



## **ENTE**

### **1) Denominazione e codice SU dell'ente titolare di iscrizione all'Albo SCU proponente il progetto (\*)**

ASI - ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE SU 00520

## **CARATTERISTICHE DEL PROGETTO**

### **2) Titolo del progetto (\*)**

SPORT INCLUSIVE

### **3) Contesto specifico del progetto (\*)**

#### **3.1) Breve descrizione del contesto specifico di attuazione del progetto (\*)**

Secondo i dati Istat aggiornati al 2022, in Italia la popolazione è sempre più anziana.

Oggi gli **over 65 sono il 23,5%** (più di **14 milioni 46mila**) sul totale ma entro 2050 potrebbero essere il 35%.

Se da un lato l'aumento della longevità rappresenta una grande conquista, in quanto testimonia il crescente miglioramento delle condizioni di vita e i progressi della medicina, dall'altro rischia di trasformarsi in una minaccia per l'immediato futuro.

Con l'aumento dell'aspettativa di vita e il rapporto sempre più sfavorevole tra popolazione attiva e non attiva, tenderà ad aumentare anche l'onere socioeconomico correlato alla cura, all'assistenza e alle spese previdenziali destinate agli anziani.

Con le società che invecchiano infatti il peso delle patologie croniche-degenerative e delle disabilità che comportano diventa sempre più rilevante; le patologie cronic-degenerative rappresentano oggi le principali cause di morte, morbilità e di perdita di anni di vita in buona salute e sono spesso presenti contemporaneamente nello stesso individuo, imponendo anche un cambiamento profondo dello scenario di cura e della presa in carico dei pazienti che ne sono affetti.

Gli ultimi dati disponibili, 2021, del Sistema di sorveglianza PASSI D'ARGENTO registrano come il **59,4% degli over 65 in Italia presenti almeno una patologia cronica**, mentre il **24,5% hanno 2 o**

**più** patologie croniche (co-morbidità).

Gli anziani intervistati dal Sistema di sorveglianza PASSI D'ARGENTO dichiarano di vivere in media **7 giorni in cattiva salute al mese**.

È necessario che l'allungamento della vita media si accompagni anche al mantenimento di buone condizioni di salute e una qualità di vita soddisfacente.

In questo quadro è necessaria una rinnovata capacità di programmazione di sistematici interventi di politica sanitaria che investano la ricerca, l'assistenza e il benessere degli anziani, per promuovere un invecchiamento "attivo" che permetta di ottimizzare le opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano.

Il modo di invecchiare dipende dal corredo genetico ma anche da un insieme di fattori, come lo stile di vita, l'attività fisica e le abitudini alimentari.

Dalla fotografia della popolazione italiana adulta e anziana scattata dai Sistemi di sorveglianza PASSI D'ARGENTO per il periodo 2020-2021, emerge che poco più della metà, il 58% fa leggera attività fisica, come passeggiate o giardinaggio. L'11% degli intervistati ha problemi nella deambulazione e fra questi poco più di 1 persona su 10 pratica ginnastica riabilitativa, soprattutto fra gli anziani 'giovani', le persone più agiate o residenti al Nord.

Per uno sguardo più complessivo sulla sedentarietà in Italia, i dati rilevati dalla Sorveglianza PASSI D'ARGENTO mettono in evidenza come il **42% degli over 65 in Italia sia "sedentario"**. La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età, fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali, dove in alcune realtà la quota di sedentari supera il 50% della popolazione (Campania, Sicilia). Nel tempo, la quota di sedentari aumenta, ovunque nel Paese, e in modo particolare nelle Regioni meridionali. Nel 2021 continua l'andamento in crescita della sedentarietà, favorito anche dalle misure di contenimento adottate per il contrasto alla pandemia di COVID-19 che erano in atto nell'anno di riferimento.

In generale, troppo bassa appare l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica, anche nei confronti di persone in eccesso ponderale o con patologie croniche: su 10 intervistati solo 3 riferiscono di aver ricevuto il consiglio dal medico o da un operatore sanitario di fare regolare attività fisica; fra le persone in eccesso ponderale questa quota di poco superiore raggiunge il 37%, fra le persone con patologie croniche il 44%.

**BISOGNI e ASPETTI DA INNOVARE:** Il quadro che emerge a livello nazionale pone l'esigenza di adottare un Piano Nazionale che possa vedere gli Enti di Promozione Sportiva uniti nella lotta alla sedentarietà e nella promozione di stili di vita sani, tra cui abitudini alimentari salutari già a partire dagli over 60, e che impatti sulla crescita di una responsabilità collettiva e condivisa da parte dei cittadini, degli Enti Pubblici e dei presidi sanitari del Paese, sulla necessità che la regolare attività fisica sia un'opzione non più derogabile, dunque fondamentale, per stare in salute.

La promozione della salute include evidentemente la dimensione sanitaria, ma sono soprattutto i corretti stili di vita, una sana alimentazione e la **socialità** che diventano necessarie per la formazione di un empowerment tale da poter comprendere meglio l'entità della propria salute.

L'ambito di intervento è quindi relativo anche alla socialità, all'inclusione per non dimenticare che la salute dell'individuo dipende anche dal benessere psichico.

