo alla tenuta e alla qualità della vita comunitaria.³ Istituto per il Credito Sportivo e Culturale colloca esplicitamente lo sport entro il tema delle infrastrutture sociali, richiamando la necessità di costruire comunità sostenibili e inclusive attraverso lo Sport e la Cultura.⁴ Questa formulazione è importante perché mette in evidenza che il valore di un'infrastruttura non si esaurisce nell'opera in sé, ma si misura nella sua capacità di produrre comunità, inclusione e possibilità di partecipazione.

Da questo punto di vista, il centro sportivo rappresenta un osservatorio privilegiato. In esso si incontrano corpo e territorio, benessere e organizzazione, esperienza individuale e politiche pubbliche, diritto all'accesso e qualità concreta dell'ambiente. È uno spazio in cui le differenze sociali non scompaiono, ma diventano visibili: si manifestano nelle soglie di ingresso, nella leggibilità degli spazi, nella distribuzione dei costi, nella qualità dell'accoglienza, nella continuità della frequenza e nella possibilità effettiva di sentirsi parte del luogo. Per questa ragione, interpretare i centri sportivi come infrastrutture sociali permette non solo di descriverne le caratteristiche, ma di comprenderne la funzione nel tessuto della vita quotidiana.

¹ Roberto Ghiretti, Il ruolo sociale dello sport, in Emilio Faroldi (a cura di), *Architettura dello Sport. Progettazione costruzione gestione delle infrastrutture sportive*, Santarcangelo di Romagna, Maggioli Editore, 2019, p. 173.

² Ghiretti, *Architettura dello Sport*. p. 190.

³ Gianfranco Carrara e Paola Angeletti, *Gli impianti sportivi. Guida alla programmazione e alla progettazione*, Roma, La Nuova Italia Scientifica, 1995, p. 58.

⁴ Istituto per il Credito Sportivo e Culturale, "Rapporti e Studi," https://www.creditosportivo.it/rapporti_e_studi/.

A.1. Dallo spazio sportivo all'infrastruttura sociale

Considerare un centro sportivo come infrastruttura sociale significa, anzitutto, cambiare la domanda di partenza. Non ci si chiede più soltanto che cosa contenga uno spazio sportivo, ma che cosa renda possibile, per chi e in quali condizioni. Questa variazione di sguardo è decisiva. Se l'attenzione resta concentrata unicamente sulla struttura materiale, il centro sportivo appare come un insieme di campi, sale, spogliatoi, attrezzature e servizi. Se invece lo si osserva come infrastruttura sociale, allora emerge ciò che accade fra questi elementi: pratiche di accesso, routine, relazioni, differenze di utilizzo, esperienze di appartenenza o di esclusione.⁵

Il concetto di infrastruttura sociale richiama infatti una funzione che va oltre il supporto fisico. Un'infrastruttura è sociale quando permette alle persone di entrare in relazione con uno spazio e, attraverso di esso, anche con altre persone, con un territorio e con una serie di opportunità concrete di partecipazione. In questo senso, il centro sportivo non è soltanto il luogo in cui si svolge un'attività, ma un ambiente che rende tale attività accessibile, continuativa, organizzata e condivisibile.⁶ Non è un semplice sfondo della pratica: è una delle condizioni che la producono.

Questa impostazione è coerente con la ricerca sulle infrastrutture sportive, che le considera spesso una preconditione indispensabile della pratica sportiva.⁷ Lo sport, infatti, richiede luoghi attrezzati, ma richiede anche forme di accesso, distribuzione funzionale degli spazi, regole di utilizzo, mediazioni organizzative e possibilità di permanenza. Un centro sportivo efficace è quello in cui questi elementi si compongono in modo tale da rendere l'attività non solo teoricamente disponibile, ma concretamente praticabile. Ne deriva che la qualità del centro non coincide con la sola presenza dell'impianto, ma con la capacità dello spazio di essere abitato, capito e frequentato con continuità.

Questa prospettiva permette anche di spiegare perché luoghi apparentemente simili possano produrre effetti sociali molto diversi. Due centri sportivi con dotazioni comparabili possono infatti differire profondamente nella loro funzione sociale. Uno può essere vissuto come ambiente aperto, leggibile e capace di accogliere utenze diverse; l'altro può risultare selettivo, dispersivo o poco abitabile. La differenza non dipende sempre da fattori spettacolari o immediatamente visibili. Molto spesso è legata alla qualità dell'organizzazione quotidiana, alla chiarezza dei percorsi, alla facilità di accesso, alla cura degli spazi intermedi e alla capacità di non trasformare la complessità dell'ambiente in ostacolo per chi lo frequenta.

In quest'ottica, il centro sportivo va letto come una forma particolare di infrastruttura sociale: una infrastruttura del benessere, della partecipazione e della prossimità. Non produce solo prestazione sportiva, ma contribuisce a organizzare tempi, relazioni e opportunità di movimento. È uno spazio che può favorire continuità, fiducia e routine positive, ma può anche, se progettato o gestito male, accentuare esclusioni e disuguaglianze. Proprio questa ambivalenza ne rende interessante l'analisi.

⁵ Ghiretti, *Architettura dello Sport*. p. 173.

⁶ Gianfranco Carrara e Paola Angeletti, *Gli impianti sportivi*. p. 58.

⁷ SportsEconAustria (SpEA), "Sports Infrastructure Research", Vienna, SpEA, <https://www.spea.at/topics/sports-infrastructure-research/?lang=en>.

A.2. Accessibilità come condizione d'uso

Uno dei primi criteri per riconoscere un centro sportivo come infrastruttura sociale è l'accessibilità. Questo termine, tuttavia, non dovrebbe essere inteso in senso riduttivo, come se riguardasse soltanto il rispetto di standard minimi o l'eliminazione di singole barriere architettoniche. L'accessibilità, in una prospettiva più piena, riguarda la possibilità concreta di entrare nello spazio, comprenderlo, muoversi al suo interno e utilizzare i servizi in condizioni di autonomia, sicurezza e comfort.

Le fonti tecniche più recenti insistono proprio su questa visione ampia. In un approfondimento sull'accessibilità degli impianti sportivi si afferma che gli impianti accessibili sono essenziali per facilitare le opportunità sportive per tutte le persone e che l'obiettivo consiste nel garantire l'uso delle strutture. *"Accessibilità dei servizi offerti da strutture ricettive, stabilimenti termali e balneari, e impianti sportivi – Requisiti e check-list, ha proprio l'obiettivo di garantire a tutti l'accessibilità e l'uso delle strutture sportive in condizioni di autonomia, comfort e sicurezza, in conformità con i principi e le tecniche del design for all".*⁸ Questa formulazione chiarisce un punto cruciale: l'accessibilità non si esaurisce nella possibilità di varcare una soglia. Riguarda la qualità effettiva del rapporto fra corpo e spazio, cioè la possibilità di vivere quell'ambiente senza ostacoli inutili, dipendenze costanti o sensazioni di disorientamento.

Da questo punto di vista, l'accessibilità comincia ben prima dell'ingresso fisico nell'impianto. Interessa il modo in cui il centro si colloca nel contesto, la facilità con cui lo si raggiunge, la chiarezza degli accessi e la leggibilità dei percorsi. I criteri di progettazione per l'accessibilità agli impianti sportivi elaborati dal Comitato Italiano Paralimpico distinguono tre ambiti distinti: gli spazi destinati al pubblico, quelli relativi all'attività sportiva e i servizi di supporto dai percorsi di collegamento agli spogliatoi, dalle tribune alle aree comuni.⁹ Un centro può essere formalmente aperto e tuttavia risultare difficile da comprendere, faticoso da usare o poco intuitivo da attraversare. In questi casi, la barriera non è soltanto materiale: è percettiva, organizzativa e simbolica.

L'accessibilità, inoltre, non riguarda soltanto una categoria ristretta di utenti. Coinvolge persone con disabilità, ma anche bambini, anziani, accompagnatori, persone con ridotta mobilità temporanea e, più in generale, tutti coloro che beneficiano di uno spazio semplice da usare e non ostile. Per questo motivo è più corretto considerarla una qualità generale dell'ambiente, e non una misura speciale pensata solo per alcuni. Uno spazio accessibile migliora l'esperienza collettiva, riduce la fatica inutile e allarga la base potenziale della partecipazione.

Se il centro sportivo è un'infrastruttura sociale, allora l'accessibilità ne rappresenta una condizione fondamentale. Senza accessibilità, infatti, l'infrastruttura esiste materialmente ma non realizza pienamente la sua funzione sociale. Resta una struttura disponibile solo in astratto, incapace di trasformare l'apertura formale in uso reale. L'accessibilità è dunque ciò che rende l'infrastruttura socialmente operativa.

⁸ UNI/PdR 131:2023, "Accessibilità dei servizi offerti da strutture ricettive, stabilimenti termali e balneari, e impianti sportivi – Requisiti e check-list", citato in Bureau Veritas, "L'accessibilità degli impianti sportivi con Bureau Veritas," *Sport&Impianti*, 24 ottobre 2024 <https://www.sporteimpianti.it/notizie/laccessibilita-degli-impianti-sportivi-con-bureau-veritas/>.

⁹ Comitato Italiano Paralimpico (CIP), *Criteri di progettazione per l'accessibilità agli impianti sportivi*, Roma, 2005, adottato dal CONI con delibera n. 1379 del Consiglio Nazionale, 2008, pp. 6-19, https://www.webstrade.it/pescara/peba/CONI_2005_accessibilita-impianti-sportivi.pdf.

A.3. Inclusione e riconoscimento

L'accessibilità, tuttavia, non basta da sola a esaurire la funzione sociale di un centro sportivo. Un luogo può essere accessibile e al tempo stesso non realmente inclusivo. L'inclusione riguarda infatti non solo la possibilità di entrare, ma la qualità del permanere: la possibilità di sentirsi legittimati a stare nello spazio, di non percepirsi come eccezione tollerata e di non incontrare ostacoli impliciti che selezionano le presenze in modo silenzioso. Che queste barriere esistano lo confermano i dati: secondo le rilevazioni ISTAT del 2024, il 25,4% della popolazione ha dichiarato di aver interrotto la pratica sportiva svolta in passato, un fenomeno che non può essere spiegato solo con ragioni fisiche o logistiche, ma che chiama in causa anche le condizioni di accoglienza e riconoscimento offerte dagli spazi sportivi.¹⁰

Questa distinzione è importante perché molte forme di esclusione non si presentano come divieti espliciti. Possono manifestarsi in linguaggi poco chiari, procedure complesse, rigidità organizzative, costi elevati, mancanza di mediazione o atmosfere che trasmettono l'idea che il luogo sia pensato soprattutto per alcuni e non per altri. In questi casi, il centro sportivo resta aperto in teoria, ma selettivo nella pratica. L'inclusione richiede allora un'attenzione più profonda: non basta consentire l'ingresso, bisogna rendere possibile una permanenza piena e non marginale.

Interpretato come infrastruttura sociale, il centro sportivo ha proprio questo compito: non semplicemente offrire uno spazio, ma creare condizioni di riconoscimento. Ghiretti osserva che lo sport rappresenta un asset fondamentale per lo sviluppo di efficaci politiche sociali, capace di porsi al centro di un sistema territoriale di relazioni che coinvolgono enti pubblici, aziende private e segmenti diversi di soggetti socialmente attivi.¹¹ Questo vale tanto per le grandi organizzazioni sportive quanto per i centri di base, che spesso sono il primo punto di contatto tra una persona e la pratica sportiva. Significa anche riconoscere che la partecipazione sportiva non coincide sempre con la prestazione o con la competizione, ma può essere legata al benessere, alla socialità, alla ricerca di continuità o al bisogno di inserire il movimento dentro la propria vita ordinaria.

Da questa prospettiva, l'inclusione non appare come un'aggiunta morale alla struttura, ma come parte integrante della sua qualità infrastrutturale. Secondo il Rapporto Sport 2024, la valutazione di impatto condotta sulle iniziative finanziate dall'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale e da Sport e Salute ha restituito un valore medio dell'indice SROI superiore a 4,5x, ovvero ogni euro investito genera un ritorno sociale di oltre quattro volte il costo sostenuto, segno che ogni euro investito in progetti sportivi orientati all'inclusione genera un ritorno sociale significativamente più alto del costo sostenuto.¹² Un centro sportivo è tanto più sociale quanto più riesce a ridurre la distanza fra apertura formale e uso effettivo.

L'inclusione, inoltre, non coincide con una generica retorica dell'"aperto a tutti". Richiede scelte concrete sul piano della comunicazione, dell'organizzazione, dell'accoglienza e dell'uso degli spazi. In questo senso, essa è una pratica incorporata nell'infrastruttura stessa. Un centro sportivo socialmente efficace non si limita a dichiarare apertura: la rende credibile e quotidianamente praticabile.

¹⁰ Dipartimento per lo Sport – Presidenza del Consiglio dei Ministri, "Presentati i nuovi dati ISTAT sulla pratica sportiva," 2 luglio 2025, <https://www.sportegiovani.governo.it/it/comunicazione/notizie/presentati-i-nuovi-dati-istat-sulla-pratica-sportiva-cala-la-sedentarieta-due-italiani-su-tre-sono-attivi/>.

¹¹ Ghiretti, *Architettura dello Sport*. p. 176.

¹² Istituto per il Credito Sportivo e Culturale, *Rapporto Sport 2024*, <https://www.creditosportivo.it/rapporto-sport-2024/>.

A.4. Sport e salute pubblica

Il nesso tra attività fisica e salute è oggi uno dei più documentati nella letteratura scientifica internazionale. L'OMS definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo che comporti un dispendio energetico e riconosce che una sua pratica regolare, anche di intensità moderata, apporta benefici significativi e misurabili sulla salute generale della popolazione a tutte le età. Non si tratta di una relazione settoriale o limitata a specifiche condizioni fisiche: gli effetti positivi riguardano trasversalmente la salute fisica, mentale e sociale, e si manifestano tanto in soggetti sani quanto in persone con patologie già conclamate. Il Ministero della Salute, recependo le indicazioni dell'OMS, definisce esplicitamente "l'esercizio fisico strutturato e l'attività fisica adattata quali strumenti idonei a facilitare l'acquisizione di stili di vita quotidiani corretti e funzionali all'inclusione sociale, alla promozione della salute, nonché al miglioramento della qualità della vita e del benessere psico-fisico sia nelle persone sane sia nelle persone affette da patologie e riconosce il valore culturale, educativo e sociale dell'attività sportiva, quale strumento di miglioramento della qualità della vita e di tutela della salute, nonché quale mezzo di coesione territoriale."¹³

Il problema, tuttavia, è che questa evidenza non si traduce automaticamente in comportamenti diffusi. Secondo i dati dell'Eurobarometro, il 45% delle persone intervistate nei Paesi dell'Unione Europea ha dichiarato di non praticare mai esercizio fisico o sport, e una persona su tre non raggiunge nemmeno i livelli minimi raccomandati.¹⁴ Il rapporto OMS/OCSE *Step Up!* del 2023 ha quantificato le conseguenze di questa tendenza su scala europea: portare la popolazione ai livelli minimi di attività fisica raccomandati consentirebbe di prevenire oltre 10.000 morti premature ogni anno nell'UE e di evitare 11,5 milioni di nuovi casi di malattie croniche non trasmissibili entro il 2050. Raggiungere l'obiettivo più ambizioso di 300 minuti settimanali ne eviterebbe altri 16 milioni. Sul piano economico, politiche efficaci di promozione dell'attività fisica farebbero risparmiare agli Stati membri, in media, lo 0,6% del loro budget totale per l'assistenza sanitaria.¹⁵

In Italia il quadro presenta segnali contraddittori. Da un lato, il Rapporto Annuale ISTAT 2024 registra un miglioramento: negli ultimi vent'anni la quota di adulti inattivi è scesa dal 39,5% al 31,5%, con incrementi significativi tra i giovani nella fascia 16-24 anni e tra gli over 65.¹⁶ Dall'altro, il confronto europeo resta critico: l'Italia si caratterizza per una percentuale particolarmente bassa di adulti che svolgono attività fisica ai livelli raccomandati dall'OMS. I costi diretti sanitari correlati alle principali patologie associate all'inattività fisica ammontano a 1,6 miliardi di euro annui; si stima che aumentando i livelli di attività fisica della popolazione si otterrebbe un risparmio per il Servizio Sanitario Nazionale di oltre 2,3 miliardi di euro in prestazioni specialistiche, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche evitate.¹⁷

È utile inoltre notare che la sedentarietà non è distribuita uniformemente nella popolazione. La sorveglianza epidemiologica nazionale ha documentato che la scarsa attività fisica è più diffusa tra chi ha minori livelli di scolarizzazione e nelle fasce di reddito più basse. Questa correlazione è rilevante: suggerisce che la pratica sportiva non è solo una questione di volontà individuale, ma

¹³ Ministero della Salute, *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età*, Roma, Ministero della Salute, 2019, p.9. https://www.aiom.it/wp-content/uploads/2022/01/2021_MinSal_LineeIndirAttFis.pdf.

¹⁴ Commissione Europea, *Eurobarometro Special 525 – Sport and Physical Activity*, Bruxelles, Commissione Europea, 2022, <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

¹⁵ Organizzazione Mondiale della Sanità / OCSE, *Step Up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe*, Copenhagen, OMS Europa, 2023, citato in ISS – Epicentro, *Affrontare l'inattività fisica nell'UE: online il nuovo report OMS/OCSE*, https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/step-up-report-oms-2023.

¹⁶ Dipartimento per lo Sport – Presidenza del Consiglio dei Ministri, "Presentati i nuovi dati ISTAT sulla pratica sportiva," 2 luglio 2025, <https://www.sportegiovani.governo.it/it/comunicazione/notizie/presentati-i-nuovi-dati-istat-sulla-pratica-sportiva-cala-la-sedentarieta-due-italiani-su-tre-sono-attivi/>.

¹⁷ SS, Ministero della Salute e CONI, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporto ISTISAN 18/9, Roma, ISS, 2018, citato in ISS – Sorveglianza PASSI, *Attività fisica*, <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms>.

dipende in larga misura dalle condizioni materiali e sociali in cui le persone vivono.¹⁸ In quest'ottica, un centro sportivo accessibile, ben collocato nel territorio e capace di accogliere utenze diverse non è solo un'infrastruttura del tempo libero: è un dispositivo di prevenzione primaria con effetti sulla salute collettiva che si estendono ben oltre il perimetro dell'impianto.

A.5. Qualità dello spazio e vita quotidiana

La qualità dello spazio non può essere ridotta a un insieme di caratteristiche tecniche. Essa riguarda anche il modo in cui l'ambiente viene percepito, attraversato e incorporato nelle abitudini quotidiane. Carrara e Angeletti distinguono tre dimensioni fondamentali del benessere ambientale di un impianto sportivo: il benessere termoigrometrico, quello visivo e quello acustico. Luce, orientamento, comfort termico e livelli sonori non sono dettagli secondari, ma condizioni che incidono direttamente sulla qualità dell'esperienza degli utenti e sulla possibilità di svolgere l'attività in modo continuativo.¹⁹

Questi aspetti, spesso considerati secondari, sono invece decisivi perché definiscono il rapporto tra corpo e ambiente. Uno spazio ben organizzato riduce l'incertezza, rende più semplice l'orientamento e permette una relazione meno faticosa con il luogo. Al contrario, un ambiente confuso, rumoroso o poco leggibile può produrre disagio e scoraggiare soprattutto i soggetti meno esperti o meno sicuri. In questo senso, la qualità percepita non è un lusso aggiuntivo, ma una condizione dell'uso sociale dello spazio.²⁰

La vita quotidiana costituisce il banco di prova più concreto di questa qualità. L'OMS nelle sue linee guida sull'attività fisica sottolinea che il movimento deve essere inteso come parte integrante della vita quotidiana e non come pratica eccezionale: ciò che conta è la costanza, non l'intensità dei singoli episodi.²¹ Da questo punto di vista, un centro sportivo non mostra il proprio valore solo nei momenti eccezionali, durante un evento o una competizione, ma nella ripetizione ordinaria dei gesti: arrivare, entrare, orientarsi, attendere, incontrare sempre gli stessi volti, riconoscere ritmi e procedure, collocare quella presenza dentro il proprio tempo settimanale. È in questa ripetizione che il luogo smette di essere uno spazio astratto e diventa una parte della routine.

Quando questa routine funziona, si produce una risorsa fondamentale: la fiducia. Frequentare uno spazio con continuità significa imparare a conoscerne i tempi, i codici e le possibilità. Tale familiarità riduce l'incertezza e abbassa la soglia di accesso futuro. Il centro sportivo, allora, non fornisce soltanto un luogo per l'attività fisica, ma una struttura di sostegno alla continuità del comportamento. In altre parole, la sua funzione sociale passa anche dalla capacità di rendere il movimento una pratica ripetibile e non eccezionale.

Per questa ragione, qualità dello spazio e vita quotidiana sono strettamente connesse. Un'infrastruttura sociale efficace non è quella che colpisce solo per dimensione o spettacolarità, ma quella che riesce a entrare nella vita delle persone senza trasformarsi in un'esperienza faticosa o ostile. È qui che si misura la sua utilità più profonda.

Un modo concreto per leggere questa relazione tra spazio e vita quotidiana è quello del tempo. Il centro sportivo non serve soltanto a praticare un'attività: serve a collocare il tempo dentro una struttura riconoscibile. Questo vale in modo diverso per persone diverse. Un anziano in pensione

¹⁸ Agenzia Regionale di Sanità della Toscana, "Giornata mondiale dell'attività fisica: promuovere una pratica regolare è una sfida intersettoriale," 5 aprile 2024, <https://www.ars.toscana.it/approfondimenti-ns/5117-giornata-mondiale-attivita-fisica-promuovere-una-pratica-regolare-una-sfida-intersettoriale-i-dati-toscani-ed-italiani-su-attivita-fisica-sportiva-e-sedentarieta-nelle-varie-fasce-eta.html>.

¹⁹ Carrara e Angeletti, *Gli Impianti Sportivi*. p. 66.

²⁰ Ghirelli, *Architettura dello Sport*. p. 190.

²¹ Ministero della Salute, Attività fisica e salute, <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/attivita-fisica/attivita-fisica-e-salute/>.

che frequenta la palestra al mattino non sta semplicemente svolgendo esercizio fisico: sta organizzando la propria giornata intorno a un appuntamento fisso, costruendo una routine che dà forma a ore che altrimenti rischierebbero di restare senza contenuto. Un bambino che raggiunge il centro dopo la scuola non sta solo facendo sport: sta imparando a riconoscere un ritmo settimanale, a muoversi in uno spazio che non è casa e non è scuola, a stare con altri al di fuori dei contesti obbligati. Un genitore che accompagna il figlio all'allenamento e nel frattempo segue una lezione di yoga o di pilates, o si trattiene in uno spazio comune, sta usando quel centro per ricavare un frammento di tempo proprio dentro una giornata densa di impegni altrui.

In tutti questi casi, il centro sportivo non è uno sfondo neutro. È un dispositivo che rende possibile una forma di abitare il tempo: non il tempo straordinario della competizione o dell'evento, ma il tempo ordinario della settimana, quello che si ripete e che, proprio perché si ripete, costruisce abitudine, appartenenza e senso di continuità. Un centro sportivo che sappia ospitare queste temporalità diverse: la routine mattutina dell'anziano, il pomeriggio del bambino, il weekend della famiglia è un centro che funziona davvero come infrastruttura sociale: non perché contenga molte funzioni, ma perché sa offrire a ciascuno un posto riconoscibile dove collocare il proprio tempo.

Se si osservano queste temporalità più da vicino, ci si accorge che il tempo non è affatto uguale per tutti, e che proprio nella sua distribuzione disuguale si annidano alcune fragilità sociali poco visibili. Per molti anziani, e per non pochi ragazzi, il problema non è la mancanza di tempo, ma il suo eccesso: giornate punteggiate da ore vuote, prive di un appuntamento che le organizzi, che si dilatano fino a diventare un peso. È uno smarrimento silenzioso, fatto di pomeriggi indistinti e di mattine senza un motivo per uscire di casa, che raramente viene riconosciuto come tale; eppure, incide profondamente sul benessere di chi lo attraversa. Per un pensionato che ha smesso di scandire la settimana sul lavoro, o per un adolescente nelle ore lasciate libere dalla scuola, la difficoltà non sta nel riempire il tempo con un'attività qualsiasi, ma nel trovare un luogo che dia a quel tempo una forma e una direzione.

All'estremo opposto si colloca chi vive il tempo come una risorsa scarsa. Gli adulti in età lavorativa, presi nella frenesia di orari serrati tra impegni professionali e familiari, faticano a ritagliare per sé anche solo una mezz'ora: il loro non è un tempo vuoto da riempire, ma un tempo già saturo, in cui ogni spazio libero viene assorbito da obblighi altrui. Per costoro la pratica sportiva diventa praticabile solo se si incastra negli interstizi della giornata, nelle prime ore del mattino prima dell'ufficio o nella pausa serale, e si perde non appena richiede uno spostamento lungo o un orario rigido. Anziani, giovani e adulti vivono dunque difficoltà speculari, ma con la stessa radice: in tutti i casi è la relazione con il tempo a rendere fragile, o addirittura impossibile, la continuità di una pratica.

È precisamente a questa geografia disuguale del tempo che il progetto da noi proposto cerca di dare risposta. L'idea che lo guida è quella di un luogo che resti vivo lungo l'intero arco della giornata, capace di offrire un'attività adatta a ogni ora e a chiunque: il mattino disteso di chi ha tempo in abbondanza, il primo pomeriggio dei ragazzi all'uscita da scuola, la fascia serale di chi arriva di corsa dopo il lavoro, il fine settimana delle famiglie. Distribuire l'offerta in questo modo non significa soltanto ottimizzare l'uso degli spazi, ma riconoscere che a ore diverse corrispondono persone diverse, con bisogni diversi, e che un'infrastruttura davvero sociale è quella che a ciascuna di queste presenze sa offrire un proprio momento. Così il centro sportivo smette di essere un semplice contenitore di attività e diventa uno strumento per ricomporre, almeno in parte, lo squilibrio: restituendo un ritmo a chi ne ha smarrito uno e concedendo un margine di respiro a chi non riesce a trovarlo, mostra come il modo in cui un luogo organizza il proprio tempo possa trasformarsi in una risposta concreta a un disagio condiviso.

A.6. Territorio, prossimità e comunità

Ogni centro sportivo è collocato dentro un territorio e la sua funzione sociale dipende anche dal rapporto che intrattiene con esso. Non si tratta di un contenitore astratto, separato dal contesto, ma di un luogo che dialoga con quartieri, reti di mobilità, servizi, scuole, spazi pubblici e pratiche di prossimità. La dimensione territoriale è essenziale per comprendere in che modo il centro sportivo possa funzionare come infrastruttura sociale: uno stesso impianto produce effetti diversi a seconda del contesto in cui è inserito, delle persone che lo abitano, delle distanze che lo separano dai luoghi della vita quotidiana e delle reti che lo collegano al resto del quartiere.

La prossimità non va intesa soltanto come vicinanza fisica. È anche una forma di riconoscibilità e di disponibilità simbolica. Ghiretti sottolinea che la società sportiva e per estensione il centro sportivo, si pone al centro di un sistema territoriale di relazioni che coinvolge enti pubblici, aziende private e segmenti diversi della comunità; la sua capacità di dialogare con tutti gli attori di un territorio rappresenta la vera forza di un'organizzazione sportiva in grado di promuovere un circolo culturalmente virtuoso.²² Un centro è prossimo quando appare accessibile, comprensibile, leggibile e inserito nella vita ordinaria del contesto in cui si trova. In tal senso, la prossimità riduce la distanza non solo geografica, ma anche sociale: rende più facile immaginarsi dentro quello spazio e usarlo con continuità.

Le politiche più recenti tendono a collocare sempre più chiaramente gli impianti sportivi dentro un quadro di infrastrutture sociali orientate all'inclusione e alla rigenerazione urbana. Il PNRR, nell'ambito della Missione 5 "Inclusione e Coesione", destina 700 milioni di euro all'investimento "Sport e inclusione sociale", con l'obiettivo esplicito di favorire il recupero di aree urbane puntando sugli impianti sportivi, con particolare attenzione alle zone svantaggiate e alle periferie metropolitane.²³ Questo passaggio è rilevante perché sposta l'attenzione dall'impianto come opera all'impianto come presidio. Un presidio non è importante solo per ciò che contiene, ma per il ruolo che svolge nel tessuto della vita collettiva. Può offrire opportunità di movimento, ma anche occasioni di incontro, presenza intergenerazionale, riconoscimento reciproco e rafforzamento del legame con il territorio.

Il centro sportivo, in questa prospettiva, diventa una piccola istituzione quotidiana. Non necessariamente nel senso formale del termine, ma come punto stabile di riferimento, capace di entrare nella trama ordinaria della comunità. Dove esistono spazi così, la pratica sportiva trova più facilmente continuità; dove mancano, il desiderio di muoversi rischia di restare una possibilità fragile e intermittente.

²² Ghiretti, *Architettura dello Sport*. p. 176.

²³ Dipartimento per lo Sport – Presidenza del Consiglio dei Ministri, "PNRR, M5C2 Investimento 3.1 'Sport e inclusione sociale'", <https://www.sport.governo.it/it/pnrr/nuovi-impianti-sportivi-indoor-o-nuovi-locali-a-servizio/pnrr-m5c2-investimento-31-sport-e-inclusione-sociale/>.

A.7. La progettazione del centro sportivo: criteri generali

La riflessione sulla funzione sociale del centro sportivo non può prescindere da una considerazione sul piano architettonico e progettuale. Il modo in cui uno spazio è concepito e organizzato non è indifferente rispetto agli effetti sociali che produce: la forma dell'impianto è anche una forma di politica dello spazio.

Sul piano normativo, il quadro di riferimento italiano è definito dalle Norme CONI per l'impiantistica sportiva, approvate con deliberazione del Consiglio Nazionale n. 1379 del 25 giugno 2008, che individuano i livelli minimi qualitativi e quantitativi da rispettare nella realizzazione di nuovi impianti sportivi o nella ristrutturazione di quelli esistenti, al fine di garantire idonei livelli di funzionalità, igiene e sicurezza.²⁴ La rispondenza a queste norme costituisce condizione necessaria per l'emissione dei pareri tecnici del CONI e rappresenta il parametro di riferimento per la verifica della qualità degli impianti realizzati. È significativo che le norme si applichino non solo agli impianti agonistici, ma anche a quelli complementari destinati ad attività ludico-ricreative, di benessere fisico o riabilitative riconoscendo così la pluralità di funzioni sociali che un centro sportivo può svolgere.

A questi criteri normativi si affiancano considerazioni di ordine architettonico più generale. Tre dimensioni definiscono la qualità complessiva di un impianto: la sostenibilità nelle sue componenti ambientale, economica, energetica e sociale, la funzionalità intesa come capacità di accogliere in modo adeguato le diverse categorie di utenti e la qualità architettonica e strutturale, che non è una variabile estetica accessoria ma concorre a determinare la presenza e il riconoscimento dell'impianto nel contesto urbano. Queste tre dimensioni non sono separabili: un impianto funzionale ma energeticamente insostenibile, o tecnicamente efficiente ma privo di qualità spaziale, non realizza pienamente la propria funzione sociale.

Sul piano dell'organizzazione interna, l'impianto si struttura attorno a cinque aree funzionali: l'area dell'attività sportiva, quella dei servizi di supporto spogliatoi, magazzini, uffici, l'area per il pubblico, quella degli impianti tecnici e infine l'area dei servizi complementari, che comprende spazi di ristoro, luoghi di incontro e sedi di società sportive.²⁵ Quest'ultima categoria è particolarmente significativa: sono i servizi complementari a trasformare l'impianto da spazio monofunzionale a luogo plurale, capace di ospitare presenze diverse e di prolungare la permanenza oltre il tempo dell'attività sportiva. A questo si aggiunge il principio di polifunzionalità: un impianto efficace non è quello rigidamente dedicato a una sola disciplina, ma quello in grado di ospitare funzioni diverse in tempi diversi, adattandosi alle esigenze mutevoli degli utenti.

Questi criteri normativi, funzionali e qualitativi non sono requisiti separati ma formano un sistema integrato. La qualità architettonica, in questo senso, non è una questione estetica distinta dalla funzione sociale: è una delle condizioni che la rende possibile.

²⁴ CONI – Comitato Olimpico Nazionale Italiano, *Norme CONI per l'impiantistica sportiva*, deliberazione del Consiglio Nazionale n. 1379, 25 giugno 2008, <https://www.coni.it/it/impianti/norme-e-regolamenti.html>.

²⁵ Carrara e Angeletti, *Gli Impianti Sportivi*. p. 64.

B. COMMUNITY CARE: Psicologia, Comunità e Progetto del Sociale

B.1. Nuove fragilità sociali e fattori di rischio

“La malattia della civiltà non è tanto nella materiale povertà dei molti quanto nella decadenza dello spirito di libertà e di fiducia in sé stessi.”

- Psicoanalisi della società contemporanea, Erich Fromm

«La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità»²⁶: con questa definizione l'Organizzazione Mondiale della Sanità amplia il concetto di salute oltre la dimensione puramente clinica, sottolineando l'indissolubile connessione tra corpo, mente e contesto sociale. Tale prospettiva evidenzia quanto il benessere psicologico rappresenti una componente essenziale per il raggiungimento di uno stato di equilibrio complessivo.

Il benessere psicologico, infatti, non coincide con la mera assenza di disturbi mentali, ma si configura come la condizione in cui l'individuo è in grado di realizzare il proprio potenziale, affrontare le normali difficoltà della vita, lavorare in modo produttivo e contribuire attivamente alla comunità. La salute mentale assume quindi una dimensione individuale e collettiva, intrecciandosi con fattori ambientali, relazionali ed educativi.

Nella società contemporanea, segnata da dinamiche di alienazione e frammentazione descritte da Erich Fromm già negli anni '50 del Novecento²⁷, la salute mentale rappresenta una sfida urgente e complessa. Infatti, se da un lato cresce l'attenzione verso il disagio psicologico, dall'altro persistono stigma e banalizzazioni che ne riducono la comprensione. Le fragilità psicologiche non costituiscono più eccezioni isolate, ma esperienze diffuse che attraversano generazioni diverse.

L'aumento delle richieste di aiuto, in particolare tra i giovani, ha alimentato narrazioni semplicistiche, come quella della cosiddetta “generazione di cristallo”. Tuttavia, i disturbi mentali non sono questioni di debolezza caratteriale, bensì condizioni complesse, influenzate da fattori biologici, ambientali e sociali. Inoltre, la crescita dei casi registrati negli ultimi anni non indica necessariamente un'esplosione incontrollata del fenomeno, ma riflette anche una maggiore consapevolezza pubblica e una più ampia disponibilità a riconoscere e dichiarare il disagio.²⁸

La pandemia ha certamente rappresentato un fattore di aggravamento, soprattutto per le fasce d'età in cui le relazioni sociali costituiscono un elemento centrale dello sviluppo identitario. Il confinamento domestico e la riduzione delle interazioni hanno contribuito ad accentuare situazioni di isolamento e vulnerabilità. Tuttavia, la letteratura scientifica documentava già prima del periodo pandemico una tendenza crescente nel numero di giovani che riportavano sintomi di ansia e disagio psichico, suggerendo che il fenomeno abbia radici più profonde e strutturali.

²⁶ Ministero della Salute, "Che cos'è la salute mentale", [Salute.gov.it](https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-mentale/che-cos-e-la-salute-mentale/), aggiornato il 08 aprile 2026, <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-mentale/che-cos-e-la-salute-mentale/>.

²⁷ Fromm, Erich, *Psicoanalisi della società contemporanea*, Milano, Edizioni di Comunità, 1956.

²⁸ Viviana Rossi e Maria Enrica Bianchi, "Emergenza fragilità negli adolescenti," *Lattes Editori*, 17 dicembre 2025, <https://www.latteseditori.it/emergenza-fragilita-negli-adolescenti>.

Fattori di Rischio

Sono numerosi i fattori che incidono sulla salute mentale e fisica di giovani e adulti. Superando la visione semplicistica di causa-effetto, oggi la ricerca privilegia modelli multi-causali che integrano dimensioni biologiche, psicologiche e sociali, come proposto dal *modello biopsicosociale* di Engel (1977)²⁹. In questo quadro, la letteratura scientifica distingue tra fattori di rischio, elementi che aumentano la vulnerabilità dell'individuo al disagio, e fattori di protezione, risorse personali, relazionali e sociali che ne attenuano gli effetti. Come evidenziato da Rutter (1979), tali elementi non agiscono in modo isolato, ma si influenzano reciprocamente, dando origine a circoli viziosi o, al contrario, a dinamiche virtuose capaci di sostenere la resilienza dell'individuo anche in condizioni di difficoltà.³⁰

Per comprendere l'incremento del disagio giovanile è necessario partire da un'analisi del contesto sociale contemporaneo. L'essere umano è per natura un animale sociale, inserito in comunità più o meno ampie all'interno delle quali si sviluppano relazioni di sostegno reciproco. Se fino a qualche decennio fa tali dinamiche risultavano più strutturate e stabili, nell'attuale società il concetto stesso di comunità appare messo in discussione. Il sociologo Zygmunt Bauman definisce questa condizione "modernità liquida"³¹: una realtà priva di punti di riferimento solidi, caratterizzata da legami più fragili e da una diffusa incertezza che permea diversi ambiti della vita. All'interno di questo scenario si possono individuare alcuni fattori di rischio ricorrenti e trasversali.

Un primo elemento riguarda le trasformazioni che hanno interessato la *famiglia*, a lungo considerata uno dei pilastri centrali nell'educazione affettiva e nella crescita dei giovani. In una società segnata da ritmi lavorativi sempre più intensi, la presenza genitoriale può risultare ridotta in termini di tempo e qualità. Questa condizione può lasciare gli adolescenti privi di un adeguato supporto emotivo e favorire un continuo processo di ridefinizione identitaria. A ciò si aggiungono, in alcuni casi, aspettative elevate da parte dei genitori, spesso allineate ai valori di una società che premia la performance e il successo, con il rischio di generare nei figli sentimenti di inadeguatezza o colpa qualora non riescano a soddisfare tali standard.

Anche il lavoro, altro punto di riferimento fondamentale nella costruzione dell'identità adulta, svolge un ruolo significativo. La cosiddetta *hustle culture* tende a normalizzare il superlavoro e ad associare il valore personale alla produttività, aumentando le ore dedicate all'attività professionale e trascurando altre dimensioni della vita. In questo contesto, mettere sé stessi al primo posto può essere percepito come una mancanza di impegno. Il raggiungimento del successo viene spesso legato a standard sempre più elevati e a un costante superamento dei propri limiti.³²

Per le giovani generazioni, tale pressione si intreccia con un mercato del lavoro caratterizzato da precarietà e instabilità economica. Raggiungere traguardi che in passato apparivano più accessibili richiede oggi uno sforzo maggiore, mentre il timore di essere facilmente sostituibili accentua la paura

²⁹ George L. Engel, "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine," *Science* 196, n. 4286 (8 aprile 1977): 129–136, <https://doi.org/10.1126/science.847460>.

³⁰ Rutter, Michael. "Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage." In *Primary Prevention of Psychopathology*, in vol. 3, Martha Whalen Kent e Jon E. Rolf (a cura di), Hanover, University Press of New England, 1979.

³¹ Zygmunt Bauman, *Modernità liquida*, trad. it. di Sergio Minucci, Roma-Bari, Laterza, 2002.

³² Museo del Risparmio, "Il mito della hustle culture: lavorare sempre di più rende davvero più liberi?", <https://www.museodelrisparmio.it/blog/il-mito-della-hustle-culture-lavorare-sempre-di-piu-rende-davvero-piu-liberi/>; World Health Organization, "Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases", *who.int*, 28 maggio 2019, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases..>

di fallire. Quando gli obiettivi non vengono raggiunti o l'impegno non riceve un adeguato riconoscimento, anche economico, possono emergere insoddisfazione, demotivazione e difficoltà di coinvolgimento. Il superlavoro, oltre a incidere negativamente sul benessere psicofisico, può ridurre la produttività nel lungo periodo, risultando controproducente anche dal punto di vista organizzativo.³³

Un ulteriore fattore rilevante nella società contemporanea è rappresentato dall'influenza della tecnologia sulle relazioni sociali. La pervasività degli strumenti digitali ha trasformato le modalità di interazione, contribuendo in alcuni casi a un indebolimento dei legami e a una crescente centralità dell'individualismo. Gli adolescenti sono esposti a un livello di iperstimolazione digitale senza precedenti e tendono a vivere parte significativa della propria esperienza relazionale attraverso i social media, dove si attivano dinamiche di confronto continuo. L'approvazione esterna, il numero di consensi e l'adesione a determinati canoni possono diventare parametri di autovalutazione, influenzando l'autostima e la percezione di sé.

