

1774 - Bando per il finanziamento progetti di rilevanza locale promossi da odv, aps e fondazioni del Terzo settore - annualità 2024-2026

IL TUO CORPO NON VA IN PENSIONE.....MUOVITI ANCORA!!

Capofila

Codice Fiscale	93013900381
Denominazione	UISP COMITATO TERRITORIALE DI FERRARA APS
Tipologia	Associazione di promozione sociale (APS)

Partner

Codice fiscale	Denominazione	Tipologia
93022590389	ARCI FERRARA APS	Associazione di promozione sociale (APS)
80012750388	POLISPORTIVA OTELLO PUTINATI APS	Associazione di promozione sociale (APS)

Scheda Progetto

Titolo Progetto	IL TUO CORPO NON VA IN PENSIONE.....MUOVITI ANCORA!!
Data inizio	01/02/2025
Data fine	30/06/2026

Aree prioritarie di intervento

1	DESCRIZIONE	Sostegno all'inclusione sociale, in particolare delle persone con disabilità e non autosufficienti;
2	DESCRIZIONE	Contrasto delle solitudini involontarie specie nella popolazione anziana attraverso iniziative e percorsi di coinvolgimento attivo e partecipato;
3	DESCRIZIONE	Contrasto delle condizioni di fragilità e di svantaggio della persona al fine di intervenire sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale;

Destinatari

Destinatario	Numero
Disabili	10
Anziani (over 65)	60

Scheda Progetto Descrizione

Analisi del contesto	Gli indicatori strutturali della popolazione mostrano la quota senile (≥ 65 anni) del 24,7%, il doppio dei giovani 0-14(12%). I nuclei con almeno un anziano ≥ 65 anni sono 800.119 con un aumento di 9.051 unità rispetto al 2023. Gli anziani ≥ 65 anni che vivono soli sono 330.282 con un aumento di 4.903 unità rispetto al 2023. Di questi per la maggiore sono donne. Un invecchiamento superiore alla media regionale caratterizza il ferrarese. Le quote del distretto centro-nord indicano la fascia d'età ≥ 65 anni con un 29.8% della popolazione, la
----------------------	--

	percentuale di famiglie con almeno un anziano il 43.2%, le famiglie unipersonali di anziani (>= 65 anni) sul totale delle famiglie unipersonali con il 43.4% e le famiglie con tutti i componenti anziani sono il 30.7% (Servizio StatisticaRegionale 2024).
Obiettivi specifici	Considerato l'invecchiamento graduale della popolazione e l'aumento delle patologie cronico-degenerative a esso correlato, con ripercussioni nella sfera sociale e psicologica dell'individuo, obiettivi del progetto sono: <ul style="list-style-type: none"> - Promuovere i benefici dell'invecchiamento attivo, sani e corretti stili di vita, la conoscenza del proprio corpo che cambia. - Ridurre il rischio di cadute e gli effetti della sedentarietà nella popolazione; incrementare i livelli residui di forza, resistenza ed equilibrio. - Aumentare il livello di socialità tra i partecipanti riducendo ansia, stress, depressione; contrastare condizioni di fragilità ed isolamento sociale. - Favorire un maggior coinvolgimento e partecipazione alle attività motorie e sportive della popolazione femminile e delle categorie meno abbienti.
Descrizione generale del progetto	Il progetto prevede di coinvolgere i beneficiari, anziani over 60, in un programma di attività motoria specifico per la terza età. Le attività riguarderanno: esercizi di mobilità articolare, rinforzo muscolare ed equilibrio. Verranno condotte da istruttori qualificati, laureati in scienze motorie e sportive, i quali valuteranno, tramite questionari sullo stile di vita e semplici test fisici, il livello di abilità motoria pregressa, adattando il programma di conseguenza. L'inizio dell'attività motoria è previsto per aprile 2025 e sarà programmato ad appuntamenti bisettimanali di un'ora ciascuno, con l'obiettivo di erogare entro giugno 2026, 104 ore di attività motoria gratuita per categorie a rischio. Le figure professionali coinvolte non si limiteranno a condurre gli appuntamenti, somministrando gli esercizi previsti per la lezione programmata, ma effettueranno un vero e proprio lavoro di educazione motoria e consapevolezza del proprio corpo, con lo scopo di fornire ai beneficiari gli strumenti adeguati per svolgere esercizio in sicurezza, anche fuori, all'aria aperta o a casa, aumentando progressivamente i livelli di autonomia dell'individuo e alleggerendo il carico dei caregiver.
Eventuali sinergie e collaborazioni con soggetti pubblici e privati del territorio	UISP COMITATO TERRITORIALE APS con le cooperative locali, già in passato partner di altri progetti simili, CIDAS e COOPERATIVA SERENA, lavoreranno in sinergia per sviluppare strategia di aggancio dei beneficiari, sfruttando le competenze ed il lavoro di mappatura dei bisogni, effettuato da quest'ultime negli ultimi anni.
Luoghi e/o sedi di realizzazione delle attività	Le attività verranno svolte presso i circoli Arci comprensivi del Distretto Nord: Ferrara: Circolo arci buontemponi, circolo arci cona, circolo di denore e villanova, Riva del Po: circolo Arci Ruina e New Guarda - Tresignana: Circolo Arci Rero - Masitorello - Circolo arci Masitorello.
Eventuale presenza del tema della tecnologia e/o del suo utilizzo	Utilizzo della piattaforma Google Meet per le call di coordinamento; dei programmi Google moduli per la creazione di questionari di gradimento-monitoraggio ed elaborazione grafica dei risultati ottenuti. Utilizzo del pacchetto office (Excel; Word) per note di spesa e rendicontazione finale. Utilizzo programmi di grafica digitale per la creazione di infografiche e volantini per la promozione e la comunicazione.
Descrizione del ruolo svolto dai singoli Enti partner e delle modalità di collaborazione e	ARCI APS Le sedi operative per l'attuazione dei lavori verranno fornite dal partner di progetto Arci APS, il quale sarà operativo anche nella fase di promozione e