Adeguati livelli di attività fisica svolta con regolarità sono in grado di:

- ridurre il rischio di condizioni patologiche (ipertensione, patologia coronarica, infarto, diabete, tumore della mammella e del colon, depressione) e di cadute;
- migliorare lo stato di salute e il funzionamento del sistema muscolo- scheletrico;
- aiutare a controllare il peso corporeo migliorando il bilancio energetico dell'organismo.

La prima esigenza è, dunque, quella che rende necessario che gli Enti di Promozione Sportiva costruiscano forme di collaborazione e promuovano nelle Regioni Italiane un movimento di aggregazione di enti locali e presidi sanitari che superino gli steccati delle rispettive titolarità per realizzare insieme un Piano Nazionale di lotta alla sedentarietà degli over 60, valorizzando le competenze di ognuno.

Ciò si verifica a partire dagli attori che per primi hanno la responsabilità della promozione della pratica motoria nelle comunità, gli Enti di Promozione sportiva, in un'azione organica e nazionale. Gli Enti di Promozione Sportiva possono assumere, per le capacità che esprimono e le reti di associazioni e società sportive che governano, in maniera capillare su tutto il territorio nazionale, il ruolo di promotori della pratica motoria, in particolare coinvolgendo gli enti locali e i presidi sanitari affinché l'azione si renda efficace, ovvero sia attuata come politica pubblica nelle comunità e sia concertata con i medici e gli operatori sanitari affinché le iniziative e i messaggi dei diversi attori siano univoci e si rafforzino l'un con l'altro.

Il progetto, muovendo dagli elementi di premessa sopra indicati si pone l'obiettivo di sperimentare iniziative di promozione dell'accesso all'attività fisica nei confronti degli over 60 in tutto il territorio italiano, in un'ottica di salute, misurabilità e sostenibilità.

L'attività fisica e lo sport sono, inoltre, intesi dal progetto come strumenti di politica pubblica, che trovano luoghi di espressione non solo all'interno delle infrastrutture sportive tradizionali, ma anche nelle piazze, nei parchi, nelle strade, nelle realtà sportive di prossimità o di quartiere.

Il progetto intende agire sui seguenti indicatori di partenza:

INDICATORI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 42% degli over 60 in Italia è sedentario;</li> <li>• Il 59,4% degli over 60 in Italia presenta almeno una patologia cronica, mentre il 24,5% ha 2 o più patologie croniche (co-morbidità).</li> <li>• Gli anziani dichiarano di vivere una media di 7 giorni in cattiva salute al mese</li> </ul>

Il progetto coinvolge enti di promozione sportiva su tutto il territorio nazionale che realizzano attività a favore delle diverse fasce d'età. A favore della terza età vengono mediamente realizzate le seguenti attività, indicatori di realizzazione di partenza del presente progetto:

INDICATORI DI REALIZZAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 Open Day multi-sportivo di promozione</li> <li>• 130 Corsi settimanali multidisciplinari</li> <li>• 50 incontri</li> <li>• 10 Campus multi-sportivi residenziali</li> </ul>

### 3.2) Destinatari del progetto (\*)

## Destinatari diretti

Il progetto intende raggiungere **almeno 10.200 Over 60 su 15 sedi operative in diverse zone d'Italia.**

Il progetto si indirizza alla fascia di età 60-65 anni in quanto si inserisce in un'ottica di azioni preventive al raggiungimento di malattie croniche non trasmissibili che causano una grande percentuale delle spese sanitarie, nonché all'isolamento sociale dopo il raggiungimento del nuovo status di vita da pensionato/a.

La sedentarietà, infatti, è più frequente all'avanzare dell'età, fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione.

Per questi motivi, nell'ambito del target di progetto, si intendono raggiungere:

- Almeno 5.100 donne over 60 (considerando di coinvolgere il 50% di donne rispetto al target totale);
- Almeno 3.060 persone over 60 che hanno difficoltà socioeconomiche – parametro considerato: 30%;
- Almeno 2.040 persone sole (vedovi, senza famiglia o con familiari non prossimi) – parametro considerato: 20%;

Si sceglie di coinvolgere un target più giovane rispetto i 65 anni riconosciuti quale inizio dell'età anziana, per favorire l'acquisizione dell'abitudine a sani stili di vita.

Di seguito si riporta l'aspettativa di coinvolgimento del target di progetto per specifiche azioni:

Azione	Quantificazione destinatari	Numero destinatari
Open Day multi-sportivo di promozione	100 cittadini over 60 per ogni evento di ciascun territorio 3 eventi Open Day multi-sportivo in ognuna delle 15 Province coinvolte	4.500
Corsi settimanali multidisciplinari per over 60	1 corso a settimana 20 cittadini over 60 per ciascun corso 10 corsi gestiti 15 aree territoriali	3.000
Campus multi-sportivi residenziali	5 incontri della durata di 4 ore ciascuno 15 cittadini over 60 per ciascun campus 12 campus per 15 territori	2.700

## Destinatari indiretti

- **Le istituzioni sanitarie** che grazie alla promozione dell'attività sportiva come strumento di promozione del benessere psico fisico vedranno un incremento della qualità della salute degli over 65 sul territorio;
- **Comuni e Municipi** che vedranno realizzati sul proprio territorio attività ad alto impatto in termini di miglioramento della salute dei propri cittadini over 60;
- **I famigliari** degli anziani coinvolti che vedranno un miglioramento del benessere psico fisico del proprio caro.