La pressione a raggiungere performance eccellenti e a conformarsi a modelli spesso idealizzati può alimentare ansia e competizione. I soggetti più vulnerabili possono sentirsi esclusi o sviluppare diffidenza nei confronti dei contesti relazionali. In alcuni casi, l'illusione di essere costantemente connessi può convivere con un vissuto di solitudine, favorendo fenomeni di isolamento sociale e comportamenti di dipendenza, come l'uso problematico dei social network o l'Internet Gaming Disorder.³⁴

Infine, tra i fattori più ricorrenti, in particolare tra i giovani, emerge l'incertezza rispetto al futuro. La perdita di punti di riferimento tradizionali si intreccia con sfide globali che incidono sulla quotidianità: precarietà lavorativa, crisi climatica, instabilità geopolitica. Tali elementi alimentano scenari percepiti come imprevedibili e, talvolta, minacciosi. Quando i timori prevalgono sulle prospettive di speranza, possono manifestarsi perdita di fiducia, disorientamento e demoralizzazione, con ripercussioni significative sul benessere psicologico.³⁵

Nuove Fragilità

La salute mentale è alla base della capacità umana di pensare, provare sensazioni, imparare, lavorare, instaurare relazioni profonde, ma viene influenzata dall'adattamento della società alle esigenze e ai bisogni dell'uomo. A fronte di questo panorama sociale è facile intuire che le nuove forme di fragilità sono sempre più diffuse ed evidenti, sia tra i giovani che tra gli adulti, ed è fondamentale capirli a fondo per poterli fronteggiare.

FRUSTRAZIONE e AGGRESSIVITA'

La **frustrazione** è uno stato emotivo molto diffuso nella società moderna, insorge nel momento in cui i propri bisogni o i propri obiettivi non vengono rispettati e raggiunti, in particolare se si subiscono pressioni di vario genere dalla società.

³³ Viviana Rossi e Maria Enrica Bianchi, "La paura del futuro negli adolescenti," *Lattes Editori*, 21 ottobre 2025, <https://www.latteseditori.it/star-bene-a-scuola/la-paura-del-futuro-negli-adolescenti>.

³⁴ World Health Organization, *International Classification of Diseases*, 11a revisione (ICD-11), Ginevra, WHO, 2019, <https://icd.who.int>.

³⁵ Ulrich Beck, *La società del rischio. Verso una seconda modernità*, trad. it. di Brunella Arnould e Carlo Sandrelli, Roma, Carocci, 2000.

Nonostante la frustrazione non sfoci sempre nell'**aggressività**, cioè non è una relazione biunivoca in quanto dalla prima possono derivare diverse risposte comportamentali, queste due problematiche sono spesso collegate³⁶.

Gli episodi di aggressività legati a situazioni di frustrazione sono molto diffusi nella società moderna e non solo negli adulti: secondo uno studio dell'Università di Yale (Yale University Press, 2016) il 25% degli adolescenti intervistati ha reazioni aggressive come risposta ad ostacoli percepiti come insormontabili; ma è stato osservato come già nei bambini una situazione frustrante possa tramutarsi in un comportamento aggressivo.

Si evidenzia dunque come la gestione delle emozioni sia cruciale fin dall'infanzia. Un ruolo fondamentale sulla loro gestione è svolto in questo caso dall'ambiente sociale e familiare, perché il contesto socio-familiare si pone da "mediatore" tra la frustrazione e la conseguente reazione, spesso ne spiega sia il motivo della risposta aggressiva rispetto ad altre, sia l'intensità.

SOLITUDINE E ISOLAMENTO

L'essere umano è, per sua natura, un essere sociale e trova la propria realizzazione anche attraverso la relazione con gli altri. Sentirsi amati, riconosciuti e parte di una rete di relazioni rappresenta un bisogno fondamentale. Non va però dimenticato che l'uomo attraversa anche momenti di solitudine, individuale e psicologica, che possono rappresentare una condizione mentale che porta a risultati costruttivi: la "**solitudine positiva**", che generalmente coincide con un isolamento desiderato, è la capacità di stare da soli in modo sereno e scelto, vivendo quel tempo come occasione di riflessione, riposo, creatività o crescita personale; al contrario, se la solitudine non è vissuta in modo positivo, è subita e viene prolungata nel tempo, porta a conseguenze rischiose: causa sofferenza e sfiducia in se stessi, sfociando nell'isolamento sociale o nella costruzione di relazioni superficiali e altre vulnerabilità.

La solitudine psicologica è un effetto che può derivare da diverse cause che si intrecciano tra di loro: a partire da fattori individuali, i quali possono portare una persona ad essere più predisposta a causa, per esempio, di una personalità introversa, ma anche le esperienze vissute dai singoli, come traumi o perdite, possono causare una fragilità che sfoci nell'isolamento.

Come precedentemente detto, anche la tecnologia e il mutamento culturale svolgono un ruolo fondamentale nella diffusione della *solitudine di massa*: pur essendo potenzialmente un mezzo per restare in contatto con tutti, i dispositivi elettronici e i social media portano all'individualismo e ad un distacco emotivo sempre più accentuato³⁷.

Un ulteriore fattore rilevante è rappresentato dai cambiamenti sociali e dagli stili di vita contemporanei, che hanno favorito la crescita dei nuclei familiari unipersonali, composti da single, separati o vedovi. In Italia, queste famiglie costituiscono circa un terzo del totale. Le cause sono molteplici: da un lato, motivazioni lavorative, come il tempo eccessivo dedicato al lavoro, le trasferte frequenti o i trasferimenti, possono portare a sacrificare o ridurre i legami relazionali; dall'altro, e in misura significativa, incide l'invecchiamento della popolazione, che comporta un aumento del

³⁶ Silvia Bonino, *Le emozioni dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino, 1996; Dollard, John, Neal E. Miller, Leonard W. Doob, O. H. Mowrer e Robert R. Sears. *Frustration and Aggression*. New Haven, Yale University Press, 1939.

³⁷ Bauman, Zygmunt. *Amore liquido*, Roma-Bari, Laterza, 2004.

numero di anziani soli³⁸. Questi ultimi, spesso a causa di difficoltà motorie o di salute, rischiano maggiormente di rimanere isolati all'interno della propria abitazione.

STRESS e BURNOUT

Lo stress viene definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come "uno stato di preoccupazione o tensione mentale causato da una situazione difficile"³⁹ che si attiva quando si percepisce una minaccia, sia interna che esterna; è infatti una risposta naturale del corpo che funziona come meccanismo di adattamento utile per affrontare le sfide della vita quotidiana.

Va infatti sottolineato che lo stress può essere un fattore positivo: viene chiamato **eustress**, ed è quello che attiva il corpo o la mente ad agire e concentrarsi per superare la situazione (per esempio una gara). Quando invece le risposte alle richieste pressanti dell'ambiente diventano difficili e negative, lo stress è dannoso e viene chiamato **distress**; quando quest'ultimo si prolunga nel tempo si hanno riflessi prima sul fisico, generalmente moderati, e poi a livello psicologico, più gravi e difficilmente reversibili.⁴⁰

Le cause dello stress, come gli effetti, sono molteplici e molto soggettive: gli eventi stressogeni, detti **stressor**, possono avere impatti diversi in base all'individuo. In particolare, a livello individuale, ci sono caratteristiche che possono influenzare aumentando o diminuendo la probabilità di provare stress psicologico: la sensibilità personale e le esperienze passate possono rendere più difficile affrontare i nuovi eventi stressanti, ma soprattutto dipende dallo *stile di coping*⁴¹, cioè l'insieme delle strategie cognitive e comportamentali che la persona mette in atto per superare le situazioni stressanti, le quali possono essere adattive e utili a ridurre la fragilità o disfunzionali e peggiorative.

Lo stress psicologico è uno dei principali fattori di rischio per la salute, è infatti una condizione estremamente diffusa nella società contemporanea, tanto che in Italia, secondo una ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità, il 40% della popolazione adulta ha sperimentato alti livelli di stress nel corso dell'anno (2023)⁴². Inoltre, è una fragilità che coinvolge tutte le età e condizioni sociali, che è stata amplificata dalla pandemia di COVID-19, portando all'aumento di disturbi correlati quali ansia, insonnia e difficoltà di concentrazione. Questi dati evidenziano come lo stress psicologico sia un fenomeno sociale che richiede attenzione e strategie di prevenzione a livello collettivo, non solo individuale.

In particolare, una forma molto diffusa di distress è la **sindrome da burnout**⁴³, la quale porta ad un esaurimento fisico, mentale ed emotivo in seguito ad un'esposizione prolungata ad una situazione di stress cronico e opprimente, spesso collegato al lavoro. Il burnout si manifesta in tre dimensioni: *esaurimento*, cioè la sensazione di stanchezza persistente, sia mentale che fisica, *cinismo* e *distacco emotivo*, cioè un atteggiamento distante verso lavoro e colleghi come meccanismo di difesa, e

³⁸ World Health Organization (WHO). *Social Isolation and Loneliness among Older People: An Advocacy Brief*. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

³⁹ World Health Organization, "Stress," *who.int*, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

⁴⁰ Hans Selye, *Lo stress della vita* (Milano: McGraw-Hill, 1976).

⁴¹ Lazarus, Richard S., e Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer, 1984.

⁴² Istituto Superiore di Sanità, *Indagine sulla salute mentale della popolazione adulta italiana* (Roma: ISS, 2023), <https://www.iss.it>.

⁴³ World Health Organization (WHO). *International Classification of Diseases (ICD-11)*. 2019. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

ridotta realizzazione personale, non si ha più fiducia nelle proprie capacità e assenza di significato nel proprio lavoro.⁴⁴

NUOVE DIPENDENZE

*“Ci sono solo due industrie che chiamano i loro clienti ‘user’:
quella delle droghe illegali e quella dei software”.*

- Edward Tufte

Secondo numerosi studi sociologici e psicologici, la società contemporanea sta assistendo alla diffusione di nuove forme di dipendenza che non riguardano esclusivamente l’uso di sostanze, ma si configurano come dipendenze comportamentali. Con l’espansione pervasiva della tecnologia si è affermata, in modo sempre più rapido e capillare, una dipendenza connessa agli strumenti digitali e alle dinamiche relazionali e comunicative che ne derivano⁴⁵.

All’interno di una società fortemente orientata al consumo e alla performance, caratterizzata da fragilità emotive, precarietà e isolamento, emerge una tendenza diffusa a ricercare gratificazioni immediate per colmare vuoti interiori o attenuare stati di ansia e insicurezza. In questo contesto si delinea il fenomeno della **digital addiction**, inteso come una condizione in cui la dipendenza psicologica spinge alla ricerca compulsiva di un oggetto, che in questo caso sono i dispositivi digitali, senza il quale l’individuo percepisce una perdita di significato o di equilibrio.

Questa dinamica può essere letta anche alla luce del pensiero di **Erich Fromm**, che già nella seconda metà del Novecento descriveva la società industriale avanzata come una realtà fondata sull’alienazione. Secondo Fromm, non solo i processi produttivi, ma anche il consumo, le relazioni e perfino i bisogni personali possono diventare alienati, ossia separati dalla dimensione autentica dell’essere umano. L’esaltazione sociale del possesso e dell’accumulo trasforma il consumo in un fine in sé, allontanando l’individuo dalla comprensione dei propri bisogni reali.

In questa prospettiva, comportamenti come l’acquisto compulsivo, l’abuso di cibo o la ricerca continua di approvazione sui social media, possono essere interpretati come tentativi di compensare ansia e insoddisfazione profonde con gratificazioni immediate. Inoltre, funge come meccanismo di evasione dalla realtà e di conseguenza da tutti i suoi problemi. L’individuo, pur vivendo in una società tecnologicamente potente, rischia così di sperimentare una crescente impotenza interiore: come osserva Fromm, più aumenta il dominio sulle macchine e sui processi produttivi, più l’essere umano può sentirsi subordinato ai meccanismi che egli stesso ha creato.⁴⁶

Gli adolescenti sono sicuramente la fascia di popolazione più colpita dalla dipendenza da internet, per loro è più facile svilupparla in quanto nascono in una società già digitalizzata e si adattano più facilmente, inoltre, essendo circondati da coetanei e adulti che lo utilizzano frequentemente, si sentono giustificati ad usarlo in modo intensivo⁴⁷.

Attratti dall’immediatezza con cui ci si può connettere, raggiungendo chiunque e ottenendo qualsiasi informazione, l’adolescente spesso trova in rete il supporto sociale che non riceve nella vita reale,

⁴⁴ Christina Maslach e Michael P. Leiter, *Burnout: La sindrome dell'esaurimento professionale*, Trento, Erickson, 2000.

⁴⁵ Cantelmi, Tonino. *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquida*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2013.

⁴⁶ Fromm, Erich. *Avere o essere?*, Milano, Mondadori, 1977.

⁴⁷ Cantelmi, Tonino, e Vincenzo Carpino. *La mente virtuale*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2000.

entrando a far parte di un gruppo con cui si condividono passioni e trovando accoglienza e appartenenza. Pur essendo un mezzo molto utile internet, non avendo limiti sfocia facilmente in una dipendenza, tanto che quasi il 50% dei ragazzi non riesce a diminuire il tempo che passa sui social media. A seconda delle passioni si possono sviluppare diverse dipendenze come quella da social network, legata al bisogno di approvazione sociale, da videogiochi online ma anche da informazioni;⁴⁸ queste possono coesistere e influenzarsi a vicenda, ma il rischio più grande è quello di estraniarsi completamente dalla vita reale, dedicandosi soltanto a quella online scegliendo quindi di isolarsi dalla società, come succede con la sindrome di **hikikomori**.⁴⁹

Anche gli adulti sviluppano spesso questa dipendenza tanto che circa il 40% della popolazione (77% se si guardano solo gli adolescenti) mostra segni evidenti di nomofobia, cioè il terrore di restare sconnessi da internet e dai social network, venendo quindi tagliati fuori dalle reti sociali.

Ma con il raggiungimento dell'età adulta, o meglio, con l'inizio della carriera lavorativa, si può sviluppare un'altra forma di disagio legato alla tecnologia: il distress digitale o addirittura il burnout digitale. Queste due patologie rappresentano due gradi diversi dello stesso problema: il primo, il quale è già un disagio acuto, è legato all'idea di non poter mai staccare veramente dal lavoro a causa della *disponibilità continua* che spesso il lavoratore è dovuto a garantire; il secondo invece deriva da un annullamento dei confini tra casa e lavoro, con una costante esposizione ai dispositivi che portano ad un vero esaurimento e affaticamento mentale, emotivo e fisico, dovuti alla mancanza di *cura* del primo; quest'ultimo viene anche definito come **iper-responsabilità digitale**: il peso di sentirsi responsabili di rispondere prontamente a messaggi o mail al di fuori dell'orario stabilito.

Tutte queste problematiche e dipendenze causate dalla tecnologia, oltre ad essere evidentemente un problema per la salute mentale, creano anche problematiche a livello di concentrazione e memoria, diminuendo persino il quoziente intellettivo delle persone.

INTEGRAZIONE e SEGREGAZIONE

La tematica dell'integrazione, intesa come inclusione sociale, e della segregazione, ovvero la separazione spaziale e sociale di gruppi differenti, rappresenta oggi una questione centrale nel dibattito sociologico e urbano. Si tratta di fenomeni complessi, che si intrecciano con dinamiche economiche, culturali e territoriali e che incidono profondamente sulla qualità della vita e sul benessere individuale e collettivo.

La segregazione può manifestarsi in diversi ambiti: scolastico, attraverso la concentrazione di studenti provenienti da contesti svantaggiati o migratori in specifici istituti; occupazionale, tramite una distribuzione diseguale delle opportunità lavorative secondo etnia, genere o classe sociale; e soprattutto residenziale, quando la città si configura come un "mosaico di piccoli mondi contigui e tuttavia fortemente separati" (Park, 1925).

In Italia il fenomeno non assume generalmente forme di isolamento assoluto, ma si parla piuttosto di micro-segregazione. Come evidenziato da Mela (2014) in *Sociologia delle città*, i processi urbani contemporanei tendono a produrre forme di differenziazione socio-spaziale sempre più complesse, in cui la città diventa il risultato di dinamiche di separazione e interazione tra gruppi sociali.

⁴⁸ Andreassen, Cecilie Schou. "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review." *Current Addiction Reports* 2, no. 2, 2015, p.175–184.

⁴⁹ Laboratorio Adolescenza e Istituto IARD, "Adolescenti 'follower': primi risultati indagine adolescenti," comunicato stampa, 2025, <https://www.istitutoiard.org/wp-content/uploads/2025/09/2025-Comunicato-Stampa-Indagine-Adolescenti-1.pdf>.

Tuttavia, nelle grandi aree metropolitane, come Milano, si osservano processi di concentrazione spaziale legati a dinamiche di gentrificazione e peri-urbanizzazione. Le politiche urbane e le trasformazioni del mercato immobiliare tendono infatti a spingere le fasce sociali più fragili verso zone periferiche, determinando una distribuzione diseguale delle risorse e delle opportunità.

A ciò si collega il tema della povertà urbana. La città finisce per produrre aree in cui si concentra ricchezza e benessere e altre in cui si accumulano svantaggio e marginalità, generando un ciclo difficilmente interrompibile. Gli studi sui neighbourhood effects mostrano come vivere in quartieri svantaggiati riduca le possibilità di mobilità sociale attraverso tre principali meccanismi: processi di socializzazione segnati da condizioni di disagio fin dall'infanzia; fragilità del tessuto economico locale e stigmatizzazione territoriale che ostacola l'accesso al mercato del lavoro; carenza o bassa qualità dei servizi pubblici.

Le conseguenze non sono solo economiche, ma anche psicologiche e relazionali. La segregazione limita l'incontro tra gruppi diversi, indebolisce il senso di appartenenza e può generare percezioni di esclusione e frustrazione. In questo quadro si inserisce il tema della devianza. I teorici della Scuola di Chicago hanno evidenziato come il comportamento deviante non sia esclusivamente riconducibile a caratteristiche individuali, ma sia fortemente influenzato dall'ambiente sociale e fisico in cui si vive⁵⁰. Se l'individuo cresce in un contesto caratterizzato da marginalità, mancanza di opportunità e scarsa coesione, aumenta il rischio di interiorizzare modelli disfunzionali, sviluppando sentimenti di impotenza, aggressività o disaffiliazione sociale.

L'integrazione sociale assume dunque un ruolo fondamentale nella costruzione di una società coesa. Essa non coincide con una semplice co-presenza spaziale, ma implica la possibilità concreta di partecipare alla vita economica, culturale e relazionale del territorio. Come sottolinea Cristaldi (2013) in *Immigrazione e territorio*, un modello pluralista (fondato sul riconoscimento e sulla valorizzazione delle differenze culturali) rappresenta una prospettiva necessaria per superare logiche assimilative o escludenti.

Si può inoltre distinguere tra un'integrazione "dal basso", che si realizza nella quotidianità delle relazioni e nelle pratiche di convivenza, e un'integrazione "dall'alto", affidata al quadro normativo e alle politiche pubbliche. Questi due livelli interagiscono costantemente, definendo la capacità di un territorio di generare inclusione o, al contrario, di riprodurre meccanismi di segregazione.

In questa prospettiva, l'integrazione non è soltanto un obiettivo sociale, ma una responsabilità spaziale: progettare luoghi che favoriscano l'incontro, la mescolanza e la partecipazione significa contribuire attivamente alla costruzione di comunità più eque e resilienti.

⁵⁰ Clifford R. Shaw e Henry D. McKay, *Juvenile Delinquency and Urban Areas*, Chicago, University of Chicago Press, 1942.

B.2. Psicologia di Comunità come metodo di intervento

*"la felicità non è uno stato personale, ma una responsabilità collettiva.
Perché quando il dolore degli altri non ci riguarda più, è lì che qualcosa in noi si è già rotto."*
- Gabriella Tupini

Spesso la cura della salute mentale viene identificata solo come un problema sanitario, ma per affrontare davvero il problema bisogna ripensare alle nostre abitudini, allo stile di vita e al modo di abitare gli spazi. È infatti un tema che riguarda tutte e tutti, non solo chi si trova in difficoltà. Perché ogni volta che impariamo a riconoscere i nostri limiti e a chiedere aiuto, a non giudicare la fragilità altrui, contribuiamo a costruire una società più sana e più umana⁵¹. Per questo le vulnerabilità non vanno viste come un problema da affrontare esclusivamente attraverso un percorso clinico individuale: tra i fattori di protezione più efficaci si individuano un buon rapporto tra pari, la presenza di una figura di riferimento adulta esterna alla famiglia e una rete sociale positiva di supporto reciproco. Attività educative, sportive e sociali coinvolgenti possono interrompere i circoli viziosi, promuovendo percorsi di crescita più sani e più protetti.

Partendo da questa idea si rivela utile il metodo di approccio della Psicologia di Comunità: nata negli Stati Uniti nel secondo dopoguerra e diffusa in Italia solo a fine degli anni Settanta, questa disciplina è fortemente legata all'assunto che il comportamento degli individui sia meglio compreso se analizzato in relazione ai contesti sociali che ne caratterizzano la vita quotidiana, con un'ottica proattiva orientata a prevenire il disagio e promuovere il benessere.

Esistono diversi metodi e prospettive di questa disciplina, ma tutti sono accomunati dagli stessi valori fondamentali: l'idea di giustizia e solidarietà, una maggiore attenzione per gli altri e per il bene comune, la difesa dei diritti degli individui e delle comunità e il sostegno alla loro autonomia ed emancipazione. La psicologia di comunità può essere applicata per sviluppare interventi di prevenzione e promozione della salute mentale, favorire la partecipazione attiva dei cittadini, affrontare il disagio sociale e promuovere l'integrazione di gruppi svantaggiati, svolgendo un ruolo cruciale nella creazione di comunità resilienti e inclusive.⁵²

A questi valori si affiancano diversi principi: la difesa della diversità umana e culturale e la conseguente lotta alla discriminazione, il sostegno alla trasformazione e al cambiamento sociale e l'accompagnamento dei gruppi sociali alla ricerca del benessere. Un principio centrale è quello dell'empowerment individuale e collettivo, definito dai teorici Perkins e Zimmerman (1995) come il "processo attraverso il quale le persone conquistano un maggiore controllo sulla propria vita, una partecipazione attiva nella comunità e una consapevolezza critica del contesto in cui vivono". Attraverso la presa di coscienza delle proprie capacità decisionali a livello individuale, o mediante un movimento collettivo di responsabilizzazione e azione, si ampliano le possibilità che il soggetto, grazie al miglior uso delle proprie risorse attuali e potenziali, può rendere operative (Buscaglioni, 1994).⁵³

⁵¹ Flavia Belladonna, "Come siamo veramente? La salute mentale non può essere un tabù," ASviS — Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile, 9 ottobre 2025, <https://asvis.it/editoriali/3257-23918/come-stiamo-veramente-la-salute-mentale-non-puo-essere-un-tabu>.

⁵² Bruno Zani, *Psicologia di comunità: prospettive, idee, metodi*, 25-76, Roma, Carocci editore, 2012

⁵³ Zani, *Psicologia di comunità*, p.135-150

Quello che differenzia questo approccio è il lavoro collettivo: lo psicologo ha il solo ruolo di facilitatore e i suoi interlocutori non sono "soggetti di ricerca" ma attori liberi. Non c'è un'organizzazione verticale e rigida, ma si lavora con la collaborazione dei gruppi e si modifica il percorso in base alle necessità e domande della collettività. Altra particolarità, rispetto all'approccio clinico, è l'obiettivo di svolgere una funzione di prevenzione primaria, rivolgendosi a una popolazione sana per prevenire l'insorgere del disagio, anziché intervenire quando esso è già presente. Accanto alla prevenzione, l'altra principale strategia di intervento è la promozione del benessere, riconoscendo il ruolo attivo delle persone e delle comunità nella tutela della propria salute.

Questi principi si traducono in strumenti metodologici concreti, che condividono una visione comune: quella di una comunità che si prende cura di sé stessa, valorizzando le risorse già presenti al suo interno e risvegliando capacità che già esistono nelle persone e nei gruppi.

Alcuni interventi lavorano sulla relazione. Il **mentoring** costruisce legami significativi tra pari o tra generazioni diverse, restituendo a chi è più vulnerabile una figura di riferimento stabile al di fuori del nucleo familiare. È generalmente inteso come un programma di attività che coinvolgono minori, affiancati nello sviluppo di una relazione uno a uno da persone più mature per un periodo di tempo definito. Tutti i programmi di mentoring si contraddistinguono per la capacità di promuovere lo sviluppo di un individuo utilizzando risorse presenti all'interno della comunità di riferimento: è spesso considerato espressione di generatività sociale, ovvero di un impegno intergenerazionale da parte della generazione adulta per la promozione del benessere delle generazioni future.⁵⁴

La **peer education** va oltre, facendo dei pari stessi gli agenti del cambiamento, nella consapevolezza che certi messaggi passano meglio se arrivano da chi condivide la stessa esperienza. È una strategia educativa con un apprendimento orizzontale, volta ad attivare un processo spontaneo di condivisione di conoscenze, emozioni ed esperienze tra membri di un gruppo di pari status. Il suo fondamento teorico è l'effetto di similarità percepita: il sentimento di condividere con un'altra persona le stesse problematiche o esperienze la rende un interlocutore credibile. La particolarità della peer education è di non essere un intervento calato dall'alto, ma di nascere dalla comunità stessa: sono le persone, tra pari, a farsi carico della prevenzione del disagio, in modo spontaneo e orizzontale.⁵⁵

Il **coaching**, invece, lavora sull'individuo: accompagna la persona nel riconoscere le proprie risorse, definire obiettivi concreti e sviluppare autonomia decisionale. Non si tratta di ricevere consigli o soluzioni generiche, ma di attivare un processo di esplorazione guidata capace di far emergere punti di forza e possibilità latenti. Si parte dal presupposto che il coachee abbia già in sé tutte le risorse necessarie per raggiungere i propri obiettivi: il ruolo del coach è creare le condizioni — attraverso ascolto attivo e un ambiente psicologicamente sicuro — perché queste risorse emergano.

Altri metodi scelgono linguaggi non verbali per raggiungere dove le parole faticano. Il **photovoice** usa la fotografia per permettere alle persone di documentare e raccontare la propria realtà, trasformando l'esperienza vissuta in strumento di riflessione collettiva. Radicato nella ricerca-azione partecipata, si propone tre obiettivi principali: registrare e riflettere sui punti di forza e sulle

⁵⁴ Massimo Santinello, Alessio Vieno, *"Metodi di intervento in psicologia di comunità"*, Bologna, il Mulino, 2013, p.97-112

⁵⁵ Santinello e Vieno, *"Metodi di intervento in psicologia di comunità"*, p.119-134

preoccupazioni riguardanti la propria comunità, promuovere il dialogo critico attraverso la discussione collettiva delle immagini, e raggiungere i decisori politici per promuovere un cambiamento sociale. Non si tratta semplicemente di scattare fotografie, ma di usarle come linguaggio per raccontare la propria condizione: la macchina fotografica diventa strumento per prendere contatto con la propria dimensione interiore, veicolo capace di trasmettere vissuti ed emozioni che le parole non sempre riescono a restituire.⁵⁶

L'**arteterapia** lavora attraverso il processo creativo stesso; la creatività contribuisce alla costruzione di significato attraverso tre dimensioni: dare coerenza agli eventi vissuti, trovare valore nella quotidianità e orientarsi verso obiettivi futuri⁵⁷. È una forma di intervento che utilizza attività creative — pittura, scultura, danza, teatro — per aiutare le persone a esprimersi, esplorare le proprie emozioni e affrontare lo stress. **Csikszentmihalyi**, con la sua *Teoria del Flow* (1975), descrisse questo stato come una condizione in cui la persona è completamente assorbita in un'attività per il puro piacere di svolgerla, durante la quale il tempo si sospende e azioni, pensieri e movimenti si succedono senza interruzione. Le esperienze creative in stato di flow, sosteneva, rappresentano un modo innato ed efficace per elaborare le esperienze traumatiche e promuovere il benessere.⁵⁸ Secondo l'Associazione Professionale Italiana Arteterapeuti (APIART), l'arteterapia può migliorare le funzioni cognitive, favorire l'autostima e l'autoconsapevolezza, coltivare la resilienza emotiva, migliorare le abilità sociali e promuovere il cambiamento sociale.

⁵⁶ Santinello e Vieno, "Metodi di intervento in psicologia di comunità", p.137-149

⁵⁷ Heli Kapoor e James C. Kaufman, "Meaning-Making Through Creativity During COVID-19," *Frontiers in Psychology* 11, 2020: 595990, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7775492/>

⁵⁸ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York, Harper & Row, 1990;

B.3. L'architettura come Cura: Spazi per il Benessere della Comunità

Se il disagio è anche sociale e relazionale, allora i luoghi contano: molti spazi contemporanei favoriscono isolamento, prestazione, consumo, invece servono ambienti che facilitino incontro, ascolto, espressione, appartenenza. Come detto precedentemente, la salute mentale non è solo un problema individuale e da affrontare con metodi clinici. Richiede risorse, ma anche una trasformazione culturale: gli ambienti in cui viviamo, lavoriamo e ci incontriamo influenzano profondamente la qualità delle relazioni, il senso di appartenenza e la percezione di sicurezza. In un contesto caratterizzato da nuove fragilità emotive e sociali, l'architettura è chiamata a interrogarsi sul proprio ruolo nella costruzione di luoghi capaci di sostenere non solo il corpo, ma anche la dimensione psichica e comunitaria dell'individuo.

L'uomo e l'ambiente circostante hanno da sempre un rapporto di profonda interazione, dove i luoghi hanno una forte influenza sulla percezione dell'esperienza vissuta e sulla formazione della propria identità. Per questo si rende necessario un dialogo tra architettura e psicologia.

Già nel contesto architettonico del Novecento, dominato dal Movimento Moderno e dalla sua diffusione oltreoceano con l'International Style, correnti che esaltavano l'efficienza della macchina e l'ottimizzazione degli spazi attraverso il concetto di *Existenzminimum*⁵⁹, si distinguono chiaramente alcuni maestri che rifiutano del tutto o in parte questa tendenza. Precursori di una diversa sensibilità sono Frank Lloyd Wright, Alvar Aalto e Richard Neutra, i quali, pur percorrendo strade progettuali diverse, svilupparono teorie sempre centrate sull'uomo, sul suo benessere e sul suo bisogno innato di un legame con la natura.

"L'autentica architettura, insegna Wright, quella del futuro, ma anche del presente e del passato, concerne, plasma, inventa lo spazio vivibile, umano, lo 'spazio in sé' a servizio dell'individuo e della comunità"

- Bruno Zevi

Negli Stati Uniti, dominati dalle idee della Scuola di Chicago e dalla corsa allo sviluppo verticale con i primi grattacieli, l'architetto Frank Lloyd Wright assume un sistema proporzionale basato sulla figura dell'uomo e predilige un andamento prevalentemente orizzontale, che Wright stesso definisce "snellezza". Nella progettazione pone il focus già nelle prime case "Prairie" sui principi morali dell'unità familiare e del legame alla tradizione locale (negata dall'International Style): evitava la tipica scatola alta e dai lati dritti per enfatizzare la linea orizzontale della prateria e della domesticità, le pareti interne sono state ridotte al minimo per enfatizzare l'apertura e la comunità e il rapporto degli abitanti con l'esterno è diventato più intimo; il paesaggio e l'edificio divennero una cosa sola, più armoniosi.

Una delle principali innovazioni di Wright fu la teorizzazione dell'**Architettura Organica**⁶⁰: un approccio fondato sull'idea che l'architettura debba nascere in armonia con l'ambiente naturale circostante, generando spazi che si integrano con il paesaggio e rispondono autenticamente ai bisogni dell'essere umano. Wright sviluppò questa teoria nel corso dell'intera carriera, dai primi

⁵⁹ indica lo standard abitativo minimo concepito dal Movimento Moderno per garantire alloggi dignitosi, economici ed efficienti per le classi operaie, eliminando gli spazi superflui.

⁶⁰ Frank Lloyd Wright, *Architettura organica. L'architettura della democrazia*, a cura di Alfonso Gatto e Giulia Veronesi, Milano, Abscondita, 2023.

progetti degli anni Dieci fino alle opere della maturità, tra cui la celebre Fallingwater — la Casa sulla Cascata — considerata la sua espressione più compiuta. Per realizzare questo principio ricorse a materiali naturali come la pietra e il legno, all'uso innovativo del vetro per dissolvere il confine tra spazio interno ed esterno, e all'integrazione di elementi naturali come l'acqua e la vegetazione, trasformandoli in parti costitutive dell'architettura stessa.⁶¹

In Europa, l'architetto finlandese Alvar Aalto è pioniere dell'architettura organica e la sviluppa ulteriormente con una maggiore attenzione ai dettagli; accoglie gli strumenti del Razionalismo ma riconfigurandoli per impostare il progetto su nuovi parametri, trascurati dal puro funzionalismo: mette al centro gli elementi naturali, la luce e il calore solare.

Il suo approccio mira a progettare edifici che si integrino con l'ambiente circostante e in perfetta sintonia con la natura, sosteneva che dovessero considerare attentamente il contesto ambientale e il benessere delle persone che li avrebbero utilizzati.

Questo si rifletteva nelle scelte materiche, nella disposizione degli spazi e nella cura dei dettagli costruttivi. Aalto prediligeva materiali naturali come il legno, la pietra e il mattone, capaci di trasmettere calore e stabilire una connessione sensoriale con l'ambiente circostante. L'uso sapiente della luce naturale, filtrata attraverso ampie vetrate, non solo garantiva il raffrescamento naturale degli ambienti, ma creava un dialogo visivo continuo tra interno ed esterno, dissolvendone il confine percettivo. A questo si aggiungeva una costante integrazione del verde nella progettazione: gli spazi naturali si estendevano organicamente all'interno degli edifici, offrendo agli occupanti la possibilità di sperimentare la natura anche negli ambienti interni, con effetti diretti sul senso di tranquillità e sul benessere psicofisico.

La stessa attenzione si riscontra nella concezione degli spazi collettivi: Aalto progettava pensando alla comunità, favorendo la socializzazione e l'interazione tra le persone attraverso ambienti flessibili e polifunzionali, capaci di adattarsi alle diverse esigenze degli utenti e di promuovere un autentico senso di appartenenza.⁶²

Per Aalto l'architettura comincia davvero quando al centro non c'è l'oggetto isolato, ma quando la struttura fisica armonizza la vita di chi la abita con la natura e la funzionalità. Le sue opere principali, infatti, rappresentano una fusione tra l'architettura organica e la razionalità funzionale.⁶³

"Bisogna progettare con maggiore umanità se si vuole progettare per vivere e per vivere a lungo."
- Dion Neutra (figlio di Richard Neutra)

Fondamentale, in questo percorso, è l'approccio dell'architetto austriaco Richard Neutra, è il successore dei suddetti Maestri e promotore di un'idea di architettura aperta al clima, al paesaggio e alla vita culturale della città. Per Neutra, la casa non era un oggetto isolato, ma un dispositivo sociale: uno spazio progettato per favorire incontro, scambio e produzione culturale.

Pur inserendosi nel clima culturale dell'International Style se ne distacca con decisione, portando al centro della progettazione il benessere psicofisico dell'individuo con la stessa accuratezza e rigore di un medico. Il suo intento, infatti, non era la produzione di modelli generalisti e ripetitivi, ma

⁶¹ Bruno Zevi, *Frank Lloyd Wright*, Bologna, Zanichelli, 1979.

⁶² Eugenio Lux, "L'architettura di Alvar Aalto in cinque opere fondamentali," *Domus*, 3 dicembre 2025, <https://www.domusweb.it/it/architettura/gallery/2025/12/01/alvar-aalto-migliori-progetti.html>

⁶³ Alvar Aalto, *Alvar Aalto in His Own Words*, a cura di Göran Schildt, New York, Rizzoli, 1997.

un'indagine caso per caso delle esigenze più profonde dell'essere umano nel rapporto con gli spazi artificiali — un approccio reso evidente nelle sue opere dall'articolazione degli spazi, dall'eleganza delle soluzioni costruttive e dalla cura nella scelta dei materiali e dei dettagli⁶⁴.

Già nel 1954, con grande anticipo sui tempi, Neutra condensò nel testo fondamentale *Survival Through Design* le tematiche dell'ecocompatibilità degli edifici e l'analisi degli aspetti fisiologici e psicologici dell'abitare, portando il progettista al ruolo di ricercatore sensibile alla complessità degli elementi che configurano uno spazio. A questo proposito coniò il termine **Biorealismo**: non un approccio estetico, ma scientifico, fondato sulla relazione inseparabile tra uomo e natura e sul rispetto dei limiti e delle possibilità che la biologia umana impone alla progettazione, applicando le scienze biologiche e psicologiche come strumenti concreti per trovare soluzioni per l'ambiente costruito.

Centrale nella sua ricerca è anche l'attenzione alla dimensione sensoriale dello spazio: Neutra analizzava sistematicamente il rapporto tra ogni senso umano e l'ambiente costruito, convinto che luce, materiali, acustica e natura non fossero elementi decorativi ma strumenti progettuali con effetti misurabili sul benessere psicofisico dell'individuo.⁶⁵

PSICOLOGIA AMBIENTALE

Oltre alle caratteristiche strutturali di un ambiente o edificio, sono importanti anche le caratteristiche relazionali intrinseche di un luogo, che permettono lo sviluppo di un determinato rapporto tra il fruitore e il luogo stesso. In questo ambito entra in campo la *psicologia ambientale*, la quale studia l'influenza dell'ambiente, sia esso naturale o antropizzato, sui processi psichici e quindi di come la mente lo percepisce e lo vive. Questa disciplina ha sviluppato modelli e teorie sulla piacevolezza e preferenza ambientale.

Un primo modello dei luoghi del benessere è stato elaborato nel 1989 da Rachel e Stephen Kaplan e riguarda le emozioni positive che un luogo trasmette quando ha queste quattro caratteristiche: leggibilità, cioè quando contiene informazioni che ne permettono una comprensione veloce; coerenza, ovvero la presenza di un ordine visivo riconoscibile che garantisce orientamento e sicurezza percettiva; complessità, cioè la ricchezza di elementi che invita all'esplorazione senza generare confusione; e mistero, la sensazione che ci sia sempre qualcosa da scoprire oltre ciò che è immediatamente visibile⁶⁶. Questi quattro elementi operano su due livelli complementari: la comprensione immediata dell'ambiente e la sua capacità di stimolare un coinvolgimento prolungato. Un luogo ben progettato non è né troppo prevedibile né troppo caotico: è intuitivo ma inesauribile.

A questa teoria si affianca quella di Roger Ulrich, il quale ha dimostrato come l'esposizione all'ambiente naturale — anche mediata, attraverso finestre o elementi vegetali interni — produca effetti misurabili sulla riduzione dello stress e sul recupero psicofisico. La sua Teoria del Recupero dallo Stress (1984) ha evidenziato come il contatto con la natura tenda a favorire risposte fisiologiche di rilassamento, abbassando la frequenza cardiaca e i livelli di cortisolo, e a produrre

⁶⁴ Giorgia Aprosio, "Due case di Richard Neutra degli anni '30 sono oggi centrali per l'arte di Los Angeles", *Domus*, 02 marzo 2026, <https://www.domusweb.it/it/architettura/gallery/2026/02/26/richard-neutra-case-los-angeles.html>

⁶⁵ Richard Neutra, *Survival Through Design* (New York: Oxford University Press, 1954).

⁶⁶ Rachel Kaplan e Stephen Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge, Cambridge University Press, 1989.

uno stato diffuso di benessere⁶⁷. Questo principio si ricollega al concetto di biofilia, elaborato dal biologo Edward O. Wilson, secondo cui gli esseri umani possiedono un'affinità innata con gli altri esseri viventi e con i sistemi naturali, maturata nel corso dell'evoluzione: il contatto con la natura non è un'esperienza estetica opzionale, ma un bisogno biologico profondo, la cui assenza impoverisce la qualità della vita psichica⁶⁸.

L'applicazione più diretta di questi principi si trova nei Healing Gardens — giardini terapeutici concepiti specificamente per sostenere il benessere psicologico e fisico di chi li frequenta. Nati originariamente in contesti ospedalieri, questi spazi sono progettati per offrire stimoli sensoriali positivi, favorire il movimento, incoraggiare la socialità e restituire all'individuo un senso di controllo sull'ambiente. Non si tratta semplicemente di inserire del verde in uno spazio: la progettazione terapeutica richiede un'attenzione precisa alla qualità della luce, alla varietà delle texture, alla presenza dell'acqua, alla possibilità di scegliere tra spazi più raccolti e spazi aperti. Il giardino diventa così un dispositivo relazionale, capace di generare esperienze rigenerative attraverso la combinazione intenzionale di elementi naturali e spaziali.

