

Spett.le Associazione Rete città sane
presso la sede operativa della
presidenza nazionale Comune di Milano
pec: info@pec.retecittasane.it

OGGETTO: Bando Oscar della Salute 2024 (progetti 2023)

Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
www.retecittasane.it

MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	La salute nel movimento, anno 2023. Dal 1989 proposte di attività motoria adattata per persone con più di 60 anni
Ente proponente	Comune di Verona
Referente del progetto	Nome: Maria Cristina Cognome: Serpelloni Indirizzo: Piazza Bra, 1 – 37121 VERONA Telefono: 045 8282511 e-mail: cristina.serpelloni@comune.verona.it
Città in cui ha avuto luogo il progetto	Verona
n. abitanti del Comune	255.000
Durata del progetto: (Esprimere la durata in mesi)	Otto mesi: da gennaio a maggio e da ottobre a dicembre 2023
Descrizione di sintesi del progetto. (Massimo 30 righe) la descrizione deve comprendere anche la metodologia di progettazione	Il progetto La salute nel movimento, attività motoria adattata per persone con più di 60 anni è svolto in collaborazione con il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Verona e con le 8 Circoscrizioni del Comune di Verona. Si svolge dal 1989 e la proposta, di anno in anno, ha visto l'avvio di interventi sempre più diversificati. Di particolare rilievo il fatto che il progetto è molto diffuso nel territorio: nel 2023 sono stati attivati 37 corsi in 25 palestre, ben distribuite nelle 8 circoscrizioni del Comune. È un progetto integrato di promozione di stili di vita attivi, che utilizza l'attività motoria per promuovere la salute e il benessere, rivolto a popolazione veronese con più di 60 anni di età. Alla base dell'intera organizzazione viene siglato un accordo di collaborazione che sancisce il reciproco impegno tra Comune di Verona e Università. Gli Assessorati con delega al Decentramento e alla Salute mettono a disposizione gratuitamente le sale e le palestre scolastiche per lo svolgimento dell'attività motoria nei vari quartieri, affidando lo svolgimento delle attività alle associazioni sportive presenti nei territori, arruolate tramite un avviso pubblico. Le lezioni vanno da ottobre a maggio (anno scolastico).



	<p>Il Comune si fa carico del coordinamento e della gestione generale del progetto, stabilisce la quota per la partecipazione annuale degli utenti e definisce la quota minima di compenso degli istruttori. Il 2023 è il primo anno in cui tutte le Circoscrizioni hanno aderito al progetto.</p> <p>L'Università, Corso di Laurea in Scienze Motorie, in collaborazione con la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport, definisce che protocollo di valutazione degli utenti adottare, organizza le visite mediche per gli utenti per i quali c'è indicazione, valuta e monitora i corsi e gli insegnanti coinvolti, progetta e sperimenta nuove forme di attività fisica, coordina e aggiorna il personale insegnante.</p>
<p>Obiettivi del progetto Descrivere sinteticamente gli obiettivi del progetto</p>	<p><u>Promuovere la buona pratica del movimento</u> per le persone di età superiore ai 60 anni è l'obiettivo primario.</p> <p>Questo obiettivo porta a importanti obiettivi secondari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>promuovere la salute fisica</u>, perché l'attività fisica riduce l'incidenza delle malattie croniche non trasmissibili e delle complicanze, quando già presenti; - <u>promuovere la salute mentale</u>, perché l'attività fisica riduce i sintomi dell'ansia, della depressione, dello stress e migliora il sonno; - <u>promuovere la salute sociale</u>, perché l'attività fisica viene svolta assieme ad altre persone e quindi aiuta a socializzare; trovarsi con le stesse persone a svolgere l'attività motoria consente agli anziani di incontrarsi, intrecciare relazioni, superare i problemi di solitudine spesso presenti in questa fascia di età; - <u>combattere la disuguaglianza in termini di salute</u>: il basso costo per gli utenti (€ 121 totali per l'intera durata del corso) e l'ampia diffusione sul territorio aiutano a colmare il gap di disuguaglianza sanitaria, in quanto consentono anche a chi ha scarse disponibilità economiche e poca possibilità di spostarsi dal proprio quartiere di svolgere attività fisica e quindi di tutelare la propria salute; - <u>garantire un servizio diffuso sul territorio</u>: ogni Circoscrizione del Comune di Verona garantisce spazi adeguati nei diversi quartieri per assicurare una proposta di prossimità: nel 2023 si sono svolti 37 corsi in 25 palestre, ben distribuite in tutte le circoscrizioni
<p>tematica a cui il progetto fa riferimento Scegliere una sola delle tre opzioni</p>	<p><input type="radio"/> Contrasto al cambiamento climatico, all'inquinamento atmosferico e alla perdita di biodiversità: introduzione - anche attraverso l'utilizzo di nuove tecnologie (ad es. Intelligenza artificiale) - di strategie concrete per la tutela dell'ambiente nei contesti urbanizzati, con riferimento, a titolo esemplificativo, alla riduzione delle emissioni di sostanze climalteranti, al contenimento del consumo dei suoli, a pratiche di riuso e di rigenerazione del costruito, anche attraverso il coinvolgimento della cittadinanza attiva.</p> <p><input type="radio"/> Potenziamento e/o ricomposizione dell'offerta di beni/servizi essenziali (sociali, socio-assistenziali, sanitari o socio-sanitari) - anche attraverso l'utilizzo di nuove tecnologie (ad es. Intelligenza artificiale) - nell'ottica di una progressiva riduzione dei divari sociali e di salute, secondo principi di parità di accesso e integrazione sociale, con particolare riferimento alle disuguaglianze di genere e alla salute mentale</p>