#### 4) Obiettivo del progetto (\*)

Descrizione dell'obiettivo con chiara indicazione del contributo che fornisce alla piena realizzazione del programma (\*)

Il progetto ha l'Obiettivo Generale di **migliorare il benessere psicofisico degli Over 60 attraverso la pratica sportiva e la diffusione di sani stili di vita**

La pratica sportiva sarà affiancata anche da attività di promozione di una dieta sana che contribuisce a favorire la performance motoria e anche a migliorare la salute generale della persona.

Le azioni messe in atto intendono generare il seguente impatto:

Indicatori Ex Ante	Indicatori Ex Post
<ul style="list-style-type: none"><li>• 42% degli over 65 in Italia è sedentario;</li><li>• Il 59,4% degli over 65 in Italia presenta almeno una patologia cronica, mentre il 24,5% ha 2 o più patologie croniche (comorbidità);</li><li>• Gli anziani dichiarano di vivere una media di 7 giorni in cattiva salute al mese</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promosso uno stile di vita attivo e sano ad una platea di 1.000 over 60 che miglioreranno il proprio livello di salute generale riducendo l'incidenza di giornate di cattiva salute mensili.</li><li>• Nell'ambito del gruppo di beneficiari si intendono raggiungere i seguenti indicatori:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Percezione di miglioramento delle abilità motorie complessive nelle attività quotidiane (target: 80% dei partecipanti);</li><li>○ Miglioramento percepito qualità della vita da parte delle persone over 60 partecipanti al progetto (target: 80% dei partecipanti);</li><li>○ Incremento della propensione all'attività motoria costante da parte dei partecipanti al progetto (target: 80% dei partecipanti);</li><li>○ Soddisfazione delle persone over 60 partecipanti relativamente alla partecipazione al progetto (target: 75% livello alto; 15% livello medio);</li><li>○ Incremento di competenze degli operatori sportivi, partecipanti al progetto, nella promozione dello sport come veicolo di invecchiamento in salute (target: 80% degli operatori).</li></ul></li></ul>

Indicatore di realizzazione	Ex Ante	Ex post
Open Day multi-sportivo di promozione	40	45
Corsi settimanali multidisciplinari per over 60	130	150
Incontri	50	60

Campus multi-sportivi residenziali	10	12
------------------------------------	----	----

Il progetto adotta come linea strategica quella di mettere al centro la collaborazione tra l'Ente di Promozione Sportiva e le ASD (Associazioni Sportive Dilettantistiche) e SSD (Società Sportive Dilettantistiche) affiliate, diventando sentinelle nel territorio in grado di sollecitare l'attenzione degli Enti locali e i presidi sanitari affinché la pratica motoria sia promossa come politica pubblica e strumento di salute. Gli enti locali e i presidi sanitari, pertanto, attraverso uno scambio tra le proprie competenze e i propri strumenti e quelli degli operatori sportivi, potranno mettere a disposizione un bagaglio di reciproche conoscenze a disposizione della diffusione della pratica motoria e di stili di vita sani, tra la popolazione degli over 60, partendo dal presupposto che il movimento sportivo di base rappresenta un'infrastruttura immateriale fondamentale del nostro Paese, e come tale sia nella condizione di offrire occasioni di salute per la cittadinanza. L'attività proposta prevede inoltre azioni a carattere intergenerazionale, momenti di sport con la partecipazione aperta senza limiti di età (giovani e anziani) finalizzati all'inclusione e alla coesione sociale.

#### CONTRIBUTO AL PROGRAMMA

Il progetto si inserisce nel programma **CITTADINI ATTIVI PER LA COESIONE SOCIALE**, presentato dall'Ente referente OPES che concorre al raggiungimento degli Obiettivi dell'Agenda 2023:

4: Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e un'opportunità di apprendimento per tutti

n. 10: Ridurre l'ineguaglianza all'interno, di e fra le nazioni

Ambito d'azione:

f) Rafforzamento della coesione sociale, anche attraverso l'incontro tra diverse generazioni e l'avvicinamento dei cittadini alle istituzioni

#### Contributo del progetto

Il progetto contribuisce al programma promuovendo l'attività sportiva e l'adozione di sani stili di vita per favorire l'invecchiamento attivo della fascia d'età over 60, affinché sia tutelata e promossa la loro **salute e il loro benessere** sia a livello fisico che mentale e sociale.

L'attività fisica favorisce un invecchiamento sano e attivo per la sua capacità di preservare l'indipendenza funzionale in età avanzata e di mantenere una buona qualità di vita e una cittadinanza partecipata a favore della coesione sociale. Lo sport, inoltre, in questo contesto, funge da canale di comunicazione tra **generazioni**, coinvolgendo i cittadini della terza età in attività motorie nelle quali sono coinvolti i giovani.

Lo sport promuove il mantenimento attivo della terza età nella vita sociale della propria comunità contribuendo a **ridurre le ineguaglianze** fisiche e sociali che il decadimento fisico rischia di portare con l'isolamento e l'emarginazione di chi non ha più le forze per gestirsi in autonomia.

Inoltre, la promozione di attività sportive nella popolazione adulta diventa occasione e strumento di inclusione attraverso nuove forme di apprendimento e scambio, favorendo l'offerta di **un'educazione di qualità**, equa ed inclusiva per tutti.