A questi modelli si aggiunge una riflessione di carattere più propriamente architettonico, quella sviluppata da Alejandro Aravena attraverso il concetto di incremental design⁶⁹. Nella sua pratica con lo studio Elemental, Aravena ha dimostrato come fornire una struttura spaziale di base — solida nelle fondamenta ma volutamente incompleta — e lasciare agli abitanti la possibilità di completarla e trasformarla nel tempo, produca effetti profondi sul senso di appartenenza e sulla coesione sociale. L'incompletezza non è un limite ma uno strumento: genera appropriazione, responsabilità e identità collettiva. Questo approccio si traduce in quello che Inghilleri definisce cittadinanza psicologica: la capacità di uno spazio di trasformarsi grazie ai suoi fruitori, diventando espressione autentica della comunità che lo abita. Gli spazi fluidi e modellabili non sono neutri, sono democratici: restituiscono alle persone il controllo sul proprio ambiente e, con esso, un senso di efficacia e appartenenza che costituisce un fattore di protezione per la salute mentale.⁷⁰

Tutti questi approcci convergono verso ciò che oggi viene indicato come psicoarchitettura: una pratica progettuale che integra consapevolmente le conoscenze della psicologia ambientale nella costruzione degli spazi. In un'epoca in cui il contatto con la natura è sempre più mediato e gli ambienti costruiti tendono all'astrazione e alla standardizzazione, la psicoarchitettura propone un ritorno all'essenziale: materiali naturali come legno, pietra e tessuti organici, integrazione di luce naturale, acqua e vegetazione, attenzione alla dimensione sensoriale e relazionale dello spazio. Non si tratta di un'estetica, ma di un metodo: progettare ambienti che riflettano l'interiorità di chi li vive, luoghi capaci di accogliere non solo il corpo ma anche la dimensione psichica e comunitaria dell'individuo.

⁶⁷ Roger S. Ulrich, *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*, *Science* 224, n. 4647, 1984, p.420–421

⁶⁸ Wilson, Edward O. *Biofilia*. Milano, Mondadori, 1985.

⁶⁹ Alejandro Aravena e Andrés Iacobelli, *Elemental: Incremental Housing and Participatory Design Manual* (Ostfildern: Hatje Cantz, 2012)

⁷⁰ Paolo Inghilleri, *I luoghi che curano*, Azzate, Varese, Raffaello Cortina Editore, 2021, p. 119-135.

C. Casi Studio

I casi studio che seguono ci hanno accompagnato durante tutto il percorso di ricerca, offrendoci spunti preziosi e riferimenti concreti su cui ragionare sia dal punto di vista funzionale che architettonico. Ogni opera analizzata ha contribuito ad arricchire la nostra comprensione, suggerendo possibili approcci progettuali e stimolando riflessioni critiche che hanno orientato le scelte successive. Il capitolo si articola in tre sezioni distinte, ciascuna legata a uno dei temi centrali del progetto, con l'obiettivo di restituire un quadro analitico coerente e strutturato.

Conoscere e analizzare opere esistenti rappresenta un passaggio fondamentale nel percorso formativo della nostra facoltà: è attraverso la ricerca approfondita e lo studio attento del costruito che si affina progressivamente la capacità di progettare con consapevolezza. Osservare come architetti e progettisti abbiano affrontato sfide simili a quelle del nostro intervento - nelle scelte compositive, nella relazione con il contesto, nell'uso dei materiali e nell'organizzazione degli spazi - permette di costruire un repertorio critico dal quale attingere con intelligenza, evitando di partire da zero e imparando invece a dialogare con la tradizione.

C.1. Lo sport come architettura

1.1 SPORTCAMPUS ZUIDERPARK

Posizione

FaulknerBrowns2017 Den Haag (The Hague), Paesi Bassi

Tipologia

Campus sportivo polifunzionale

Progettista - Studio

FaulknerBrowns

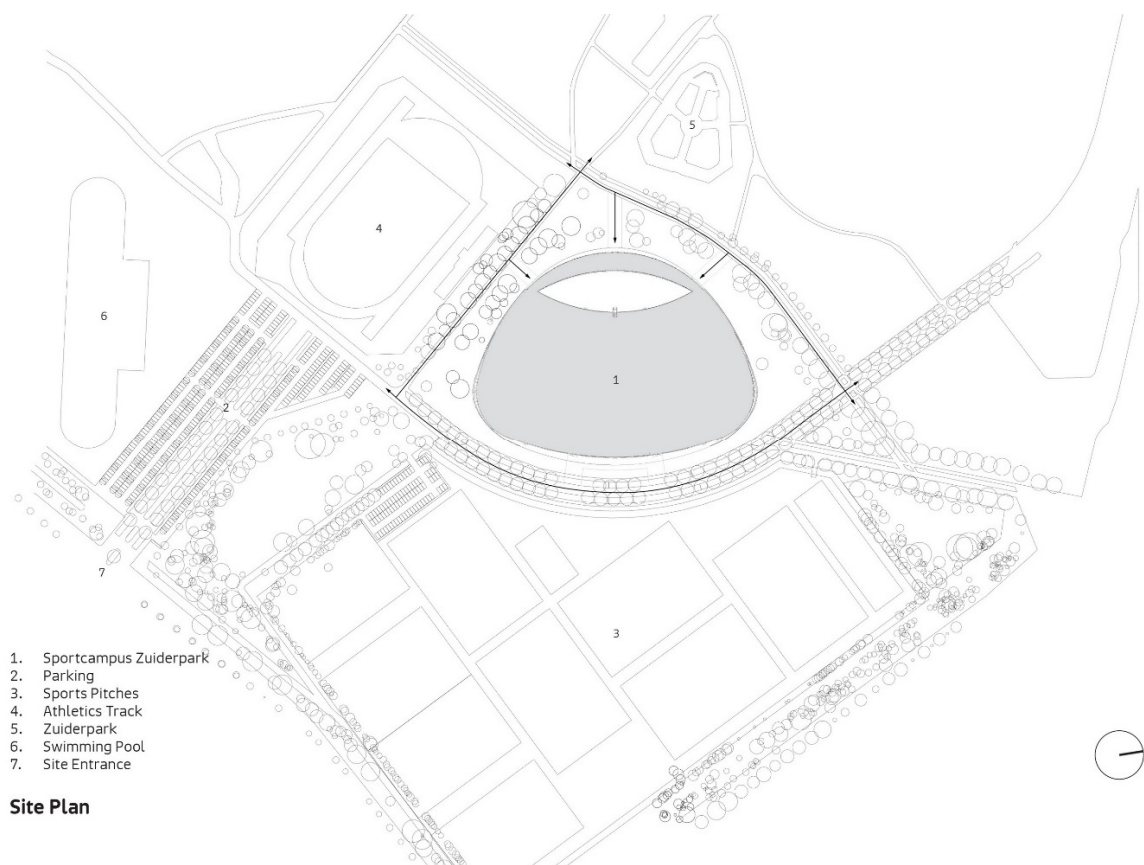
Dimensioni

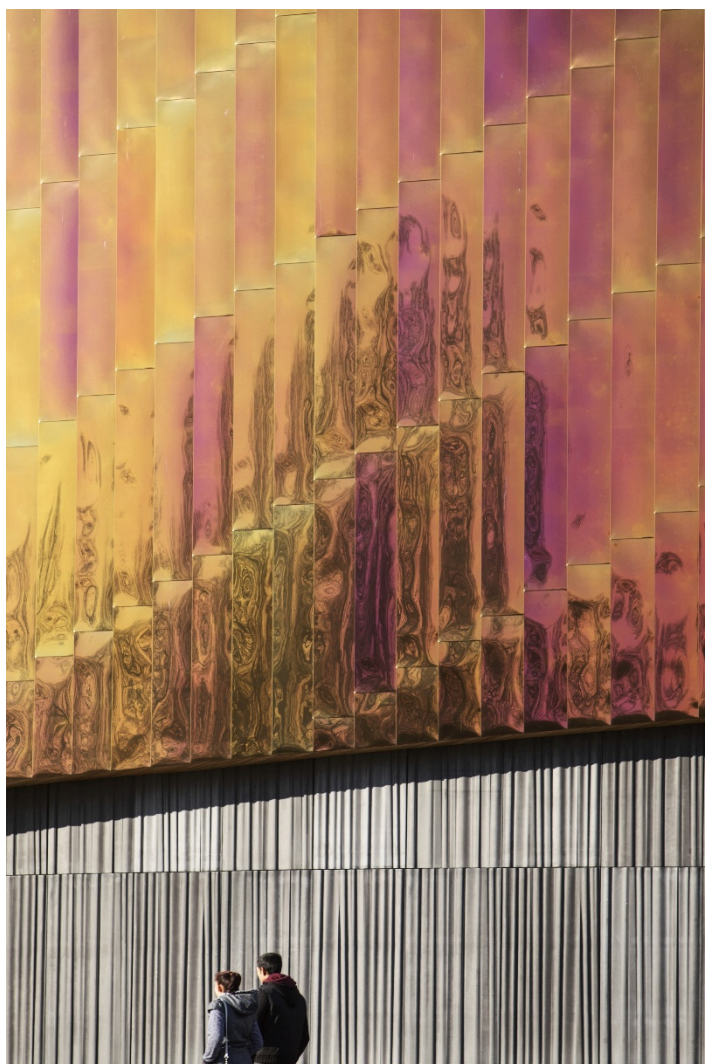
Impianti sportivi 24 300 m² - Educazione 7 700 m²

Completamento2017



Il progetto nasce dalla trasformazione di un vuoto urbano ai margini di Zuiderpark, a L'Aia, dove per decenni aveva vissuto lo stadio locale. Al suo posto sorge oggi un campus sportivo contemporaneo e multifunzionale che riunisce in un unico luogo università, scuole professionali, federazioni sportive e club locali — non una semplice somma di edifici, ma un dispositivo pubblico integrato nel paesaggio del parco, accessibile dalla città pur restando immerso nel verde. Gli spazi accolgono tanto lo sport d'alto livello quanto la pratica amatoriale, in una gestione condivisa tra il Comune e le istituzioni educative Haagse Hogeschool e ROC Mondriaan.





L'architettura del complesso⁷¹, sviluppata da Oriamsiar, prende forma attorno a un'idea precisa: la pratica sportiva come percorso di trasformazione. Questo tema si manifesta già dall'ingresso, dove un attraversamento del paesaggio boschivo introduce gradualmente il visitatore all'edificio, stabilendo fin da subito il rapporto tra contesto, corpo e performance. L'impianto si organizza su due assi paralleli, uno riservato agli atleti professionisti, l'altro aperto alla comunità, tenuti insieme dal grande campo indoor coperto che costituisce il cuore geometrico e funzionale del complesso. La composizione privilegia volumi longitudinali che seguono la forma allungata del lotto, distribuendo in sequenza campo centrale, spogliatoi, sale riabilitative, palestre e laboratori. La grande copertura curva, leggera e immediatamente riconoscibile, garantisce ampie luci libere all'interno e definisce l'identità visiva del progetto. Le facciate, alternate tra superfici opache e trasparenti, aprono l'edificio verso l'esterno, consolidando la sua natura di luogo pubblico e partecipativo

⁷¹ Archello, "Sportcampus Zuiderpark / FaulknerBrowns", Archello, s.d., <https://archello.com/de/project/sportcampus-zuiderpark>, consultato il 12 aprile 2026.

1.2 SPORT IRELAND CAMPUS

Posizione

Abbotstown, Dublino

Tipologia

Campus sportivo

Progettista - Studio

FaulknerBrowns

Dimensioni

194 ettari

Completamento

In fase di realizzazione



Lo Sport Ireland Campus è il principale complesso sportivo nazionale dell'Irlanda, situato ad Abbotstown, nella zona ovest di Dublino. La struttura del masterplan è generata da un asse principale che attraversa il sito da nord a sud, organizzando in sequenza funzioni diverse e dando coerenza a un'area vasta e frammentata. A nord il tessuto è più rigido e tecnico, dominato da volumi compatti e ortogonali tra cui il velodromo, che funge da fulcro visivo e porta d'ingresso al sistema sportivo d'alto livello. Al centro il carattere si fa più urbano, con corti, piazze e spazi interstiziali che accolgono il cuore civico del campus, dove amministrazione, federazioni e vita quotidiana degli atleti convivono con la fruizione pubblica. A sud il disegno si scioglie nel paesaggio: percorsi curvilinei, verde diffuso e padiglioni distribuiti liberamente si organizzano attorno ad Abbotstown House, riferimento storico e fulcro di un parco pensato per attività ricreative e percorsi naturalistici. Qui il paesaggio non è sfondo, ma infrastruttura attiva che gestisce acqua, biodiversità e benessere.



Gestito dall'omonimo ente pubblico istituito nel 2015, il campus⁷² ospita infrastrutture di rilievo come il National Aquatic Centre, la National Indoor Arena, campi da rugby e calcio, centri di medicina sportiva e sedi di diverse federazioni. Il progetto mira a consolidare in un'unica area strutture per atleti d'élite, servizi per la comunità e spazi per eventi, mantenendo un equilibrio chiaro tra fruizione pubblica e aree ad accesso controllato.



⁷² FaulknerBrowns, "Sport Ireland Campus", [faulknerbrowns.com](https://faulknerbrowns.com/projects/sport-ireland-campus), <https://faulknerbrowns.com/projects/sport-ireland-campus>, consultato il 20 aprile 2026.

1.3 SEDE SALEWA

Posizione

Bolzano, Italia

Tipologia

Nuova sede centrale di Salewa

Progettista

Cino Zucchi Architetti e Park Associati

Dimensioni

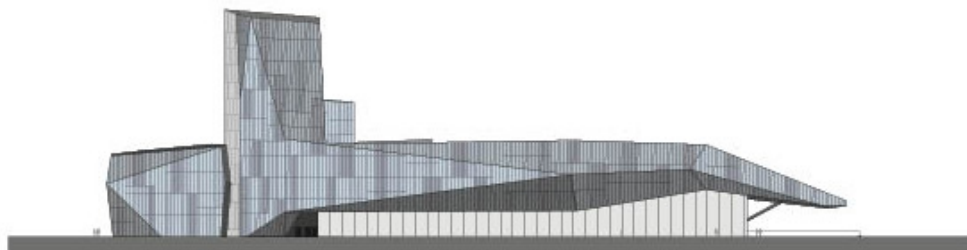
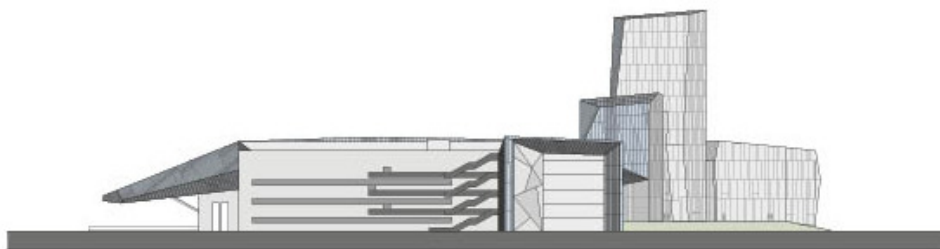
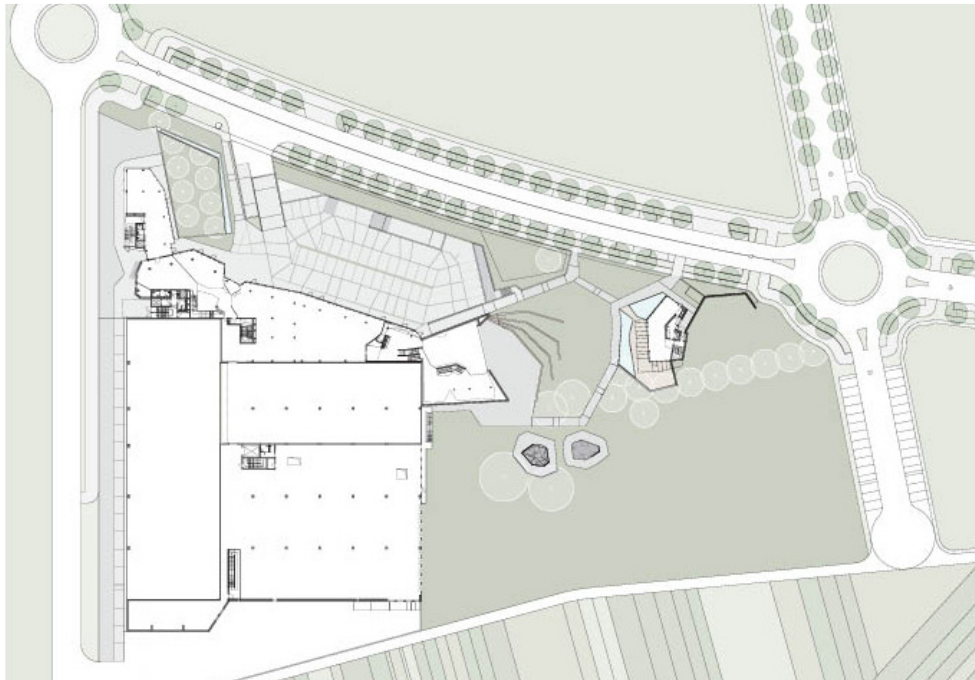
30595 m²

Completamento

2011



Un luogo di connessione tra natura, socialità e sostenibilità. Il progetto dei nuovi Headquarters Salewa, situati tra autostrada, zona industriale e campagna di Bolzano, risponde a esigenze lavorative, sociali e comunicative, integrandosi con il paesaggio naturale e con la rete relazionale dell'azienda. Il complesso comprende showroom, palestra di roccia apribile al pubblico, negozio, asilo, fitness, sala polifunzionale e uffici. Ogni lato dell'edificio dialoga in modo specifico con il contesto: un segno forte verso l'autostrada, un rapporto con campi e montagne a sud e nord, un fronte urbano verso la nuova strada e un lato est più conviviale affacciato sul verde. I volumi, rivestiti da pannelli in alluminio forato che richiamano le tonalità delle montagne, creano paesaggi interni ed esterni che guidano l'orientamento e rispondono ai diversi gradi di privacy.



Ampie vetrate illuminano gli ambienti di lavoro, mentre la copertura metallica richiama le forme montane. Il progetto costruisce un luogo ospitale, espressivo dell'identità dell'azienda e del suo impegno ambientale, in equilibrio tra architettura, territorio e lunga durata del paesaggio.⁷³



⁷³ Cino Zucchi Architetti e Park Associati, "Salewa Headquarters", parkassociati.com, <https://parkassociati.com/progetti/salewa-headquarters>, consultato il 23 maggio 2026.

1.4 SPAZIO MULTI-ATTIVITÀ

Posizione

Mouvoux, Alta Francia, Francia

Tipologia

Palazzetto sportivo

Progettista - Studio

De Alzua+

Dimensioni

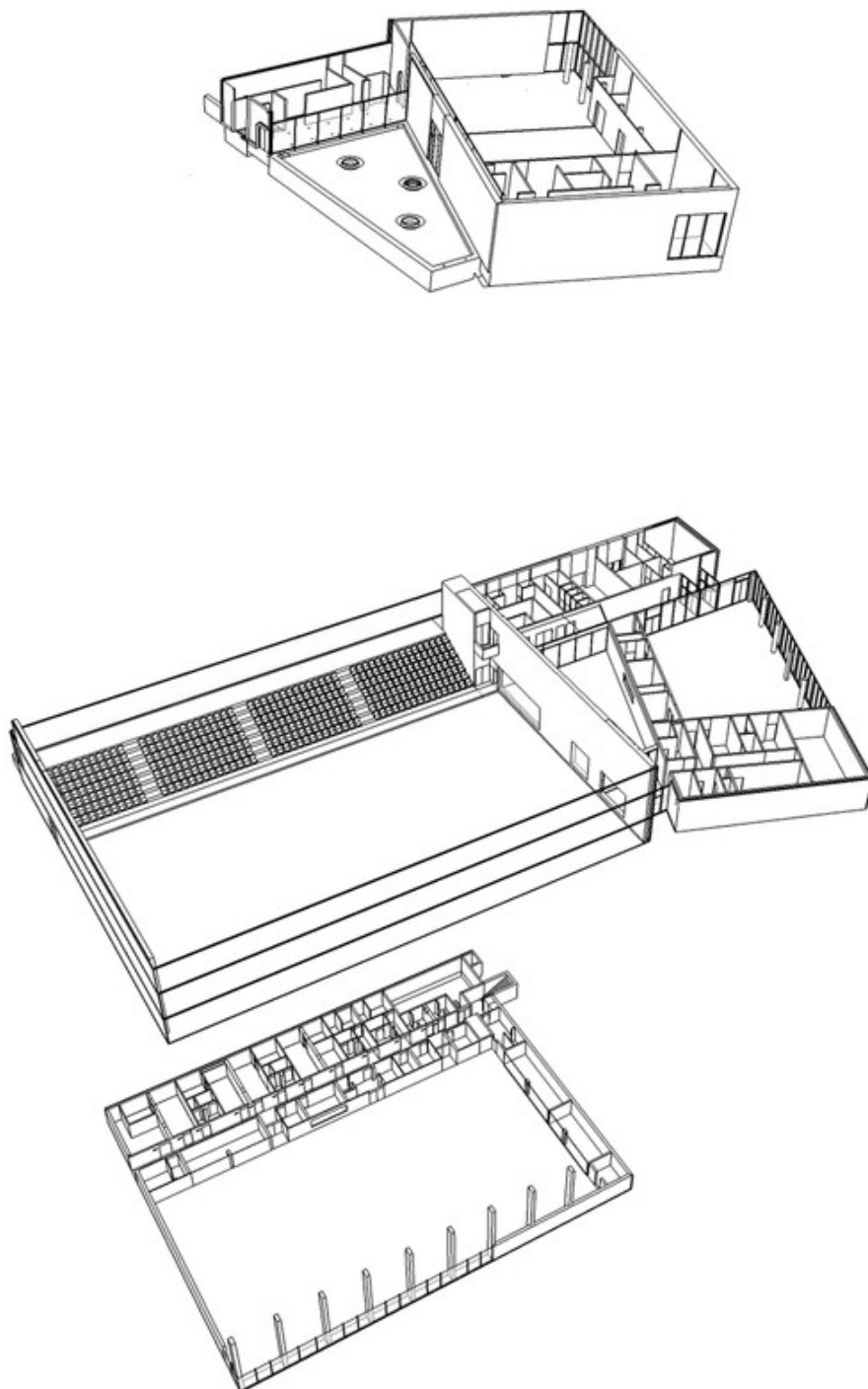
4500 m²

Completamento

2013



Il progetto si inserisce in un tessuto urbano in trasformazione, dialogando con una nuova piazza, un teatro, una scuola, una casa di riposo e la chiesa preesistente. L'idea centrale è quella di aprire i luoghi della pratica sportiva a tutto il pubblico, sia all'interno che all'esterno dell'edificio. La club house occupa una posizione centrale, al crocevia tra le diverse sale dotate di grandi finestre che si affacciano sulla sala principale e sulle terrazze. Al piano terra, lungo un percorso pedonale che attraversa l'area, i passanti scoprono la pratica di sport come futsal, pallavolo, basket e pattinaggio, godendo al contempo della vista sul parco.



Il programma si articola in volumi distinti ⁷⁴, ciascuno espressione di una funzione specifica: il primo, affacciato sulla piazza d'ingresso, ospita la sala ginnastica; il secondo, sovrapposto al primo, accoglie la sala da ballo; il terzo, aperto verso la città, rivela la parte più imponente del progetto, la sala multisport. Ogni facciata è trattata con materiali diversi, costruendo identità distinte e creando un gioco di luci e ombre che evolve nel corso della giornata. L'u-glass filtra la luce generando riflessi con la vegetazione circostante, mentre i piani terra trasparenti permettono ai passanti di intravedere la vita interna e di sedersi sugli spalti integrati nel verde. Tra i volumi si apre uno spazio pubblico condiviso che funge da distribuzione interna e da punto di incontro per tutti gli utenti. Il risultato è un progetto che restituisce una forte identità alla sala multiattività e al centro di Mouvaux, radicandosi nel contesto con spazi innovativi e aperti alla città.



⁷⁴ ArchDaily, "Multisports Hall Mouvaux / de Alzua +", ArchDaily, 3 giugno 2016, <https://www.archdaily.com/788488/multisport-hall-mouvaux-de-alzua-plus>

1.5 CAMPO DE FUTEBOL DA LAGE

Posizione

Porto Salvo, Portogallo

Tipologia

Campo sportivo

Progettista - Studio

Miguel Marcelino

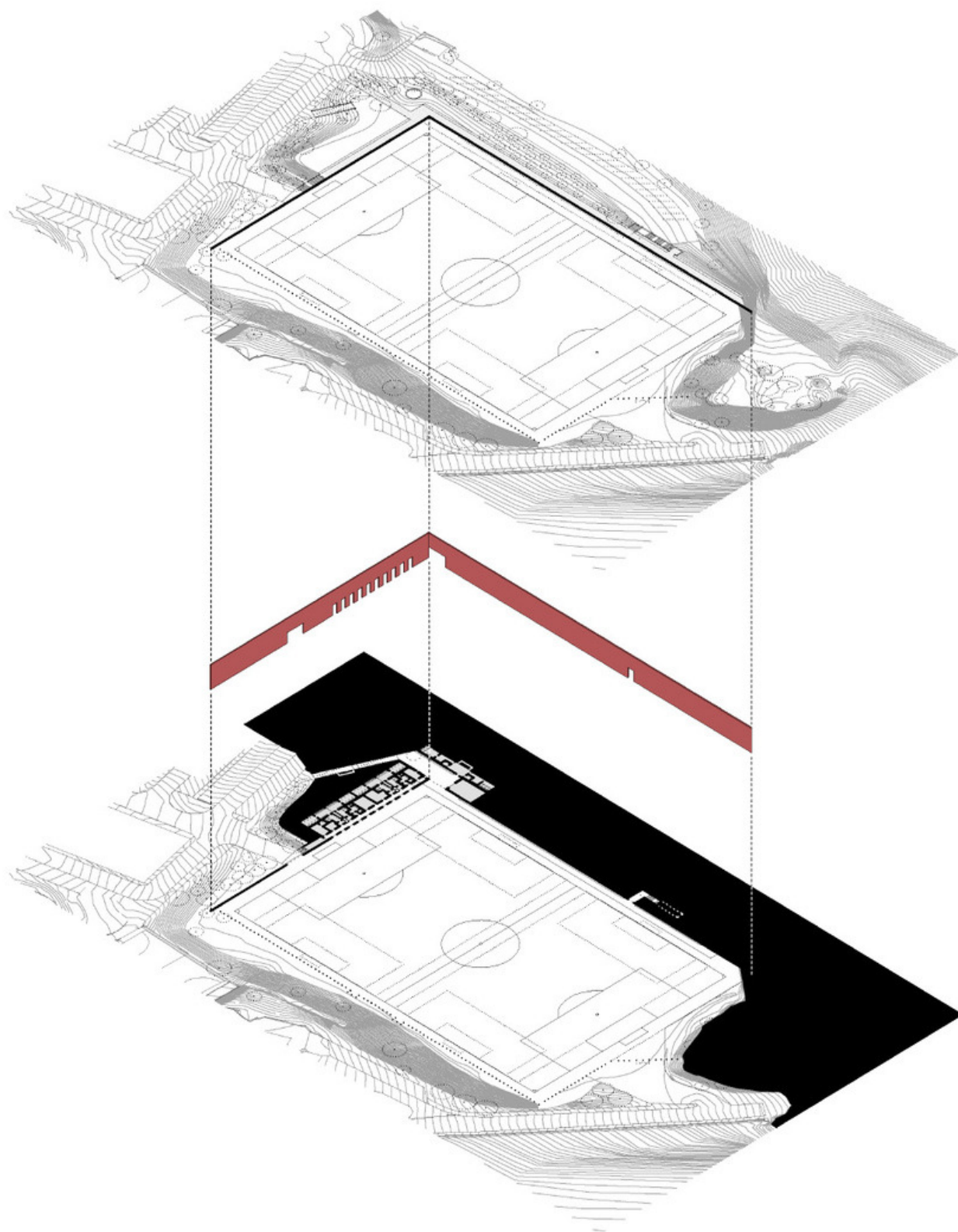
Dimensioni

472 m²

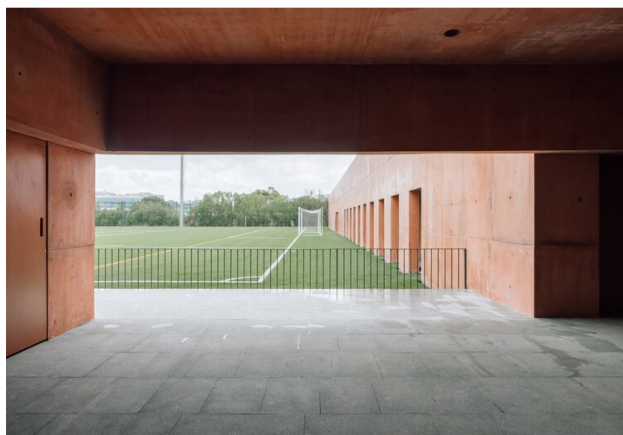
Completamento

2025





Il progetto del campo da calcio Laje si riduce a un gesto essenziale: un muro. Una parete in cemento armato a forma di "L", pigmentata con ossido di ferro, che taglia il pendio e crea il pianoro necessario per ospitare il campo. ⁷⁵ Sotto di essa si apre un porticato che dà accesso agli spogliatoi e alle strutture di supporto interrate. L'ingresso avviene attraverso una rampa che risale la collina e scende dolcemente verso un atrio coperto a livello del campo, da cui si accede a un'unica tribuna continua. Non esistono file sovrapposte: chi guarda è sempre a diretto contatto con il gioco. Dal piano superiore, il nuovo pianoro si trasforma in un belvedere informale, dove lo spazio pubblico si affaccia sul campo come su un panorama. Il muro termina là dove affiora la roccia naturale, che diventa parte integrante del progetto, sciogliendo il confine tra architettura, struttura e paesaggio.



⁷⁵ ArchDaily, "Campo de Futebol da Laje / Miguel Marcelino", ArchDaily, 3 giugno 2016, <https://www.archdaily.com.br/br/1033718/campo-de-futebol-da-laje-miguel-marcelino>
Miguel Marcelino, "Campo de Futebol da Laje", marcelino.pt, <https://marcelino.pt/065/> consultato il 10 aprile 2026.

C.2. Spazi che Curano: architetture polivalenti e benessere

2.1 MAGGIE'S WEST LONDON CENTRE

Posizione

Londra, Regno unito

Tipologia

"Casa aperta", spazio polifunzionale

Progettista - Studio

Ivan Harbour

Dimensioni

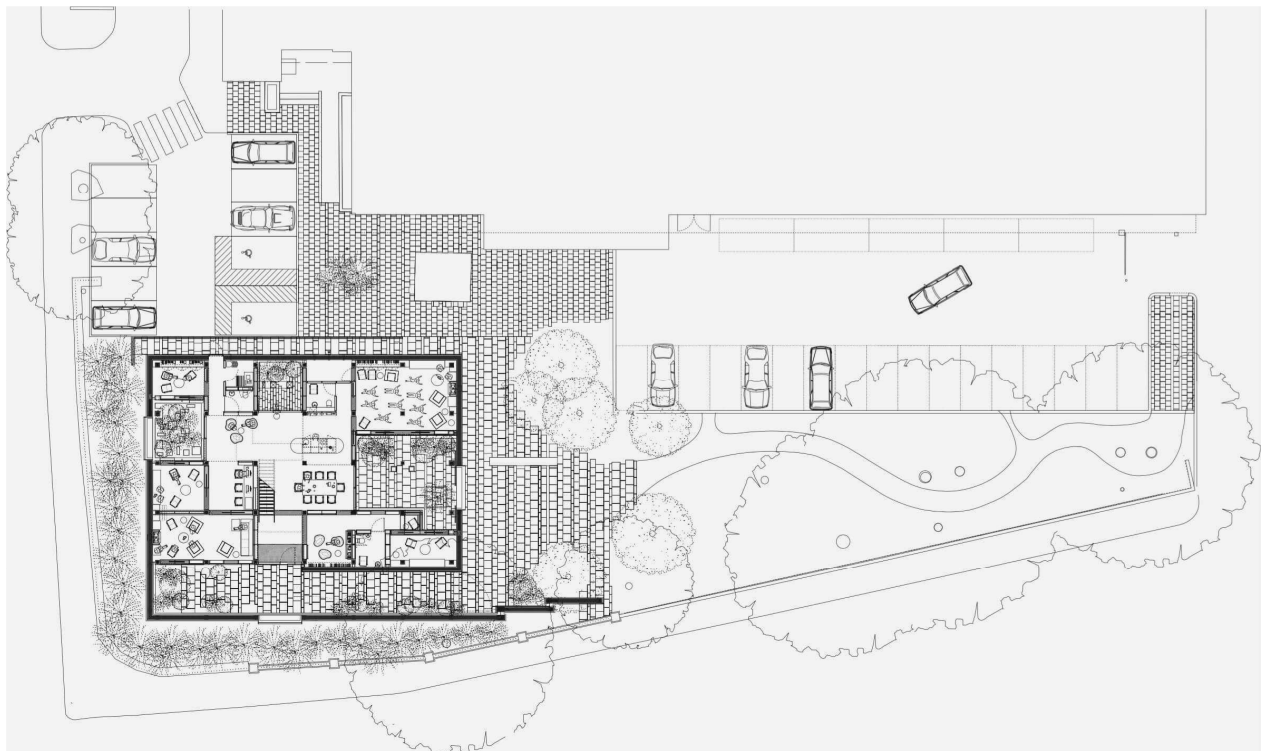
370 m²

Completamento

2008



Il Centro si presenta come un'oasi di pace nel contesto urbano londinese, protetta da un muro perimetrale che la isola dall'esterno pur mantenendo una connessione visiva e paesaggistica con il complesso ospedaliero circostante. Il progetto si articola in quattro elementi fondamentali: il muro che avvolge l'edificio su tutti i lati, la cucina centrale a doppia altezza che funge da cuore pulsante, gli spazi annessi concepiti come salotti, sale riunioni e ambulatori, e un tetto sospeso che sembra fluttuare sopra il muro esterno.



La cucina, intesa come focolare contemporaneo, rafforzata dalla presenza di tre caminetti, genera attorno a sé una sequenza di spazi intimi e flessibili che incoraggiano gli utenti a sentirsi a casa. La luce naturale penetra dall'alto grazie al tetto rialzato e alle ampie vetrate a lucernario, mentre una parete di betulle avvolge l'edificio sui lati esposti, filtrando il rumore della strada e offrendo viste suggestive dall'interno. Il paesaggio, curato nei dettagli, estende la sensazione di rifugio fino ai giardini esterni, dove platani e magnolie segnano il percorso dall'ospedale al cortile pubblico.⁷⁶



⁷⁶ RSHP, "Maggie's West London Centre", https://rshp.com/projects/health-and-science/maggies-west-london-centre/?_gl=1*io84df*_up*MQ..*_ga*MTU3MTc1MDM5Ni4xNzgyMTY1MTkw*_ga_X0XXDV7MK4*cZ3E3ODIxNjUxOTAkbzEkZzAkDE3ODIxNjUxOTAKajYwJGwwJGgw consultato il 12 aprile 2026.

2.2 CASA DEL MANTEGNA

Posizione

Mantova, Italia

Tipologia

Architettura residenziale

Progettista - Studio

Andrea Mantegna

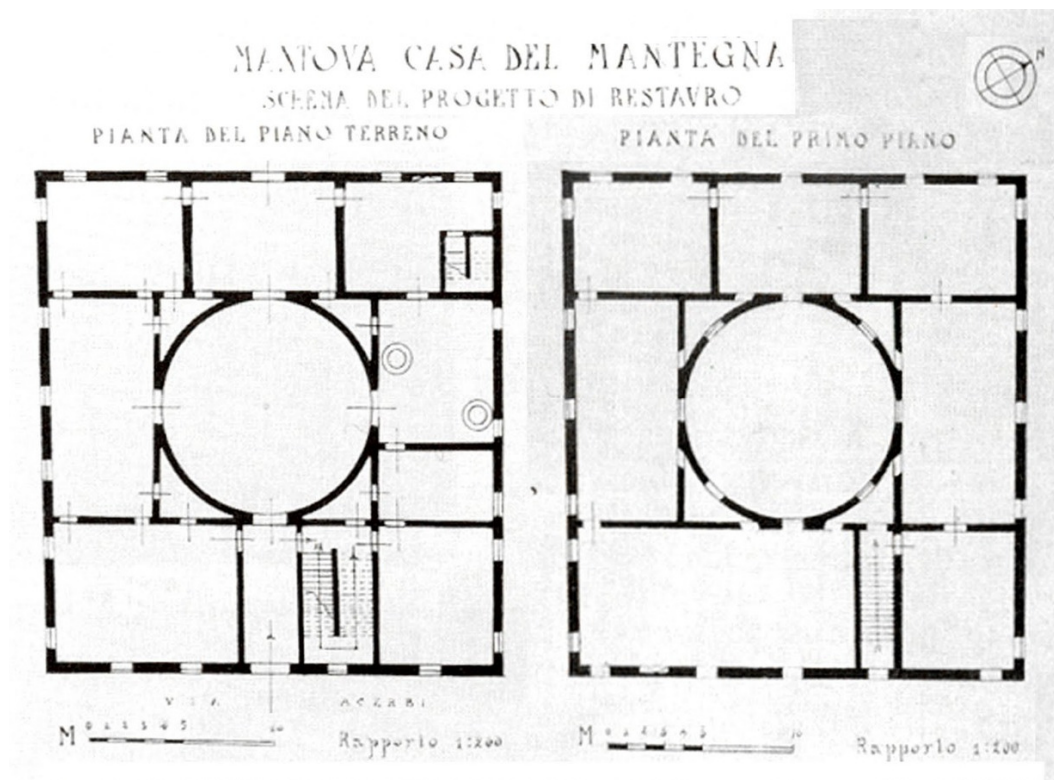
Dimensioni

-

Completamento

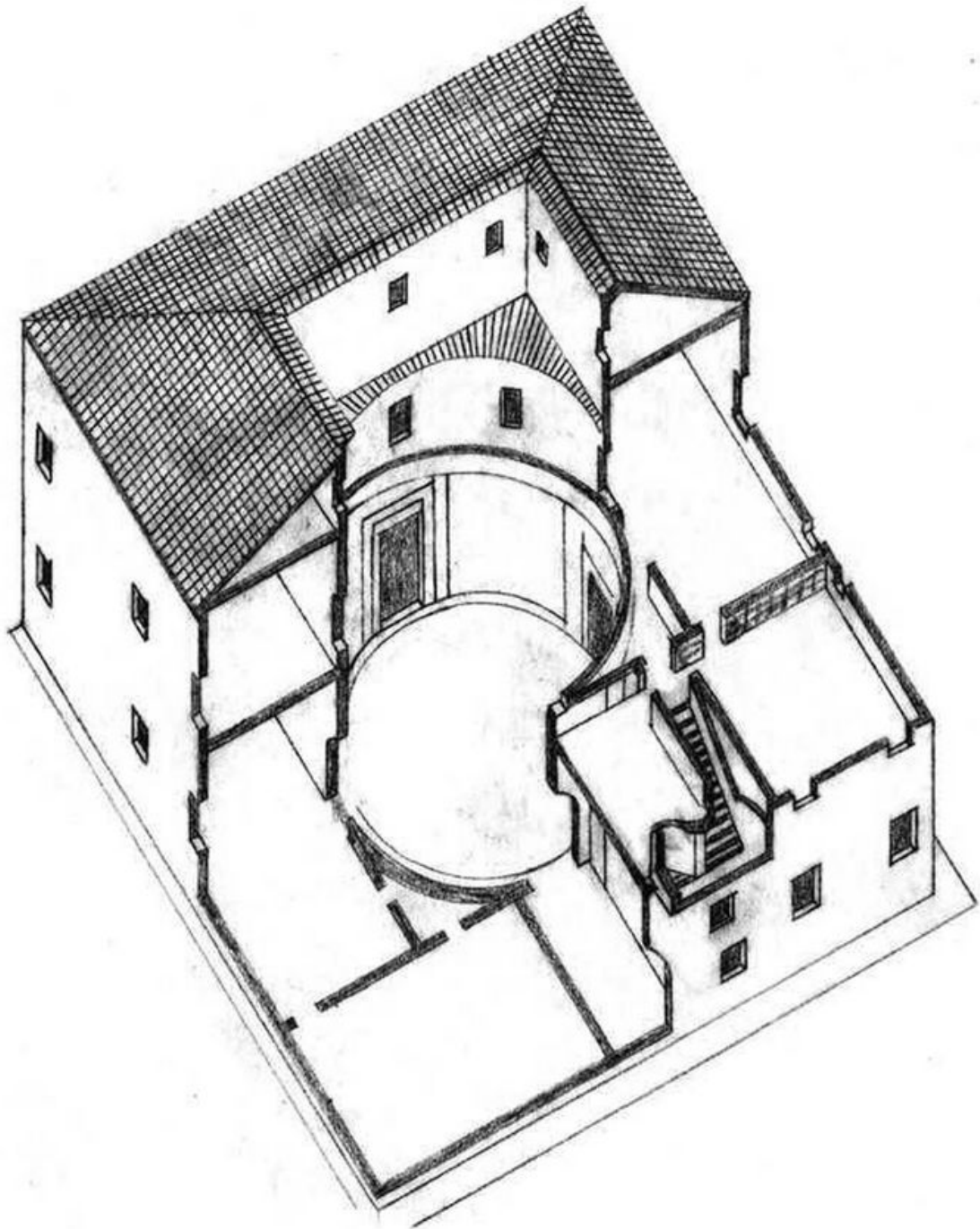
1940





L'edificio ha pianta pressoché quadrata, con lato di circa 25 metri, e si sviluppa su due piani fuori terra, un sottotetto non accessibile e un piano interrato parziale. La struttura è in muratura continua con solai in legno, ad eccezione del vano scala e dei due ingressi, su Via Acerbi e sul lato del giardino, dove la copertura è a volta. Il tetto è a falde inclinate verso i lati esterni, con il colmo in corrispondenza del cortile interno.

