



**Spett.le Associazione Rete città sane**  
presso la sede operativa della  
presidenza nazionale Comune di Milano  
**pec: [info@pec.retecittasane.it](mailto:info@pec.retecittasane.it)**

## **OGGETTO: Bando Oscar della Salute 2024 (progetti 2023)**

**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**[www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it)**

### **MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	IN COMMON SPORT +: FIT, FOOD AND FUN FOR ELDERLY
<b>Ente proponente</b>	COMUNE DI CESENA
<b>Referente del progetto</b>	Nome: Luisa Cognome: Arrigoni Indirizzo: piazza del Popolo n. 10 - Cesena Telefono: +39 0547 356447 e-mail: arrigoni_l@comune.cesena.fc.it
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	Cesena
<b>n. abitanti del Comune</b>	96.563 (dicembre 2023)
<b>Durata del progetto:</b> (Esprimere la durata in mesi)	36 mesi (di cui 12 nel 2023)
<b>Descrizione di sintesi del progetto.</b> (Massimo 30 righe) la descrizione deve comprendere anche la metodologia di progettazione	<p>Il progetto "In Common Sport +: Fit, Food and Fun for Elderly" (ICS+) è nato per promuovere un sano stile di vita nelle persone over 60 tramite l'attività fisica e la promozione di sane abitudini alimentari ed è basato sui risultati del precedente progetto In Common Sport, rivolto ad incoraggiare l'integrazione delle persone anziane tramite la pratica sportiva. L'OMS consiglia, superati i 60-65 anni, di continuare a svolgere attività fisica per conservare le abilità fisiche e prevenire le cadute. L'attività fisica ricopre quindi un ruolo chiave nel percorso di "active ageing", il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano. L'invecchiamento attivo può essere considerato uno strumento di prevenzione per aspirare quanto più possibile a un invecchiamento in salute.</p> <p>Il progetto ICS+ si inserisce proprio all'interno di questo percorso individuato dall'OMS e si è proposto di progettare, testare e convalidare programmi di sport e allenamento adattati alle esigenze delle persone anziane, nonché di creare un collegamento tra dieta, esercizio fisico e qualità della vita.</p> <p>Per la realizzazione del progetto il Comune ha collaborato con altri sei partner europei provenienti da Spagna, Portogallo, Bulgaria, Slovenia e Ungheria. Questo ha dato un grande valore aggiunto al progetto perché ha permesso un confronto continuo tra i tecnici e al tempo stesso ha fatto sentire i partecipanti parte di un progetto di ampia scala e li ha resi curiosi di conoscere e apprendere le abitudini e i progressi sportivi dei loro</p>



<p><b>Obiettivi del progetto</b> Descrivere sinteticamente gli obiettivi del progetto</p>	<p>colleghi.</p> <p>Il progetto è nato con l'obiettivo di promuovere un sano stile di vita nelle persone over 60 in due modi: 1) incentivando una regolare attività fisica attraverso protocolli di allenamento che prevedevano anche momenti dedicati ai giochi tradizionali e giochi di squadra con regole adattate per questa fascia di popolazione; 2) promozione di una sana alimentazione per prevenire anche alcune problematiche legate all'età.</p>
<p><b>tematica a cui il progetto fa riferimento</b> 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 checked="" type="checkbox"/> 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><input type="radio"/> 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><b>Azioni realizzate</b> Sintetizzare le attività realizzate per conseguire gli obiettivi programmati descrivendole brevemente</p>	<p>Il progetto è sviluppato principalmente su 5 attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Attività fisica: allenamenti gratuiti due volte la settimana della durata di circa un'ora ciascuno con la guida di un trainer professionista, secondo un protocollo di allenamento studiato appositamente per la fascia di popolazione over 60. Il programma di allenamento oltre a prevedere esercizi per lo sviluppo e il mantenimento del sistema cardio circolatorio, della flessibilità, della forza muscolare e della resistenza fisica ha previsto anche specifici momenti dedicati all'apprendimento delle regole e al gioco di sport di squadra semplificati quali basket, pallavolo, calcio e anche ad alcune discipline dell'atletica come lancio del peso, staffetta, 4X100....</li> <li>2) Realizzazione di regolamenti di giochi di squadra adattati: la sperimentazione e la validazione di giochi di squadra (pallavolo, basket, calcio) con regole di gioco adattate alle esigenze degli anziani ha costituito uno dei valori aggiunti di questo progetto ed anche un fattore decisivo per ridurre le barriere che spesso impediscono agli anziani di praticare sport di squadra in modo sistematico. Sono stati gli stessi partecipanti al progetto che hanno partecipato alla stesura dei regolamenti di gioco: i trainer hanno raccolto i loro bisogni, le loro preferenze, i loro suggerimenti e sulla base di questi elementi sono state scritte le regole di gioco che successivamente sono state testate direttamente sul campo dagli stessi partecipanti. Questo ha permesso di evidenziare l'importanza di realizzare programmi sportivi su misura per gli individui più anziani al fine di farli sentire a loro agio nello svolgimento dell'attività fisica e rendere la pratica sportiva più facile e divertente.</li> <li>3) Partecipazione all'evento sportivo "Olympics4all", un momento di</li> </ol>