5) *Attività con relativa tempistica, ruolo degli operatori volontari e altre risorse impiegate nel*

## **progetto (\*)**

### **5.1) Complesso delle attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo (\*)**

#### **Attività 1. Coordinamento e monitoraggio**

- Istituzione di una Cabina di Regia composta dal responsabile nazionale di Progetto e i responsabili locali delle attività, così da avere anche una gestione condivisa degli aspetti amministrativi e di monitoraggio del progetto. La Cabina di Regia si dota di un set di indicatori di monitoraggio (relativi al processo e al risultato) utili ad una rilevazione dati che permettono di modellizzare la sperimentazione affinché possa innescare un programma pluriennale di attività.
- Istituzione di una segreteria organizzativa, coordinata dal responsabile di progetto, per la gestione delle azioni progettuali relative alle Regioni di competenza di ciascuna sede coinvolta nelle attività progettuali

#### **Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori**

- Istituzione di un Pool di 3 formatori, per mettere a punto moduli e materiale formativo. Tale gruppo si costituisce per predisporre le linee guida utili alla declinazione del progetto a livello locale in maniera organica. Tali linee guida saranno distribuite a tutti gli operatori locali (Comitati regionali e provinciali e ASD/SSD), al fine di mantenere una aderenza delle attività locali all'impianto progettuale unico e la pertinenza agli obiettivi del progetto. Le linee guida che saranno prodotte sono:

- o Linee guida per l'ideazione e la gestione di discipline adattate alle esigenze degli over 60.
- o Linee guida per la promozione di stili di vita salutari (la continuità dell'esercizio fisico nell'arco della vita e gli stili di vita alimentari).

- Erogazione di un percorso formativo volto a promuovere un inquadramento unitario sulle conoscenze e competenze che i referenti di progetto locale e, a cascata, gli operatori sportivi coinvolti, applicheranno a livello locale. La formazione sarà focalizzata sugli ambiti della ideazione e gestione di discipline adattate per le esigenze del target e della promozione di stili di vita salutari. La formazione entrerà, inoltre, nel merito di offrire strumenti e strategie per supportare gli operatori a presentare il progetto alle amministrazioni comunali locali e ai presidi sanitari per ingaggiarli nella promozione delle attività del progetto nei confronti dei cittadini.

La formazione utilizzerà principalmente la modalità online per l'erogazione e ogni operatore sportivo coinvolto potrà frequentare, in modalità sincrona, le 6h totali di corso, e, in modalità asincrona, potrà accedere ai materiali di archivio del progetto (video ed editoriali), per un totale complessivo di 12h.

La selezione dei formandi e degli operatori sportivi coinvolti nella formazione a cascata riserverà una partecipazione minima del 40% alle donne, come azione strategica atta a promuovere pari opportunità di genere all'interno del movimento sportivo di base attraverso il progetto.

#### **Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale**

- Individuazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio (15 territori interessati in 11 Regioni), a cura dei referenti territoriali coordinati dal responsabile di progetto.

I criteri condivisi dal raggruppamento per l'individuazione dei territori sono i seguenti:

- o copertura del territorio italiano, da Sud a Nord;
- o distribuzione equa tra comuni piccoli, medi, grandi;
- o inclusione dei comuni periferici;
- o coinvolgimento della rete locale (amministrazioni comunali, presidi sanitari ed altri enti del terzo settore) attraverso gli strumenti di comunicazione (vedi Par. 4 – Fase della Comunicazione) delle Conferenze Stampa, della Brochure e dei media locali.

- In ognuna delle province/aree metropolitane coinvolte saranno organizzati 3 eventi Open Day multi-sportivo in una piazza o in un parco, rivolto agli over 60 e aperto anche ai giovani. Tali Open Day saranno realizzati nella fase iniziale del progetto per far conoscere l'opportunità di praticare l'attività fisica e sportiva nei successivi 6 mesi.
- Realizzazione di un percorso di attività motoria multi-disciplinare per over 60 nell'arco di 6 mesi (2 h a settimana); attraverso le associazioni e società sportive e in collaborazione con le amministrazioni comunali e i presidi sanitari, gruppi di massimo 20 cittadini over 60 avranno l'opportunità di praticare attività motoria costante e continuativa, comprendente le discipline comprese nella lista sottoindicata, per 6 mesi in spazi pubblici e/o presso le associazioni e società sportive coinvolte dal progetto.
- Realizzazione di Campus multi-sportivi "residenziali" rivolti al target, per un totale di 5 giorni in ciascuno dei territori coinvolti (per un totale di 20h di attività fisica e promozione degli stili di vita salutari per ciascun campus), da svolgersi nei luoghi di vita ordinaria. Ogni campus prevede la partecipazione di 15 partecipanti. In totale i campus saranno 12.

Lista delle discipline sportive del progetto:

- Hydrobike
- Danza soft
- Acquaticità e nuoto
- Camminata veloce
- Ginnastica dolce
- Ginnastica finalizzata alla salute, metodica yoga
- Bocce
- Equitazione
- Pallavolo
- Tennis e Paddle
- Karate
- Judo
- Tai Chi
- Atletica;
- Ciclismo
- Orienteering
- Nordic walking
- Giochi popolari tradizionali

#### **Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata**

La comunicazione del progetto prevede azioni coordinate dalla Cabina di Regia.