Il cortile è l'elemento compositivo centrale e simbolico dell'edificio: un cerchio inscritto in un quadrato, con diretto richiamo all'oculo della Camera degli Sposi. La sua forma nasce dalla sovrapposizione di un cilindro cavo e un parallelepipedo a base quadrata, scandita da quattro aperture ad arco lungo gli assi ortogonali. Questo spazio aperto sul cielo costruisce un'armonia tra la solidità dell'impianto e la tensione verso l'infinito che ne è l'anima.⁷⁷



⁷⁷ "La Casa del Mantegna", Mantova Museo Urbano Diffuso, Google Arts & Culture, s.d., https://artsandculture.google.com/story/la-casa-del-mantegna-mantova-museo-urbano-diffuso/cwVhlkn6G_qmLA?hl=it, consultato il 18 aprile 2026.

2.3 TERRA NULLIUS

Posizione

Aveiro, Portogallo

Tipologia

Spazio spirituale

Progettista - Studio

Luís Barberiro

Dimensioni

-

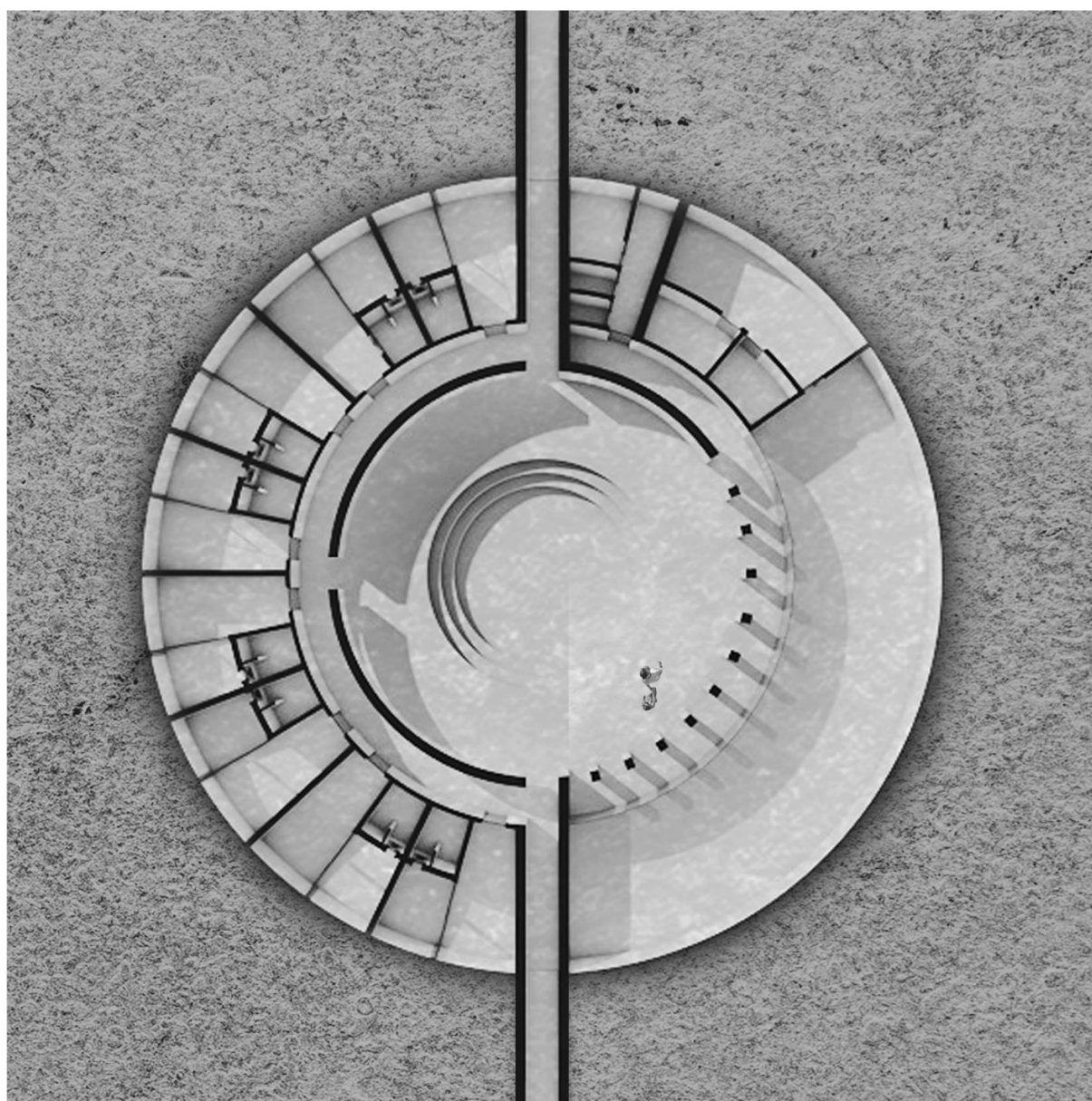
Completamento

2015

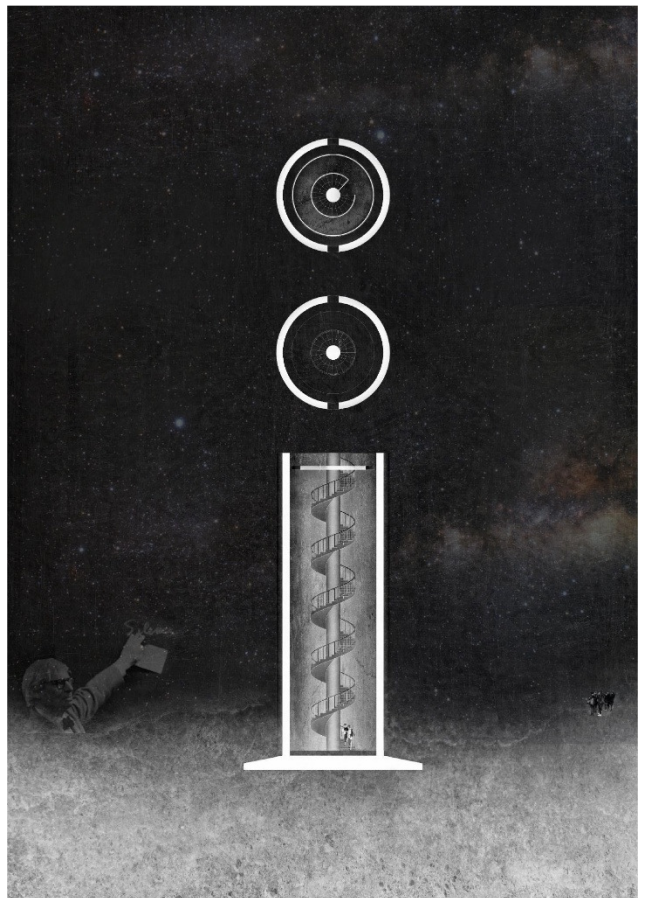
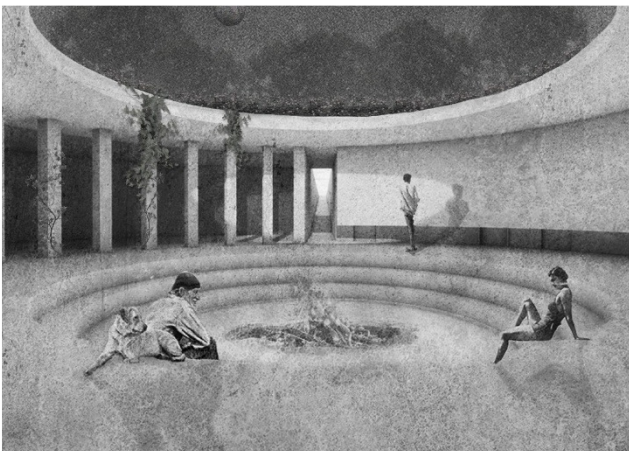
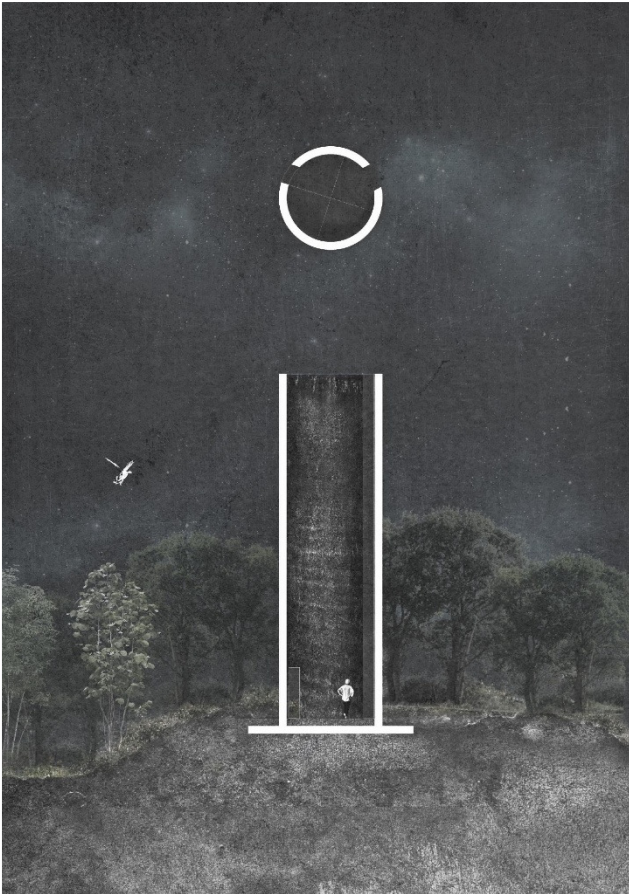


Terra Nullius ⁷⁸ è un percorso spirituale articolato in tre edifici dispersi nel territorio delle dune di São Jacinto, ciascuno con una propria identità e un rapporto specifico con il paesaggio. La forma circolare è scelta deliberatamente per non imporre un orientamento geografico in un territorio così vasto e aperto.

Il primo edificio segna l'inizio dell'itinerario: uno spazio introvertito che si rivela attraverso uno strappo nella forma, invitando il visitatore a entrare attraverso un'apertura inizialmente invisibile. Il secondo, situato nell'area del lago, luogo di rifugio e silenzio, ospita le celle private e una zona pubblica. Una rampa taglia l'edificio e conduce al lato negativo del terreno, dove si trovano gli spazi di permanenza, le celle con cortili interni e il ristorante. Il terzo edificio, immerso tra le dune con vegetazione rada, è il momento della riflessione: una torre accessibile tramite scala a chiocciola, dal cui vertice si gode una vista panoramica sull'intero percorso compiuto e sul mare. La luce, cercata attraverso una gerarchia di profondità, è il filo conduttore che attraversa tutti e tre i volumi.



⁷⁸ Divisare, "Luís Barbeiro / Terra Nullius", Divisare, s.d., <https://divisare.com/projects/340704-luis-barbeiro-terra-nullius> consultato il 12 maggio 2026.



C.3. La struttura come espressione

3.1 PADIGLIONE CHIESI FARMACEUTICI

Posizione

Parma, Italia

Tipologia

Spazio polifunzionale

Progettista – Studio

EFA STUDIO DI ARCHITETTURA

Dimensioni

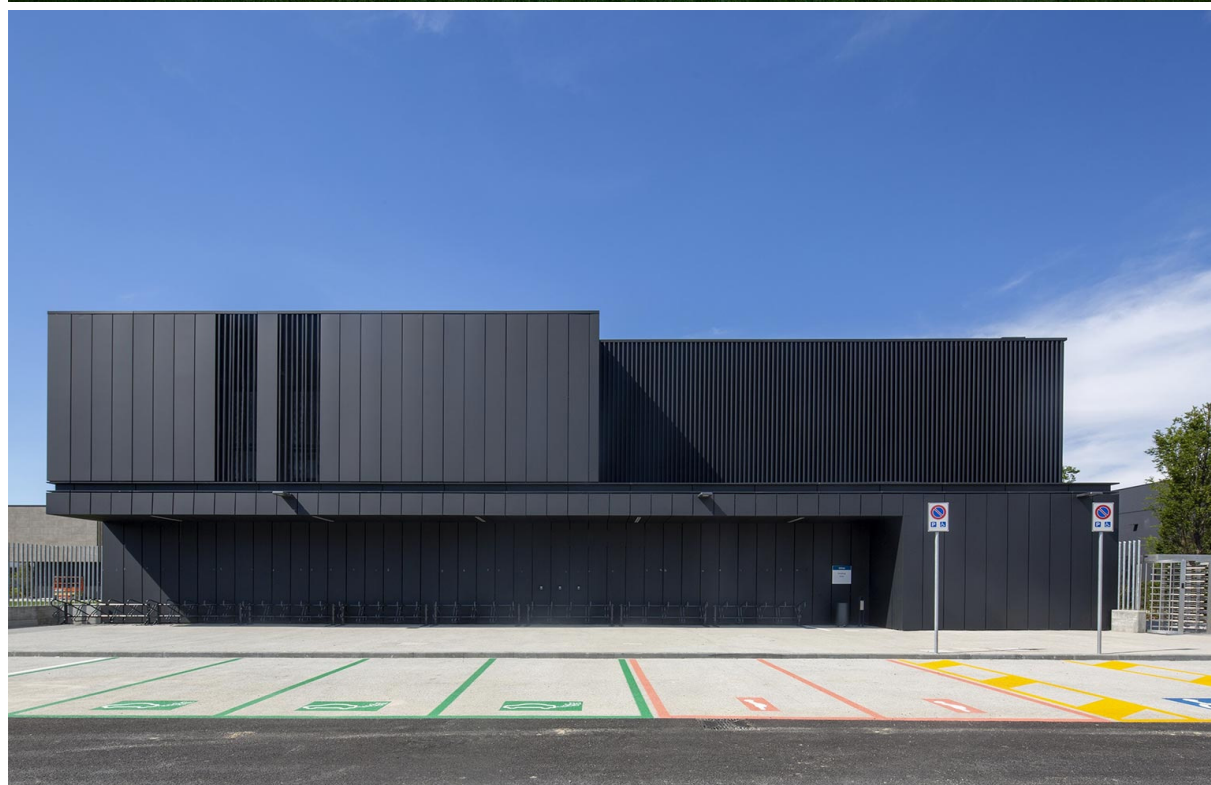
-

Completamento

2020



Il padiglione polifunzionale si configura come un volume indipendente e compatto articolato su due livelli. Al piano terra trovano spazio le funzioni più collettive e sociali, con aree per il tempo libero, la socializzazione e due sale riunioni progettate per essere unite o separate secondo le necessità. Il piano superiore ospita invece gli spogliatoi distinti per uomo e donna e una sala polivalente destinata ad attività sportive leggere.



Gli ambienti sono descritti come spaziosi e luminosi, con affaccio sulla corte verde centrale del complesso. La struttura è concepita in modo flessibile e modulabile, capace di adattarsi a configurazioni d'uso differenti nel tempo.⁷⁹



⁷⁹ EFA studio di architettura, "Padiglione Chiesi Farmaceutici", [studioefa.it](https://studioefa.it/portfolio-item/padiglione-chiesi-farmaceutici/), s.d.
<https://studioefa.it/portfolio-item/padiglione-chiesi-farmaceutici/>, consultato il 12 maggio 2026.

3.2 NUOVO CENTRO DI RICERCA E INNOVAZIONE IMMERGAS

Posizione

Brescello, Reggio Emilia, Italia

Tipologia

Hub innovativo

Progettista – Studio

EFA STUDIO ARCHITETTURA

Dimensioni

-

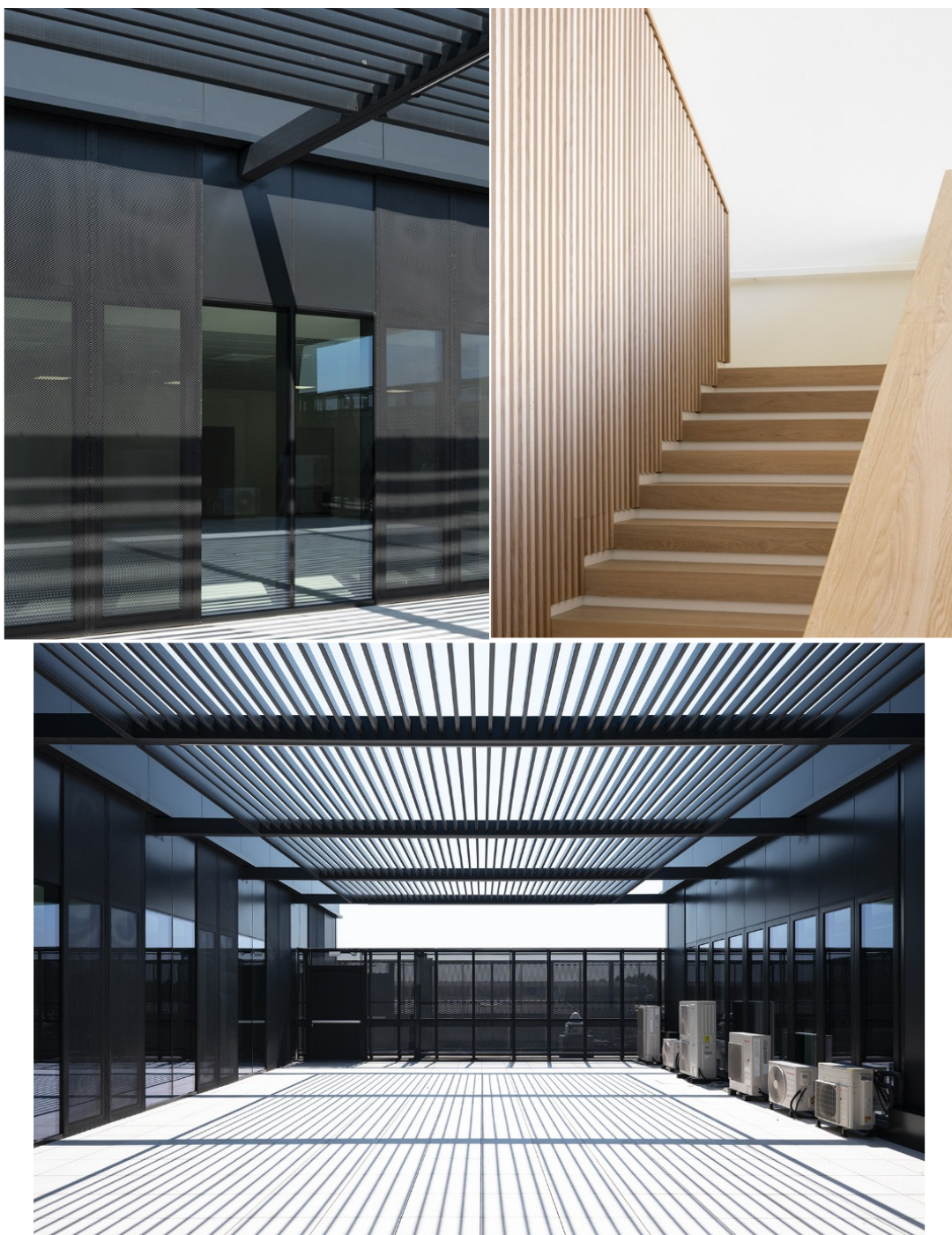
Completamento

2025



Il complesso ACADEMIA – Green Research Energy si configura come una struttura a piastra su due livelli, con una distribuzione interna chiara e flessibile organizzata attorno a un ingresso semi baricentrico al piano terreno. Questo livello accoglie i laboratori per la ricerca e la sperimentazione, gli spazi per i test ibridi e a idrogeno, le camere climatiche, una simulazione abitativa e i locali tecnici accessibili anche dall'esterno. Al piano superiore si trovano invece gli ambienti dedicati alla formazione, gli uffici e un'area lounge e ristoro, tutti disposti attorno a una corte pensile centrale che funge da fulcro del progetto e può trasformarsi in spazio espositivo all'aperto.





Sul piano dei materiali e del rivestimento, la facciata si caratterizza per un sistema metallico monocromatico composto da pannelli e lame verticali microforate, che alleggeriscono visivamente la massa volumetrica e scandiscono il ritmo della facciata. Il fronte strada alterna superfici opache e vetrate, garantendo un equilibrio tra interno ed esterno e assicurando al contempo comfort e requisiti igienico-ambientali. Lo stesso linguaggio del rivestimento metallico è stato esteso al Centro Ricerche adiacente, preesistente, per restituire un fronte unitario e continuo visibile dalla provinciale. Il cavedio tecnico tra i due edifici ospita gli impianti strumentali al funzionamento dell'intero complesso.⁸⁰

⁸⁰ EFA studio di architettura, "Nuovo centro di ricerca e innovazione Immergas", studioefa.it, s.d.
<https://studioefa.it/portfolio-item/nuovo-centro-di-ricerca-e-innovazione-immergas/> consultato il 12 maggio 2026.

3.3 SCUOLA PRIMARIA GUGLIELMO MARCONI

Posizione

Sissa Trecasali, Parma, Italia

Tipologia

Scuola primaria con palestra

Progettista – Studio

Arch. Lucio Serpagli e Arch. Alessandro Gattara - AAA office & Team

Dimensioni

3.230 m²

Completamento

2023



La scuola primaria di Sissa è realizzata interamente in legno con tecnologia X-Lam (fornita da Cisanova Srl), scelta costruttiva che ha permesso di raggiungere i migliori standard di efficienza energetica NZEB. Le facciate del corpo aule e laboratori sono caratterizzate da serramenti a nastro verticale che ampliano le superfici vetrate per migliorare il benessere visivo, mentre sulle facciate est e ovest sono installate strutture in acciaio a supporto di verde rampicante, elemento che dialoga con il paesaggio agrario circostante.



Sul piano cromatico e delle finiture, le facciate riprendono i toni del paesaggio rurale locale, evitando deliberatamente i riferimenti tipici dell'edilizia scolastica tradizionale. Gli interni sono rifiniti prevalentemente in tonalità prossime al bianco, con inserti occasionali di rosa, azzurro e verde pastello, in assenza di colori accesi o sgargianti, lasciando agli studenti la possibilità di personalizzare gli ambienti con opere didattiche annuali.⁸¹ Gli spazi esterni prevedono un'area cortilizia pavimentata di circa 200 mq adiacente alla mensa e un giardino suddiviso da percorsi pavimentati, progettato per integrarsi con il paesaggio agrario circostante fatto di campi, filari alberati e fossi di scolo.



⁸¹ Archello, "Scuola primaria Guglielmo Marconi / Lucio Serpagli - AAAoffice", Archello, s.d., <https://archello.com/it/project/guglielmo-marconi-primary-school>, consultato il 20 aprile 2026.

Per concludere, i casi studio analizzati hanno accompagnato il progetto come strumenti di riflessione e orientamento, offrendo riferimenti concreti su cui costruire scelte consapevoli. Le architetture sportive esaminate hanno mostrato come un palazzetto possa andare oltre la semplice funzione agonistica, diventando infrastruttura pubblica capace di connettere comunità, paesaggio e città.

Gli esempi legati al benessere psicologico e fisico hanno invece ampliato la visione dello spazio abitabile, evidenziando come la qualità dell'ambiente, la luce, la percezione, il rapporto con la natura, incida profondamente sull'esperienza di chi lo vive.

Infine, i riferimenti materici ci hanno permesso di avvicinarci a due materiali nuovi nel nostro percorso formativo: il X-Lam e la lamiera stirata. Studiarli attraverso progetti reali ci ha consentito di comprenderne le logiche costruttive, le potenzialità espressive e il modo in cui dialogano con l'architettura, gettando le basi per le scelte che verranno sviluppate nella fase progettuale.

Parte 2. Il paradigma di Cesate

Cesate non è un caso neutro. La scelta di questo comune come territorio di progetto non risponde solo a una logica di prossimità, ma a una lettura precisa: Cesate incarna con particolare chiarezza le contraddizioni della periferia metropolitana lombarda contemporanea, un territorio che dispone di risorse ambientali, infrastrutturali e sociali significative, ma che fatica a tradurle in qualità urbana diffusa e in coesione comunitaria. Leggere Cesate significa quindi leggere una condizione di molti comuni dell'hinterland milanese attraverso un caso specifico e verificabile.

Il capitolo si articola in tre livelli di analisi progressivamente più ravvicinati. Il primo restituisce l'identità del luogo attraverso l'inquadramento territoriale e la struttura demografica della popolazione, rivelando un comune in trasformazione silenziosa che invecchia, si frammenta e cerca nuovi punti di riferimento collettivi. Il secondo approfondisce la dimensione urbana attraverso l'analisi dei servizi, della mobilità, del verde e degli spazi pubblici, evidenziando le discontinuità e le opportunità latenti di un tessuto che non manca di potenziale ma di connessioni capaci di attivarlo. Il terzo porta la voce diretta della comunità, attraverso i dati raccolti dall'intervista all'Ufficio Tecnico comunale e del questionario conoscitivo con l'analisi dell'offerta sportiva esistente, restituendo una domanda precisa e verificabile: non un centro sportivo più grande, ma un luogo diverso per natura e vocazione.

A. Il luogo e la sua identità

Cesate non è semplicemente il luogo in cui il progetto si colloca: è la ragione per cui il progetto esiste. Comprendere il territorio significa quindi andare oltre la descrizione geografica e infrastrutturale, per leggere nella sua struttura fisica e nella sua composizione sociale le domande a cui l'architettura è chiamata a rispondere. L'inquadramento territoriale restituisce un comune ben connesso alla rete metropolitana milanese, dotato di un patrimonio ambientale di straordinaria qualità e inserito in un sistema policentrico di scala sovracomunale: condizioni che definiscono tanto le opportunità quanto i vincoli del progetto. L'analisi sociodemografica rivela invece una comunità in trasformazione silenziosa: una popolazione che invecchia, nuclei familiari che si riducono, fasce giovanili che faticano a trovare spazi propri. Letti insieme, questi due livelli di analisi delineano l'identità di un territorio che non manca di risorse, ma di infrastrutture capaci di attivarle e di tenerle insieme.

A.1. Inquadramento territoriale

Cesate è un comune della città metropolitana di Milano, situato a circa 20 km a nord del capoluogo lombardo, nel cuore del territorio del Parco Regionale delle Groane. Il comune si colloca lungo l'asse ferroviario Milano-Saronno, che struttura storicamente l'insediamento dell'hinterland nord-milanese, inserendosi in un sistema urbano policentrico caratterizzato dalla presenza di numerosi comuni di medie dimensioni fortemente interconnessi tra loro sul piano funzionale, infrastrutturale e ambientale.

Tessuto urbano e caratteri insediativi

Il tessuto urbano di Cesate presenta i caratteri tipici della periferia metropolitana lombarda: un impianto compatto e a bassa frammentazione interna, cresciuto per addizioni successive nel corso del Novecento attorno al nucleo storico e alla stazione ferroviaria. La trama viaria è prevalentemente

ortogonale nel centro consolidato, con una corona periferica a sviluppo più discontinuo che si dissolve progressivamente verso il verde del Parco delle Groane a nord e verso i comuni confinanti a est e ovest⁸². La pressione edificatoria, comune a gran parte dell'hinterland milanese nel secondo dopoguerra, ha prodotto un tessuto denso ma privo di una gerarchia chiara degli spazi pubblici, con una relativa carenza di piazze, spazi di sosta e infrastrutture culturali e sociali di qualità. Questo deficit strutturale si traduce, sul piano della vita quotidiana, in una dipendenza funzionale dal capoluogo per l'accesso a servizi di rango superiore e in una scarsa capacità del territorio di trattenere le proprie risorse umane, in particolare le generazioni più giovani.

Accessibilità ferroviaria, stradale e mobilità dolce

Il comune è servito dalla linea ferroviaria suburbana S1, che collega Cesate direttamente con Milano Cadorna e con Saronno, e dalla linea S3, che offre un ulteriore collegamento con il sistema ferroviario metropolitano con capolinea a Lodi, rendendo il territorio facilmente raggiungibile anche dai comuni limitrofi. A questo si aggiunge una rete di percorsi ciclabili di scala nazionale che si intreccia con il sistema del verde del Parco delle Groane, promuovendo forme di mobilità dolce e sostenibile.

Sul piano viabilistico, il comune è attraversato da alcune arterie di collegamento intercomunale che lo connettono a Garbagnate Milanese a sud, Solaro a nord e Limbiate a est, senza tuttavia essere interessato da infrastrutture di grande scorrimento, il che contribuisce a mantenere un carattere relativamente quieto del tessuto urbano interno.

Comuni limitrofi e bacino territoriale

I comuni confinanti, come Solaro a nord, Garbagnate Milanese a sud, Limbiate a est e Senago a sud-est, costituiscono con Cesate un sistema insediativo fortemente integrato, in cui gli spostamenti quotidiani per lavoro, studio e servizi avvengono in modo trasversale, indipendentemente dai confini amministrativi comunali. A scala più ampia, il bacino territoriale di riferimento include anche Saronno, Caronno Pertusella e Bollate, per un totale di oltre 170.000 abitanti nel raggio di 2 km. Questo sistema diffuso e densamente popolato è servito da una rete infrastrutturale multimodale (ferro, gomma e mobilità dolce) che ne garantisce l'accessibilità da direzioni diverse e a utenze differenziate.

A.2. Analisi sociodemografica

La struttura demografica di Cesate non racconta semplicemente una popolazione stabile — racconta una comunità che sta cambiando rapidamente nella sua composizione, con implicazioni dirette sui bisogni sociali e sulla domanda di spazi collettivi di qualità.

Al 1° gennaio 2025 la popolazione residente ammonta a 14.308 abitanti, distribuiti su una superficie di 5,77 kmq per una densità di circa 2.479 abitanti per kmq. Pur trattandosi di un comune di piccole dimensioni, Cesate presenta una densità insediativa significativa, tipica dei comuni dell'hinterland nord-milanese. La popolazione è cresciuta progressivamente dagli anni Duemila — era 12.337 nel 2002 — ma dal 2019 mostra una lieve contrazione, con un saldo naturale negativo che non viene più compensato dai flussi migratori interni. Questo segnale, ancora contenuto, è

⁸² Comune di Cesate, *Piano di Governo del Territorio*, approvato 2024, <https://comune.cesate.mi.it/urbanistica-p-g-t/pgt-piano-di-governo-del-territorio/>.

indicativo di una comunità che ha esaurito la sua fase di crescita e si trova ora a gestire una transizione demografica silenziosa ma strutturale.

Il dato più rilevante è l'**indice di vecchiaia**, salito da 92,3 nel 2002 a 178,6 nel 2025: per ogni 100 giovani under 14 vi sono oggi quasi 179 anziani over 65. Parallelamente, l'**età media** è passata da 39,7 a 45,6 anni nello stesso periodo, un aumento di sei anni in poco più di vent'anni. La fascia 0-14 anni si è ridotta da 1.953 a 1.788 unità, mentre gli over 65 sono più che raddoppiati passando da 1.803 a 3.193. L'**indice di dipendenza strutturale** — che misura il peso della popolazione non attiva su quella attiva — è salito da 43,8 a 53,4: ogni 100 persone in età lavorativa, oltre 53 sono a carico. Il tasso di natalità, infine, è sceso dal 11,3 per mille del 2002 al 6,4 per mille del 2024, un calo del 43% in vent'anni⁸³.

Sul fronte della presenza straniera, il dato di Cesate si colloca al di sotto della media della Città Metropolitana di Milano, che al 1° gennaio 2024 registrava 487.100 stranieri residenti, pari al 15% della popolazione, e in linea con la media nazionale, dove gli stranieri residenti rappresentano l'8,9% della popolazione. Questo posizionamento descrive una comunità con una presenza straniera contenuta ma consolidata, in cui le dinamiche di integrazione sono reali ma non ancora pienamente supportate da infrastrutture sociali dedicate⁸⁴.

La progressiva semplificazione dei nuclei familiari — a livello nazionale la dimensione media familiare è scesa a 2,2 componenti nel 2024, con le famiglie unipersonali ormai forma più diffusa — si riflette anche nel contesto locale, dove le 6.217 famiglie residenti mostrano una struttura sempre più frammentata. Questo dato, letto insieme all'invecchiamento demografico, segnala un rischio crescente di isolamento sociale che riguarda sia la fascia anziana sia quella giovanile, e che richiede risposte infrastrutturali concrete in termini di spazi di aggregazione, socializzazione e supporto comunitario⁸⁵.

⁸³ ISTAT, *Indicatori demografici — Anno 2024*, Roma: ISTAT, consultato aprile 2026, <https://www.istat.it/comunicato-stampa/indicatori-demografici-anno-2024/>

⁸⁴ ISTAT, *Popolazione straniera residente per sesso e cittadinanza — Città Metropolitana di Milano*, Demo.Istat, <http://demo.istat.it/altridati/stranieri/>, consultato aprile 2026

⁸⁵ ISTAT, *Indicatori demografici — Anno 2024*, Roma: ISTAT, consultato aprile 2026

B. Analisi territoriale

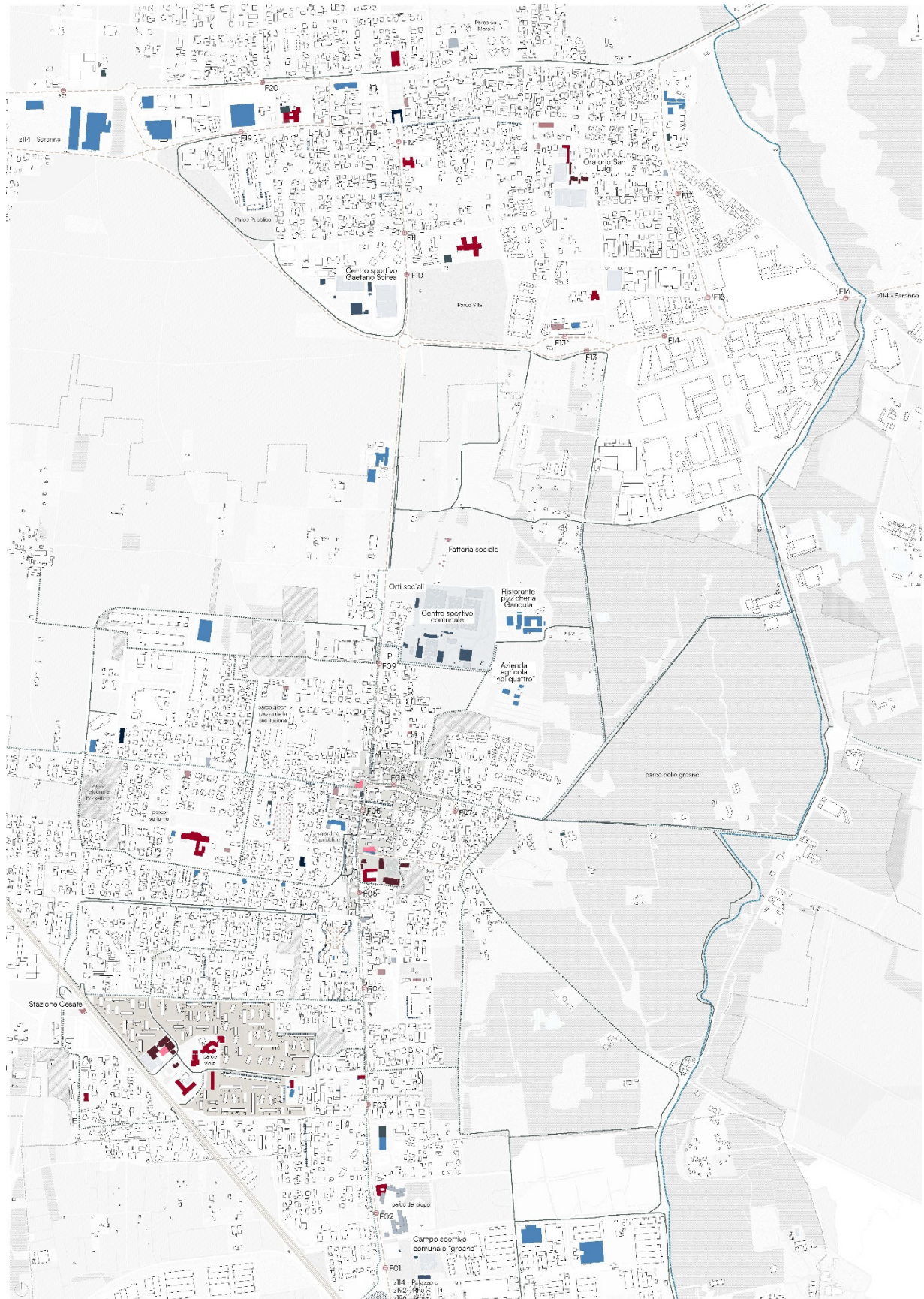


Figura 1_Elaborazione personale analisi territoriale

B.1. Servizi

Il sistema dei servizi di Cesate presenta una dotazione complessivamente adeguata per un comune di piccole dimensioni, ma distribuita in modo disomogeneo sul territorio e carente in alcune categorie strategiche.

I servizi di prossimità, commercio di vicinato, oratori, istituti scolastici, edifici sociali e religiosi, si concentrano nel nucleo consolidato centrale, seguendo la trama insediativa storica del Nucleo di Antica Formazione (NAF, Ambito 1 del Tessuto Urbano Consolidato secondo il PGT 2024). Questa concentrazione, se da un lato garantisce accessibilità pedonale ai residenti del centro, dall'altro penalizza i quartieri di più recente formazione e le aree periferiche, tra cui lo storico Villaggio INA Casa (Ambito 5 del TUC), che presenta caratteri insediativi distinti e una minore dotazione di servizi di prossimità.

Sul fronte della sanità, la presenza risulta limitata a strutture di base, coerentemente con la scala demografica del comune, senza presidi ospedalieri o poliambulatoriali di rango superiore che richiedono spostamenti verso i comuni limitrofi, come Garbagnate Milanese o Saronno. Analogamente, l'offerta culturale appare sottodimensionata rispetto al bacino di utenza potenziale: l'analisi non evidenzia strutture culturali di rilievo — teatri, biblioteche di scala sovracomunale, centri civici strutturati — che possano fungere da polo attrattore per i comuni del territorio circostante.

La dotazione sportiva esistente si articola attorno al centro sportivo comunale e al campo sportivo "Groane", affiancati da alcune palestre e aree di verde sportivo distribuite nel tessuto. Tuttavia, la qualità e la varietà dell'offerta sportiva risultano limitate.

Un elemento di interesse è la presenza di orti sociali e di una fattoria sociale ("Parco Vita" e azienda agricola "Noi Quattro") nella porzione nord-est del territorio, in prossimità del Parco delle Groane. Queste realtà, pur marginali rispetto al sistema dei servizi tradizionali, rappresentano presidi di socialità alternativa e di economia solidale che intercettano una domanda crescente di spazi comunitari a bassa soglia di accesso, particolarmente rilevante per le fasce anziane e per le famiglie con bambini.

B.2. Mezzi di trasporto

Il sistema della mobilità di Cesate è strutturato attorno a tre componenti principali (trasporto su ferro, trasporto su gomma e mobilità dolce) che presentano gradi di efficienza molto differenti tra loro.

