CITTÀ DI RACALE

(Provincia di Lecce)

SEMPRE GIOVANI

5° Edizione

Progetto di attività motoria per la terza età

Ginnastica Dolce

Col passare degli anni il nostro corpo tende a degenerarsi progressivamente.
Già dal terzo decennio di vita, infatti, nervi, fibre muscolari, tessuto osseo non sono più forti e disponibili come agli inizi. Invecchiando diviene minore l'energia a disposizione per l'attività fisica extra, ovvero per muoversi, perché il metabolismo è nel suo complesso impegnato a supportare le funzioni vitali a riposo e a mantenere una quota di riserva energetica per combattere eventuali malattie. In primis si riducono la velocità del cammino e altre attività motorie "quotidiane", instaurando così un circolo vizioso; ci si sente sempre stanchi, ci si muove di meno, si diventa sedentari, il tessuto muscolare diminuisce e si finisce per ingrassare (soprattutto a livello viscerale, causa di infiammazioni e malattie). L'attività fisica si dimostra il miglior mezzo per contrastare tutto ciò, ancor più del medico che interviene quando "è tardi". I muscoli possono essere allenati fino a età avanzata in quanto rispondono molto bene all'allenamento (entro poche settimane si verifica un aumento della forza che va dal 20 al 30% o più), mentre una corretta scelta degli esercizi sarà d'aiuto per preservare, migliorare o recuperare la mobilità articolare.

L'attività fisica, un farmaco salvavita

Mantenersi attivi è fondamentale per vivere appieno gli "anta" (40 - 80 anni): le persone inattive si recano più spesso dal medico, hanno più giorni di permanenza in ospedale e giudicano il loro stato psichico debole rispetto alle persone attive.

IL PROGETTO E DURATA

La durata del progetto sarà **dal 3 ottobre 2022 al 31 maggio 2023.**
Sono previsti 2 turni settimanali rispettivamente di 2 ore per un totale di **n. 4 lezioni** a settimana della durata **di 1 ora ciascuna**.

AMBITO DI INTERVENTO

Servizi volti al miglioramento della qualità della vita e del grado di vivibilità del territorio a beneficio della popolazione, in particolare alle fasce sociali deboli (compresi anziani, persone immigrate ecc.).
Il progetto prevede la partecipazione di circa 100 utenti aventi residenza nel Comune di Racale, suddivisi in n. 2 turni.
Nel caso in cui il numero di iscritti non sia superiore a 50, verrà attivato un solo turno.

OBIETTIVI DEL PROGETTO ED ESIGENZE ALLE QUALI RISPONDE

L'Italia è tra le nazioni, in Europa, con popolazione più sedentaria ed a rischio: il 60% non fa sport né altra attività fisica continuativa. Le persone adulti, invece, dovrebbero muoversi per non meno di 150 minuti a settimana e i giovani per 60 minuti al giorno. Sono queste due delle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) comprese nelle nuove Linee guida per l'attività fisica 2021. La mancanza di movimento è uno dei principali fattori di rischio per la salute umana. Ogni anno, infatti, in tutta Europa si verificano un milione di decessi (il 10% circa del totale) causati proprio dalla mancanza di attività fisica. Dagli studi citati, emergono anche le cause principali di tali situazioni critiche:

- ● il disagio sociale, spesso amplificato della mancanza di proposte sportive e/o motorie adeguate e di risorse economiche, in particolare per i più giovani e per gli appartenenti a nuclei familiari in condizioni di ristrettezze economiche;
- ● la mancanza, per la popolazione anziana e per le fasce generazionali di mezza età, di canali di offerta validi.

Il progetto “Sempre Giovani 5° Edizione” si prefigge di creare una cultura del ben essere:

- attraverso il movimento,
- promuovendo stili di vita sani,
- informando e facendo praticare una corretta ed appropriata attività fisica e una corretta alimentazione,
- fornendo le informazioni per una corretta autogestione delle attività.

Obiettivo primario del progetto, è organizzare una serie di attività fisiche con finalità pedagogico – formativa destinati a coloro che svolgono un’attività motoria inadeguata o che non praticano alcuna attività motoria, coinvolgendo la popolazione adulta che non svolge un’attività motoria per motivi di tempo, o a causa di socio economiche precarie, o perché non ben informata sulla prevenzione svolta dall’attività fisica:

- Informando sull’importanza dell’attività motoria per migliorare la qualità della vita;
- Educando ai corretti stili di vita, motivando i residenti a svolgere una adeguata attività fisica;
- Supportando in ogni modo i partecipanti nello svolgimento dell’attività motoria;
- Assicurando ai partecipanti una completa azione di tutoraggio sulle finalità progettuali.

Sarà fondamentale il lavoro dei Tecnici sportivi che supporteranno i partecipanti nello svolgimento delle attività, nella stagione invernale le attività si svolgeranno al chiuso, in ambienti idonei a realizzare un programma motorio e coerente con gli obiettivi del progetto. L’intento sarà anche quello di unire al benessere fisico un benessere psicologico derivato dall’allegria e dalla gioia dello stare insieme.