	<p>✕</p> <p>○ Rafforzamento della governance territoriale, nell'ottica di un approccio unitario ed ecosistemico alla salute nelle città: potenziamento delle risorse umane e affinamento degli strumenti operativi - anche attraverso l'utilizzo di nuove tecnologie (ad es. Intelligenza artificiale) - a favore di una maggiore interazione tra pubblica amministrazione, soggetti del terzo settore e organizzazioni private, nella progettazione e programmazione di strategie per le Città Sane; introduzione di azioni e procedure volte al miglioramento dell'orientamento del cittadino tra i servizi esistenti, anche tramite campagne informative dedicate, a garanzia di una maggiore equità nell'accesso e di una diffusione capillare sul territorio.</p>
<p>Azioni realizzate Sintetizzare le attività realizzate per conseguire gli obiettivi programmati descrivendole brevemente</p>	<p>Attività fisica adattata nelle palestre delle scuole e nelle sale delle circoscrizioni. Nel 2023 nelle 8 circoscrizioni sono stati attivati 37 corsi in 25 palestre; per ogni corso si sono svolte 55 lezioni. Ciascun utente ha pagato € 121 totali, comprensivi dell'assicurazione, della valutazione sanitaria e della frequenza ai corsi.</p>
<p>Beneficiari finali del progetto e numero Elencare la/le categorie di beneficiari finali dell'iniziativa, indicandone il numero (se disponibile, o una stima)</p>	<p>I beneficiari sono gli ultrasessantenni che non fanno attività motoria abituale e che non hanno la possibilità economica di pagare l'iscrizione a palestre o ad altri tipi di attività sportiva. Le attività sono comunque aperte a tutti, indipendentemente dalla situazione economica. Gli iscritti per il 2023 sono stati 976, età media 73 anni. 176 erano uomini e 800 donne. La frequenza ai corsi è stata molto assidua. Hanno partecipato 6 diverse società sportive</p>
<p>Risultati attesi Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>Gli iscritti nel 2022, post covid, erano 371, mentre in epoca precovid si assestavano sui 600-700. I risultati attesi si basavano quindi su queste stime medie, ma nel 2023 si è cercato di aumentare l'offerta e la pubblicizzazione della iniziativa.</p>
<p>Risultati raggiunti Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>Nel 2023 hanno partecipato ai corsi 976 persone, e la frequenza alle lezioni è stata molto alta; bassissimo l'abbandono, in genere dovuto solo a motivi medici</p>
<p>Scarto progettuale Descrivere lo scarto progettuale tra i risultati attesi e i risultati ottenuti</p>	<p>I risultati raggiunti hanno superato i risultati attesi (vedi tabella riassuntiva): + 113% di iscritti, + 45% di corsi, + 37% di palestre.</p>
<p>Costo totale del progetto (euro)</p>	<p>Da parte del Comune: € 7.200 totali per un anno di attività, versati all'Università per le attività di sua competenza (vedi sopra e allegato).</p>
<p>Finanziamenti ottenuti Specificare le fonti di copertura del progetto (risorse proprie, risorse esterne - specificarne la tipologia)</p>	<p>Nessun finanziamento è stato richiesto. Ciascun utente ha versato € 121 totali, comprensivi della frequenza annuale ai corsi, dell'assicurazione e della valutazione medica</p>
<p>Sostenibilità del progetto Indicare se il progetto, una volta terminate le risorse iniziali, può auto-sostenersi o trovare altre fonti per</p>	<p>Il progetto ha costi molto bassi sia per il Comune sia per gli utenti; quindi, può autosostenersi tutti gli anni; infatti, è iniziato nel 1989 e dura tuttora.</p>