Sul piano dell'accessibilità, Cesate beneficia di una posizione strategica lungo la rete ferroviaria suburbana. Il trasporto su ferro è garantito dalle linee suburbane S1 (Milano Cadorna - Saronno) e S3 (Lodi – Saronno), che assicurano frequenze elevate nella fascia di punta e tempi di percorrenza contenuti verso il capoluogo. La presenza di due linee suburbane distinte rende Cesate uno dei comuni dell'hinterland nord-milanese meglio serviti dal trasporto pubblico su ferro, con frequenze che nella fascia di punta raggiungono i 15 minuti per singola linea.⁸⁶

⁸⁶ Trenord / Regione Lombardia, orari e frequenze linee S1 e S3, <https://www.trenord.it>

Il trasporto su gomma è assicurato da alcune linee di autobus che collegano Cesate ai comuni limitrofi (principali linee z114 Solaro - Palazzolo e z196 Saronno – Limbiate e z192 verso Rho)⁸⁷. La copertura risulta tuttavia disomogenea e con frequenze non competitive rispetto al trasporto su ferro, configurandosi più come servizio complementare che come alternativa reale all'automobile per gli spostamenti quotidiani.

Per quanto riguarda la viabilità veicolare, il tessuto urbano è attraversato da alcune strade di collegamento intercomunale che lo connettono velocemente ai paesi limitrofi e ad arterie più importanti per raggiungere alcuni Capoluoghi di provincia in breve tempo (SS527 a nord collega Saronno – Monza e SS233 a ovest che collega Varese – Milano), senza tuttavia essere interessato in modo diretto da infrastrutture di grande scorrimento, il che contribuisce a mantenere un carattere relativamente quieto del tessuto urbano interno.

La dimensione della mobilità dolce costituisce uno degli elementi più caratterizzanti del territorio di Cesate, grazie alla sua diretta integrazione con la rete ciclabile del Parco Regionale delle Groane. Il Parco dispone di circa 35 chilometri di piste ciclabili e percorsi ciclopedonali che attraversano il territorio da nord a sud e da est a ovest, con separazione dal traffico veicolare. La Pista Ciclabile n.1 del Parco, l'itinerario principale lungo 25 km, attraversa direttamente il territorio di Cesate collegandolo a Cormano, Novate Milanese, Bollate, Garbagnate Milanese, Solaro, Limbiate, Ceriano Laghetto, Cogliate, Misinto e Lazzate, costruendo di fatto una dorsale ciclabile di scala sovracomunale. A questa si aggiungono un percorso che collega il centro di Cesate al percorso principale e un percorso ad anello che attraversa la Pineta di Cesate⁸⁸.

A livello territoriale più ampio, la rete ciclabile del Parco si connette a Garbagnate Milanese con la pista ciclabile del Canale Villoresi, consentendo il collegamento con Monza e con il fiume Ticino e inserendo Cesate in un sistema di mobilità lenta di scala regionale.

B.3. Aree verdi e spazi pubblici

Il sistema del verde rappresenta senza dubbio la risorsa più straordinaria e identitaria del territorio di Cesate, e al tempo stesso quella più sottoutilizzata e a rischio. Il Parco Regionale delle Groane — istituito nel 1976, esteso su 3.445 ettari e comprendente 16 comuni tra cui Cesate — costituisce il bordo nord e nord-est del tessuto urbano, configurandosi come un'infrastruttura verde di scala metropolitana che offre percorsi ciclopedonali, aree naturalistiche di pregio e opportunità di fruizione all'aria aperta di straordinaria qualità per un'area urbana densa come l'hinterland milanese. La Pineta di Cesate e il Laghetto Manuè, entrambi interni al perimetro del parco, rappresentano emergenze naturalistiche di rilievo direttamente accessibili dal comune.

All'interno del tessuto urbano, si evidenzia una dotazione di verde pubblico articolata in una serie di parchi di quartiere — Parco Volturmo, Parco via Lecco, Parco Falcone e Borsellino, Parco Viola, Parco dei Moroni — distribuiti in modo abbastanza capillare nel tessuto consolidato, a cui si aggiungono alcune aree a verde sportivo e i giardini pubblici. Questa distribuzione garantisce una

⁸⁷ Air Pullman, "Percorsi ed orari," [airpullmanspa.com](https://www.airpullmanspa.com/percorsi-ed-orari.html), consultato gennaio 2026, <https://www.airpullmanspa.com/percorsi-ed-orari.html>

⁸⁸ Parco Regionale delle Groane, Piano di Gestione del Parco oppure la sezione ufficiale del sito istituzionale: <https://www.parcogroane.it>

discreta accessibilità pedonale al verde di prossimità per la maggior parte dei residenti, pur con alcune aree periferiche meno servite.

Il sistema degli spazi pubblici di Cesate presenta una struttura consolidata ma fragile, con alcune polarità significative e diffuse criticità di qualità e continuità. Le piazze, che sono per giovani e famiglie i principali luoghi di aggregazione, costituiscono i nodi principali della vita pubblica del comune, concentrandosi prevalentemente nel nucleo di antica formazione. Tra questi, la Piazza della Costituzione emerge come spazio di riferimento collettivo, affiancata da altri spazi aperti distribuiti nel tessuto.

Gli oratori svolgono un ruolo significativo nel sistema degli spazi pubblici informali, fungendo da presidi di aggregazione per le fasce giovanili e da punti di riferimento per le famiglie. La loro presenza capillare nel tessuto urbano compensa in parte la carenza di spazi laici di aggregazione strutturati, ma segnala anche una dipendenza del sistema sociale locale da infrastrutture di matrice religiosa per la soddisfazione di bisogni comunitari che andrebbero garantiti da spazi pubblici neutri e accessibili a tutti.

B.4. Criticità e opportunità per il progetto

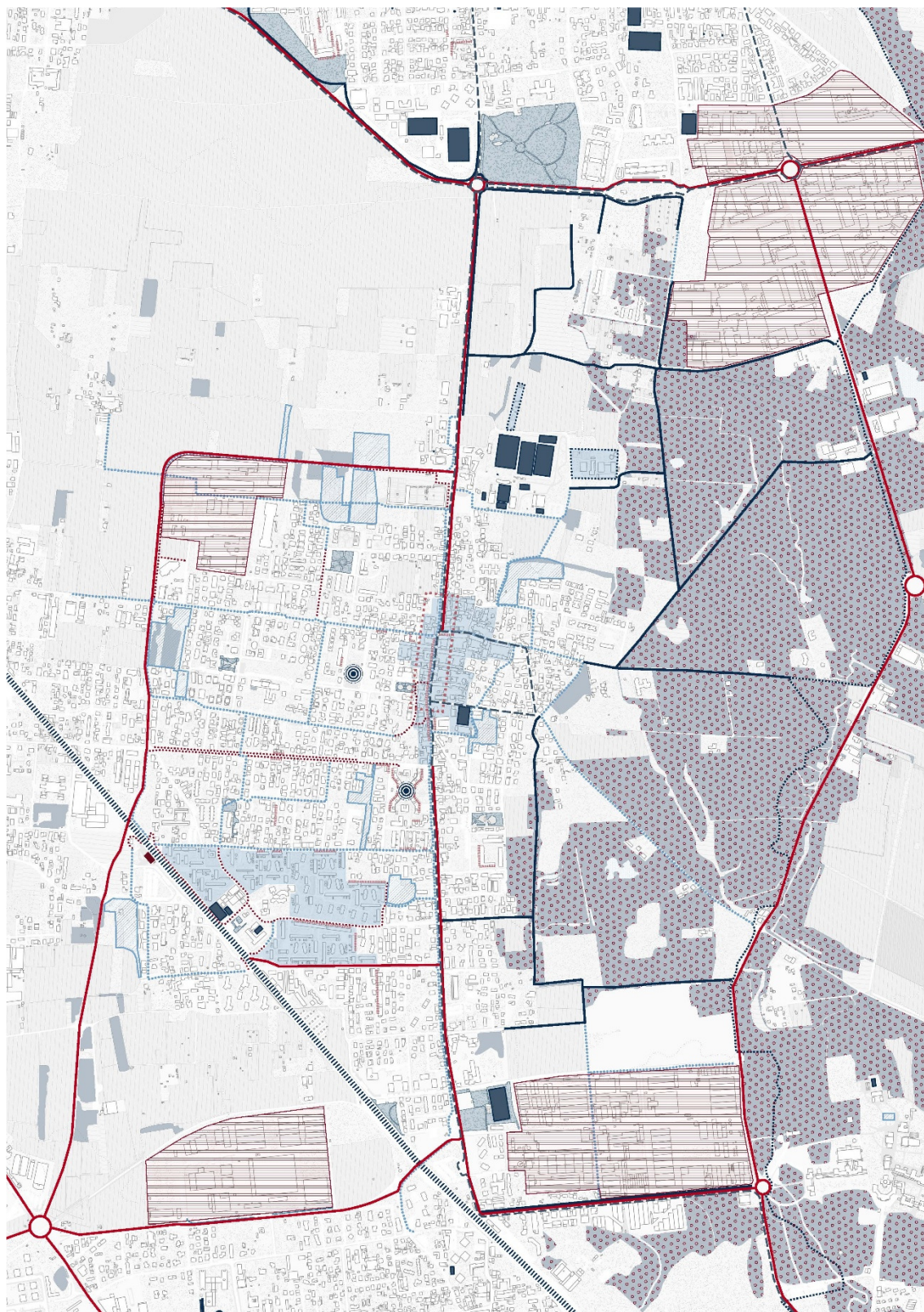


Figura 2_Elaborazione personale Analisi SWOT

Analisi SWOT

Il territorio di Cesate presenta una condizione apparentemente contraddittoria: dispone di risorse ambientali e infrastrutturali di qualità superiore alla media dei comuni dell'hinterland milanese, eppure fatica a tradurle in benessere urbano diffuso e in qualità della vita quotidiana per i propri residenti. Comprendere questa contraddizione è il punto di partenza per qualsiasi ragionamento progettuale sul territorio.

Il patrimonio ambientale costituisce senza dubbio la risorsa più significativa e identitaria del comune. Il Parco delle Groane rappresenta un'infrastruttura verde di scala metropolitana direttamente accessibile dal tessuto urbano di Cesate, capace di offrire opportunità di fruizione naturalistica, sportiva e ricreativa che pochi altri comuni della cintura milanese possono vantare. A questa si affiancano i parchi pubblici attrezzati distribuiti nel tessuto consolidato che garantiscono una dotazione di verde di prossimità accessibile quotidianamente a piedi per la maggior parte dei residenti. Tuttavia, i parchi pubblici sono spesso poco attrezzati e curati, alcuni lasciati in un parziale stato di abbandono, e la prossimità al Parco delle Groane non si traduce automaticamente in una fruizione virtuosa e sostenibile: l'aumento della frequentazione problematica delle aree boschive segnala un rischio concreto di degrado che richiede una gestione attiva degli spazi di transizione tra tessuto urbano e area naturale, trasformando quella che oggi è una risorsa passiva in un sistema governato e accessibile in modo ordinato.

Sul piano della mobilità, il doppio collegamento ferroviario sulle linee S1 e S3 costituisce il principale punto di forza infrastrutturale del comune, assicurando frequenze elevate e tempi di percorrenza contenuti verso Milano e Saronno e inserendo Cesate in un sistema metropolitano di scala ben più ampia rispetto alla sua dimensione demografica. Tuttavia, la posizione decentrata della stazione, collocata al margine sud-ovest del tessuto consolidato e non facilmente raggiungibile a piedi dal centro storico senza attraversare strade trafficate, riduce di fatto l'efficacia del collegamento ferroviario per una quota significativa della popolazione, incentivando l'uso dell'automobile anche per spostamenti brevi verso la stazione stessa. Questa contraddizione è emblematica di una condizione diffusa nel territorio: una risorsa infrastrutturale di qualità che non riesce a esprimere il proprio potenziale per mancanza di connessioni capillari di ultimo miglio. Le linee autobus esistenti sono abbastanza per collegarlo ai principali paesi vicini, la copertura risulta tuttavia disomogenea e con frequenze non competitive rispetto al trasporto su ferro, configurandosi più come servizio complementare che come alternativa reale all'automobile per gli spostamenti quotidiani. Le linee di autobus sono un grande potenziale di connessione in un territorio solo parzialmente fornito di tracciati ferroviari, ma è attualmente molto limitato in termini di capillarità e frequenza.

La rete della mobilità dolce presenta un'analogia tensione tra potenziale e realizzazione. Cesate dispone di tratti di pista ciclabile continua che costituiscono un punto di forza reale, ma la rete complessiva risulta frammentata e discontinua, con interruzioni che impediscono la formazione di un sistema integrato capace di connettere il tessuto urbano al Parco delle Groane e ai comuni limitrofi. Il tracciato del percorso ciclabile Eurovelo e i percorsi ciclopeditoni in progetto nell'ambito del programma MiBici, rappresentano in questo senso un'occasione strutturale per colmare queste discontinuità e inserire Cesate in un sistema di mobilità lenta di scala regionale, trasformando la prossimità al parco da dato geografico in risorsa concretamente e quotidianamente accessibile.

Il sistema dei servizi e degli spazi pubblici consolidati (piazze, oratori, istituti scolastici, commercio di vicinato, verde sportivo) costituisce la trama della vita collettiva locale e rappresenta un patrimonio

relazionale sedimentato nel tempo che il nucleo di antica formazione e il Villaggio INA Casa contribuiscono a rendere leggibile e identitario.

Tuttavia, questa dotazione appare complessivamente sottodimensionata rispetto ai bisogni emergenti di una comunità in profonda trasformazione demografica e sociale, con una carenza evidente di infrastrutture culturali, aggregative e sportive di qualità capaci di rispondere a una domanda che si è evoluta rispetto all'impianto originario del tessuto. Il rischio di chiusura del commercio di vicinato, con conseguente desertificazione di alcune aree del tessuto consolidato, e il rischio di dismissione delle aree industriali con insediamento di attività impattanti segnalano che questa fragilità non è statica ma in progressivo aggravamento, e che il tempo per agire con strumenti progettuali efficaci non è illimitato.

È proprio in questo contesto che gli ambiti di trasformazione individuati dal PGT 2024 assumono un valore strategico che va ben oltre la semplice gestione urbanistica delle aree dismesse. Collocati in posizioni potenzialmente connettive rispetto al tessuto consolidato, al sistema del verde e alle infrastrutture di mobilità esistenti, questi ambiti rappresentano l'occasione concreta per introdurre nuove funzioni pubbliche e aggregative, ricucire le discontinuità del tessuto e costruire una rete di spazi collettivi capace di rispondere ai bisogni di socializzazione, sport e cultura che le infrastrutture attuali non riescono a soddisfare. La sfida non è aggiungere elementi nuovi a un sistema già dotato nelle sue componenti di base, ma connettere ciò che esiste: cucire le discontinuità della rete ciclabile, avvicinare funzionalmente la stazione al centro, attivare le aree di trasformazione come nodi di spazio pubblico, governare gli accessi al parco, restituendo così al territorio la coerenza sistemica che oggi gli manca.⁸⁹

Lettura sociologica

Letto attraverso una lente sociologica, Cesate possiede le condizioni necessarie per una vita comunitaria ricca, ma manca degli spazi capaci di trasformare questo potenziale in relazioni concrete. È questa la contraddizione fondamentale che emerge da una lettura sociologica del territorio e che qualsiasi ragionamento progettuale è chiamato ad affrontare.

La dimensione contenuta del comune, 14.308 abitanti distribuiti su meno di 6 kmq, favorisce una densità relazionale potenzialmente superiore a quella dei grandi centri urbani: in una comunità di queste proporzioni i legami di prossimità tendono a essere più robusti, la riconoscibilità reciproca tra residenti costituisce una base di fiducia sociale difficilmente replicabile in contesti metropolitani anonimi e il tessuto associativo (oratori, società sportive, realtà di economia solidale come gli orti sociali e la fattoria sociale) testimonia l'esistenza di un capitale sociale sedimentato nel tempo. Tuttavia, questo capitale sociale rischia di rimanere intrappolato nelle appartenenze esistenti, incapace di generare quei legami tra gruppi diversi che la letteratura sociologica indica come i più efficaci nella prevenzione dell'isolamento e della frammentazione comunitaria. La carenza di spazi di aggregazione laici, neutri e accessibili a tutte le fasce di età, quindi non mediati da appartenenze religiose o associative, riduce le opportunità di incontro spontaneo tra gruppi differenti, limitando la formazione di quel capitale sociale bridging — i legami tra gruppi diversi, distinti dal capitale sociale

⁸⁹ Comune di Cesate, *Piano di Governo del Territorio 2024* — Documento di Piano (DdP.03, Previsioni di Piano) e Piano dei Servizi (PdS.04, Carta dei percorsi ciclabili), 2024.

bonding che rafforza le appartenenze già esistenti — che Putnam indica come il più efficace nella prevenzione dell'isolamento e della frammentazione comunitaria⁹⁰.

La struttura demografica accentua questa fragilità. L'indice di vecchiaia di 178,6 e il tasso di natalità sceso al 6,4 per mille descrivono una comunità che si restringe generazionalmente, con una fascia anziana in rapida crescita e una componente giovanile in progressiva riduzione. La semplificazione dei nuclei familiari, con una dimensione media di 2,3 componenti e un aumento costante delle famiglie unipersonali, produce uno dei principali fattori strutturali di isolamento sociale, in particolare per la fascia anziana⁹¹.

Paradossalmente, però, la compresenza di generazioni diverse all'interno di un comune di piccole dimensioni crea le condizioni per dinamiche di trasmissione intergenerazionale del capitale sociale che nelle grandi città sono quasi impossibili, a condizione, appunto, che esistano luoghi fisici capaci di facilitare quell'incontro.

Nel contesto della cintura metropolitana milanese, Cesate è inoltre esposta a processi di polarizzazione socioeconomica legati alla prossimità con Milano, all'aumento dei costi abitativi e alla conseguente redistribuzione delle fasce sociali più fragili verso aree periferiche. Pur non presentando fenomeni di segregazione estrema, questi processi tendono a concentrare nelle periferie una quota crescente di popolazione vulnerabile (anziani soli, famiglie monoparentali, lavoratori precari, popolazione straniera) che esprime bisogni di supporto sociale non soddisfatti dall'offerta esistente.

La periferia, dunque, non va letta unicamente come condizione geografica ma come possibile condizione relazionale: uno spazio in cui la distanza dal centro può tradursi in distanza simbolica dalle opportunità, dai servizi e dai processi decisionali⁹². In assenza di infrastrutture sociali capaci di attivare reti di supporto e ridurre l'isolamento, i processi di frammentazione tendono ad autoalimentarsi: la carenza di spazi aggregativi riduce le occasioni di incontro, che indeboliscono le reti di supporto, che aumentano l'isolamento, che accentua il senso di esclusione e di non appartenenza.

È proprio in questa lettura che la condizione di Cesate rivela la sua dimensione più autentica e più urgente. Non si tratta di un territorio privo di risorse, ma di un territorio in cui le risorse esistenti (il capitale sociale sedimentato, la composizione intergenerazionale, la prossimità alla natura, il tessuto associativo) rischiano di rimanere latenti in assenza di infrastrutture capaci di attivarle e tenerle insieme. La frammentazione che si osserva non è ancora irreversibile, ma i processi demografici e sociali in atto, come l'invecchiamento accelerato, la riduzione dei nuclei familiari, la pressione della polarizzazione metropolitana, segnalano che il margine di intervento si restringe. La domanda che il territorio pone non è urbanistica prima che sociale: chiede luoghi capaci di trasformare la prossimità fisica in relazione reale, la coesistenza in comunità, il potenziale latente in vita collettiva concreta.

⁹⁰ Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2000).

⁹¹ ISTAT, *Indicatori demografici comunali*, banca dati ISTAT, <https://www.istat.it/it/popolazione-e-famiglie>

⁹² Zygmunt Bauman, *Modernità liquida*, trad. it. di Sergio Minucci (Roma-Bari: Laterza, 2002).

C. INDAGINE

C.1. Comune

Nel corso del lavoro di analisi si è ritenuto utile un confronto diretto con l'amministrazione comunale di Cesate, attraverso un colloquio con il responsabile dell'Ufficio Tecnico e con il responsabile dell'edilizia pubblica. L'incontro, di carattere informale e conoscitivo, ha permesso di acquisire alcuni elementi utili a orientare la lettura del territorio e a verificare la coerenza delle ipotesi progettuali con gli strumenti di pianificazione vigenti.

Un primo tema emerso riguarda la relazione tra il centro sportivo comunale e il Parco delle Groane, individuati dai tecnici come i due principali punti di interesse del territorio comunale. È stato segnalato come il PGT preveda la realizzazione di una pista ciclabile di collegamento tra le due polarità, con una sezione di circa due metri, nell'ottica di rafforzare la continuità tra l'infrastruttura sportiva e il sistema del verde regionale, un tema che confermava quanto già emerso dall'analisi della cartografia di piano.

È stata inoltre discussa l'ipotesi, contenuta negli strumenti di programmazione comunale, di realizzare un centro polifunzionale di maggiori dimensioni in un'area in prossimità di servizi esistenti (scuole, biblioteca pubblica e un punto di interesse commerciale di tipo cooperativo) destinato a integrare funzioni oggi distribuite in modo frammentario sul territorio, tra cui un centro anziani e un centro giovani attualmente in fase di ampliamento, così come previsto dal Piano dei Servizi. Per la realizzazione di questo intervento è stato fatto riferimento a possibili finanziamenti nell'ambito del PNRR, sfruttando finanziamenti pubblici come quelli del progetto "Città Spugna", orientati alla permeabilità e alla rigenerazione degli spazi urbani, che è stato utilizzato per riqualificare la via centrale del paese soggetta ad allagamenti.

Sul tema specifico del centro sportivo, i tecnici hanno illustrato l'esistenza di un progetto, attualmente non concluso, per la realizzazione di un palazzetto dello sport con un campo da basket centrale all'interno del quale erano previsti anche campi da padel. I lavori risultano interrotti a causa del fallimento delle società incaricate della loro realizzazione, lasciando l'opera in una condizione di incompiutezza che il sopralluogo condotto ha permesso di rilevare. È stato inoltre chiarito un punto rilevante rispetto alla dotazione di servizi sportivi del comune: l'assenza di una piscina a Cesate non costituisce, secondo quanto riportato dai tecnici, una priorità di intervento per l'amministrazione, in quanto impianti natatori, sia comunali che privati, sono già presenti in tutti i comuni limitrofi, rendendo non necessaria una duplicazione dell'offerta a scala locale, vista anche la grandezza del comune.

Per quanto riguarda la gestione del centro sportivo, è stato precisato che l'impianto è attualmente affidato a due società sportive distinte, Friesian Team e Sporting Cesate, rispettivamente attive nella gestione delle attività calcistiche e dei campi da padel. Infine, sul fronte della mobilità, è stata discussa una criticità relativa a Via Dante, strada che circonda il centro sportivo, attualmente priva di una viabilità adeguata e percorsa quasi esclusivamente con i trattori dei contadini, per cui l'amministrazione ha allo studio la realizzazione di una strada ad anello e a senso unico che, partendo dal parcheggio in prossimità del cimitero, si sviluppi fino a ricongiungersi più a nord con Via Verdi, con l'obiettivo di migliorare la viabilità della zona senza aumentare il carico stradale, con l'intenzione di favorire la mobilità dolce.

C.2. Questionario

Il questionario conoscitivo è stato somministrato con l'obiettivo di raccogliere la percezione degli utenti rispetto all'offerta sportiva e aggregativa esistente a Cesate e di rilevare la domanda latente verso un centro sportivo rinnovato e ampliato nelle sue funzioni.

Le 244 risposte raccolte restituiscono un campione eterogeneo e significativo, composto per il 57% da donne e per il 43% da uomini, con una prevalenza delle fasce di età 18-30 anni (41%) e 31-50 anni (35%), seguite dalla fascia over 50 (16%) e dai minorenni (8%). Dal punto di vista occupazionale, il campione è composto principalmente da lavoratori (71%), studenti (14%) e da chi svolge entrambe le attività (11%), con una presenza marginale di pensionati e disoccupati. La provenienza geografica degli intervistati è volutamente ampia: il 51% proviene dai comuni limitrofi, il 17% da Milano, il 11,5% dall'hinterland milanese e solo il 14% risiede a Cesate. Questa scelta metodologica riflette la vocazione sovracomunale del progetto e consente di leggere la domanda non solo come bisogno locale, ma come espressione di un territorio più vasto che cerca risposte a bisogni condivisi.

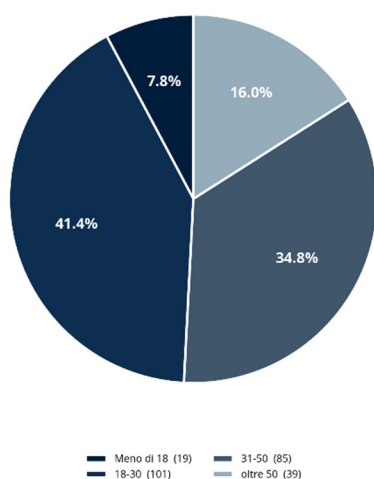


Figura 4_Elaborato personale da questionario: grafico Fasce d'età

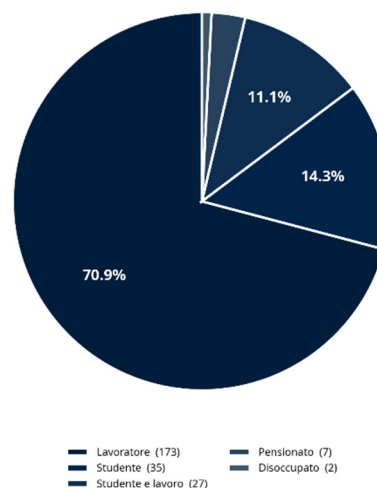


Figura 3_Elaborato personale da questionario: grafico Impiego

Abitudini sportive e utilizzo del tempo libero

Un primo dato di rilievo riguarda il rapporto degli intervistati con l'attività fisica. Il calcio è lo sport più praticato con ampio margine (87 risposte), seguito dalla palestra e dal fitness (23), dal padel (11), dalla corsa (7) e dalla pallavolo (5). Significativo è però il dato di chi non pratica alcuna attività sportiva: sommando le risposte equivalenti, circa il 20% del campione dichiara di non svolgere attività fisica regolare, una quota non trascurabile che segnala una domanda potenzialmente attivabile attraverso un'offerta più diversificata e accessibile.

Sul fronte del tempo libero, le attività preferite sono stare con la famiglia, uscire con gli amici e fare attività fisica e sport, spesso scelte in combinazione tra loro: segnale che la dimensione relazionale e quella sportiva sono percepite come strettamente connesse e difficilmente separabili nella vita quotidiana degli intervistati.

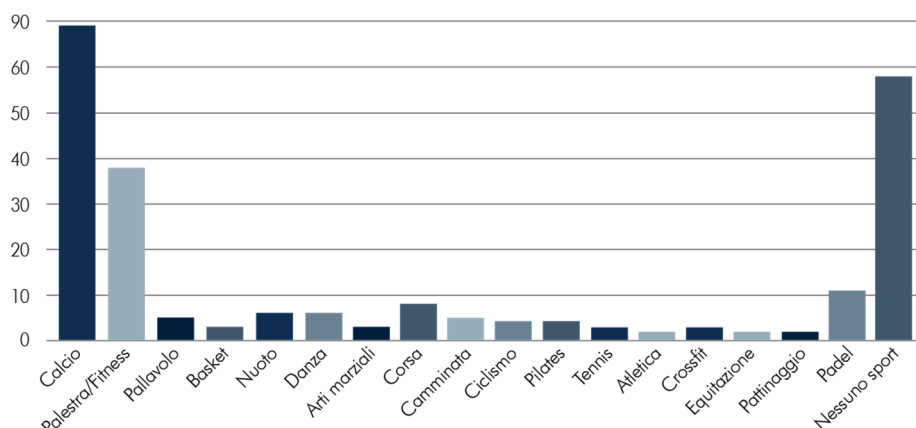


Figura 5_Elaborato personale da questionario: Sport praticato

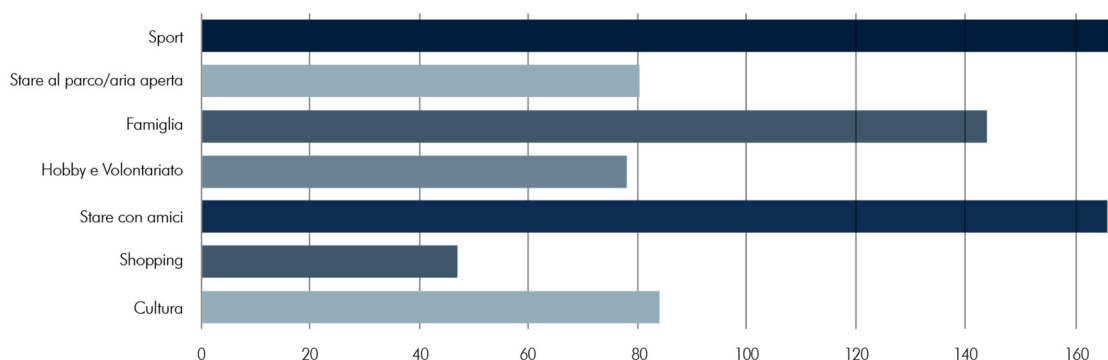


Figura 6_Elaborato personale da questionario: Attività nel tempo libero

Percezione del centro sportivo esistente

Delle 244 risposte totali, 136 provengono da persone che conoscono direttamente il centro sportivo di Cesate, di cui la grande maggioranza lo frequenta con regolarità: 62 lo frequentano molto, 31 abbastanza. Il mezzo di accesso prevalente è l'automobile (116 risposte su 134), un dato che conferma quanto emerso dall'analisi urbana circa la scarsa accessibilità pedonale e ciclistica del centro sportivo e la dipendenza dall'auto anche per spostamenti interni al comune. Solo 14 persone raggiungono il centro a piedi e 3 in bicicletta, numeri che segnalano un'opportunità concreta di miglioramento se il progetto riuscisse a rafforzare la connessione con la rete di mobilità dolce esistente.

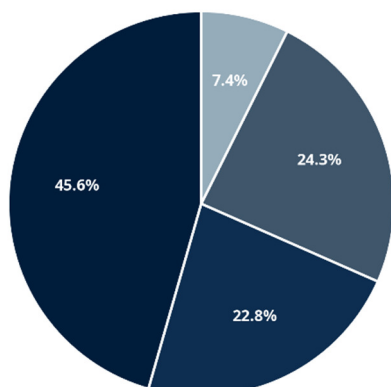


Figura 7_Elaborato personale da questionario: Quanto frequenti il Centro Sportivo comunale di Cesate?

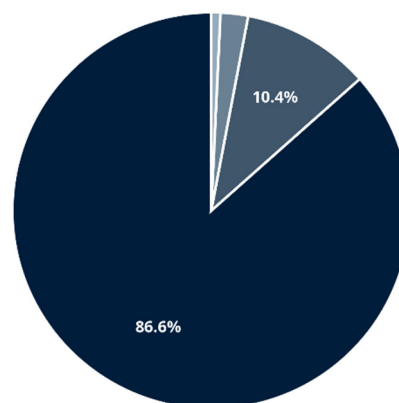
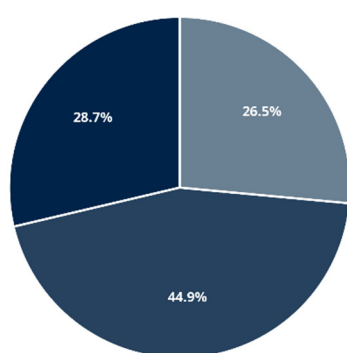


Figura 8_Elaborato personale da questionario: Come raggiungi il Centro sportivo comunale?

La motivazione principale di frequentazione è significativa: 65 persone su 136 dichiarano di recarsi al centro sportivo per accompagnare i propri figli agli allenamenti di calcio, non per una propria attività. Questo dato rivela che il centro sportivo è percepito prevalentemente come infrastruttura per le società sportive giovanili e non come spazio di vita per l'intera comunità: una lettura che giustifica con forza l'esigenza di ampliare la gamma di funzioni e di destinatari. In 22 dichiarano di essere giocatori della società sportiva calcistica che attualmente dirige il centro e solo in 9 di prenotare le strutture saltuariamente per attività con gli amici, confermando una fruizione concentrata e poco diversificata. Molti degli intervistati che conoscono il posto in realtà non lo frequenta mai o quasi (il 32%)

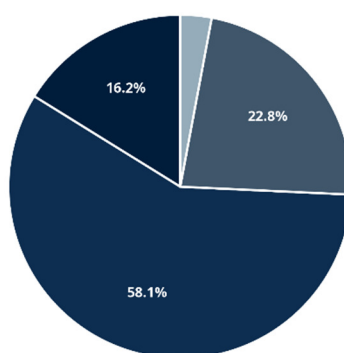
Il giudizio sulle strutture esistenti è complessivamente critico: il 45% le considera accettabili, il 26% buone e il 29% poco soddisfacenti, con un 26% di giudizi negativi che sale ulteriormente se si considera che molti dei giudizi "accettabili" sono accompagnati da riserve esplicite nelle risposte aperte. Sul piano della sicurezza per i bambini, il 58% le giudica abbastanza sicure ma solo il 16% molto sicure, con un 23% che le ritiene non molto sicure e un 3% per nulla sicure, un dato che acquista peso specifico considerando che la principale motivazione di frequentazione è proprio l'accompagnamento dei figli.

Analogamente, sull'accoglienza, il 56% la giudica abbastanza accogliente ma solo il 16% molto accogliente, con un 28% di giudizi negativi. Tra le carenze più segnalate emergono con forza le strutture migliori (presenti in quasi tutte le risposte multiple), la sicurezza e l'illuminazione, gli spazi per giovani e famiglie e le attività culturali e sociali — una convergenza che indica non solo un problema manutentivo ma una domanda di qualità e di funzioni che l'attuale centro non è in grado di soddisfare.



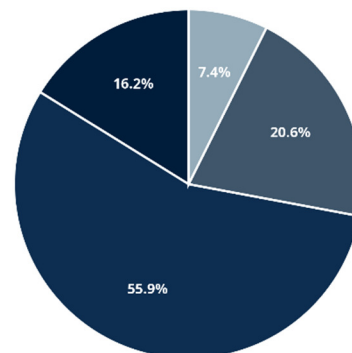
■ Buone (39)
■ Accettabile (61)
■ Poco soddisfacente (36)

Figura 9_Elaborato personale da questionario: Come giudichi le strutture del Centro sportivo comunale?



■ Molto sicuro (22)
■ Abbastanza sicuro (79)
■ Non molto sicuro (31)
■ Per nulla sicuro (4)

Figura 11_Elaborato personale da questionario: è un luogo sicuro il Centro sportivo comunale?



■ Molto (22)
■ Abbastanza (76)
■ Non molto (28)
■ Per nulla (10)

Figura 10_Elaborato personale da questionario: Ritieni accogliente il Centro sportivo comunale?

Domanda verso un centro rinnovato

I dati più rilevanti per il progetto emergono nell'ultima sezione del questionario, quella dedicata alla visione del centro sportivo del futuro. Alla domanda se sarebbe gradito un centro che unisce sport, cultura e attività per tutti, il 95,5% degli intervistati risponde positivamente (233 sì contro soli 11 no) un consenso quasi unanime che attraversa tutte le fasce di età e tutte le provenienze geografiche del campione. Tra le attività desiderate, palestra e fitness e più attività sportive sono le più richieste, seguite dagli spazi per bambini e anziani, dalle aree per il relax e il verde e dai corsi ed eventi artistici e culturali. Significativa è anche la domanda di spazi di co-working e di servizi di integrazione e inclusione, segnali di una comunità che percepisce il centro sportivo non solo come luogo di prestazione fisica ma come spazio di vita e di relazione.

Il dato forse più dirompente è quello relativo alla programmazione: il 93% degli intervistati ritiene che un centro con attività distribuite durante tutta la giornata attirerebbe un uso continuo degli spazi, contro solo l'1% che pensa che rimarrebbe vuoto. Questo consenso non è scontato: indica una disponibilità reale della comunità a cambiare le proprie abitudini di fruizione se il centro offrisse ragioni sufficienti per farlo, e fornisce una legittimazione diretta alla scelta progettuale di un'infrastruttura attiva nelle diverse fasce orarie della giornata.

I dati del questionario convergono verso un'indicazione chiara e coerente: la comunità non chiede semplicemente un centro sportivo più grande o più moderno, ma un luogo diverso per natura e vocazione. La domanda che emerge non è quantitativa, più campi, più palestre, ma qualitativa: uno spazio che sia presente nella vita quotidiana delle persone in modo continuo, che accolga fasce d'età diverse, che offra ragioni per fermarsi oltre l'ora di allenamento. Il fatto che il 95% degli intervistati desideri un centro che unisce sport, cultura e attività per tutti, e che il 93% ritenga che una programmazione distribuita nell'arco della giornata genererebbe un uso continuo degli spazi, non è il risultato di una domanda guidata, è l'espressione di un bisogno reale che le infrastrutture esistenti non riescono a intercettare. Il questionario non valida semplicemente una scelta già fatta: documenta un vuoto che il territorio riconosce e che chiede di essere colmato.

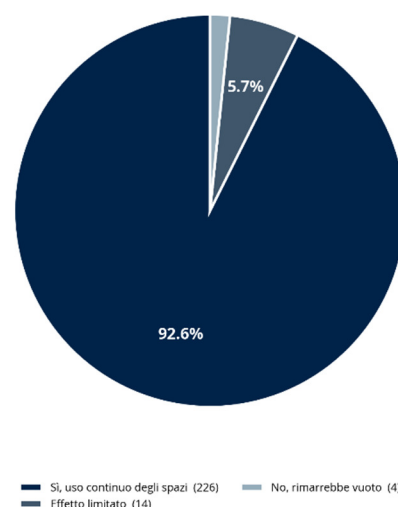


Figura 12_Elaborato personale da questionario: Un centro sportivo innovativo, con più attività nell'arco della giornata, porterebbe più persone a frequentarlo?

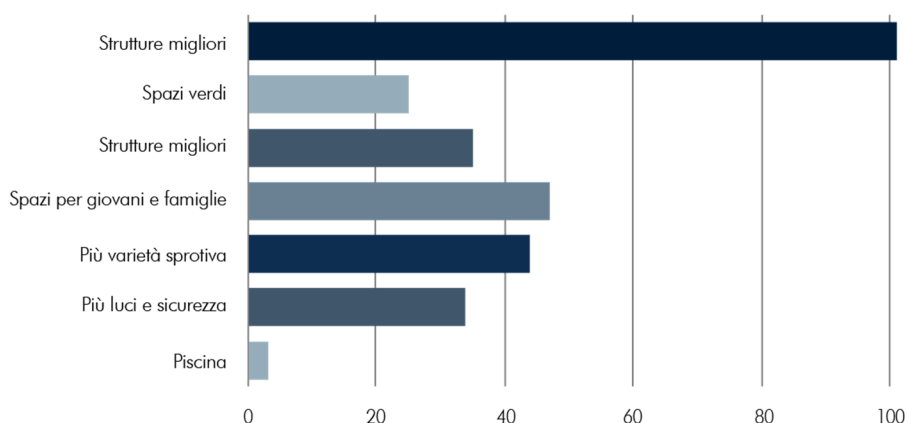


Figura 13_Elaborato personale da questionario: Cosa manca nel Centro sportivo comunale?

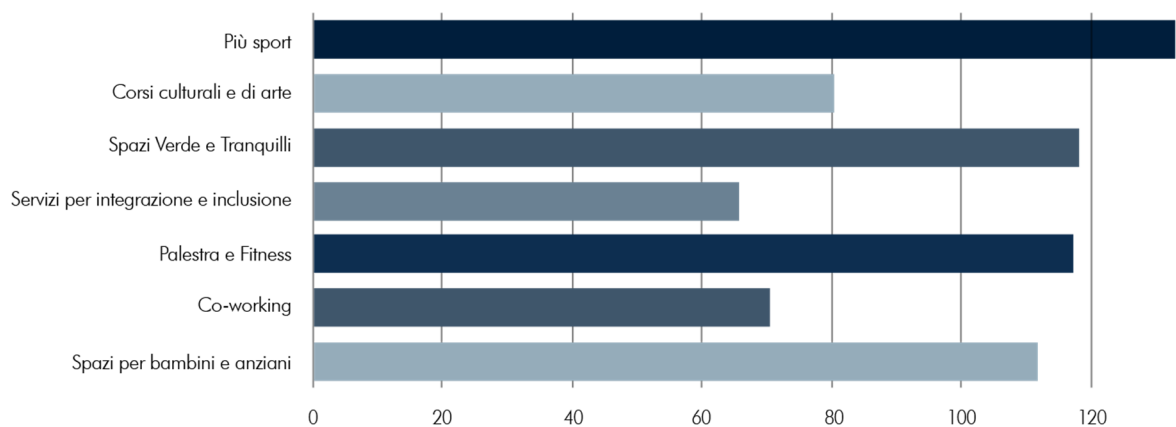


Figura 14_Elaborato personale da questionario: Che attività vorresti in un centro sportivo "innovativo"?