	<p>gioco e competizione sportiva che si è tenuto una volta all'anno, durante il quale i partecipanti al progetto si sono sfidati nelle discipline sportive e nei giochi di squadra per i quali si sono allenati durante l'anno. L'evento è stato di solito organizzato durante la settimana europea dello sport in settembre ed è stata inserita all'interno degli eventi dalla campagna #BeActive promossa dalla Commissione Europea.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4) Controlli annuali dei parametri psicofisici per la valutazione del benessere fisico e cognitivo dei partecipanti, sulla base di un protocollo scientifico specificatamente elaborato. Questi controlli hanno permesso di valutare e di adattare il protocollo di allenamento e analizzare i benefici dell'attività fisica sulle persone.</li><li>5) Studio delle abitudini alimentari dei partecipanti: ad ogni partecipante è stato chiesto di compilare un questionario sulle proprie abitudini alimentari. Il questionario, predisposto insieme all'Azienda Sanitaria Locale e alle dietiste del Comune di Cesena, era composto da 15 domande a risposta multipla e poteva essere compilato on line o in forma cartacea. I questionari sono stati analizzati in forma anonima dal gruppo di lavoro che ha predisposto un report in cui ha analizzato i risultati e dato dei consigli/linee guida generali da seguire per cercare di migliorare la propria alimentazione.</li></ol>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b> Elencare la/le categorie di beneficiari finali dell'iniziativa, indicandone il numero (se disponibile, o una stima)</p>	<p>I beneficiari del progetto sono stati i cittadini e le cittadine cesenati, e non solo, over 60. Hanno partecipato attivamente al progetto 108 persone: 77 donne e 31 uomini. Il partecipante più anziano ha 84 anni e il più giovane 61. Hanno aderito al progetto anche cittadini e cittadine residenti in Comuni limitrofi a Cesena.</p>
<p><b>Risultati attesi</b> Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>L'obiettivo principale di questo progetto era quello di coinvolgere di un gruppo massimo di 80 cittadini (uomini e donne) rientranti nella fascia di popolazione over 60 per cercare di promuovere un sano stile di vita avvicinandole alla pratica sportiva. L'interesse al progetto è stato elevato e in sede in iscrizione si sono ricevute più richieste dei posti disponibili. L'Amministrazione, visto il valore sociale del progetto, ha deciso di accogliere tutte le richieste pervenute utilizzando risorse economiche proprie per coprire le maggiori spese organizzative.</p>
<p><b>Risultati raggiunti</b> Specificare i risultati qualitativi e quantitativi</p>	<p>I target quantitativi e qualitativi del progetto sono stati raggiunti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'interesse al progetto è stato elevato e in sede in iscrizione abbiamo avuto più richieste rispetto agli 80 posti disponibili. L'Amministrazione, visto il valore sociale del progetto, ha deciso di accogliere tutte le 108 richieste pervenute utilizzando risorse economiche proprie per coprire le maggiori spese organizzative.</li><li>- Nel 2023 è stato realizzato un toolkit in cui sono state raccolte tutte le informazioni sul progetto, in modo tale che chiunque sia interessato, possa replicare il progetto sul proprio territorio. Qui il link in cui è possibile prendere visione dei diversi video realizzati: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLZpo1HUqFrRhfrKVX0WgJ2II6b_Sq_cAC5">https://www.youtube.com/playlist?list=PLZpo1HUqFrRhfrKVX0WgJ2II6b_Sq_cAC5</a></li><li>- Il progetto ICS+ è stato inserito nel 2023 dalla Regione Emilia Romagna nelle buone pratiche regionali per l'invecchiamento attivo <a href="https://sociale.regione.emilia-romagna.it/notizie/2023/settembre/promozione-dell-invecchiamento-attivo-la-conferenza-regionale">https://sociale.regione.emilia-romagna.it/notizie/2023/settembre/promozione-dell-invecchiamento-attivo-la-conferenza-regionale</a></li><li>- Il raggiungimento dei target qualitativi e quantitativi è stata possibile anche grazie alla rete di collaborazione che si è attivata sul territorio con l'Azienda Sanitaria della Romagna e l'Università degli Studi di Bologna sede di Rimini (corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive) che hanno sin da subito accolto con entusiasmo il progetto e hanno messo a disposizione le loro</li></ul>