Le azioni intraprese durante il progetto avranno un indirizzo sia locale che nazionale e sono studiate per raggiungere il più ampio pubblico possibile attraverso l'utilizzo di media differenti.

Per riuscire a raggiungere un pubblico di riferimento ampio ma non generico, le iniziative saranno pensate su strategie multicanale, che permettano di differenziare al massimo messaggio, linea editoriale e tono di voce, calibrandoli sulla tipologia di audience. Gli strumenti di comunicazione online e offline saranno quindi integrati per avere un impatto omogeneo sul piano dell'immagine e strutturato dal punto di vista della linea editoriale.

*5.2) Tempi di realizzazione delle attività del progetto descritte alla voce 5.1 (\*)*

Attività	Mesi											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Attività 1. Coordinamento e monitoraggio</b>												
Istituzione di una Cabina di Regia	■	■	■									
Istituzione di una segreteria organizzativa	■	■	■									
<b>Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori</b>												
Istituzione di un Pool di formatori		■	■									
Erogazione di un percorso formativo volto a promuovere un inquadramento unitario sulle conoscenze e competenze che i referenti di progetto locale			■									
<b>Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale</b>												
Individuazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio			■	■								
Open Day multi-sportivo				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Percorsi di attività motoria multi-disciplinare per over				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Campus multi-sportivi residenziali				■	■	■	■	■	■	■	■	■
<b>Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata</b>												
Comunicazione del progetto	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

### 5.3) Ruolo ed attività previste per gli operatori volontari nell'ambito del progetto (\*)

Gli operatori volontari sono chiamati a svolgere gli stessi compiti per ogni sede di progetto.

Attività	Ruolo degli operatori volontari
<b>Attività 1. Coordinamento e monitoraggio</b>	<p>Gli operatori volontari collaboreranno nella fase di istituzione di una segreteria favorendo le attività di organizzazione di incontri, riunioni, attività di analisi di candidati e CV.</p> <p>Partecipano alle attività di costruzione di un set di indicatori di monitoraggio.</p> <p>Partecipano all'elaborazione di documentazione interna ed esterna, report, analisi, ricerche su testi e internet, digitalizzazione di dati, supporto nella gestione delle mail e delle telefonate e forniscono</p>

	<p>supporto logistico per l'istituzione e la gestione ordinaria degli uffici di coordinamento e monitoraggio.</p> <p>Potranno essere previste attività e riunioni da realizzare esternamente alla sede di servizio.</p>
<p><b>Attività 2. Formazione consulenziale rivolta agli operatori</b></p>	<p>Gli operatori volontari collaborano alla costituzione del pool di formatori favorendo le attività di organizzazione di incontri, riunioni, attività di analisi di candidati e CV.</p> <p>Partecipano all'elaborazione delle linee guida per la promozione della pratica sportiva e la diffusione di sani stili di vita contribuendo all'elaborazione dei materiali, anche a livello grafico, analisi, ricerche su testi e internet, digitalizzazione di dati.</p> <p>Forniscono supporto logistico per la realizzazione dei corsi di formazione attraverso la partecipazione agli incontri organizzativi, gestione dei contatti con formatori e partecipanti, la raccolta delle adesioni, l'organizzazione del calendario dei corsi, supporto grafico e creativo, l'analisi del materiale e delle attività propedeutiche all'organizzazione operativa, la diffusione delle informazioni attraverso l'invio di comunicazioni mail e di telefonate, registrazione delle presenze, assistenza in sala formazione, supporto ai partecipanti.</p> <p>Le attività di formazione potranno essere realizzate in luoghi esterni alla sede di servizio.</p>
<p><b>Attività 3. Realizzazione della pratica motoria a livello locale</b></p>	<p>Gli operatori volontari parteciperanno alle attività di identificazione delle aree territoriali di realizzazione del territorio partecipando agli incontri, fornendo supporto logistico per la realizzazione di viste, la diffusione di informazioni, il supporto nella gestione di telefonate e mail.</p> <p>Collaborano alla redazione di documenti interni ed esterni, report, ricerche, digitalizzazione di dati.</p> <p>Forniscono supporto logistico per la realizzazione degli Open Day, i percorsi di attività motoria e i Campus residenziali attraverso la partecipazione agli incontri organizzativi, gestione dei contatti con formatori e partecipanti, la raccolta delle adesioni, l'organizzazione del calendario, supporto grafico e creativo, l'analisi del materiale e delle attività propedeutiche all'organizzazione operativa, la diffusione delle informazioni attraverso l'invio di comunicazioni mail e di telefonate, il supporto logistico per l'allestimento delle location, il supporto agli utenti per l'organizzazione della loro partecipazione, la registrazione delle presenze, assistenza durante le attività, supporto ai partecipanti, rilevamento del gradimento, collaborazione nell'elaborazione della reportistica finale.</p> <p>Le attività sportive saranno realizzate in luoghi esterni alla sede di servizio.</p>