Analisi delle risposte aperte

Le risposte aperte raccolte nel questionario offrono un livello di lettura che i dati quantitativi non possono restituire: la voce diretta della comunità, con le sue priorità, le sue insofferenze e le sue aspirazioni. Alla domanda su quali servizi manchino a Cesate, la piscina emerge come la carenza più ricorrente e trasversale, seguita da richieste di cinema, teatro e centri di aggregazione giovanile; spesso vengono accompagnate da osservazioni sulla scarsa cura degli spazi esistenti, come la segnalazione di un campo da beach volley "praticamente inagibile" o la richiesta di "manutenzione stradale" e "cestini". Significativa è anche la percezione diffusa di un centro paese debole, come sintetizzato da chi osserva che mancano "servizi alla persona", e da chi richiede esplicitamente un "centro sportivo completo (piscina, palestra, sala polifunzionale)".

Le risposte alla domanda sul centro sportivo del futuro sono ancora più ricche di indicazioni progettuali. Ricorre con insistenza il desiderio di un luogo che superi la logica dell'"un'ora di attività e poi nulla", per diventare un luogo in cui sia possibile "lavorare, mangiare, studiare e fare sport nello stesso sistema". Diversi intervistati chiedono esplicitamente spazi multifunzionali fruibili "lungo l'arco della giornata da target diversi" e una programmazione capace di intercettare "bambini, ragazzi e anziani" in un'unica infrastruttura. Emerge inoltre con chiarezza la domanda di un'attenzione specifica al tempo di attesa dei genitori, descritta da chi auspica un luogo dove poter "fare palestra mentre i ragazzi si allenano" e la richiesta, più volte ripetuta, di tribune coperte, percorsi più chiari per orientarsi negli spazi e una gestione del centro più curata e meno orientata alla sola attività agonistica.

C.3. Conclusioni

Le risposte raccolte nel questionario conoscitivo e gli elementi emersi dal confronto diretto con l'amministrazione comunale non hanno semplicemente confermato l'orientamento generale del progetto, ma ne hanno guidato concretamente le scelte funzionali, talvolta convergendo e talvolta richiedendo una mediazione tra percezione della cittadinanza e visione programmatica dell'ente locale.

Il dato più ricorrente del questionario (la quota maggioritaria di intervistati che frequenta il centro sportivo per accompagnare i propri figli, senza svolgere un'attività propria) ha portato a riservare un'attenzione specifica al tempo di attesa dei genitori, una fascia di utenza finora trascurata

dall'offerta sportiva tradizionale. È in risposta a questa esigenza che il progetto inserisce funzioni pensate per chi lavora e desidera unire gli spostamenti: una serie di discipline pensate per chi accompagna i figli e desidera ritagliarsi un momento di attività fisica o di benessere personale, anziché limitarsi ad attendere passivamente a bordo campo. Questa lettura trova peraltro un riscontro indiretto in quanto emerso dal colloquio con i tecnici comunali, che hanno confermato come il centro sportivo sia oggi prevalentemente legato alle sole attività calcistiche gestite dalle società sportive, senza una reale offerta di funzioni complementari per chi lo frequenta in modo indiretto.

Anche la richiesta diffusa di un centro realmente multifunzionale, capace di intercettare fasce di età e interessi differenti nello stesso luogo, trova conferma in entrambe le fonti: se il questionario la esprime come domanda diretta della cittadinanza, l'amministrazione comunale la riconosce a livello programmatico, come dimostra la prevista realizzazione di un centro polifunzionale di maggiori dimensioni e l'ampliamento del centro giovani già previsto dal Piano dei Servizi. L'articolazione del masterplan in funzioni distinte ma connesse, capaci di rispondere alla domanda di socialità e di occasioni di incontro al di là della sola pratica sportiva, si pone dunque in continuità con un orientamento che il Comune stesso sta già perseguendo a una scala più ampia, configurando il progetto come un possibile presidio puntuale all'interno di una strategia territoriale più estesa. Anche la richiesta esplicita di spazi dedicati ai più giovani, che non si limitino a "stare in mezzo alle strade", trova riscontro tanto nella presenza di aree attrezzate diffuse nel masterplan quanto nell'attenzione che l'amministrazione dichiara di voler dedicare al centro giovani in fase di ampliamento.

Non tutte le indicazioni raccolte convergono però nella stessa direzione, e questa divergenza è essa stessa un dato significativo. La richiesta di una piscina (la carenza più segnalata in assoluto tra le risposte aperte del questionario) non trova infatti corrispondenza nella visione dell'amministrazione comunale, che esclude la necessità di un nuovo impianto natatorio a Cesate in ragione della presenza di piscine, comunali e private, in tutti i comuni limitrofi. Questo scarto tra percezione diffusa della cittadinanza e valutazione tecnica dell'ente segnala come la domanda sociale, per quanto legittima e ricorrente, debba essere letta e filtrata alla luce di una visione di scala sovracomunale, evitando duplicazioni funzionali a vantaggio di un'offerta più mirata e complementare rispetto a quella già presente nel territorio circostante. Allo stesso modo, le criticità di mobilità rilevate sia dal questionario che dal sopralluogo trovano un riscontro diretto nelle intenzioni dell'amministrazione, che ha allo studio un intervento di razionalizzazione della viabilità di Via Dante, confermando come il tema dell'accessibilità non sia solo una percezione soggettiva ma una criticità riconosciuta anche a livello istituzionale.

Il confronto tra le due fonti ha dunque svolto una funzione che va oltre la semplice validazione delle ipotesi progettuali: ha permesso di tradurre bisogni concreti, spesso impliciti o dati per scontati dalla comunità stessa, in scelte funzionali precise e al tempo stesso di correggere e calibrare alcune di queste richieste alla luce di una visione più ampia e già parzialmente strutturata dall'amministrazione comunale. Ne risulta un progetto che trae la propria legittimità non da un'unica fonte, ma dalla sovrapposizione tra l'ascolto diretto del territorio e il dialogo con chi è chiamato a programmarne lo sviluppo nel tempo.

Parte 3. Progetto

A. Principi e obiettivi del progetto:

inclusione, sicurezza, educazione

"Non si può pensare un'architettura senza pensare alla gente."

Richard Rogers – conferenza premio Pritzker 2007

Progettare non significa solo disegnare spazi. Significa prima di tutto fare una scelta: decidere da che parte stare, quali bisogni riconoscere, quali valori mettere al centro. È da questa consapevolezza che prende avvio la parte progettuale di questo elaborato: non da un programma funzionale da soddisfare, ma da una domanda più profonda su cosa significhi oggi costruire un luogo per le persone.

Il titolo scelto per questa tesi, "Abitare il tempo", non è una suggestione poetica, ma una dichiarazione di intenti. Abitare non significa semplicemente occupare uno spazio fisico: significa viverlo, riconoscersi in esso, lasciare che entri a far parte della propria quotidianità. Il tempo, invece, ci ricorda che questo progetto non è pensato per un singolo istante o per una sola categoria di persone: è uno spazio ibrido che sappia accogliere chiunque, in qualsiasi momento, e che rimanga sempre aperto, vivo e a tratti necessario. Uno progetto capace di accompagnare la vita nelle sue diverse situazioni, dall'infanzia alla terza età, dal mattino alla sera, dal movimento alla pausa. È un progetto che invita a rallentare, a sostare, a ritrovare nel movimento e nella relazione con gli altri una forma di benessere che va oltre. Un luogo che non chiede l'accesso, ma è capace di accogliere.

A guidare questa visione sono due temi fondativi, tra loro inseparabili: lo sport e il benessere psicofisico. Se lo sport ha rappresentato il punto di partenza del lavoro visto come linguaggio universale attorno a cui costruire un luogo aperto e inclusivo, è stato il benessere psicofisico la risposta alle fragilità più silenziose, affrontate nel capitolo precedente, a rendere evidente la necessità di andare oltre. Lo studio delle condizioni di disagio psicologico diffuso tra bambini, adolescenti e adulti ha mostrato con chiarezza che rispondere solo alla dimensione fisica non sarebbe stato sufficiente: serviva uno spazio capace di prendersi cura anche della mente e delle relazioni. Non si tratta dunque di una funzione aggiunta per solo arricchire il progetto, ma di una scelta necessaria e consapevole, maturata a partire da un'osservazione attenta della realtà sociale quotidiana. Il benessere psicofisico non affianca lo sport, lo integra e insieme, i due temi costituiscono il cuore pulsante di questo nostro elaborato e il fondamento su cui l'intero progetto è stato costruito: un luogo capace di prendersi cura della persona nella sua interezza, valorizzando il corpo e la mente, il movimento e la cura, la prestazione e la relazione.

Attorno a questi due temi si strutturano i tre principi che orientano l'intero progetto: inclusione, sicurezza e educazione. Non si tratta di parole d'ordine, né di obiettivi da spuntare su una lista. Sono i criteri attraverso cui ogni scelta è stata valutata, ogni spazio disegnato e progettato, ogni funzione definita.

L'inclusione è il primo gesto del progetto: aprire. Aprire gli spazi a persone di età, condizioni fisiche e background diversi, fare in modo che nessuno si senta fuori posto. Un centro sportivo inclusivo non è solo quello privo di barriere architettoniche, ma quello in cui ogni persona trova qualcosa

che la riguarda, uno spazio in cui riconoscersi. La varietà di funzioni sia sportive che culturali e aggregative non è solo un'aggiunta, ma sono la condizione stessa dell'apertura. Significa pensare contemporaneamente al bambino che gioca, all'adulto che si allena, all'anziano che cerca compagnia, al giovane che vuole semplicemente stare. Significa che nessuno arriva in questo luogo e si sente ospite di qualcun altro.

La sicurezza, in questo progetto, significa creare ambienti in cui le persone si sentano a proprio agio, libere di stare, di muoversi, di incontrarsi senza tensioni. Uno spazio dinamico, animato a tutte le ore è uno spazio sicuro: non perché sorvegliato, ma perché vissuto. Ed è proprio la qualità architettonica, la cura dei materiali utilizzati, la chiarezza degli spazi, il rapporto tra le diverse aree, a costruire questa sensazione di protezione e benessere. Un luogo presidiato dalla presenza delle persone, dalla continuità delle attività, è un luogo in cui ci si sente al sicuro perché ci si sente parte di qualcosa.

L'educazione, infine, è forse il principio più silenzioso dei tre, ma non meno importante e/o presente. L'architettura insegna senza parlare: attraverso gli spazi che offre, le relazioni che suggerisce e i ritmi che propone. Il centro sportivo che progettiamo è un luogo in cui si impara non solo a praticare uno sport, ma a stare con gli altri, a rispettare i tempi comuni, a prendersi cura di sé. Lo sport diventa così un'attività capace di trasmettere valori, come il rispetto delle regole, la cooperazione, la capacità di perdere e ricominciare, la cura del proprio corpo come forma di rispetto verso sé stessi e verso gli altri.

Inclusione, sicurezza e educazione sono in questo elaborato tre modi diversi di declinare la stessa idea di fondo: quella di un luogo che non seleziona ma accoglie, che non isola ma connette, che non misura la performance ma coltiva le relazioni tra le persone.

B. Dialogo con la città

Se la periferia può essere letta come condizione relazionale prima ancora che geografica, allora il progetto non può limitarsi a rispondere a un programma funzionale: deve prendere posizione. Progettare un centro sportivo per una comunità significa inevitabilmente fare i conti con il contesto in cui quel centro vive e si inserisce. Non è possibile pensare un luogo dedicato alle persone senza prima osservare la città che lo circonda, senza chiedersi cosa manca, cosa funziona, cosa potrebbe essere diverso. È da questa necessità di alzare lo sguardo oltre il perimetro del lotto che nasce il **dialogo con Cesate**: un confronto aperto con la realtà urbana del paese, con le sue fragilità e le sue potenzialità, con i bisogni della sua comunità e con le occasioni che il territorio offre e che troppo spesso restano inesprese.

Cesate è una realtà che non appartiene alla logica della grande città. Non è Milano, non ha la densità né la complessità metropolitana del centro urbano, non dispone delle sue infrastrutture né della varietà dei suoi servizi. È un paese di dimensioni minute, con una comunità radicata, una struttura urbana consolidata e una vita pubblica che si svolge a misura d'uomo, nei bar, nelle piazze, lungo i percorsi quotidiani tra casa, scuola e lavoro. È proprio questa scala ridotta, che in apparenza potrebbe sembrare una limitazione, a diventare invece una delle risorse più preziose del progetto: in una realtà come Cesate, ogni intervento ha un peso specifico maggiore, ogni spazio pubblico è più visibile, ogni gesto progettuale è più sentito dalla comunità.

Eppure, come molte realtà di questa dimensione nel contesto metropolitano lombardo, Cesate sconta alcune mancanze strutturali che incidono profondamente sulla qualità della vita dei suoi abitanti. La dotazione di spazi pubblici dedicati al tempo libero, al movimento e alla socialità è insufficiente rispetto ai bisogni reali di una comunità eterogenea, composta da famiglie con bambini, adolescenti, adulti e una fascia crescente di popolazione anziana. Gli spazi verdi esistenti sono spesso poco attrezzati, poco connessi tra loro e poco capaci di rispondere alla varietà di esigenze che la vita quotidiana porta con sé. I percorsi pedonali e ciclabili sono discontinui, le aree di sosta e relax scarse, i luoghi di aggregazione informale quasi assenti. Il risultato è una città che funziona, ma che non invita a fermarsi, a stare, a incontrarsi senza una ragione precisa.

È in questo contesto che il progetto ha scelto di andare oltre. Oltre il centro sportivo, oltre il lotto comunale, oltre il programma funzionale definito. Le aree di trasformazione individuate dal Piano di Governo del Territorio diventano il campo di azione di questa visione allargata: non singoli interventi isolati, ma nodi di un sistema urbano continuo e sequenziale, un filo verde che attraversa il paese e lo connette — internamente e verso l'esterno — con una logica di rete che valorizza le relazioni tra gli spazi tanto quanto gli spazi stessi.

Il riferimento principale di questa rete è il **Parco delle Groane**, grande infrastruttura verde che costeggia il territorio di Cesate e che rappresenta una delle risorse naturali dell'intera area metropolitana milanese. Non solo un polmone verde, ma un luogo di libertà, di natura, di movimento lento e consapevole: la sfida progettuale è quella di dialogare con esso, di estendere la sua logica all'interno del tessuto urbano, di creare una continuità verde tra il paese e il parco che oggi non esiste se non in forma frammentaria e occasionale. Le aree di trasformazione diventano così le "stazioni" di un percorso ideale fisico e simbolico, che collega il centro del paese al bordo naturale del Parco, generando un dialogo profondo e necessario con la città e con chi la abita.

B.1. Sport diffuso

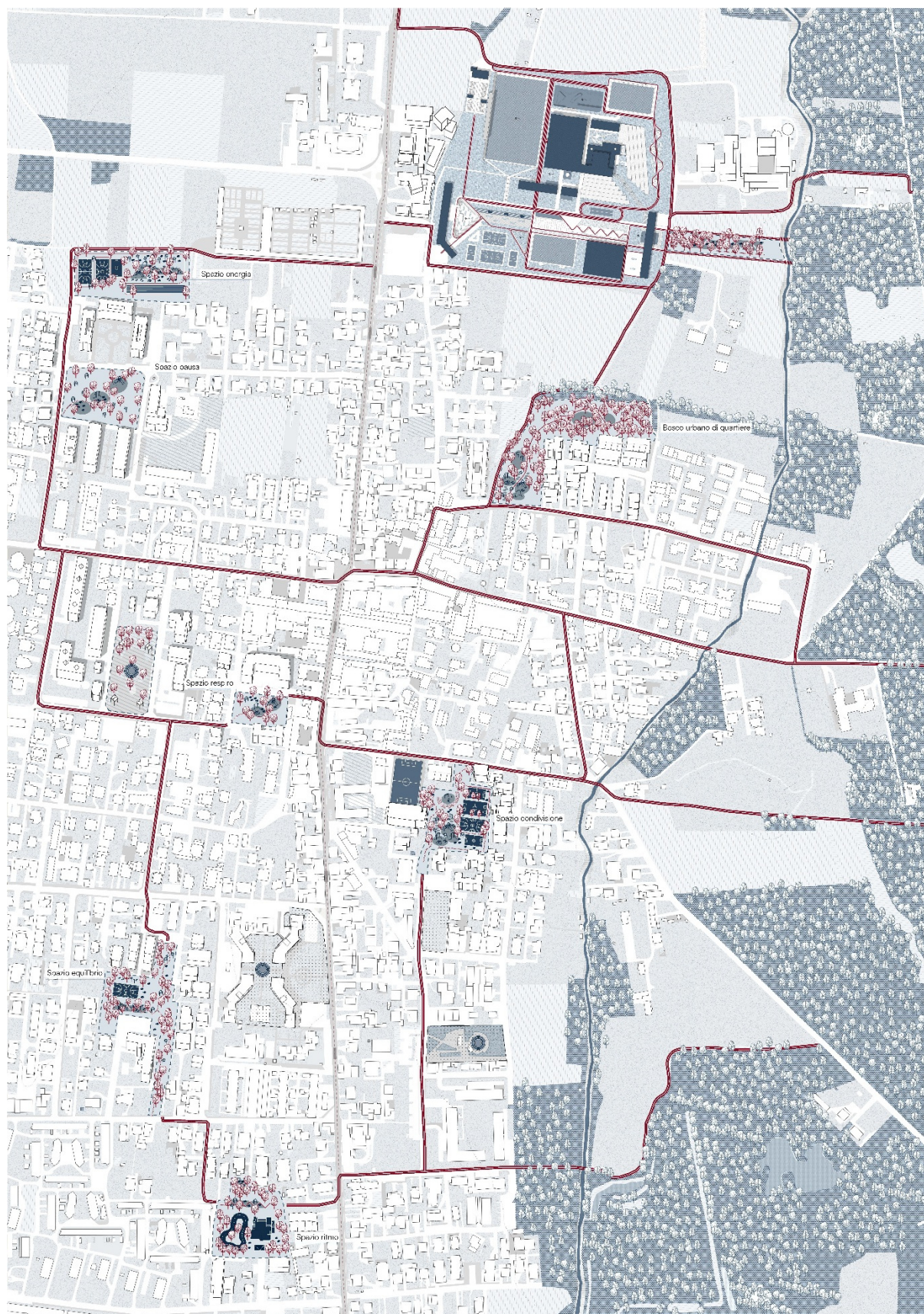


Figura 15_Elaborato personale Sport Diffuso

Il tempo libero come infrastruttura: le aree di trasformazione

Prima ancora di disegnare, bisogna ascoltare. Non dà un'idea precostituita di cosa debba essere uno spazio pubblico, non da una visione calata dall'alto sul territorio, ma da un ascolto autentico e diretto della comunità che quel territorio lo vive ogni giorno: è da questo principio che prende avvio la progettazione del sistema di Sport Diffuso per Cesate.

Lo strumento scelto per questo ascolto è il questionario conoscitivo, somministrato nell'ambito della ricerca con l'obiettivo di raccogliere dalla comunità stessa una mappa dei bisogni reali, delle mancanze percepite e dei desideri inespressi. I numeri parlano con chiarezza: 244 risposte totali, di cui 136 provenienti direttamente da residenti di Cesate. Un campione significativo, capace di restituire un quadro onesto e preciso di una comunità che sa cosa vuole e che raramente trova, nella propria città, il luogo giusto per ottenerlo.

Alla domanda *“Cos'è per te il tempo libero?”*, la risposta più frequente è stata lo sport, seguita a brevissima distanza dal desiderio di stare all'aria aperta e dal valore del tempo trascorso in famiglia. Tre risposte che, messe insieme, delineano un profilo preciso: una comunità che non cerca il lusso né la straordinarietà, ma la qualità del quotidiano, la possibilità di muoversi, di respirare, di stare con le persone in uno spazio che sia piacevole, sicuro e facilmente raggiungibile.

L'altra riflessione per questo approccio più urbano che architettonico arrivare grazie alla domanda *“Cosa manca a Cesate?”* che ha restituito un quadro ancora più articolato e per certi versi più urgente. Le risposte hanno indicato con forza la necessità di strutture migliori, di più spazi verdi attrezzati, di luoghi pensati per i giovani e per le famiglie, di una maggiore varietà nell'offerta sportiva e ricreativa, di ambienti più sicuri e più vivibili. Non è una lista di richieste straordinarie: è la domanda elementare di una comunità che chiede alla propria città di essere all'altezza della vita che vi si svolge dentro.

È esattamente da questa voce collettiva, concreta, misurata, radicata nella realtà quotidiana di Cesate che nasce il progetto di Sport Diffuso. Un progetto che non si limita a rispondere alla domanda di sport intesa in senso stretto, ma che interpreta il tempo libero nella sua accezione più ampia e più umana: come diritto alla lentezza, come spazio per le relazioni, come infrastruttura invisibile ma fondamentale della vita pubblica di un paese. Il centro sportivo, quindi la scala architettonica del nostro elaborato, per quanto ambizioso e articolato, risponde a una parte di questi bisogni come quelli legati alla pratica strutturata, all'allenamento, alle attività organizzate ma non può rispondere a tutto. Non può essere il luogo dove un bambino scende in bicicletta da solo per giocare nel pomeriggio, né lo spazio dove un gruppo di ragazzi improvvisa una partita senza prenotare un campo, né il posto dove un anziano si siede al sole a leggere in silenzio. Per rispondere a questi bisogni diffusi, informali, quotidiani, serve una strategia diversa: serve una rete.

La rete di spazi così costruita si articola in due famiglie distinte ma profondamente complementari, che insieme compongono un palinsesto urbano capace di rispondere alla varietà dei bisogni emersi dal questionario. Da un lato gli spazi del movimento e dell'attività fisica, dinamici, attrezzati, pensati per chi vuole fare, agire, sudare, giocare. Dall'altro gli spazi della sosta, della natura e della rigenerazione, silenziosi, verdi, pensati per chi ha bisogno di rallentare, di respirare, di ritrovare un equilibrio interiore che la frenesia quotidiana troppo spesso compromette. Non si tratta di una distinzione rigida né esclusiva: molti degli ambiti progettati contengono elementi di entrambe le dimensioni, e la fluidità tra movimento e pausa, tra il corpo che agisce e il corpo che riposa, è essa stessa un valore progettuale che riflette la complessità e la ricchezza della vita reale.

La struttura spaziale di questa rete segue una logica sequenziale che attraversa il tessuto urbano di Cesate muovendosi idealmente da nord verso sud, dal centro sportivo collocato nella parte settentrionale del paese, punto di partenza e di riferimento dell'intero sistema, fino al bordo naturale del Parco delle Groane.

Le ciclabili segnalate sono il sistema circolatorio di questa rete: comprendono sia i tracciati già previsti e programmati dal PGT, parte di una visione infrastrutturale più ampia che riconosce la mobilità dolce come priorità per il territorio, sia nuove connessioni progettuali pensate appositamente per ricucire le aree di trasformazione e renderle parte di un sistema coerente e percorribile. Non sono semplici piste ciclabili: sono inviti al movimento lento, tracciati che trasformano l'attraversamento quotidiano della città in un'esperienza sensoriale e relazionale, capace di restituire agli abitanti una dimensione del paese che la velocità dell'automobile ha reso invisibile.

Le aree di trasformazione che compongono il sistema sono sette. Ciascuna porta un nome evocativo, scelto non come etichetta ma come sintesi programmatica precisa: una parola capace di comunicare immediatamente la vocazione del luogo, il ritmo che suggerisce, l'esperienza che intende offrire. Insieme, questi sette nomi compongono un vocabolario della vita lenta e del benessere urbano. Un lessico nuovo per raccontare una città che vuole prendersi cura di chi la abita.

B.2. Focus sulle aree di trasformazione

Lo **Spazio Energia** è il nodo più vitale e multifunzionale dell'intera rete, uno spazio che rifiuta la logica del campo prenotato e del tempo contingentato per abbracciare quella del luogo sempre aperto, sempre disponibile, sempre di tutti. La sua forza sta proprio in questa libertà: chiunque può arrivare, trovare uno spazio libero e iniziare a muoversi, da solo o in compagnia, senza orari né tessere né permessi.

Sul lato sinistro, i campetti da basket e calcetto definiscono la zona più collettiva e spontanea: qui la partita non nasce dal calendario ma dall'incontro. È questo il valore più profondo di uno spazio sportivo informale: non la prestazione, ma la relazione che genera senza programmare, la comunità che costruisce attraverso il gesto semplice e universale del gioco.

Al centro, le attrezzature di ginnastica all'aperto si distribuiscono tra le alberature creando un percorso di allenamento immerso nel verde: parallele, trazioni e attrezzi funzionali per chi vuole allenarsi con libertà, seguendo il proprio ritmo senza programmi imposti. In basso, la pista lineare di atletica e running offre un tracciato dedicato alla corsa e alla camminata veloce, pensato per chi pratica il movimento come abitudine quotidiana e cerca uno spazio sicuro e piacevole lontano dal traffico. Una zona con tavoli e sedute completa l'offerta, ricordando che il benessere fisico e quello relazionale sono inseparabili: ci si allena, ci si ferma, ci si incontra.

Le alberature disposte perimetralmente e internamente fanno da cornice viva a tutto questo: creano ombra, abbassano la temperatura percepita, filtrano il rumore della città e trasformano l'intera esperienza sportiva in qualcosa di più, un momento di contatto con la natura, un respiro nuovo e diverso.

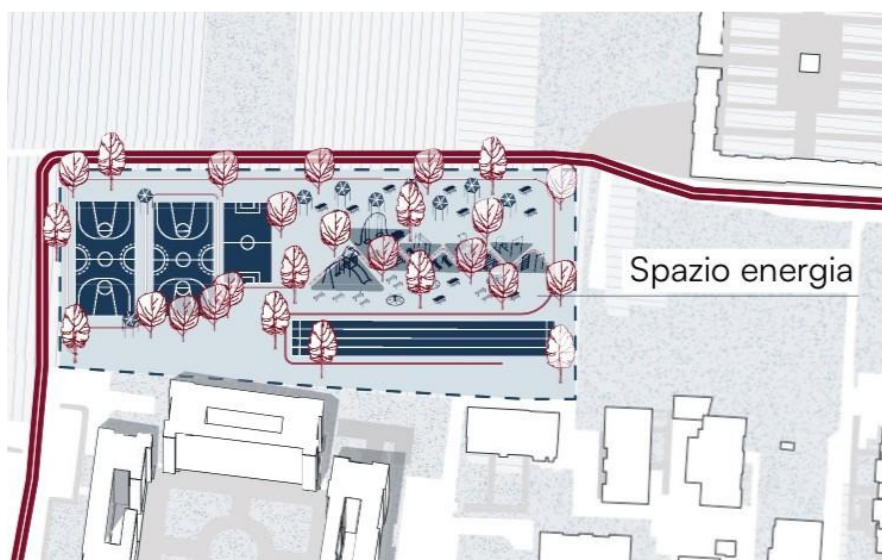


Figura 16_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Lo **Spazio Equilibrio** si inserisce nel tessuto urbano con una posizione strategica: collocato in prossimità della stazione, è uno degli ambiti più facilmente raggiungibili, un nodo naturale di passaggio e di sosta per chi arriva, chi parte e chi attraversa il paese quotidianamente. Questa accessibilità non è casuale ma progettuale, uno spazio sportivo e aggregativo vicino alla stazione è uno spazio che può essere vissuto nei minuti di attesa, nel tragitto casa-lavoro, nel tempo di mezzo che la città solitamente spreca e che qui invece diventa occasione.

La planimetria dello spazio vuole raccontare una doppia anima. Un campo a fruizione completamente libera, quale la definizione base è la spontaneità di costruire comunità attraverso il gioco e lo sport.

Nella zona sottostante troviamo un'area con attrezzature di ginnastica all'aperto completando così l'offerta sportiva per chi preferisce un movimento più individuale e silenzioso. A sud, un percorso verde lineare scende attraverso una sequenza densa di alberature, quasi un vialetto urbano che connette lo spazio alla ciclabile inferiore e lo prolunga verso il resto della rete. Le alberature che lo bordano non separano lo spazio dalla città ma lo integrano in essa, mantenendo quella permeabilità visiva che invita chi passa a fermarsi.

Il nome “*Equilibrio*” dice tutto: non solo l'equilibrio fisico richiesto dal gioco, ma anche quello tra movimento e sosta, tra chi gioca e chi guarda, tra il tempo dello sport e il tempo della città.

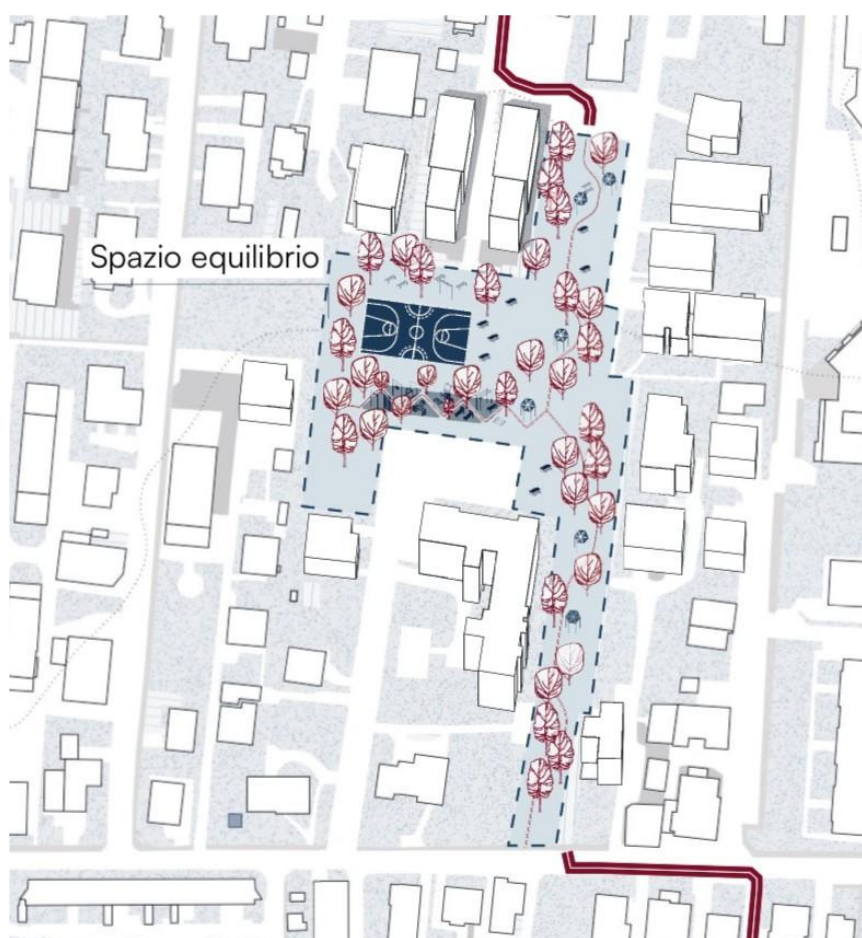


Figura 17_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Lo **Spazio Ritmo**, quasi ai margini del confine comunale, è l'ambito più contemporaneo. È pensato in modo particolare per rispondere ai bisogni dei giovani, una delle categorie che il questionario ha indicato con maggiore chiarezza come la più trascurata nell'offerta pubblica attuale di Cesate, e una di quelle che più sente la mancanza di luoghi propri, riconoscibili, che le appartengano davvero. Una pista da roller e un bike/skate park definiscono la vocazione di questo spazio: luoghi del movimento veloce e creativo, dove il corpo si esprime attraverso la velocità, l'equilibrio, la tecnica e dove la pratica sportiva si mescola con una cultura urbana.

Non si tratta di infrastrutture di nicchia riservate a pochi appassionati. Roller e skateboard sono discipline che negli ultimi anni hanno conosciuto una straordinaria diffusione tra le nuove generazioni, e che portano con sé una cultura dello spazio pubblico vissuto, animato e presidiato h24 dalla presenza continua dei loro praticanti. Uno skate park è uno dei pochissimi elementi urbani capaci di generare vita in uno spazio nelle ore in cui la città solitamente si svuota, come il tardo pomeriggio, il dopocena, il fine settimana, trasformando un'area potenzialmente anonima in un luogo riconoscibile, identitario, capace di diventare punto di riferimento.

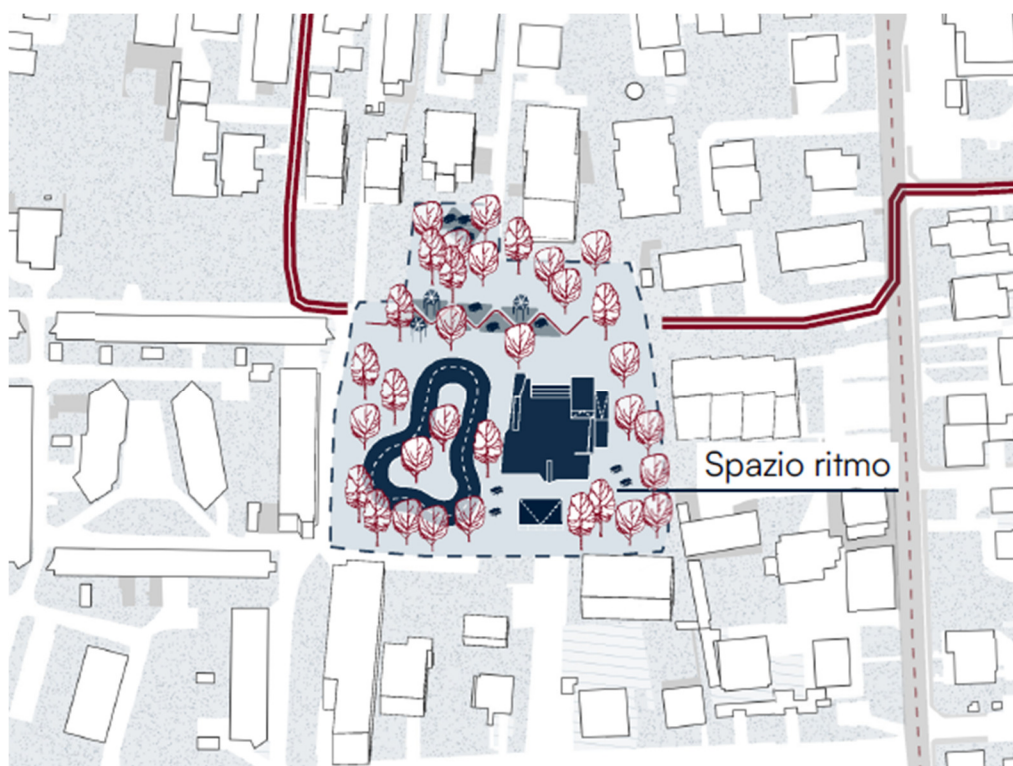


Figura 18_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Lo **Spazio Condivisione** occupa nel sistema una posizione tanto strategica quanto centrale. Collocato in prossimità dell'oratorio, uno dei poli aggregativi storici più radicati e più vitali nella vita comunitaria di Cesate. Questo spazio nasce da una scelta precisa: non costruire qualcosa di nuovo dove non c'è nulla, ma rafforzare e ampliare ciò che già esiste e già funziona, aggiungendo qualità, varietà e capacità di accoglienza senza stravolgere l'identità di un luogo già riconosciuto dalla comunità come proprio.

La sua vocazione è esplicitamente intergenerazionale. Campi scuola progettati per accogliere gruppi in attività didattiche all'aperto, trasformando l'apprendimento in un'esperienza che esce dalle quattro mura dell'aula; aree gioco per i bambini più piccoli, con attrezzature pensate per stimolare la fantasia, la motricità e la socialità in uno spazio protetto e a misura di bambino; zone di incontro e di sosta per gli anziani, dove la conversazione, il gioco da tavolo, la condivisione di un pomeriggio diventano forme concrete e quotidiane di benessere. Quest'area è forse quello che più di tutti incarna il principio dell'inclusione che guida l'intero progetto: un luogo dove i diversi utenti e fruitori, come — bambini di tre anni e nonni di ottanta — possono coesistere nello stesso spazio fisico, guardarsi, interagire, riconoscersi come parte della stessa comunità e della stessa storia. In un'epoca in cui le generazioni tendono sempre più a vivere in universi separati questo “giardino” propone un modello alternativo, fatto di incontro fisico, di *tempo condiviso* senza mediazioni digitali.

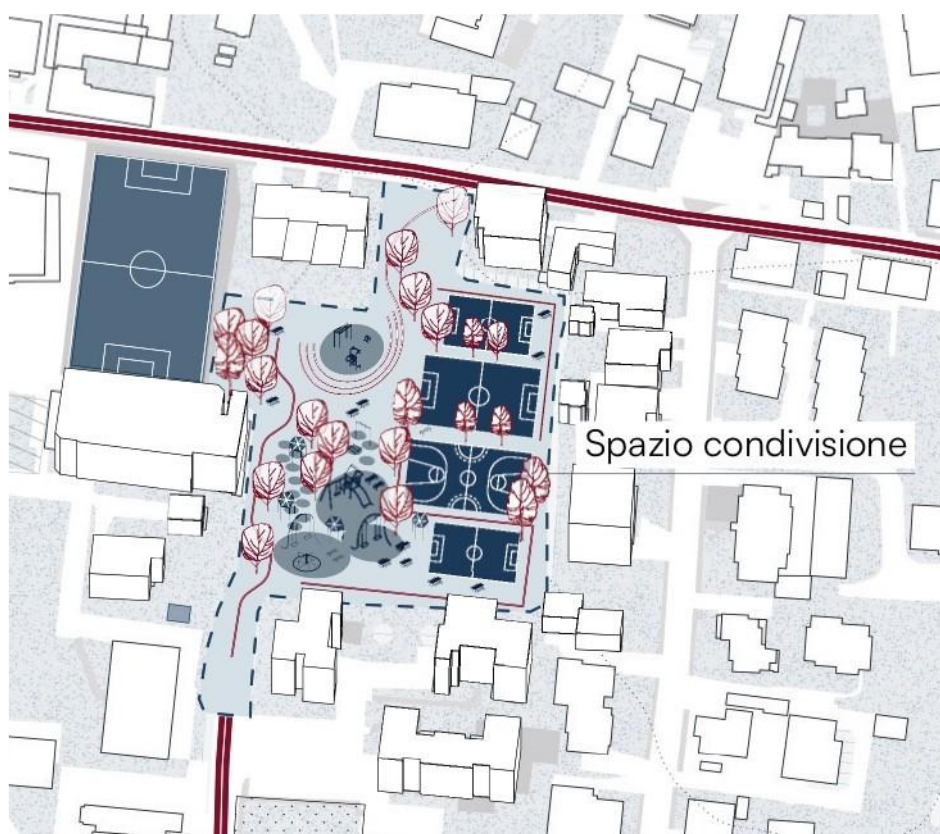


Figura 19_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Lo **Spazio Respiro** porta nel cuore del tessuto urbano qualcosa che la città contemporanea tende a relegare ai margini: la qualità del verde, il silenzio che solo gli alberi sanno creare, la possibilità di rallentare. È uno spazio pensato per chi ha bisogno di uscire dal ritmo imposto dalla quotidianità e ritrovare un contatto con la natura che la vita urbana tende a rendere sempre meno spontaneo.

Panchine disposte con cura sotto la chioma degli alberi, tavoli in legno per chi vuole leggere, scrivere o semplicemente stare, percorsi morbidi che invitano alla passeggiata lenta senza destinazione né pressioni: tutto in questo spazio è progettato e pensato per restituire tempo, per affermare che rallentare non è una perdita ma un guadagno. Lo Spazio Respiro si rivolge a tutte le fasce d'età, ma trova i suoi utenti più fedeli nelle famiglie con bambini piccoli che cercano un luogo tranquillo dove giocare senza traffico né pericoli, negli anziani che desiderano stare all'aria aperta in un ambiente piacevole e sicuro, e in tutti coloro che hanno bisogno di una pausa vera dalla pressione della vita contemporanea. Le alberature anche qui, hanno un ruolo funzionale, diventando dei filtri acustici che attutiscono il rumore della città, abbassando la temperatura percepita nelle giornate estive, produttori di ossigeno, ospiti di biodiversità urbana. Ogni albero piantato in questo spazio è un investimento nel benessere collettivo che si misura non in mesi ma in decenni.



Figura 20_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Lo **Spazio Pausa** radicalizza ulteriormente l'intenzione dello Spazio Respiro, configurandosi come il luogo della sosta pura, del riposo consapevole, del diritto a non fare assolutamente nulla. La progettazione urbana di questo spazio afferma con chiarezza che il tempo non produttivo non è tempo sprecato, che stare seduti a guardare il cielo o ad ascoltare il vento tra le foglie è un'attività legittima, necessaria, e quasi urgente in una società che ha dimenticato il valore del silenzio.