	<p>figure professionali e le loro competenze per dare attuazione alle diverse attività di progetto. Due studenti del corso di laurea di scienze motorie hanno inoltre presentato le loro tesi di laurea proprio sul progetto In Common Sport +. Fondamentale è stata anche la collaborazione con alcune associazioni sportive del territorio che hanno messo a disposizione le loro strutture e attrezzature sportive per permettere ai partecipanti al progetto di allenarsi con continuità due volte a settimana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grazie ai risultati ottenuti sul territorio cesenate dal progetto, la città portoghese di Viana do Castelo, città europea dello Sport 2023, ha invitato una delegazione di 25 partecipanti al progetto a partecipare alle Olimpiadi portoghesi per le persone over 60 che si sono tenute a Viana dal 1 al 5 Ottobre 2023. L'esperienza è stata molto importante per tutta la Città di Cesena che ha supportato la squadra durante la settimana di competizioni e ha vissuto questo evento come una vera e propria Olimpiade. La squadra cesenate ha partecipato alle gare di pallavolo, basket, calcio adattati, gare di atletica (800 metri, 4x100, lancio del vortex e lancio del peso), nuoto (50m e 4x25m), bocce, petanca, malha e tiro alla fune sfidando altre 10 squadre di comuni portoghesi e spagnoli. La soddisfazione di essersi classificati terzi è stata tanta, ma ancora maggiore è stato il piacere di avere stretto nuove amicizie, di essere riusciti a superare i propri limiti e le proprie paure grazie allo sport e di avere vissuto per una settimana come dei veri atleti olimpici.</li> </ul>
<p><b>Scarto progettuale</b>          Descrivere lo scarto progettuale tra i risultati attesi e i risultati ottenuti</p>	<p>Il progetto prevedeva inizialmente il coinvolgimento di un gruppo di circa 80 cittadini. Data la grande richiesta di partecipazione all'iniziativa sia da parte di cittadini del Comune di Cesena sia di cittadini residenti nei Comuni limitrofi, l'Amministrazione ha deciso di ampliare il gruppo di partecipanti accogliendo tutte le richieste pervenute portando così il gruppo a 108 partecipanti.</p>
<p><b>Costo totale del progetto (euro)</b></p>	<p>€ 67.790,00 per 3 anni di attività</p>
<p><b>Finanziamenti ottenuti</b>          Specificare le fonti di copertura del progetto (risorse proprie, risorse esterne – specificarne la tipologia)</p>	<p>€ 66.100 risorse europee          € 1.690 risorse proprie</p>
<p><b>Sostenibilità del progetto</b>          Indicare se il progetto, una volta terminate le risorse iniziali, può auto-sostenersi o trovare altre fonti per continuare nel tempo</p>	<p>Grazie al progetto In Common Sport + il Comune di Cesena ha creato gruppi di anziani che riconoscono nello sport un valore sociale, non solo per il benessere fisico ma anche per quello sociale. Il Comune intende continuare a lavorare con questi gruppi di persone allargando la partecipazione a questo tipo di iniziative, ampliando le collaborazioni con altre città italiane ed europee e soprattutto collegando questo gruppo di persone al resto della comunità locale, coinvolgendo ancora più cittadini nella promozione dello sport e del benessere.          E' intenzione dell'Amministrazione coinvolgere anche i Comuni limitrofi nel cercare di portare avanti questo tipo di iniziativa.</p>
<p><b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>          Illustrare quali mezzi di comunicazione sono stati utilizzati per pubblicizzare l'iniziativa</p>	<p>Il progetto e le sue attività sono stati pubblicizzati tramite i principali quotidiani locali e i canali social del Comune (Facebook, Instagram e Youtube). Sono state inoltre create una specifica pagina di progetto sul sito del Comune, una pagina internet dedicata a In Common Sport+, una pagina Facebook e una playlist su Youtube</p> <p>Indichiamo qui di seguito i link:</p> <p>Sito Comune di Cesena: <a href="https://www.comune.cesena.fc.it/articoli/in-common-sports-for-elderly/">https://www.comune.cesena.fc.it/articoli/in-common-sports-for-elderly/</a></p> <p>Sito progetto In Common Sport +: <a href="http://www.olympics4all.eu/">http://www.olympics4all.eu/</a></p>