<b>Attività 4. Comunicazione pubblica coordinata</b>	Gli operatori volontari parteciperanno alle attività di comunicazione fornendo supporto grafico e creativo, collaborando all'ideazione di contenuti, monitorando i siti e i social e segnalando eventuali post o comunicazioni non adeguati, favorendo il coordinamento e la diffusione delle informazioni tra tutti gli attori coinvolti nel progetto, raccogliendo suggerimenti e indicazioni provenienti dall'interno o dall'esterno, supportando il lavoro degli uffici stampa
--	--

5.4) *Risorse umane complessive necessarie per l'espletamento delle attività progettuali previste (\*)*

In ogni sede di progetto saranno messe a disposizione delle attività le seguenti risorse umane:

Qualifica	Quantità	Competenze
<b>Istruttore Sportivo</b>	1	Laureato/a IUSM, Diplomato/a ISEF o con esperienza equivalente nell'ambito della professione sportiva
<b>Social Media Manager</b>	1	Esperto/a nella comunicazione tramite Social Media (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok etc.)
<b>Formatore/ Facilitatore</b>	1	Formatore/Facilitatore professionista esperto/a nella veicolazione dei contenuti sia in situazioni individuali che di gruppo
<b>Amministrativo</b>	1	Professionista nell'ambito dell'amministrazione, contabilità, gestione archivi
<b>Addetto alla segreteria</b>	1	Incaricati della gestione della segreteria di progetto con esperienza in attività di logistica e supporto amministrativo.

A livello nazionale saranno impiegate le seguenti figure specifiche per il progetto:

Qualifica	Quantità	Competenze
<b>Responsabile di Progetto</b>	1	Esperti nel campo del Project Management, nella pianificazione progettuale, nonché di gestione di risorse umane e strumentali, che faranno parte della Cabina di Regia.
<b>Addetti alla segreteria organizzativa</b>	2	Incaricati della gestione della segreteria di progetto con esperienza in attività di logistica e supporto amministrativo.
<b>Formatori</b>	1	Esperto in formazione in ambito sportivo, specializzato in attività sportive per la terza età.
<b>Responsabile della comunicazione</b>	1	Esperto/a nelle metodologie comunicative, creazione di campagne di marketing e di informazione

<b>Social Media Manager</b>	1	Esperto/a nella comunicazione tramite Social Media (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok etc.)
<b>Event Manager</b>	1	Esperto/a nell'organizzazione di eventi, attività di raccordo, ricerca location
<b>Amministrativo</b>	1	Professionista nell'ambito dell'amministrazione, contabilità, gestione archivi

### 5.5) Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione del progetto (\*)

In ogni sede di progetto saranno messe a disposizione delle attività le seguenti risorse tecniche e strumentali:

<b>Risorse tecniche e strumentali</b>	<b>Quantità</b>
Pc con connessione ad internet	2
Postazione di lavoro (scrivania, sedia, cassettera)	2
Fotocopiatrice	1
Telefono fisso	1
Linea telefonica	1
Linea internet	1
Lavagna a fogli mobili	1
Cancelleria	Vario

A livello nazionale saranno messi a disposizione i seguenti impianti sportivi:

<b>Risorse tecniche e strumentali</b>	<b>Quantità</b>
Piscine	15
Palestre	35
Sale sportive al chiuso	5
Spazi sportivi all'aperto	10
Campi da tennis/paddle	15
Campi da bocce	15
Campi da pallavolo	7
Circuiti di atletica	10
Percorsi di ciclismo	8
Circoli di equitazione	15
<i>In ogni impianto sportivo sarà data la possibilità ai beneficiari di utilizzare docce e spogliatoi</i>	

## **6) *Eventuali particolari condizioni ed obblighi degli operatori volontari durante il periodo di servizio***

La realizzazione del progetto si fonda sull'impegno degli operatori volontari in Servizio Civile e, pertanto, si ritiene indispensabile un adeguato livello di serietà professionale e di rispetto delle altre figure professionali coinvolte. Sono inoltre richiesti agli operatori volontari:

- a. Rispetto del Regolamento interno dell'Ente sede, degli orari e prassi consolidate dell'Ente sede di progetto;
- b. Consapevolezza delle esigenze organizzative e dell'orario attuato dalla sede locale di progetto all'interno della quale si sviluppa il servizio;
- c. Propensione ad un continuo e costante aggiornamento, utile al corretto svolgimento delle attività progettuali;
- d. Disponibilità a realizzare le attività previste dal progetto anche in giorni festivi e prefestivi, nonché flessibilità oraria in caso di esigenze particolari;
- e. Frequenza di corsi, di seminari e ogni altro momento di incontro e confronto utile ai fini del progetto e della formazione dei volontari coinvolti, anche nei giorni festivi, organizzati anche dagli enti partner del progetto;
- f. Sono previsti per lo svolgimento delle attività servizi esterni che si svolgano nei comuni limitrofi alle sedi di progetto in modo da garantire una maggiore capillarità dello svolgimento dello stesso, gli operatori volontari danno, dunque, la loro disponibilità nello svolgimento di tali spostamenti;
- g. Osservanza della riservatezza dell'ente e della privacy di tutte le figure coinvolte nella realizzazione del progetto.
- h. Il progetto prevede come da disposizioni enti volontari la possibilità della temporanea modifica della sede di servizio al fine di garantire maggiore continuità alle attività.