cooperazione interne	<p>comunicazione. La capillarità dei circoli Arci collocati nel distretto sanitario Centro-Nord permetterà di estendere le azioni di progetto su un'ampia area territoriale, così da raggiungere, potenzialmente, un cospicuo numero di beneficiari.</p> <p>Verranno fissati degli incontri di coordinamento e monitoraggio dei lavori con il team deputato al progetto: in fase zero, per sopralluoghi e allestimento dei circoli scelti come sedi operative. In fase iniziale, per la parte di comunicazione e promozione del progetto. In fase intermedia, per il monitoraggio e la mappatura di eventuali nuovi bisogni tecnico-operativo-logistici o da imputare direttamente ai beneficiari. In ultima fase, per briefing finale e rendicontazione. Le modalità di incontro saranno miste: in presenza e da remoto (online tramite l'utilizzo di apposite piattaforme).</p> <p>PUTINATI APS</p> <p>La polisportiva Putinati APS sarà partecipe in ogni fase del progetto, a partire dall'elaborazione dell'idea progettuale, mettendo a disposizione le risorse umane di competenza per erogare l'attività motoria ai beneficiari. Parteciperà poi alla promozione del progetto tra i propri tesserati, e sarà consulente per l'acquisto dell'attrezzatura idonea allo svolgimento dell'attività.</p> <p>Alla Putinati APS è affidato, inoltre, il compito di monitorare, tramite questionari di gradimento in forma anonima e specifici test motori, gli impatti del progetto sull'area psicofisica dei beneficiari, quindi di raccogliere i risultati e codificarli sotto forma di grafici per una più facile analisi.</p>
Risultati sul medio periodo e impatti attesi	<p>Il progetto, a medio termine, cercherà il coinvolgimento di 70 beneficiari con una percentuale che va dal 30 al 60% di appartenenza al genere femminile e/o a categorie definite a rischio fragilità ed isolamento sociale. Vedrà consolidata e ampliata la rete di partner e collaborazioni esterne sul territorio, programmando insieme, oltre l'attività strettamente deputata all'esercizio fisico descritta in precedenza, anche nuovi laboratori extra a singolo appuntamento.</p> <p>Uisp e partner, infatti, restano aperti a nuove collaborazioni anche in fase di sviluppo e implementazione dei lavori.</p> <p>Ci aspettiamo che l'attività così strutturata e condotta da professionisti della salute e del movimento possa avere un impatto positivo sullo stato di benessere fisico, psichico ed emotivo dei beneficiari (misurazione rilevata tramite questionari sui cambiamenti percepiti dai beneficiari stessi e sulle nuove abitudini acquisite; test sulla "performance fisica" es: n° di alzate dalla sedia in un minuto; rilevazione dei tempi di percorrenza di piccole distanze (10m); test per l'equilibrio).</p> <p>Le misurazioni sullo stato di benessere generale percepito e sulla "performance fisica" verranno effettuate in fase iniziale e finale del progetto. I risultati del periodo di training si riflettono direttamente nei beneficiari, i quali percepiscono una maggiore autonomia nei compiti della vita quotidiana, come salire e scendere le scale, fare la spesa, percorrere distanze a piedi con meno fatica, maggiore tono dell'umore, minori difficoltà ad alzarsi dal letto, diminuzione del rischio di cadute e quindi di incombenza di disabilità (ricordiamo che le cadute nell'anziano possono portare a gravi conseguenze come fratture del femore e delle ossa del bacino, di conseguenza in alcuni casi persino alla morte). I beneficiari indiretti, familiari e caregiver, saranno alleggeriti dal carico di cura. I benefici sulla comunità si riflettono in una minor spesa in sanitaria e aumento della socialità</p>
Capacità del progetto di attivare	Il progetto permetterà di attivare risorse umane specializzate nella