Attrezzato con sedute confortevoli in materiali naturali, elementi d'ombra sapientemente distribuiti e una vegetazione scelta per creare ambienti raccolti e protetti. Questo spazio è pensato per chiunque abbia bisogno di un rifugio momentaneo dalla velocità del quotidiano. Lo Spazio Pausa non chiede nulla a chi lo frequenta: non chiede di allenarsi, di giocare, di socializzare, di essere produttivo. Chiede solo di esserci, e in questo suo non chiedere sta forse la sua forma più profonda di generosità.

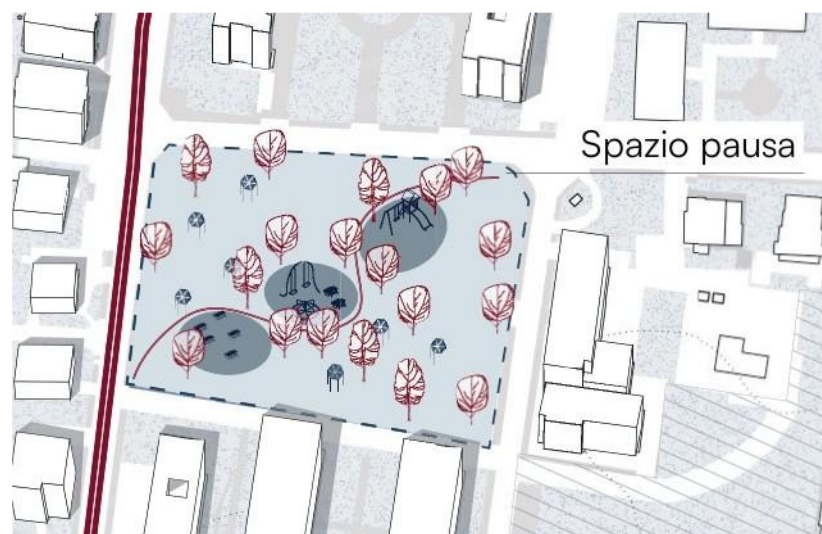


Figura 21_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Il **Bosco urbano di Quartiere** è l'ambito più ambizioso dell'intera rete, quello che guarda più lontano nel tempo e che costruisce nel presente le condizioni per un benessere urbano duraturo. Collocato in una posizione che lo mette in relazione diretta con il verde periurbano e con il margine del *Parco delle Groane*, al quale è connesso attraverso la nuova ciclabile prevista dal PGT — la stessa che lo collega direttamente anche al centro sportivo comunale, creando un asse verde tra il polo sportivo e il cuore naturalistico dell'intera rete — tale spazio porta letteralmente il bosco “dentro” il tessuto urbano, compiendo un gesto molto impattante per il asset paesaggistico: ridurre a zero la distanza tra la vita quotidiana e la natura. Un incremento significativo, pianificato e diversificato dall’inserimento verde, trasforma questa area in un piccolo ecosistema urbano autonomo: percorsi sterrati che si snodano tra le chiome degli alberi, zone di erba libera dove sdraiarsi, manti erbosi per il gioco, il picnic e le attività all'aperto, angoli più raccolti dove la vegetazione fitta crea un senso di raccoglimento e di immersione nella natura. È un luogo che cambia con le stagioni: verde e ombroso d'estate, colorato e mosso d'autunno, silenzioso ed essenziale d'inverno, rigoglioso e profumato in primavera e che offre ogni volta un'esperienza diversa a chi lo attraversa. Questo spazio è pensato per i bambini che vogliono esplorare, scoprire, e ritrovare quella dimensione un’po' più selvaggia e avventurosa. È pensato per chi vuole fare running o walking immerso nella natura senza dover uscire dal paese. È pensato per gli amanti della natura, per i fotografi, per chi cerca semplicemente un luogo dove respirare aria diversa da quella della strada. La connessione ciclabile con il centro sportivo non è un dettaglio da meno: è una scelta progettuale che trasforma il *Bosco urbano di Quartiere* in un'estensione naturale del polo sportivo, offrendo a chi si allena nel centro la possibilità di prolungare la propria esperienza verso il verde, e a chi frequenta il bosco la possibilità di scoprire il centro sportivo percorrendo un percorso verde e piacevole.



Figura 22_Elaborazione personale tavola di progetto urbano

Per concludere, guardando il sistema alla scala urbana del progetto (1:2000), emerge la coerenza che lega le diverse aree di trasformazione e la loro capacità di rispondere alla complessità dei bisogni della comunità. Non viene proposta una soluzione unica e indistinta, ma una rete di luoghi differenti, pensati per accogliere persone, abitudini e tempi di vita diversi. La forza di questo intervento risiede proprio nella sua capacità di riconoscere la pluralità degli abitanti di Cesate e di tradurla in una struttura urbana inclusiva, accessibile e diffusa.

Le aree rivisitate ed individuate non rappresentano episodi isolati, ma nodi puntuali di un sistema che ridefinisce il rapporto tra **spazio pubblico**, **tempo libero** e **benessere**. Il target individuato ovvero famiglie, bambini, giovani, studenti, adulti, anziani e sportivi, non genera una classificazione astratta, ma definisce una rappresentazione concreta della composizione sociale. A ciascuna categoria il progetto offre opportunità specifiche, senza però generare spazi esclusivi. Al contrario, la permeabilità tra funzioni e utenti diventa uno dei principali valori progettuali: gli spazi favoriscono l'incontro tra generazioni, promuovono forme spontanee di socialità e trasformano il tempo libero in un'occasione di relazione tra la comunità.

In questa visione, il verde assume un ruolo estraneamente significativo. L'incremento delle alberature e la creazione di nuove connessioni "verdi" non rappresentano un semplice miglioramento paesaggistico, ma una vera e propria infrastruttura capace di incidere sulla qualità della vita urbana. Gli alberi contribuiscono al miglioramento del clima, all'aumento della biodiversità e alla continuità ecologica con il **Parco delle Groane**, costruendo un sistema verde che attraversa l'intero territorio comunale e ne rafforza l'identità.

Il progetto di Sport Diffuso si configura quindi come una strategia urbana che supera il concetto tradizionale di *attrezzatura sportiva*. Lo **sport** diventa uno strumento attraverso cui promuovere *salute*, *inclusione*, *educazione* e benessere collettivo, mentre lo **spazio pubblico** torna a essere luogo di incontro, permanenza e condivisione. Il risultato non è un paese di diversa identità, ma una Cesate più completa, più accessibile e più capace di rispondere alle esigenze della propria comunità. Una città che, attraverso una rete di spazi connessi tra loro, restituisce centralità alle persone e riconosce nel tempo libero, nel movimento e nel contatto con la natura componenti fondamentali della qualità dell'abitare.

*"Nel corso della storia dell'umanità, la città è sempre stata il luogo d'incontro per le persone. Gran parte della cultura umana si è sviluppata nello spazio pubblico. Lo spazio pubblico è un aspetto fondamentale di una città funzionale e di successo."*⁹³

Jan Gehl

⁹³ Dall'intervista intervista a Jan Gehl su The Louisiana Channel.

C. Centro sportivo comunale

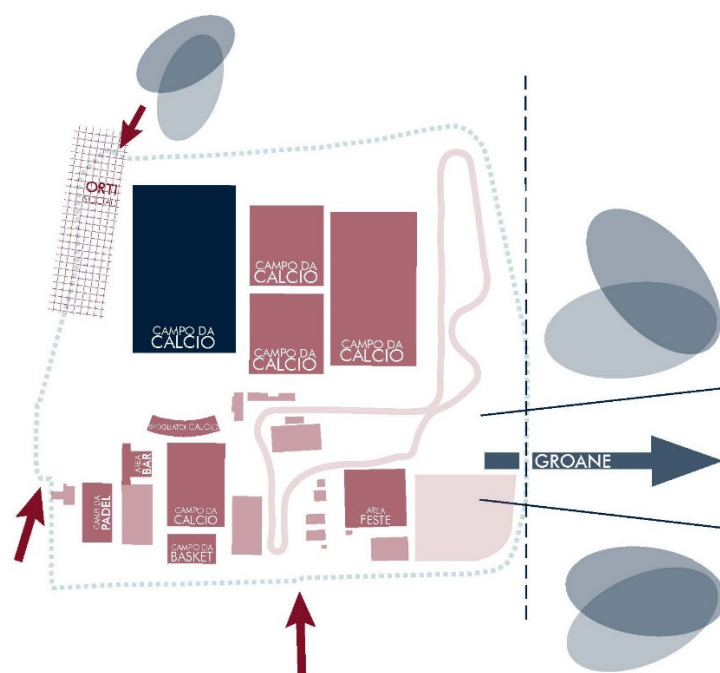


Figura 23_Elaborato personale: Schema funzionale dello stato di fatto

Il centro sportivo comunale di Cesate si presenta come un'area di circa 75.000 mq con un forte potenziale che viene oggi solo parzialmente sfruttato. Il lotto è dato in gestione dal Comune a società idonee tramite bandi di gara e risulta attualmente affidato a due soggetti distinti, che non dialogano tra loro: l'area è infatti divisa da recinzioni interne che ne frammentano gli spazi, generando in alcuni punti una configurazione quasi labirintica.

Dal punto di vista funzionale, come emerso anche dal questionario conoscitivo, la porzione gestita dalla società SC United (ca. 45.000mq) presenta una vocazione fortemente monofunzionale: la quasi totalità degli spazi attivi è dedicata alla pratica calcistica, articolata su tre campi da 11, uno in erba naturale e due sintetici, e un quarto campo da 5 prenotabile. Le funzioni complementari si riducono a un bar di servizio, punto di ritrovo informale soprattutto per un'utenza anziana più che spazio progettato come tale, a un'area di orti sociali ritagliata in un margine del lotto e gestita autonomamente dalla comunità, oggi in stato di parziale abbandono, e a un campo da basket in cemento e un campo da beach volley, entrambi in condizioni di degrado evidente. Su questo punto è interessante notare come la comunicazione ufficiale della società discosti dallo stato reale degli impianti: il sito di SC United presenta infatti il beach volley e una sala attrezzi come strutture del centro, descrivendo addirittura il primo come "a breve nel nostro centro": un'indicazione che, unita allo stato di fatto rilevato sul posto, segnala una struttura comunicativa orientata più alla promozione che alla descrizione accurata dell'offerta reale. Le diverse componenti edilizie del comparto si presentano inoltre come un'addizione di volumi incontrollata, priva di una logica compositiva unitaria e non interamente regolare dal punto di vista edilizio. L'unico elemento di reale novità è la realizzazione di campi da padel all'interno di una tensostruttura, anch'essa precedentemente abbandonata. Questi campi, pur completati, non dispongono tuttavia di uno spogliatoio dedicato e risultano di conseguenza non utilizzabili⁹⁴.

⁹⁴ SC United, "Strutture e servizi," *scunited.online*, <https://www.scunited.online/strutture-e-servizi>, consultato 25 maggio 2026.

La seconda società, Friesian Team (realtà sportiva attiva dal 1996, specializzata in triathlon e arrampicata sportiva e riconosciuta dal CONI come Centro di Avviamento allo Sport) gestisce la restante porzione del lotto di ca. 30.000mq, oggi quasi interamente in stato di abbandono. L'area si presenta come una sovrapposizione disorganica di funzioni e capannoni, con una manutenzione scarsa se non del tutto assente. Questa condizione non sembra dipendere da una scelta gestionale della società, quanto piuttosto dalla frammentazione del comparto descritta in precedenza: la stessa Friesian Team dichiara pubblicamente di non potere più usufruire del centro sportivo come negli anni precedenti, e di essersi vista costretta a stipulare un accordo con SC United per l'utilizzo di spogliatoi e servizi, non disponendo di strutture proprie adeguate all'interno del proprio comparto. Lo spazio gestito da Friesian Team viene utilizzato perlopiù in modo informale per eventi e feste da enti privati, mentre durante il periodo estivo ospita lo *Sport Camp* organizzato dalla società stessa, che utilizza gli spazi disponibili senza che questi siano stati concepiti specificamente per un'utenza giovane o per attività diverse da quella sportiva agonistica⁹⁵.

Il risultato complessivo è un impianto che, pur occupando un lotto di dimensioni significative all'interno del Parco delle Groane, esprime una varietà funzionale estremamente limitata rispetto al potenziale dell'area e ai bisogni di una comunità che, come confermato dal questionario conoscitivo, chiede oggi qualcosa di sostanzialmente diverso. Gli intervistati segnalano con insistenza strutture datate, percorsi interni sconnessi, illuminazione carente e spazi descritti come "praticamente inagibili". Il centro sportivo, lungi dall'essere percepito come punto di riferimento per l'intera comunità, viene descritto da molti come un luogo legato a un'unica ora di attività, privo di qualità complessiva e di un'identità capace di andare oltre la sua funzione originaria.

Eppure, la posizione di questo lotto rappresenta una delle risorse meno valorizzate dell'intero impianto. Il centro sportivo si trova infatti in stretta prossimità con il Parco Regionale delle Groane, una delle aree naturalistiche e paesaggistiche più rilevanti dell'intero hinterland nord-milanese, oggi raggiungibile dal centro sportivo solo in modo indiretto e poco strutturato. Questa contiguità con il sistema del verde regionale assume un valore ulteriore se letta insieme alla presenza, nelle immediate vicinanze, di due realtà che già oggi animano il territorio con funzioni di carattere sociale e terapeutico: una fattoria sociale, attiva nel campo dell'agricoltura inclusiva e della socializzazione intergenerazionale, e un centro di ippoterapia, che utilizza la relazione con il cavallo come strumento di supporto fisico e psicologico per persone con diverse forme di fragilità. Si tratta di due presidi che, pur operando oggi in modo isolato rispetto al centro sportivo comunale, condividono con esso una stessa matrice di valori, il benessere della persona, l'inclusione, la relazione tra attività fisica e crescita personale, e che rappresentano un'opportunità concreta di messa in rete, capace di restituire al lotto un ruolo non più residuale ma centrale nel sistema dei servizi alla persona del territorio.

Lo stato di fatto del centro sportivo di Cesate descrive dunque una condizione di paradosso: un'infrastruttura fisicamente ampia ma funzionalmente povera, parzialmente abbandonata ma collocata in una delle posizioni più qualificate dell'intero comune, vicina a realtà di valore sociale che oggi non dialogano con essa. È in questo scarto tra potenziale di posizione e povertà di utilizzo attuale che si colloca la riflessione progettuale.

⁹⁵ Friesian Team, "Centro Sportivo e Sport Camp," *friesianteam.com*, <https://www.friesianteam.com/centro-sportivo-e-sport-camp/>, consultato 25 maggio 2026.

C.1. Concept progettuale

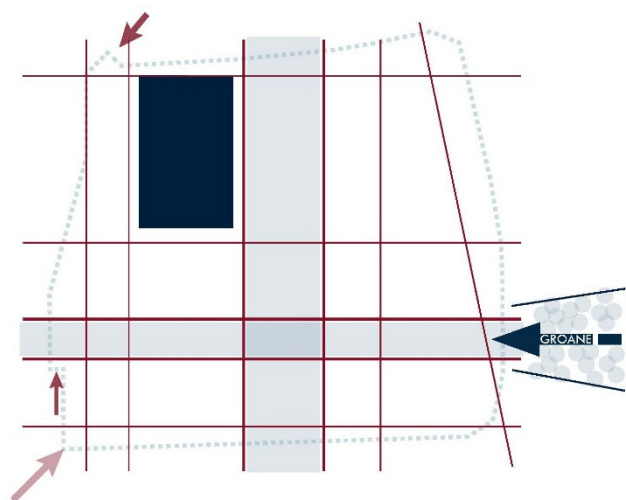


Figura 25_Elaborato personale: Schema degli assi

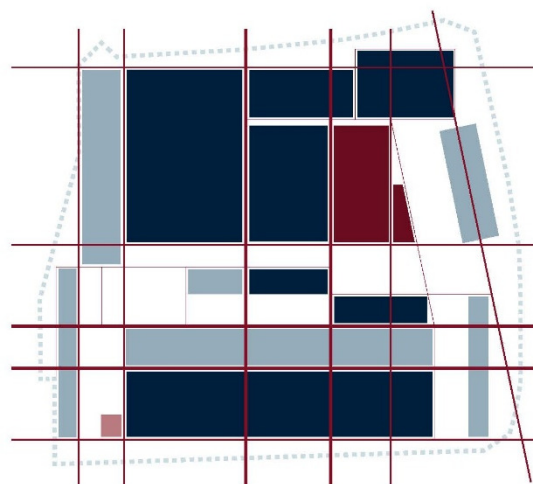


Figura 24_Elaborato personale: Schema Macrofunzioni

Il progetto nasce da un principio semplice quanto radicale: immaginare un luogo che non chiuda mai veramente, capace di accogliere chi arriva alle sette del mattino per un allenamento e chi arriva alle nove di sera per un momento di silenzio. Non un centro sportivo con orari di apertura, ma un pezzo di città con un proprio ritmo quotidiano, dove l'unica costante è la presenza di qualcuno, a qualsiasi ora, per ragioni sempre diverse.

Questa volontà si traduce in una griglia progettuale che nasce da un atto di rispetto verso ciò che già esiste. Tra tutte le preesistenze del lotto, il campo da calcio storico nell'angolo nord-ovest è l'unico elemento che il progetto conserva e da cui fa discendere la propria geometria: i suoi assi ortogonali si propagano attraverso l'intero masterplan, come un'eco che si ripete e si trasforma. L'ultimo di questi assi, però, non resta fedele alla griglia originaria: ruota, si inclina, si apre verso la strada a est, fino quasi a confondersi con essa. Quella rotazione non è un vezzo compositivo, ma un gesto di apertura: è il modo in cui il progetto dichiara la propria intenzione di dialogare con i suoi esistenti che circondano l'area di progetto, anziché chiudersi su sé stesso come un recinto sportivo autosufficiente.

Due grandi assi attraversano il masterplan come due spine dorsali, organizzando le funzioni e insieme collegandole. Verso est, questi assi si aprono in un cono verde che si allarga progressivamente fino a confondersi con il Parco delle Groane: non un confine, ma una soglia respirante, in cui il progetto cede gradualmente spazio alla natura, lasciando che il parco entri nel masterplan tanto quanto il masterplan si protende verso il parco. È attraverso questo cono che l'intera infrastruttura smette di essere un oggetto isolato e diventa parte di un sistema ambientale più ampio.

Gli accessi esistenti al lotto vengono mantenuti, segno di continuità con le abitudini consolidate di chi già frequenta il luogo, ma a questi si aggiunge un nuovo ingresso verso il parco, che apre il masterplan a una fruizione finora impedita. Tra tutti, l'accesso principale a sud-ovest si distingue ponendosi in diagonale rispetto alla griglia ortogonale che governa il resto del progetto, come una

breccia intenzionale, un gesto che rompe la regola per segnalare l'importanza di quel punto di soglia l'ingresso che la maggior parte delle persone vivrà come primo contatto con il luogo.

Sul piano funzionale, il masterplan si fonda su tre macrotemi che convivono in proporzioni volutamente diseguali: lo sport, che occupa la superficie maggiore e rappresenta il cuore pulsante e visibile del progetto; la socialità, distribuita capillarmente come tessuto connettivo tra le funzioni; e il benessere psicologico, presente in una porzione di spazio minore ma collocata con intenzione quasi al centro del sistema, piccola nella superficie ma potente nella posizione, come un nucleo silenzioso attorno al quale tutto il resto orbita. Le tre componenti non vengono distribuite in modo speculare o ostentato, ma agiscono attraverso pigmenti che si infiltrano nel programma altrove: un'area di benessere si insinua tra i campi sportivi, una funzione sociale, lungo il margine verso il parco.

È un masterplan, in altre parole, che si rifiuta di scegliere tra ordine e contaminazione e che, mescolando le proprie funzioni, le rende capaci di influenzarsi e bilanciarsi reciprocamente, lasciando che lo sport diventi occasione di incontro, l'incontro diventi cura, e la cura ritrovi, infine, la propria origine nel movimento del corpo.



Figura 26_Elaborato personale: Masterplan di progetto

C.2. Distribuzione funzionale degli spazi

Il masterplan è scandito da un percorso principale, concepito come una pista di atletica che attraversa l'intero centro sportivo diramandosi verso le funzioni principali e suddividendo il lotto in quadranti. Più che un semplice collegamento, questo percorso agisce come elemento ordinatore dell'intero impianto: è la struttura che permette di leggere e attraversare il masterplan, il filo conduttore lungo il quale si dispongono in sequenza le diverse funzioni, e insieme un'infrastruttura sportiva a tutti gli effetti, utilizzabile per la corsa e l'allenamento da chiunque frequenti il centro. Il percorso si collega al tracciato progettato nell'ambito dello "sport diffuso" a scala urbana, e prosegue verso est fino a raggiungere l'ingresso del Parco delle Groane, saldando così la dimensione interna del progetto con il sistema territoriale più ampio.

L'ingresso principale, collocato in prossimità del parcheggio esistente a sud-ovest del centro, si sviluppa con un taglio in diagonale rispetto alla griglia ortogonale del masterplan. Passando sotto una grande tettoia che ospita la segreteria, l'utente ottiene da subito una vista quasi completa dell'intero centro sportivo: una scelta che produce un forte impatto visivo all'arrivo e che, allo stesso tempo, semplifica l'orientamento all'interno di un impianto altrimenti articolato in molte funzioni differenti.

Il percorso d'ingresso si raccorda con l'asse principale attraverso una prima piazza-agorà ribassata, al cui interno è inserito un piccolo palco pensato per ospitare esibizioni spontanee, piccole rappresentazioni e momenti di incontro informale legati alla vita del centro. Da qui si sviluppa il grande percorso centrale attrezzato, che attraversa il masterplan da est a ovest come una promenade dedicata alla socialità, qui reinterpretata in chiave sportiva. Il tracciato, fiancheggiato per tutta la sua lunghezza da due filari alberati, ospita un primo quadrante dedicato al cibo — il Mercato Lineare, ispirato ai mercati coperti iberici — affacciato su un'area attrezzata con tavoli e panchine per la sosta. Segue un secondo quadrante caratterizzato da un'ampia area giochi per bambini, collocata intenzionalmente al centro del percorso per garantirne la massima sicurezza, lontana dalle strade carrabili e visibile a 360 gradi da chi la attraversa; a questa si affianca un'area attrezzi all'aperto, una delle funzioni più richieste dagli utenti nel questionario conoscitivo. L'asse si conclude con una seconda agorà ribassata, al centro della quale è disegnato un piccolo campo da calcio destinato al gioco libero dei più giovani, pensato come spazio informale in cui sviluppare le proprie abilità sportive con gli amici, al di fuori delle logiche organizzate degli allenamenti.

Il percorso non si arresta al confine del centro sportivo, ma si prolunga verso l'esterno fino a connettersi con il Parco delle Groane attraverso un cono rimboscato che si apre progressivamente verso il bosco, pensato come area attrezzata per il pic-nic — soglia naturale tra l'infrastruttura sportiva e il paesaggio.

La promenade è delimitata ai due estremi da edifici a stecca che, pur definendo i margini del percorso, non lo interrompono: nella loro porzione centrale presentano infatti solo una copertura, generando spazi riparati ma aperti alla continuità del cammino. In prossimità dell'ingresso si colloca il primo di questi edifici, che ospita il coworking e alcune aule studio. La posizione non è casuale: si trova esattamente tra l'ingresso principale e il campo da calcio destinato agli allenamenti, una scelta che deriva direttamente dai risultati del questionario conoscitivo, in cui è emerso che il calcio è lo sport più praticato e che i principali fruitori del centro sono spesso genitori — o chi per loro — che accompagnano i figli agli allenamenti. Collocare qui il coworking permette quindi di ottimizzare

tempi e percorsi per chi, in attesa dei propri figli, può continuare a lavorare o studiare senza dover rinunciare al tempo dedicato all'accompagnamento.

La seconda stecca, posizionata nel lato opposto del centro sportivo, accoglie nella sua porzione meridionale funzioni accessorie: uno shop per l'acquisto e il noleggio di attrezzature sportive e un'area deposito con armadietti a disposizione degli utenti. A queste si affianca un piccolo bar, pensato come punto di ristoro per chi frequenta gli sport circostanti — in particolare il palazzetto del tennis, posto immediatamente di fronte, e il campo da bocce, poco più a nord lungo l'asse. Nella porzione settentrionale della stessa stecca trova spazio un piccolo bike lab, inserito in connessione con il progetto Eurovelo, attualmente in fase di realizzazione, che prevede la riqualificazione delle piste ciclabili del Parco delle Groane per la creazione di un percorso ciclabile di scala europea. Il bike lab è stato pensato come area di sosta e piccola riparazione per le biciclette, con l'obiettivo di migliorare la sicurezza e l'esperienza in sella di chi percorre la rete ciclabile.

A queste due stecche si aggiunge una terza struttura, collocata a nord dell'asse principale in posizione centrale rispetto al masterplan, che unisce due palestre dedicate rispettivamente alle arti orientali e al ballo. Entrambe sono dotate di un'area esterna che consente di praticare le rispettive attività all'aperto durante le stagioni più calde, ed è affiancata da un bar che serve gli spettatori delle partite disputate sul campo da calcio a 11 — unica preesistenza mantenuta nel progetto, realizzato in manto erboso naturale. Il campo è stato ribassato di alcuni metri rispetto alla quota generale del masterplan ed è accessibile attraverso una discesa erbosa a pendenza minima, pensata anch'essa come superficie di sosta informale per chi desidera sedersi nel verde e assistere a partite o allenamenti. Sul lato est il campo è servito da spogliatoi parzialmente interrati, posizionati sotto l'asse della pista di atletica e affacciati direttamente sul campo di gioco; sul lato opposto si trova invece la tribuna, interamente coperta, che si sviluppa a partire dalla quota di terra scavando progressivamente cinque file di spalti.

Dietro le tribune trovano spazio gli orti urbani, una delle principali funzioni dedicate alla socializzazione all'interno del masterplan, concepiti come riqualificazione di una funzione preesistente oggi in stato di parziale abbandono. Lo spazio è raggiungibile attraverso una diramazione della pista di atletica che si distacca dall'asse centrale della promenade, fiancheggiata in questo tratto da filari di alberi da frutto, ma è accessibile anche da un ingresso secondario a nord — già esistente — percorribile, in caso di necessità, anche da mezzi carrabili. L'area è organizzata attorno a due capanni per gli attrezzi, ciascuno dotato di una tettoia per consentire di lavorare all'aperto ma al riparo, e a un'ampia serra che ospita ulteriori spazi di lavoro insieme a tavoli per la sosta e la socializzazione. All'esterno gli orti sono suddivisi in lotti pensati principalmente per attività laboratoriali con i bambini e per la fruizione da parte degli anziani.

Oltre a queste funzioni principali, il centro sportivo accoglie numerosi altri campi e aree dedicati alla pratica sportiva: due ulteriori campi da calcio a 7, pensati sia per gli allenamenti organizzati che per essere prenotati liberamente tra amici; due campi da pallavolo e due da basket in prossimità dell'ingresso, uno dei quali predisposto anche per la pratica del basket; e, nella porzione settentrionale del lotto, tra i due campi da calcio, un'area dedicata allo skatepark. Completa il quadro funzionale un'area cani, dotata di un ingresso indipendente già esistente e collocata in prossimità del paese, in modo da risultare facilmente accessibile anche a chi frequenta il centro sportivo esclusivamente per questa funzione.

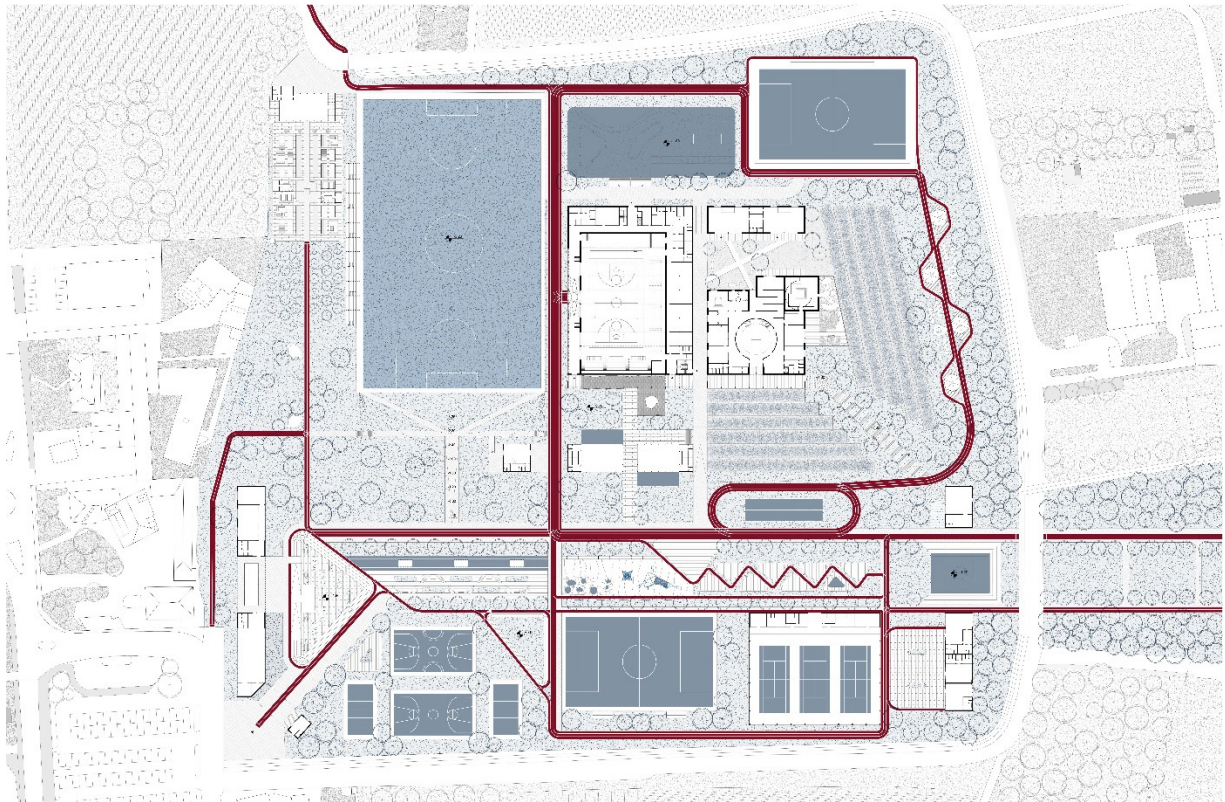


Figura 27_Elaborato personale: attacco a terra

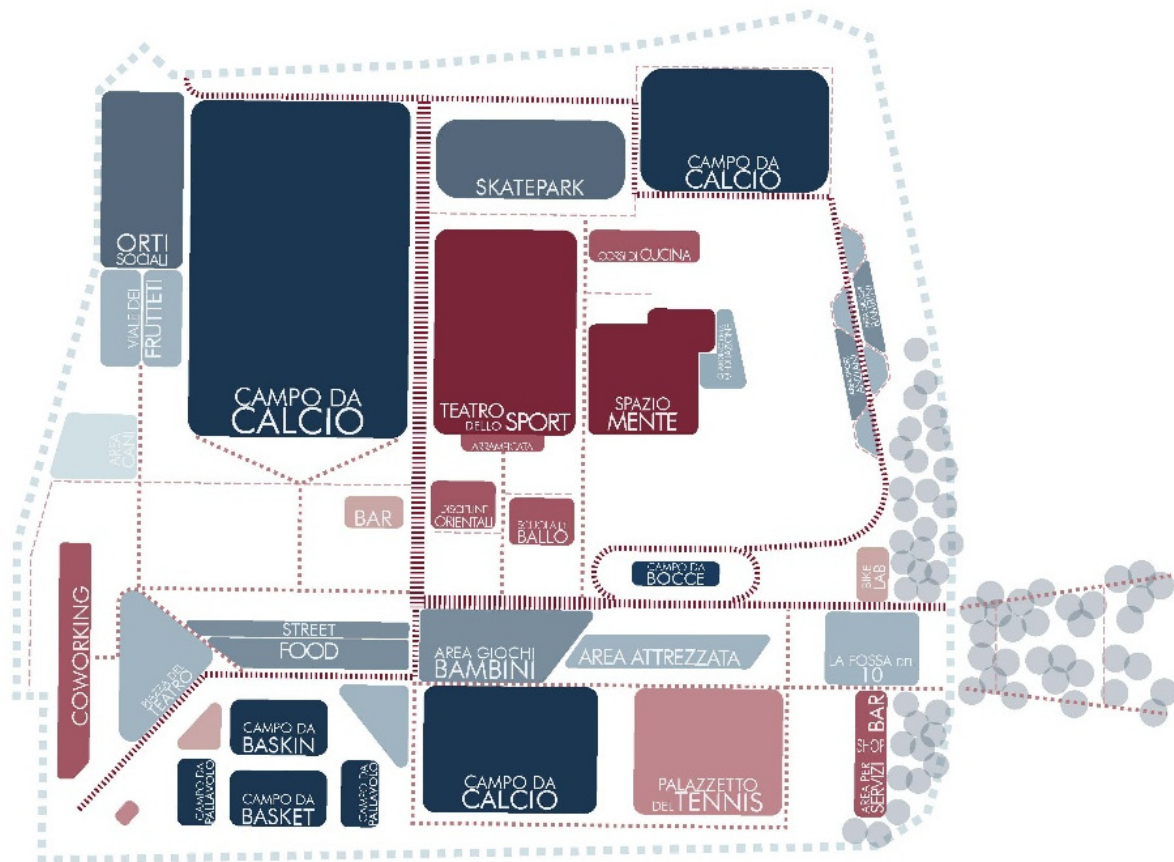


Figura 28_Elaborato personale: schema funzionale

C.3. Dove il corpo incontra la mente

Al centro del masterplan, nel punto in cui convergono i principali assi distributivi del progetto, si colloca l'edificio che racchiude in sé l'intera filosofia del centro sportivo. Non si tratta di un singolo corpo di fabbrica, ma di due edifici distinti e complementari (quello dedicato allo sport e quello dedicato al benessere psicologico) pensati per dialogare costantemente tra loro pur mantenendo identità architettoniche proprie. La loro posizione non è casuale: trovandosi nel cuore del lotto, lungo il percorso della pista di atletica che attraversa l'intero masterplan, i due edifici si configurano come il punto di sintesi verso cui convergono tutte le funzioni del progetto. È qui che la dimensione fisica dello sport e quella psicologica del benessere, finora trattate nel masterplan come funzioni distribuite e diffuse, trovano un luogo di condensazione e di incontro diretto, restituendo in un'unica architettura il principio fondativo dell'intero progetto: il benessere della persona non è scindibile in compartimenti separati, ma nasce dall'intreccio tra corpo, mente e comunità.

Descrizione funzionale e spaziale

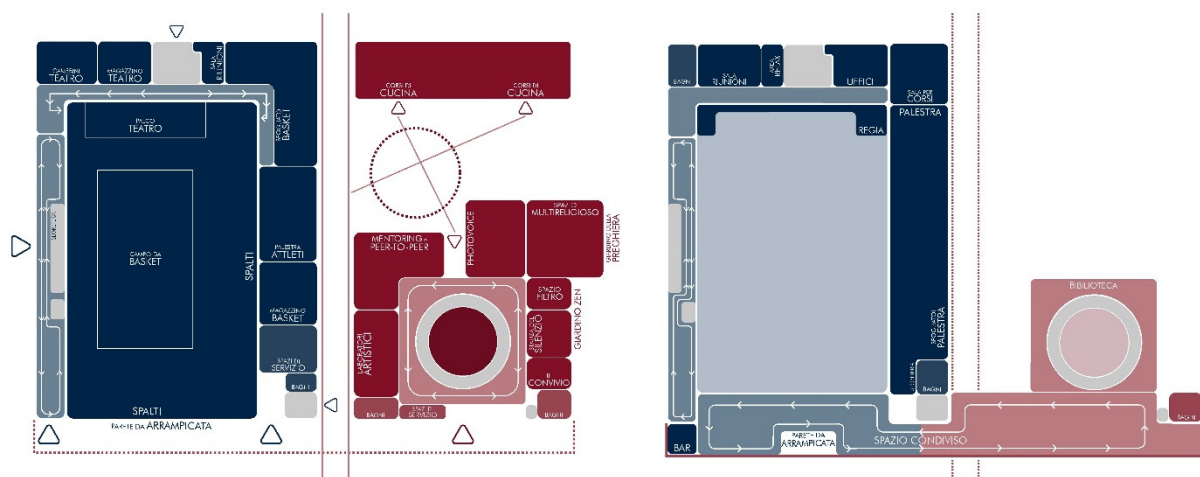


Figura 29_Elaborato personale: schema funzionale edificio

L'edificio sportivo si organizza attorno a un campo da basket centrale a tutta altezza, affiancato su un lato da una gradinata che si sviluppa in altezza e che può essere utilizzata anche come platea per il palco del teatro: una configurazione che permette all'impianto di trasformarsi, quando necessario, da palazzetto sportivo a spazio per rappresentazioni teatrali, semplicemente invertendo la direzione dello sguardo del pubblico. Lungo il perimetro del campo si distribuiscono le funzioni di supporto (spogliatoi, palestra per gli atleti, magazzini, segreteria) mentre una parete da arrampicata occupa l'intera facciata sud, leggibile dall'esterno come elemento caratterizzante del fronte. I corridoi che corrono lungo il lato ovest dell'edificio, sia al piano terra che al primo piano (quest'ultimo affacciato direttamente sul campo da basket sottostante) non sono semplici spazi di passaggio, ma veri e propri ambienti abitabili: luoghi di sosta, di attesa e di incontro informale che permettono a chi assiste a un allenamento o a una partita di sperimentare l'edificio anche al di fuori dei momenti di gioco.

L'edificio del benessere si sviluppa su una piccola collina artificiale, rialzata di 1,60 metri rispetto al piano di campagna e modellata attraverso una sequenza di terrazzamenti coltivati con piante aromatiche e fiorite. Questa scelta altimetrica produce un effetto preciso: il piano terra dell'edificio risulta più basso rispetto a quello del corpo sportivo, mentre il primo piano dei due edifici si trova

esattamente alla stessa quota. Salendo lungo la collina tra i due edifici, l'utente attraversa progressivamente i terrazzamenti fino a raggiungere, una piazza circolare definita da sedute continue disposte ad anello e tagliata da percorsi distributivi che la attraversano in diagonale: uno spazio libero per la comunità, un luogo di sosta e di soglia prima ancora di entrare nell'edificio.

L'edificio del benessere si sviluppa su una piccola collina artificiale, rialzata di 1,60 metri rispetto al piano di campagna e modellata attraverso una sequenza di terrazzamenti coltivati con piante aromatiche e fiorite. Questa scelta altimetrica produce un effetto preciso: il piano terra dell'edificio risulta più basso rispetto a quello del corpo sportivo, mentre il primo piano dei due edifici si trova esattamente alla stessa quota.

Il cuore dell'edificio è uno spazio circolare a doppia altezza, animato al centro da una lama d'acqua — una piccola cascata — che ne scandisce silenziosamente la presenza. Questo spazio non è una semplice hall distributiva, ma il principale luogo di incontro per la comunità e, insieme, una soglia psicologica: il momento di sosta e di transizione in cui l'utente si prepara ad affrontare le diverse funzioni dell'edificio, lasciando progressivamente alle spalle il ritmo dell'esterno. Attorno al cerchio si sviluppa un corridoio anulare che ne raccorda la geometria con quella quadrata dell'involucro esterno: anche questo corridoio, come quelli già descritti nell'edificio sportivo, è pensato come spazio abitabile, non semplice elemento di passaggio ma luogo in cui sostare, incontrarsi, attendere.

Le funzioni che si dispongono nella fascia quadrata perimetrale — il mentoring e la peer education, il laboratorio di photovoice, i laboratori artistici, lo spazio del convivio — non sono ambienti chiusi in sé stessi, ma si aprono verso il corridoio anulare attraverso ampie pareti vetrate, costruendo una continuità visiva costante tra le attività che vi si svolgono e il movimento di chi attraversa l'edificio. Fanno eccezione a questa trasparenza generalizzata i due spazi che richiedono una condizione di maggiore silenzio e raccoglimento: lo spazio dedicato alla meditazione e quello dedicato alla preghiera, entrambi più protetti dallo sguardo esterno e accompagnati da un proprio giardino all'aperto, pensato come reinterpretazione contemporanea degli healing garden (piccoli spazi verdi raccolti, pensati per il ristoro visivo e la sosta silenziosa, in continuità diretta con la funzione di cura svolta dagli spazi interni a cui sono annessi).