## **7) *Eventuali partner a sostegno del progetto***

Per la realizzazione del progetto ci si avvarrà anche del supporto e dell'esperienza di partner consolidati come:

- VITATTIVA APS  
Associazione che coordina attività sportive e culturali per over 60 a livello nazionale
- SCAIS  
Associazione Benemerita dal CONI che si occupa di impiantistica sportiva e che organizza giornate di nordic walking abbinate a visite culturali nei luoghi dello sport
- SIS Sistemi Integrati per lo Sport  
Società Sportiva Dilettantistica che promuove una nuova concezione di sport sociale, connotato da caratteristiche di efficienza e qualità, sia nell'offerta destinata al vasto pubblico sia nella gestione delle infrastrutture e degli spazi dedicati.

## ***FORMAZIONE SPECIFICA DEGLI OPERATORI VOLONTARI***

### **8) *Tecniche e metodologie di realizzazione della formazione specifica (\*)***

La formazione specifica potrà essere erogata online in modalità sincrona e/o asincrona entro il limite massimo del 50% del totale delle ore previste. La modalità asincrona non supererà il 30% del totale delle ore previste. Nel caso in cui un operatore volontario non ne disponga, l'Ente fornirà la strumentazione necessaria per l'attività da remoto.

L'impianto metodologico è, anche nel caso del corso di formazione specifica, "blended" ovvero una formazione che utilizzi più canali di comunicazione sulla base di una precisa strategia d'integrazione di formati didattici. Per formazione blended si intende quindi una modalità "mista" di allestimento didattico: parte delle attività vengono svolte in presenza, parte a distanza all'interno di un ambiente dedicato (le cosiddette piattaforme), con entrambi i momenti funzionali al perseguimento di obiettivi formativi coerenti con la più generale impostazione costruttivista. Nella nostra formazione blended riteniamo centrale la riconfigurazione del ruolo e della responsabilità del docente: la natura comunicativa dell'allestimento didattico, garantita dall'intervento di costruzione del patto formativo in presenza, dai thread del forum, dalle sessioni in chat, dallo scambio di risorse ipermediali e di materiali didattici, dagli approfondimenti in gruppo in aula, favorisce una relazionalità più orizzontale, tra pari, rispetto alla tradizionale relazione verticale tra docente e allievo.

Il docente non si colloca più al centro dell'azione di insegnamento, ma ai bordi del processo di apprendimento, in cui l'attore principale diventa la comunità dei partecipanti che lo alimentano e gli danno vita. In tal senso, la valorizzazione dello scambio comunicativo nella fase "a distanza" non gioca un ruolo fattivo solo sul piano cognitivo, ma anche su quello relazionale.

A dispetto di molti pregiudizi, infatti, il non verbale e il paraverbale nell'e-learning, lungi dall'essere assenti, sono sublimati nello spasmodico ricorso ai messaggi di esplicitazione delle dinamiche relazionali presenti nella comunità di apprendimento, alla complicità affettiva che accompagna le attività di lavoro, all'uso cognitivamente ed emotivamente intrigante degli emoticons: la presunta freddezza della formazione a distanza viene sconfessata in Rete dal moltiplicarsi di fenomeni di apertura comunicativa intima, basati sull'espressione e dichiarazione delle proprie emozioni. È come se l'assenza del linguaggio corporeo producesse un innalzamento del livello di ascolto interno delle emozioni e una loro relativa attività di cosciente esplicitazione verbale. Siamo in tal senso convinti che la possibilità del "fare significato" assuma dignità e senso alla luce della forza relazionale del gruppo in apprendimento.

L'emozione condivisa di cercare un canale comunicativo profondo che sia efficace nonostante la mediazione del medium PC, la volontà di lavorare insieme per un obiettivo chiaro e accomunante, la ricerca di difficili equilibri tra le differenze individuali, emergenti nel gruppo, pongono inevitabilmente il focus sul terreno dell'attitudine alla costruzione condivisa della relazione, prima ancora che su quello della costruzione condivisa della conoscenza. In questo senso parliamo di "apprendimento significativo" e di promozione della motivazione quale leva virtuosa di questo processo ricorsivo.

## **9) Moduli della formazione e loro contenuti con l'indicazione della durata di ciascun modulo (\*)**

### **I° APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 35 ORE)**

#### **Modulo I: *Lo scenario sportivo italiano* – (Durata 15 ore)**

Formatore: Achille Sette

Argomenti:

- Lo sport e la sua storia
- Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)

- Il Comitato Italiano Paralimpico (CIP)
- Le federazioni sportive e le discipline sportive associate
- Le associazioni sportive di base e gli Enti di Promozione Sportiva (EPS)
- L'ordinamento giuridico sportivo
- I dati dello sport in Italia

**Modulo II: *Lo sport e la sua organizzazione a livello internazionale* – (Durata 10 ore)**

Formatore: Achille Sette

Argomenti:

- Il C.I.O. (Comité International Olympique)
- Pierre De Coubertin e la fondazione dei giochi olimpici moderni
- I Giochi Olimpici: globalizzazione e multi-sport
- I fondi europei ed i programmi comunitari per lo sport

**Modulo III: *Le discipline adattate e gli stili di vita* – (Durata 10 ore)**

Formatore: Bruno Campanile

Argomenti:

- L'ideazione e la gestione di discipline adattate
- Il peso degli stili di vita alimentari sulla qualità della vita
- La socializzazione nella terza età
- L'invecchiamento attivo tramite l'esercizio fisico
- Organizzazione e gestione logistica delle attività progettuali: open day, corsi semestrali, campus multi- sportivi residenziali
- Organizzazione e gestione della promozione del progetto e della comunicazione pubblica locale

**II° APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 10 ORE)**

**Formazione e informazione sui rischi connessi all'impiego dei volontari in progetti di Servizio Civile Universale**

**Modulo IV: *Informazione agli operatori volontari (conforme al D.Lgs 81/08 art.36)* – (Durata 5 ore)**

Formatore: Palombi Cristiano

- Rischi per la salute e sicurezza sul lavoro
- Procedure di primo soccorso, lotta antincendio, procedure di emergenza
- Organigramma della sicurezza
- Misure di prevenzione adottate

**Modulo V: *Formazione sui rischi specifici (conforme al D.Lgs. 81/08 art 37, co 1, lett.b, e accordo Stato/Regioni del 21 Dicembre 2011)* – (Durata 5 ore)**

Formatore: Palombi Cristiano

- Rischi derivanti dall'ambiente di lavoro
- Organizzazione del lavoro e ambiente di lavoro
- Microclima e illuminazione
- Rischi meccanici ed elettrici generali
- Rischio biologico
- Rischio videoterminale
- Movimentazione manuale dei carichi
- Altri Rischi
- Dispositivi di Protezione Individuale
- Stress lavoro correlato
- Segnaletica di emergenza
- Incidenti ed infortuni mancati
- Rischi fisici: rumore e vibrazioni meccaniche

### III° APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 10 ORE)

**Modulo VI: *La dimensione formativa dello sport* – (Durata 10 ore)**

Formatore: Sammy Marcantognini

- Nozioni di pedagogia generale
- Approcci educativi e di apprendimento: l'educazione formale, informale e non formale
- L'età dello sviluppo: aspetti caratterizzanti e rischio di devianza nell'adolescenza
- I valori della pratica sportiva: lotta al bullismo, al razzismo, alla droga e alla disuguaglianza di genere
- Elementi di didattica dello sport e metodologie di allenamento
- Guida alla pratica sportiva nell'età evolutiva

### IV° APPROFONDIMENTO (DURATA TOTALE 20 ORE )

**Modulo VII: *L'organizzazione strategica di un evento* – (Durata 10 ore)**

Formatore: Bruno Campanile

- Dall' ideazione alla pianificazione efficace di un evento
- La gestione del piano economico
- Il fundraising
- Gli stakeholder
- Il team working: costruzione del gruppo di lavoro
- I tornei, i campionati e gli eventi di promozione sportiva e di sensibilizzazione: elementi caratterizzanti e differenze
- Focus: i grandi eventi sportivi europei

## **Modulo VIII: Funzioni e strumenti della comunicazione – (Durata 10 ore)**

Formatore: *Fabio Argentini*

- La comunicazione pubblica ed istituzionale
- Il processo di realizzazione di una campagna di comunicazione
- I mezzi di comunicazione tradizionali e l'elaborazione efficace dei materiali informativi (depliant, flyer, locandine, manifesti, comunicati stampa)
- La comunicazione 2.0 e 3.0 ed il ruolo dei social network (Twitter, Facebook, Pinterest, Instagram, TikTok, LinkedIn)
- La figura e la funzione dei testimonial e degli influencer
- Focus: la comunicazione sportiva.

### **10) Nominativi, dati anagrafici, titoli e/o esperienze specifiche del/i formatore/i in relazione ai contenuti dei singoli moduli (\*)**

<i>dati anagrafici del formatore specifico</i>	<i>titoli e/o esperienze specifiche (descritti dettagliatamente)</i>	<i>modulo formazione</i>
Argentini Fabio	Giornalista, Responsabile Comunicazione ASI	Modulo VIII: <i>Funzioni e strumenti della comunicazione</i>
Campanile Bruno Roma, 09/06/1962	Vice Presidente ASI, laurea scienze motorie, esperto organizzazione grandi eventi sport	Modulo III: <i>Le discipline adattate e gli stili di vita</i> Modulo VII: <i>L'organizzazione strategica di un evento</i>
Marcantognini Sammy	Psicologo dello Sport	Modulo VI: <i>La dimensione formativa dello sport</i>
Palombi Cristiano	Laurea in Scienze della Formazione specializzato in Scienze dei Servizi Sociali conseguita presso l'università LUMSA. Dal 1999 esercita la professione di consulente e di responsabile nell'ambito della Sicurezza sul lavoro, igiene alimenti, antincendio	Modulo IV: <i>Informazione agli operatori volontari (conforme al D.Lgs 81/08 art.36)</i> Modulo V: <i>Formazione sui rischi specifici (conforme al D.Lgs. 81/08 art 37, co 1, lett.b, e accordo Stato/Regioni del 21 Dicembre 2011)</i>

Sette Achille Roma, 06/08/1982	Coordinatore Segreteria Generale ASI e Direttore Marketing	Modulo I: <i>Lo scenario sportivo italiano</i> Modulo II: <i>Lo sport e la sua organizzazione a livello internazionale</i>
--------------------------------------	---	---

***MISURA 3 MESI UE***

Non previsto