RISULTATI ATTESI E METODOLOGIE DI MONITORAGGIO

Attività/iniziative/servizi	**Risultati/impatti**	**Metodologia di monitoraggio/**

	attesi	Indicatori di performance
1) Attività motoria di gruppo con Tutor messo a disposizione dall'associazione affidataria del servizio; iniziative a carattere formativo ed informativo.	Miglioramento delle condizioni psico-fisiche e instaurarsi di corretti stili di vita.	
2) Iniziative a carattere formativo / informativo.	Migliorare la capacità di autogestione consolidamento di corretti stili di vita.	Stato di benessere generale e percepito

DESTINATARI DEL PROGETTO

Attività/iniziative/servizi	**Destinatari** (tipologia)
1) Organizzazione e conduzione di attività motoria con gruppi di adulti.	Attività motoria destinata a **persone adulte residenti nel Comune di Racale over 60 e/o appartenenti a fasce sociali deboli.** Iniziative finalizzate alla comunicazione e all'informazione destinate a **tutta la popolazione residente nel Comune di Racale in cui il progetto si svolgerà** ed agli stakeholder coinvolti.
2) Organizzazione di eventi pubblici con finalità divulgativa - formativa in favore del target e di tutta la popolazione residente, con il coinvolgimento di tutti gli stakeholder.	**Giornata dello Sport**
3) Attività di formazione –	

socializzazione attraverso i social network e tutti i mezzi di comunicazione di massa.	

ATTIVITÀ PREVISTE

Attività/iniziative/servizi
1) Informazione sul progetto e sulle attività previste tramite i Servizi comunali, Medici di base, farmacie, social network, Parrocchie, Scuole, manifesti murali, volantini, comunicati stampa.
2) Raccolta delle adesioni e visite mediche preliminari con predisposizione delle schede individuali.
3) Creazioni di gruppi omogenei di cammino ed effettuazione delle attività motorie (un'ora di attività per due volte a settimana) nel periodo invernale attività motoria al chiuso.
4) Informazione e discussione in incontri pubblici con esperti (Medici sportivi, cardiologo, diabetologo).

SPAZI E STRUMENTI

Attività/iniziative/ servizi	**Spazi**	**Strumenti**
1) Attività motoria di gruppo (un'ora per due volte a settimana) con tecnici messi a disposizione da un'associazione sportiva.	palestra presso edificio scolastico comunale (via Piemonte)	Piccoli impianti di amplificazione, contatto tra i gruppi e la sede centrale di coordinamento, piccoli attrezzi sportivi per l'attività al chiuso.
2) Discussioni, convegni, conferenze, eventi pubblici, presenza sui social network.	Sale / locali pubblici, web, mezzi di comunicazione di	Opuscoli a stampa, computer, videoproiettore, piccolo impianto di

	massa, social network, rete.	amplificazione, audiovisivi.

SOSTENIBILITA' DI MEDIO-LUNGO TERMINE DEL PROGETTO

Il progetto "Sempre Giovani" è stato già realizzato negli anni scorsi, su base volontaria, in una forma iniziale sperimentale, con notevole riscontro da parte dell'utenza. I problemi che il progetto intende affrontare (sedentarietà, disordini alimentari, pericolosa autogestione dell'attività motoria o scarsa motivazione ad effettuarla) e le componenti alquanto ampie della popolazione (persone adulte di ambo i sessi), danno un quadro generale particolarmente motivante dal punto di vista dei risultati attesi.

La gratuità del progetto per i partecipanti e il coinvolgimento già sperimentato di figure di riferimento nella strutturazione sociale della comunità interessate (Medici di base, Farmacisti, Servizi sociali comunali, Parrocchie, ecc.), unitamente ai social network, ci permettono di prevedere il ripetersi del sicuro successo dell'iniziativa.

Costituiscono una forte motivazione per la continuità del progetto soprattutto i risultati attesi: l'instaurarsi di corretti stili di vita, la realizzazione di una corretta attività motoria continuativa, le relazioni sociali nuove che si creeranno, una percepita condizione di benessere personale nei partecipanti.

Per questi motivi e per il positivo effetto che produrrà la fidelizzazione dei partecipanti, favorita soprattutto dalle condizioni di benessere fisico e psicologico frutto dalle attività svolte, possiamo prevedere la riproposizione in continuità del progetto, sempre con periodizzazione su base annua e con l'eventuale coinvolgimento di altre fonti di finanziamento, da individuare per tempo con un'opera di approfondimento e divulgazione dei risultati ottenuti.

Con questo progetto si vuole diffondere l'importanza dell'attività fisica, poiché essa, se supportata da un tecnico preparato, possa davvero migliorare la qualità

della vita.
Lo stesso sarà presentato alla cittadinanza in un convegno pubblico.

Spesa prevista e FINANZIAMENTO

Per la realizzazione del progetto è prevista una spesa di **€ 2.000,00** quale corrispettivo da devolvere all'associazione affidataria, importo da reperire mediante la stipula di contratti di sponsorizzazione con ditte che manifesteranno il proprio interesse in risposta ad apposito avviso pubblico.
Ai partecipanti sarà chiesto il versamento di una quota di iscrizione per la copertura delle spese assicurative.
Nel caso di attivazione di un solo turno, il compenso previsto sarà di **€ 1.000,00.**