<p>continuare nel tempo</p>	
<p>Strumenti di comunicazione utilizzati Illustrare quali mezzi di comunicazione sono stati utilizzati per pubblicizzare l'iniziativa</p>	<p>Stampa di n. 4.000 opuscoli informativi con le date e i luoghi per l'iscrizione. Stampa di n. 400 locandine con QR code per consultare il calendario delle iscrizioni; le locandine sono state esposte in tutte le circoscrizioni e in tutti i luoghi di ritrovo degli anziani. Conferenza stampa, totem del Comune, siti web circoscrizionali, social media del Comune.</p>
<p>Punti di forza del progetto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - È ormai diventato una tradizione a Verona e la cittadinanza attende l'inizio dei corsi con molto interesse. - Consente alle persone con più di 60 anni, sedentarie, di fare prevenzione attraverso il movimento, con istruttori qualificati e competenti per la fascia di età oggetto del progetto. - Aiuta la socializzazione degli anziani, molto spesso soli, che hanno così un'occasione di incontro nel giorno dell'attività fisica. - Il costo molto basso per l'utenza e la capillarità sul territorio delle sedi di svolgimento (più sedi in ciascuna delle otto circoscrizioni), consentono il superamento della disuguaglianza in termini di salute, in quanto anche i cittadini con scarse possibilità economiche e difficoltà a spostarsi possono eseguire attività fisica adattata, in luoghi vicini al loro domicilio. - La condivisione sinergica tra più attori - Comune, Università e associazioni - consente di proporre alla cittadinanza un progetto unitario e qualificato per la salute fisica, mentale e sociale.
<p>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto</p>	<p>L'unico problema che si è verificato è che i corsi attivati non sono stati sufficienti ad accontentare tutte le richieste; l'anno prossimo verranno attivati 13 corsi aggiuntivi per un totale di 50 corsi e molte più giornate a disposizione per l'iscrizione.</p>
<p>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</p>	<p>Vengono valutati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Numero di utenti - Sesso - Età - Suddivisione per circoscrizione e rapporto con le persone con più di sessant'anni che abitano nella circoscrizione
<p>Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenzione delle malattie croniche - Salute fisica, mentale e sociale - Attività fisica per anziani - Attività fisica a basso costo - Attività fisica diffusa nel territorio - Socializzazione
<p>Allegati Inviare in formato elettronico i file di interesse oppure indicare i link per l'accesso al materiale di tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - documento di progetto 	<p>Allegati</p> <ul style="list-style-type: none"> - All 2-Progetto - All 3-Accordo di collaborazione con l'Università - All 4-Avviso pubblico per le associazioni - All 5-Tabella riassuntiva con il numero dei partecipanti e le caratteristiche - All 6,7-Materiale promozionale (locandina, pieghevole) - Foto 1, 2, 3, 4, 5



<ul style="list-style-type: none">- budget revisionale e consuntivo- valutazione del progetto a cura dei progettisti- materiali promozionali- video- foto- ecc.	<p>Link: https://circ5.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=65865</p> <p>-</p>