nuove risorse	sommministrazione di attività fisica adattata, laureate in scienze e tecniche delle attività motorie adattate; di acquisire i principi contenuti nelle linee guida regionali per suddetta materia. Inoltre, darà la possibilità agli studenti SM di praticare tirocini pratici in affiancamento ai titolari dei corsi di ginnastica per la terza età all'interno dei circoli. Prevede, inoltre, il coinvolgimento di volontari in servizio civile presso l'ente capofila, in ogni fase del progetto.
Livello di coinvolgimento e strumenti di attivazione dei beneficiari e della comunità	Tramite la rete di collaborazione con associazioni partner e cooperative sociali del territorio aderenti all'iniziativa, verrà coinvolta la comunità a partecipare direttamente come beneficiari diretti del progetto o a segnalarne di potenziali. Verrà data continuità alla collaborazione con il CSV, iniziata in fase di redazione del progetto, tracciando eventuali ulteriori bisogni della comunità beneficiaria e segnalando a quest'ultimo, il quale avendo chiaro il tessuto associativo locale, può catalizzare i rapporti con ulteriori associazioni in virtù di quanto emerso per infoltire le collaborazioni locali e rispondere a tali bisogni. Inoltre, l'iniziativa verrà promossa nelle ASP di competenza territoriale, le quali potranno fungere da ulteriore aggancio dei beneficiari, insieme alle istituzioni comunali e locali del distretto centro nord. L'iniziativa verrà presentata attraverso un OPEN DAY, in cui tutta la comunità è invitata a partecipare.
Numero volontari che si prevede di impiegare per la realizzazione delle attività	3

Entrate e Costi

Finanziamento regionale richiesto	21821,6
Quota a carico dei soggetti della partnership progettuale (comprensiva del capofila)	1648
Quota a carico di enti pubblici	0
Quota a carico di altri soggetti	0
Totale costo progetto	23469,6

Azioni

1

TITOLO	Promozione e comunicazione
DESCRIZIONE	Realizzazione di infografiche e volantini cartacei da utilizzare per promuovere l'iniziativa nelle sedi dei Partner di progetto e nelle società affiliate a UISP COMITATO DI FERRARA APS. Aggiornamento dei siti online e dei canali social tramite pubblicazione di post dedicati. Invio dei materiali promozionali ad ASP e cooperative aderenti all'iniziativa.
PERIODO DI REALIZZAZIONE	MAR25-GIU26;

2

TITOLO	ATTIVITA' MOTORIA: GINNASTICA PER LA TERZA ETA'
DESCRIZIONE	Incrocio disponibilità dei professionisti SM coinvolti e redazione orari delle sedute di pratica. Raccolta iscrizioni e tesseramenti. Organizzazione OPEN DAY "Festa Finale"

PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	APR25-GIU26;
--------------------------	--------------

3

TITOLO	MONITORAGGIO E VALUTAZIONE
DESCRIZIONE	Redazione e somministrazione in fase iniziale e finale delle attività motorie di questionari che indagano sui livelli di attività fisica precedenti, quindi sulle abitudini dei beneficiari e sul gradimento dell'iniziativa. Somministrazione di test fisici volti ad indagare il livello iniziale del gruppo per poi confrontare i punteggi ottenuti nei test come: 10 mt di cammino in sec; N° di alzate dalla sedia, Test di mobilità articolare ed equilibrio con i punteggi ottenuti in fase finale.
PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	APR25-GIU26;

4

TITOLO	Coordinamento e gestione del progetto
DESCRIZIONE	Definizione del team di progetto di ciascuna delle associazioni partner. Incontri di coordinamento tra partner che si svolgeranno online e in presenza. Sopralluoghi e allestimento sedi di realizzazione delle attività relative alla ginnastica della terza età. Definizione del team di professionisti sportivi che condurranno l'attività, secondo i requisiti riportati nei punti precedenti. Definizione e fase istruttoria del team addetto alla comunicazione. Definizione del team di progetto di ciascuna delle associazioni partner. Incontri di coordinamento tra partner che si svolgeranno online e in presenza. Sopralluoghi e allestimento sedi di realizzazione delle attività relative alla ginnastica della terza età. Definizione del team di professionisti sportivi che condurranno l'attività, secondo i requisiti riportati nei punti precedenti. Definizione e fase istruttoria del team addetto alla comunicazione.
PERIODO_DI_REALIZZAZIONE	FEB25-GIU26;