È proprio il volume dedicato alla preghiera a rompere la regola geometrica che governa il resto della pianta: mentre tutte le altre funzioni si inscrivono ordinatamente nel quadrato dell'edificio, lo spazio multireligioso ne fuoriesce, presentandosi come un'eccezione volumetrica leggibile anche dall'esterno. Tre lucernari completano la sequenza degli spazi più significativi, portando luce naturale dall'alto: uno centrale, di forma circolare e di dimensioni maggiori, sopra lo spazio della comunità; due più piccoli e di forma quadrata, sopra lo spazio multireligioso e sopra quello dedicato al mentoring e alla peer education. In tutti i casi la luce dall'alto non risponde solo a un'esigenza illuminotecnica, ma segnala dall'esterno, attraverso la propria presenza in copertura, quali siano i luoghi dell'edificio in cui la dimensione del raccoglimento e dell'incontro si fa più intensa.

Al piano superiore, raggiungibile attraverso una scalinata che sale direttamente dallo spazio centrale, si sviluppa un ballatoio che si affaccia sul vuoto del cerchio sottostante, lungo il quale si dispone una biblioteca organizzata anche come caffè letterario. Questo spazio si avvolge attorno al cerchio seguendo la geometria quadrata del piano terra, per poi espandersi ulteriormente fino a

raggiungere il corridoio di collegamento con l'edificio sportivo, configurandosi come l'ambiente che, più di ogni altro, lega visivamente e fisicamente i due corpi di fabbrica.

Al di sopra dell'edificio del benessere si colloca infine un volume dedicato ai corsi di cucina, separato dal resto del programma funzionale e riconoscibile come elemento autonomo nella composizione complessiva, in continuità con l'idea del convivio come occasione di socialità già discussa nel capitolo dedicato alla psicologia di comunità.

Il ponte sospeso: soglia tra sport e pausa interiore

Il primo piano dei due edifici è l'unico punto in cui le due architetture si incontrano fisicamente, attraverso un ponte sospeso completamente vetrato che collega l'edificio sportivo a quello del benessere. Questo collegamento non è pensato semplicemente come passaggio funzionale, ma come soglia: il momento in cui chi esce da un allenamento, da una partita o da una sessione in palestra può, attraversando una superficie trasparente sospesa nel vuoto, lasciarsi alle spalle la dimensione della performance fisica ed entrare in un tempo diverso, dedicato alla pausa e all'ascolto di sé. La trasparenza del ponte non è un dettaglio secondario: rende visibile, a chi lo attraversa, sia il campo da gioco che si allontana dietro di sé, sia la collina verde dell'edificio del benessere che si avvicina, costruendo un passaggio percettivo, prima ancora che fisico, tra due stati della persona.

Il ponte si inserisce in un più ampio corridoio continuo che corre al primo piano lungo l'intero fronte dei due edifici, costituendo l'unico grande elemento di collegamento orizzontale tra le diverse funzioni della quota superiore. Più che un semplice corridoio distributivo, questo percorso si configura come una soglia estesa: un luogo che, accompagnando l'utente da un'estremità all'altra dell'edificio centrale, permette di percepire in sequenza la transizione tra le diverse anime del progetto, dalla gradinata del palazzetto fino agli spazi più raccolti dedicati alla cura della persona.

Poetica e principi compositivi

La scelta di affiancare due edifici apparentemente distanti per funzione (il movimento agonistico dello sport e la quiete necessaria al benessere psicologico) nasce dalla convinzione che queste due dimensioni non siano in contraddizione, ma in dialogo costante. È la stessa idea che la psicologia ambientale suggerisce attraverso le teorie di Kaplan, Ulrich e Inghilleri: l'ambiente costruito non si limita a ospitare l'attività umana, ma la modella, ne sostiene il benessere o, al contrario, lo ostacola. Per questo l'edificio del benessere non assume le forme rigide e ortogonali che governano il resto del masterplan, ma si libera in una geometria più organica, modellata sulla collina e sui suoi terrazzamenti, in un richiamo diretto alle teorie biofiliche e al concetto di restorative design: un ambiente che, attraverso il contatto con la natura (qui evocato dalle piante aromatiche, dai terrazzamenti, dai giardini annessi agli spazi di meditazione e preghiera, dalla luce naturale che scende dai lucernari) favorisce il recupero dallo stress e la rigenerazione dell'attenzione.

Anche la scelta dei materiali risponde a questa stessa logica. Mentre l'edificio sportivo privilegia superfici più nette e regolari, coerenti con la sua funzione agonistica, l'edificio del benessere ricorre a materiali naturali capaci di trasmettere calore e continuità con il paesaggio. Le forme organiche che governano alcuni momenti della pianta (il cerchio della piazza interna, l'eccezione volumetrica dello spazio multireligioso, la sinuosità dei giardini) non sono un vezzo stilistico, ma traducono in

architettura un principio già richiamato attraverso grandi architetti: la forma che dialoga con la natura e con i bisogni più profondi dell'individuo è raramente una forma rigida.

È in questo contrasto controllato, tra l'ortogonalità dello sport e l'eccezione organica del benessere, tra la quota di terra del palazzetto e quella rialzata della collina, che l'edificio centrale trova il proprio senso più profondo. I due corpi non si fondono in un'unica architettura indistinta, ma scelgono di incontrarsi in un solo punto preciso: il ponte vetrato al primo piano, soglia sospesa tra il corpo e la mente, il luogo in cui chi esce dal campo da basket può, attraversando una superficie trasparente, entrare in uno spazio pensato per il silenzio e la cura di sé. È in quel singolo gesto architettonico che si condensa l'intera tesi del progetto: il benessere non si raggiunge scegliendo tra il corpo e la mente, ma costruendo, letteralmente, un punto in cui questi due piani della vita umana possano finalmente toccarsi.

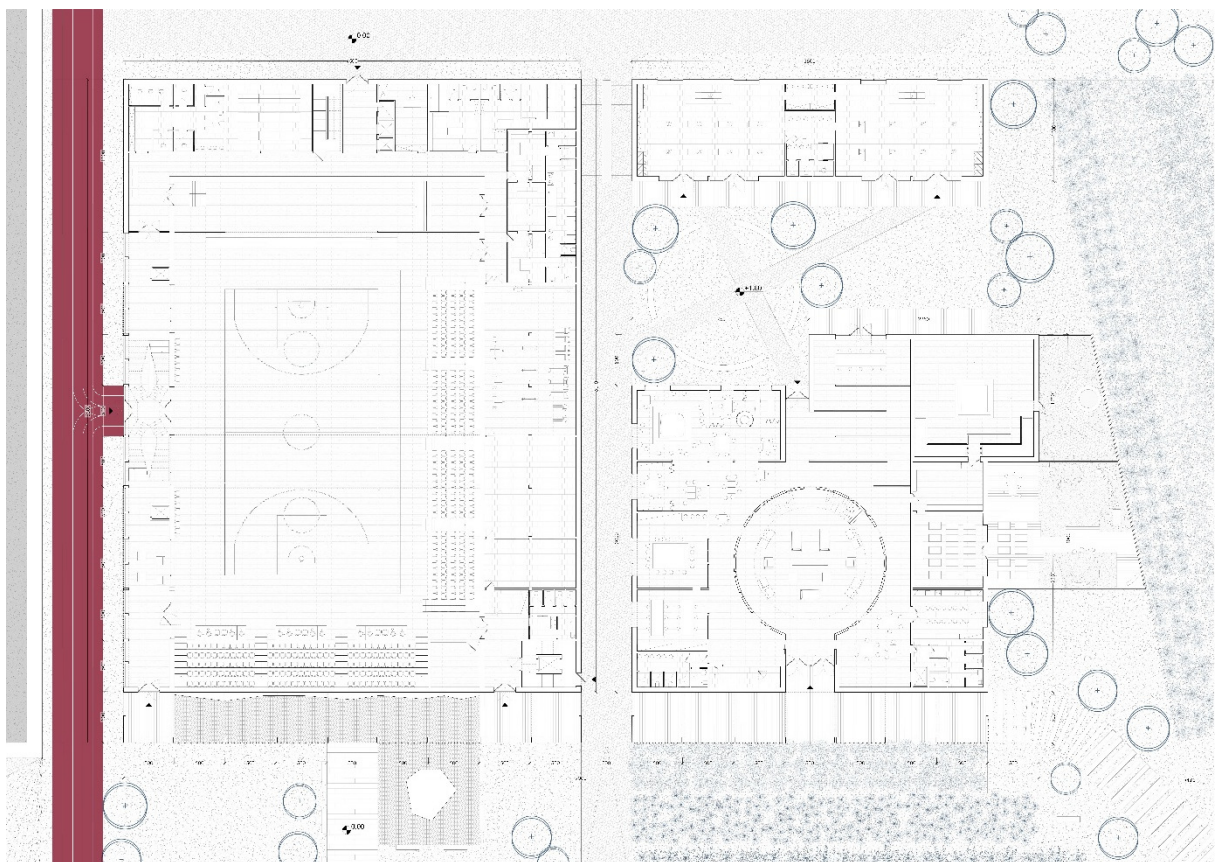


Figura 30_Elaborato personale: Pianta piano terra

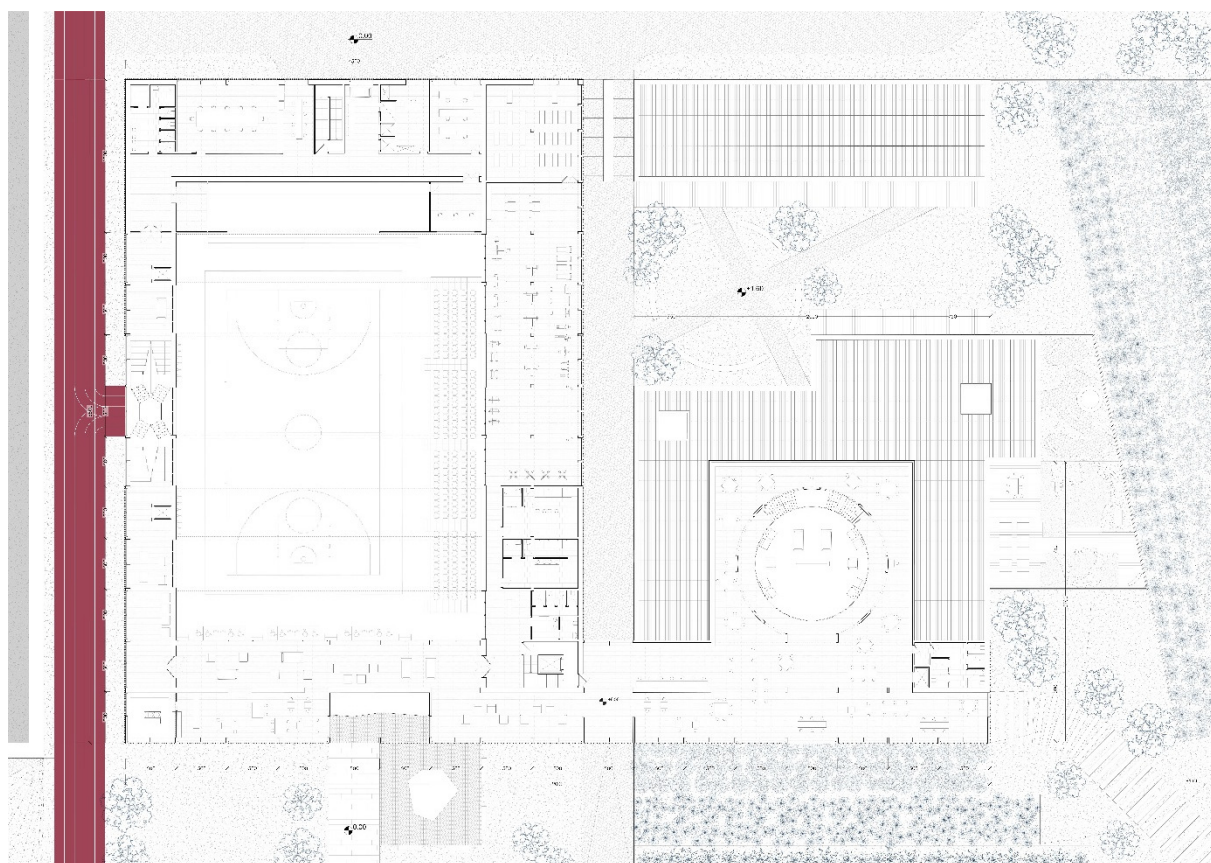


Figura 31_Elaborato personale: Pianta piano primo

C.4. Struttura e Materiali

La scelta strutturale del progetto ricade sul legno, materiale che si è imposto non solo per le sue qualità prestazionali, ma per la sua capacità di restituire in modo immediato e tangibile il principio che attraversa l'intero centro sportivo: la ricerca di un equilibrio tra l'uomo e l'ambiente che lo accoglie. Il legno, a differenza di altri materiali da costruzione, non nasconde la propria origine naturale, ma la dichiara apertamente in ogni superficie a vista, costruendo un legame diretto tra l'edificio e il paesaggio del Parco delle Groane in cui è immerso. È inoltre un materiale rinnovabile e a basso impatto ambientale, capace di essere smontato, riutilizzato o riciclato a fine vita molto più facilmente di altre tecnologie costruttive.

La struttura portante verticale è realizzata in pannelli XLam, scelti per la loro capacità di garantire rigidità, comportamento sismico affidabile e rapidità di montaggio in cantiere, riducendo tempi e sprechi tipici dei sistemi costruttivi tradizionali. In corrispondenza dei punti in cui il progetto richiede maggiore apertura visiva e luminosità (le facciate ovest e sud dei due edifici principali, generosamente vetrate o risolte attraverso porticati) la struttura ricorre invece al legno lamellare, lasciato a vista ove possibile. Questa scelta non è solo strutturale ma narrativa: il legno lamellare, nella sua sezione esposta, racconta visivamente come l'edificio sia stato costruito, restituendo all'utente la percezione diretta del proprio sistema portante, in continuità con l'idea di un'architettura onesta e leggibile nei propri principi costruttivi.

Sul piano dei rivestimenti esterni, le facciate sono completate da lamiera grecata della tipologia Roots, nella colorazione oro rosa. Si tratta di un profilo pensato specificamente per restituire, attraverso la propria geometria, linee morbide e organiche capaci di trasmettere continuità con l'ambiente naturale circostante: una caratteristica che si sposa in modo particolare con l'edificio dedicato al benessere, dove le forme curve e i terrazzamenti verdi trovano nel rivestimento metallico un'eco coerente, restituendo un'unica superficie continua tra architettura e paesaggio. Lo stesso profilo, applicato anche in copertura su entrambi gli edifici, garantisce continuità materica tra le pareti verticali e il piano orizzontale di chiusura, rafforzando la lettura unitaria dei volumi.

A completare la palette materica intervengono listelli in acciaio nella colorazione mattone, utilizzati come elemento di finitura e di scansione verticale delle facciate. L'acciaio, come il legno, condivide con la struttura una qualità spesso sottovalutata ma decisiva sul piano della sostenibilità: la sua capacità di essere riciclato all'infinito senza perdita significativa delle proprie qualità meccaniche, qualità che ne fa uno dei materiali da costruzione più virtuosi nell'ottica di un'architettura pensata per durare nel tempo e per essere, un giorno, trasformata o smontata senza che nulla vada sprecato.

Nell'insieme, la scelta dei materiali (legno strutturale a vista, lamiera, acciaio nei dettagli) non risponde solo a criteri tecnici ed estetici, ma è coerente con il tema del progetto: tutti questi materiali nascono dalla natura e, a fine vita, possono essere riciclati o riutilizzati, riducendo l'impatto ambientale dell'edificio nel suo intero ciclo di vita.

Parte 4. Conclusioni

Questo lavoro nasce dall'esigenza di osservare le diverse realtà di un territorio e di rispondere alle sue criticità sociali, culturali e legate al benessere fisico e mentale. Il titolo scelto per il progetto, *Abitare il tempo*, non è una suggestione poetica ma una dichiarazione di intenti: abitare non significa semplicemente occupare uno spazio fisico, ma viverlo, riconoscersi in esso, lasciare che entri a far parte della propria quotidianità; il tempo ricorda che il progetto non è pensato per un singolo istante o per una sola categoria di persone, ma per accompagnare la vita nelle sue diverse situazioni, dall'infanzia alla terza età, dal mattino alla sera, dal movimento alla pausa.

Il percorso di tesi ha attraversato livelli di analisi progressivamente più ravvicinati: dal contesto territoriale di Cesate alla struttura demografica della sua popolazione, dall'analisi urbana al confronto diretto con la cittadinanza e con l'amministrazione comunale; questi passaggi preliminari di studio del contesto hanno permesso di arrivare a un progetto fondato su due temi inseparabili: lo sport, riconosciuto come linguaggio universale capace di farsi strumento educativo e inclusivo, e il benessere psicofisico, risposta necessaria alle fragilità più silenziose della società contemporanea.

Lo studio delle condizioni di disagio diffuso tra bambini, adolescenti e adulti ha mostrato con chiarezza che rispondere solo alla dimensione fisica non sarebbe stato sufficiente: a questa si è scelto di affiancare la psicologia di comunità, disciplina che promuove metodi di intervento non clinici ma relazionali, orientati a sviluppare valori condivisi e un autentico senso di appartenenza. Attorno a questi due temi si sono strutturati i tre principi che hanno orientato ogni scelta progettuale: inclusione, intesa come capacità di aprire gli spazi a persone di età, condizioni fisiche e culture diverse; sicurezza, costruita non attraverso la sorveglianza ma attraverso la qualità architettonica e la continuità degli spazi; e educazione, intesa come ciò che l'architettura insegna silenziosamente attraverso le relazioni che suggerisce e i ritmi che propone.

Cesate ha rappresentato, in questo percorso, un esempio di territorio periferico fragile: un comune di dimensioni minute, con una comunità radicata e una vita pubblica a misura d'uomo, che pur essendo un punto di forza rispetto alle dimensioni alienanti delle città, sconta mancanze strutturali significative rispetto ai bisogni reali della sua popolazione. Il centro sportivo comunale, il quale si presenta come area frammentata tra due gestioni distinte, in parte abbandonata e priva di un'identità capace di andare oltre la sua funzione originaria, ha costituito il caso emblematico di questo paradosso: un'infrastruttura fisicamente ampia ma funzionalmente povera, collocata in una delle posizioni più qualificate del comune, a stretto contatto con il Parco delle Groane e affiancata da realtà di valore sociale, eppure incapace di dialogare con esse e porsi come un valore aggiunto.

L'obiettivo del progetto è stato dunque quello di ricucire questi sistemi frammentati e di trasformare il sito in un polo aperto, accessibile e capace di generare nuove relazioni sociali e culturali. Questo caso non vuole porsi come episodio isolato, ma come esempio di un'attenzione che negli ultimi anni si sta diffondendo, senza però trovare ancora un riscontro pratico adeguato nell'affrontare le fragilità sempre più presenti nella società contemporanea. Il progetto mira così a ripensare il ruolo del centro sportivo all'interno della città, immaginando uno spazio ibrido in cui sport, cultura, educazione, inclusione e benessere si intrecciano costantemente: un luogo pensato per accogliere bambini che giocano in sicurezza, ma anche per diventare un punto di riferimento identitario per i giovani, capace di rispondere ai bisogni degli adulti e di offrire occasioni di incontro non solo tra coetanei, ma tra generazioni diverse.

A. Elementi di innovazione e prospettive future

L'idea del progetto, oltre che da un'analisi della situazione attuale e delle necessità che abbiamo riscontrato dalla popolazione, nasce anche dalla volontà di realizzare un polo sportivo nuovo già dalla sua idea primigenia; l'elemento più innovativo del progetto risiede infatti nell'aver superato la concezione tradizionale del centro sportivo come infrastruttura monofunzionale, per restituirgli il ruolo di infrastruttura sociale a tutti gli effetti, una lettura che trova oggi conferma anche a livello istituzionale: secondo il Rapporto Sport 2024, la valutazione di impatto condotta sulle iniziative finanziate da banche e dagli enti sportivi ha restituito un valore medio dell'indice SROI (*Social Return on Investment*)⁹⁶ che afferma come ogni euro investito in progetti sportivi orientati all'inclusione genera un ritorno sociale significativamente più alto del costo sostenuto.

L'introduzione di spazi dedicati esplicitamente al benessere psicologico, fondati su metodi quali il mentoring, la peer education, il photovoice e la meditazione, rappresenta una funzione ancora poco esplorata nel panorama dei centri sportivi italiani e esteri, e costituisce il contributo più originale di questa tesi, in quanto anche nel confronto con i casi studio internazionali analizzati si è riscontrato che, pur riunendo in un unico dispositivo pubblico università, scuole e club sportivi, restano sempre concentrati sulla dimensione fisica e formativa della pratica sportiva, senza affrontare esplicitamente la cura della dimensione psicologica in senso più ampio.

Altrettanto significativo è l'approccio metodologico adottato, fondato sull'incrocio tra l'ascolto diretto della comunità attraverso il questionario conoscitivo e il confronto con l'amministrazione comunale. Non è il questionario in sé, strumento consolidato nella prassi della progettazione partecipata, a costituire un valore aggiunto, ma il modo in cui le due fonti sono state messe in dialogo, permettendo non solo di tradurre bisogni concreti in scelte funzionali precise, ma anche di correggere e calibrare alcune richieste della cittadinanza alla luce di una visione più ampia. La richiesta diffusa di una piscina, la carenza più segnalata dal questionario, non ha trovato corrispondenza nella visione dell'amministrazione comunale, che esclude la necessità di un nuovo impianto natatorio in ragione di una presenza già consolidata negli altri comuni limitrofi: un esempio concreto di come la domanda sociale, per quanto legittima, debba essere letta e calibrata alla luce di una visione di scala sovracomunale.

Guardando alle prospettive future, il progetto si presta a essere letto come modello replicabile, almeno nei suoi principi fondativi, per altri contesti periferici dell'hinterland milanese che condividono con Cesate condizioni demografiche e sociali analoghe. La logica di integrazione tra sport, cultura e benessere psicologico qui sperimentata potrebbe trovare applicazione in scale e contesti diversi, adattandosi alle specificità di ciascun territorio senza perdere il proprio nucleo concettuale. Anche la volontà di ricucire funzioni, oggi frammentate, in un unico sistema coerente non dipende dalle caratteristiche esclusive di questo territorio, ma rispondono a condizioni che molti comuni dei contesti periferici italiani, condividono con Cesate.

In questo senso il progetto si propone non come soluzione definitiva, ma come ipotesi verificabile: un punto di partenza che altri territori, con le proprie specificità, potrebbero riprendere e adattare, contribuendo a diffondere una visione del centro sportivo non più come infrastruttura isolata, ma come luogo capace di tenere insieme corpo, mente e comunità.

⁹⁶ è una metrica di valutazione che misura il valore sociale e ambientale generato da un'organizzazione o da un progetto rispetto alle risorse investite.

BIBLIOGRAFIA

PARTE 1. TEMATICHE DI INTERVENTO

A. CENTRI SPORTIVI come Infrastrutture Sociali

Gianfranco Carrara e Paola Angeletti. *Gli impianti sportivi. Guida alla programmazione e alla progettazione*. Roma, La Nuova Italia Scientifica, 1995.

Paolo Di Caro e Fabio Pagliara. *SportCity. Viaggio nello sport che cambia le Città*. Milano: Malcor D' Edizione, 2020.

A cura di Emilio Faroldi. *Architettura dello Sport. Progettazione costruzione gestione delle infrastrutture sportive*. Santarcangelo di Romagna, Maggioli Editore, 2019.

Russo Pippo, *Sport e Società*. Roma, Carocci Editore, 2004.

Allegri Davide e Emilio Faroldi. *Progettare lo sport. Teorie ricerche architetture*. LetteraVentidue, 2024.

Arnaboldi Mario Antonio. *Impianti sportivi*. Torino, Testo&immagine, 2004.

Moliterni Pasquale e Angela Magnanini (a cura di), *Lo sport educativo per una società inclusiva, tra esperienze, problematiche e prospettive*. Milano, FrancoAngeli, 2018.

B. COMMUNITY CARE: Psicologia, Comunità e Progetto del Sociale

Fromm Erich, *Psicoanalisi della società contemporanea*. Milano, Edizioni di Comunità, 1956.

Rutter Michael, *Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage In Primary Prevention of Psychopathology*. vol. 3, a cura di Martha Whalen Kent e Jon E. Rolf. Hanover: University Press of New England, 1979.

Harari Yuval Noah, *Sapiens: da animali a dei*. Firenze, Bompiani, 2021.

Bauman Zygmunt, *Modernità liquida*. trad. it. di Sergio Minucci, Roma-Bari, Laterza, 2002.

Beck Ulrich, *La società del rischio. Verso una seconda modernità*, trad. it. di Brunella Arnould e Carlo Sandrelli, Roma, Carocci, 2000.

Bonino Silvia, *Le emozioni dello sviluppo*. Bologna, Il Mulino, 1996.

Dollard John, Neal E. Miller, Leonard W. Doob, O. H. Mowrer e Robert R. Sears. *Frustration and Aggression*. New Haven, Yale University Press, 1939.

Hans Selye, *Lo stress della vita*. Milano, McGraw-Hill, 1976.

Lazarus Richard S., e Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, 1984.

Maslach Christina e Michael P. Leiter, *Burnout: La sindrome dell'esaurimento professionale*. Trento, Erickson, 2000.

Cantelmi Tonino. *Tecnoliquidità. La psicologia ai tempi di internet: la mente tecnoliquida*. Cinisello Balsamo, San Paolo, 2013.

Fromm Erich. *Avere o essere?* Milano, Mondadori, 1977.

Cantelmi Tonino e Vincenzo Carpino. *La mente virtuale*. Cinisello Balsamo, San Paolo, 2000.

Andreassen Cecilie Schou. *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review*. Current Addiction Reports 2, no. 2, 2015, p. 175–184.

Cristaldi Flavia. *Immigrazione e territorio*. Bologna, Il Mulino, 2012.

Mela Alfredo, *Sociologia delle città*. Roma, Carocci, 2014.

Ciaffi Daniela, Silvia Crivello, Alfredo Mela, *Le città contemporanee: prospettive sociologiche*. Roma, Carocci editore, 2020.

Clifford R. Shaw e Henry D. McKay, *Juvenile Delinquency and Urban Areas*. Chicago, University of Chicago Press, 1942.

Zani Bruna, *Psicologia di comunità: prospettive, idee, metodi*. Roma, Carocci editore, 2012.

Csikszentmihalyi Mihaly, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper & Row, 1990.

Frampton Kenneth, A cura di Paolo Bossi, Michela Comba, Damiano Iacobone, *Storia dell'architettura moderna*. Zanichelli, 2022,

Wright Frank Lloyd, *Architettura organica. L'architettura della democrazia*. a cura di Alfonso Gatto e Giulia Veronesi, Milano, Abscondita, 2023.

Zevi Bruno, *Frank Lloyd Wright*. Bologna, Zanichelli, 1979.

Aalto Alvar, *Alvar Aalto in His Own Words*. a cura di Göran Schildt, New York, Rizzoli, 1997.

Neutra Richard, *Survival Through Design*. New York, Oxford University Press, 1954.

Kaplan Rachel e Stephen Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge, Cambridge University Press, 1989.

Ulrich Roger S., *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*. Science 224, n. 4647, 1984: p.420–421.

Wilson Edward O. *Biofilia*. Milano, Mondadori, 1985.

Aravena Alejandro e Andrés Iacobelli, *Elemental: Incremental Housing and Participatory Design Manual*. Ostfildern, Hatje Cantz, 2012.

Gehl Jan, *Città per le persone*. Santarcangelo di Romagna, Maggioli editore, 2017.

Inghilleri Paolo (a cura di), *Luoghi che curano*. Azzate, Varese, Raffaello Cortina Editore, 2021, p.119-135.

PARTE 2. IL PARADIGMA DI CESATE

Comune di Cesate, *Piano di Governo del Territorio 2024* — Documento di Piano (DdP.03, *Previsioni di Piano*) e Piano dei Servizi (PdS.04, *Carta dei percorsi ciclabili*), 2024.

Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, New York, Simon & Schuster, 2000.

SITOGRAFIA

PARTE 1. TEMATICHE DI INTERVENTO

A. CENTRI SPORTIVI come Infrastrutture Sociali

SportsEconAustria (SpEA). *Sports Infrastructure Research*. Vienna: SpEA. <https://www.spea.at/topics/sports-infrastructure-research/?lang=en>. Consultato il 20 aprile 2026.

Istituto per il Credito Sportivo e Culturale. *Rapporti e Studi*. https://www.creditosportivo.it/rapporti_e_studi/. Consultato il 20 aprile 2026.

Comitato Italiano Paralimpico (CIP). *Criteri di progettazione per l'accessibilità agli impianti sportivi*. Roma, 2005. Adottato dal CONI con delibera n. 1379 del Consiglio Nazionale, 2008. https://www.webstrade.it/pescara/peba/CONI_2005_accessibilita-impianti-sportivi.pdf. Consultato il 22 aprile 2026.

Dipartimento per lo Sport – Presidenza del Consiglio dei Ministri. *Presentati i nuovi dati ISTAT sulla pratica sportiva*. 2 luglio 2025. <https://www.sportegiovani.governo.it/it/comunicazione/notizie/presentati-i-nuovi-dati-istat-sulla-pratica-sportiva-cala-la-sedentarieta-due-italiani-su-tre-sono-attivi/>. Consultato il 26 aprile 2026.

Istituto per il Credito Sportivo e Culturale. *Rapporto Sport 2024*. <https://www.creditosportivo.it/rapporto-sport-2024/>. Consultato il 26 aprile 2026.

ISS – Sorveglianza PASSI. *Attività fisica*. Con riferimento a: ISS, Ministero della Salute e CONI, *Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*, Rapporto ISTISAN 18/9, Roma, ISS, 2018. <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita-oms>. Consultato il 26 aprile 2026.

Agenzia Regionale di Sanità della Toscana. *Giornata mondiale dell'attività fisica: promuovere una pratica regolare è una sfida intersettoriale*. 5 aprile 2024. <https://www.ars.toscana.it/approfondimenti-ns/5117-giornata-mondiale-attivita-fisica-promuovere-una-pratica-regolare-una-sfida-intersettoriale-i-dati-toscani-ed-italiani-su-attivita-fisica-sportiva-e-sedentarieta-nelle-varie-fasce-eta.html>. Consultato il 27 aprile 2026.

Commissione Europea. *Eurobarometro Special 525 – Sport and Physical Activity*. Bruxelles: Commissione Europea, 2022. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>. Consultato il 28 aprile 2026.

ISS – Epicentro. *Affrontare l'inattività fisica nell'UE: online il nuovo report OMS/OCSE*. Con riferimento a: Organizzazione Mondiale della Sanità / OCSE, *Step Up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe*. Copenhagen: OMS Europa, 2023. https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/step-up-report-oms-2023. Consultato il 28 aprile 2026.

Ministero della Salute. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età*. Roma: Ministero della Salute, 2019. https://www.aiom.it/wp-content/uploads/2022/01/2021_MinSal_LineeIndirAttFis.pdf. Consultato il 28 aprile 2026.

Ministero della Salute. *Attività fisica e salute*. <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/attivita-fisica/attivita-fisica-e-salute/>. Consultato il 12 maggio 2026. Con riferimento a: Organizzazione Mondiale della Sanità, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Ginevra: OMS, 2020.

Dipartimento per lo Sport – Presidenza del Consiglio dei Ministri. *PNRR – M5C2 Investimento 3.1 'Sport e inclusione sociale'*. <https://www.sport.governo.it/it/pnrr/nuovi-impianti-sportivi-indoor-o-nuovi-locali-a-servizio/pnrr-m5c2-investimento-31-sport-e-inclusione-sociale/>. Consultato il 13 maggio 2026.

CONI – Comitato Olimpico Nazionale Italiano. *Norme CONI per l'impiantistica sportiva*. Deliberazione del Consiglio Nazionale n. 1379, 25 giugno 2008. <https://www.coni.it/it/impianti/norme-e-regolamenti.html>. Consultato il 20 maggio 2026.

Bureau Veritas. *L'accessibilità degli impianti sportivi con Bureau Veritas*. "Sport&Impianti", 24 ottobre 2024. <https://www.sporteimpianti.it/notizie/laccessibilita-degli-impianti-sportivi-con-bureau-veritas/>. Consultato il 9 giugno 2026.

UNI/PdR 131:2023. *Accessibilità dei servizi offerti da strutture ricettive, stabilimenti termali e balneari, e impianti sportivi – Requisiti e check-list*. Citato in Bureau Veritas, *L'accessibilità degli impianti sportivi con Bureau Veritas*. "Sport&Impianti", 24 ottobre 2024. <https://www.sporteimpianti.it/notizie/laccessibilita-degli-impianti-sportivi-con-bureau-veritas/>. Consultato il 9 giugno 2026.

B. COMMUNITY CARE: Psicologia, Comunità e Progetto del Sociale

Flavia Belladonna, *Come stiamo veramente? La salute mentale non può essere un tabù*, ASviS — Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile, 9 ottobre 2025, <https://asvis.it/editoriali/3257-23918/come-stiamo-veramente-la-salute-mentale-non-puo-essere-un-tabu>. Consultato 12 febbraio

Ministero della Salute, *Che cos'è la salute mentale*, Salute.gov.it, <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/salute-mentale/che-cose-la-salute-mentale/>. Consultato il 14 aprile 2026

Viviana Rossi e Maria Enrica Bianchi, *Emergenza fragilità negli adolescenti*, Lattes Editori, 17 dicembre 2025, <https://www.latteseditori.it/emergenza-fragilita-negli-adolescenti>. Consultato il 27 febbraio 2026

George L. Engel, *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*, *Science* 196, n. 4286 (8 aprile 1977): 129–136, <https://doi.org/10.1126/science.847460>. Consultato 12 marzo 2026

Museo del Risparmio, *Il mito della hustle culture: lavorare sempre di più rende davvero più liberi?*, <https://www.museodelrisparmio.it/blog/il-mito-della-hustle-culture-lavorare-sempre-di-piu-rende-davvero-piu-liberi/> consultato il 04 febbraio 2026

World Health Organization, *Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases*, 28 maggio 2019, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>..

Viviana Rossi e Maria Enrica Bianchi, *La paura del futuro negli adolescenti*, Lattes Editori, 21 ottobre 2025, <https://www.latteseditori.it/star-bene-a-scuola/la-paura-del-futuro-negli-adolescenti>. Consultato il 14 febbraio 2026

World Health Organization, *International Classification of Diseases*, 11a revisione (ICD-11) (Ginevra: WHO, 2019), <https://icd.who.int>. consultato il 14 febbraio 2026

World Health Organization (WHO). *Social Isolation and Loneliness among Older People: An Advocacy Brief*. 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749> Consultato il 17 febbraio 2026.

World Health Organization, *Stress*, who.int, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>. Consultato il 21 febbraio 2026

Istituto Superiore di Sanità, *Indagine sulla salute mentale della popolazione adulta italiana* (Roma: ISS, 2023), <https://www.iss.it>. Consultato il 03 marzo 2026

Heli Kapoor e James C. Kaufman, *Meaning-Making Through Creativity During COVID-19*, *Frontiers in Psychology* 11, 2020: 595990, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7775492/>

Laboratorio Adolescenza e Istituto IARD, *Adolescenti 'follower': primi risultati indagine adolescenti*, comunicato stampa, 2025, <https://www.istitutoiard.org/wp-content/uploads/2025/09/2025-Comunicato-Stampa-Indagine-Adolescenti-1.pdf>. Consultato il 05 febbraio 2026

Eugenio Lux, *L'architettura di Alvar Aalto in cinque opere fondamentali, Domus*, 3 dicembre 2025, <https://www.domusweb.it/it/architettura/gallery/2025/12/01/alvar-aalto-migliori-progetti.html> consultato il 31 marzo 2026

Giorgia Aprosio, *Due case di Richard Neutra degli anni '30 sono oggi centrali per l'arte di Los Angeles*, *Domus*, 02 marzo 2026, <https://www.domusweb.it/it/architettura/gallery/2026/02/26/richard-neutra-case-los-angeles.html> consultato il 31 marzo 2026

C. CASI STUDIO

Archello, *"Sportcampus Zuiderpark / FaulknerBrowns"*, Archello, s.d., <https://archello.com/de/project/sportcampus-zuiderpark>, consultato il 12 aprile 2026.

FaulknerBrowns, *"Sport Ireland Campus"*, faulknerbrowns.com, <https://faulknerbrowns.com/projects/sport-ireland-campus>, consultato il 20 aprile 2026.

Cino Zucchi Architetti e Park Associati, *"Salewa Headquarters"*, parkassociati.com, <https://parkassociati.com/progetti/salewa-headquarters>, consultato il 23 maggio 2026.

ArchDaily, *"Multisports Hall Mouvaux / de Alzua+"*, ArchDaily, 3 giugno 2016, <https://www.archdaily.com/788488/multisport-hall-mouvaux-de-alzua-plus>.

ArchDaily, "Campo de Futebol da Laje / Miguel Marcelino", ArchDaily, 3 giugno 2016, <https://www.archdaily.com.br/br/1033718/campo-de-futebol-da-laje-miguel-marcelino>.

Miguel Marcelino, "Campo de Futebol da Laje", marcelino.pt, <https://marcelino.pt/065/> consultato il 10 aprile 2026.

RSHP, "Maggie's West London Centre", rshp.com, https://rshp.com/projects/health-and-science/maggies-west-london-centre/?_gl=1*io84df*_up*MQ..*_ga*MTU3MTc1MDM5Ni4xNzgyMTY1MTkw*_ga_X0XXDV7MK4*cze3ODIxNjUxOTAKbzEkZzAkDE3ODIxNjUxOTAKajYwJGwwJGgw consultato il 12 aprile 2026.

"La Casa del Mantegna", Mantova Museo Urbano Diffuso, Google Arts & Culture, s.d., https://artsandculture.google.com/story/la-casa-del-mantegna-mantova-museo-urbano-diffuso/cwVhln6G_qmLA?hl=it, consultato il 18 aprile 2026.

Divisare, "Luís Barbeiro / Terra Nullius", Divisare, s.d., <https://divisare.com/projects/340704-luis-barbeiro-terra-nullius> consultato il 12 maggio 2026.

EFA studio di architettura, "Padiglione Chiesi Farmaceutici", studioefa.it, s.d. <https://studioefa.it/portfolio-item/padiglione-chiesi-farmaceutici/>, consultato il 12 maggio 2026.

EFA studio di architettura, "Nuovo centro di ricerca e innovazione Immergas", studioefa.it, s.d. <https://studioefa.it/portfolio-item/nuovo-centro-di-ricerca-e-innovazione-immergas/> consultato il 12 maggio 2026.

Archello, "Scuola primaria Guglielmo Marconi / Lucio Serpagli - AAAoffice", Archello, s.d., <https://archello.com/it/project/guglielmo-marconi-primary-school>, consultato il 20 aprile 2026.

PARTE 2. IL PARADIGMA DI CESATE

Comune di Cesate, Piano di Governo del Territorio, approvato 2024, <https://comune.cesate.mi.it/urbanistica-p-g-t/pgt-piano-di-governo-del-territorio/>. consultato 25 aprile 2026

ISTAT, Indicatori demografici - Anno 2024, Roma: ISTAT, marzo 2025, <https://www.istat.it/comunicato-stampa/indicatori-demografici-anno-2024/> consultato 25 aprile 2026

ISTAT, Popolazione straniera residente per sesso e cittadinanza - Città Metropolitana di Milano, Demo.Istat, <http://demo.istat.it/altridati/stranieri/>, consultato 25 aprile 2026

Trenord / Regione Lombardia, orari e frequenze linee S1 e S3, gennaio 2026, <https://www.trenord.it> consultato 25 aprile 2026

Air Pullman, "Percorsi ed orari", [airpullmanspa.com](https://www.airpullmanspa.com), , <https://www.airpullmanspa.com/percorsi-ed-orari.html> consultato 10 gennaio 2026

Parco Regionale delle Groane, Piano di Gestione del Parco oppure la sezione ufficiale del sito istituzionale: <https://www.parcogroane.it> consultato 10 gennaio 2026

ISTAT, *Indicatori demografici comunali*, banca dati ISTAT, <https://www.istat.it/it/popolazione-e-famiglie> consultato il 25 aprile 2026

PARTE 3. PROGETTO

Friesian Team, "Centro Sportivo e Sport Camp," [friesianteam.com](https://www.friesianteam.com), <https://www.friesianteam.com/centro-sportivo-e-sport-camp/>, consultato 23 gennaio 2026.

SC United, "Strutture e servizi," [scunited.online](https://www.scunited.online), <https://www.scunited.online/strutture-e-servizi>, consultato 23 gennaio 2026.