	<p>Pagina Facebook ICS+: <a href="https://www.facebook.com/Olympics4All?locale=it_IT">https://www.facebook.com/Olympics4All?locale=it_IT</a></p> <p>Playlist Youtube: <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLZpo1HUqFrRhfrKVX0WgJ2Il6b_SqcAC5">https://www.youtube.com/playlist?list=PLZpo1HUqFrRhfrKVX0WgJ2Il6b_SqcAC5</a></p>
<b>Punti di forza del progetto</b>	<p>Lo sport è una delle principali priorità nell'agenda politica dell'Amministrazione Comunale di Cesena e il progetto In Common Sport + si inserisce appieno all'interno di tale priorità.</p> <p>Il coinvolgimento diretto dei partecipanti al progetto in attività diverse dallo svolgimento dell'attività fisica, come la predisposizione delle regole dei giochi di squadra adattati, ha permesso loro di sentirsi parte attiva ed integrante di un percorso rivolto alla ricerca del loro benessere.</p> <p>Il progetto ha messo inoltre in evidenza un aspetto fondamentale dello sport: la socializzazione. Ritrovarsi due volte a settimana per fare attività fisica ha permesso a questo gruppo di persone non solo di stare in forma fisicamente, ma anche di trovare uno stimolo per uscire di casa, socializzare e creare nuove amicizie da coltivare anche oltre alle giornate dedicate allo sport. Questo è stato forse uno dei successi più grandi del progetto e messo in evidenza anche dagli stessi partecipanti sia nei questionari di valutazione del progetto che nei test somministrati durante i momenti di valutazione motoria.</p>
<b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b> <small>Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto</small>	<p>All'inizio le attività sono state rallentate a causa dell'emergenza sanitaria COVID 19, che costretto a posticipare le attività di allenamento e a non realizzare nel 2021 l'evento "Olympics4all".</p>
<b>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</b>	<p>Il progetto è sottoposto a valutazione da parte della Commissione Europea e inoltre ai partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario di valutazione del progetto.</p>
<b>Parole Chiave per descrivere il progetto</b> <small>(massimo 5)</small>	<p>Sport, socializzazione, over 60, benessere, salute</p>
<b>Allegati</b> <small>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.:</small>	<p>Vedasi file inviato in allegato.</p> <p>Tutto il materiale di progetto è visionabile ai link indicati nel box "Strumenti di comunicazione utilizzati".</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- documento di progetto</li><li>- budget revisionale e consuntivo</li><li>- valutazione del progetto a cura dei progettisti</li><li>- materiali promozionali</li><li>- video</li><li>- foto</li><li>- ecc.</li></ul>