

PROGETTO
PALESTRE ALL'APERTO
2019



ESPERIENZE PREGRESSE DI UISP COMITATO TERRITORIALE DI FIRENZE

L'UISP Comitato territoriale di Firenze è un Ente di promozione sportiva e sociale che si occupa di sport a trecentosessanta gradi, attraverso l'organizzazione di manifestazioni, eventi, tornei, campionati disciplinari e multidisciplinari. Si occupa dell'organizzazione di attività sportive, di formazione e di avviamento alla pratica sportiva, corsi per tecnici ed arbitri, attività di diffusione della pratica sportiva attraverso progetti, convegni e pubblicazioni.

Opera, inoltre, in ambito scolastico con progetti di attività motoria e occasioni didattiche di cultura sportiva, progetti per giovani bambini, adulti e anziani per il tempo libero, attività motoria e pratica sportiva, organizza i Centri estivi e altre attività ludico educative.

L'esperienza nell'organizzazione di eventi similari e rivolti al target adulti/anziani può essere sintetizzata nelle seguenti attività:

CORSI DI GINNASTICA DOLCE - Il movimento "dolce" per la promozione e il mantenimento della salute per tutti, nessuno escluso, a misura di ciascuno, rappresenta il futuro della prevenzione nella salute individuale e nell'invecchiamento attivo della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno; la ricerca scientifica ne ha dimostrato l'utilità al di là di ogni ragionevole dubbio. I corsi organizzati da UISP nel territorio fiorentino sono attualmente un centinaio e molti di essi sono attivi da oltre trent'anni.

ATTIVITA' FISICA ADATTATA di Tipo "A" e "C", corsi OTAGO - Attività fisica specifica "adattata" alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l'artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, gli esiti stabilizzati dell'ictus cerebrale e la malattia di Parkinson e di Alzheimer. Corsi attivi sul territorio fiorentino in collaborazione e riconosciuti dalla Società della Salute.

MOVIMENTO IN ACQUA (AFA). I corsi di ginnastica in acqua sono organizzati presso la Piscina Liceo Leonardo da Vinci e Piscina Costolina (circa 8 gruppi attualmente).

Il movimento dolce in acqua, l'acquaticità e la ginnastica (anca, ginocchio, riattivazione globale) rappresentano l'estensione delle ginnastiche dolci in ambiente non sottoposto alla forza di gravità. In assenza del peso (parziale o totale) i movimenti vengono "liberati" (venti anni di esperienze documentate sono più che una dimostrazione di utilità).

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA DI TIPO "A-SINDROME FIBROMIALGICA"- Dalla stagione 2018/19 abbiamo avviato i corsi dedicati a Sindrome Fibromialgica (SF), una sindrome caratterizzata da dolore muscoloscheletrico cronico e diffuso che necessita di un approccio terapeutico multidimensionale fra cui, nell'ambito dei trattamenti non farmacologici di prima scelta, lo svolgimento di attività fisica, globalmente più efficace a lungo termine e sostanzialmente priva di effetti collaterali, svolta in modo continuativo e con modalità stabilite sia all'interno di piscine che di palestre. Abbiamo organizzato corsi specifici e, con risultati migliori, abbiamo inserito persone affette da tale sindrome in corsi AFA A.

GINNASTICA NEI PARCHI dal 2015 UISP ha gestito per conto del Comune di Firenze l'attività di ginnastica nei parchi realizzando tra giugno e settembre l'attività motoria per la cittadinanza in due parchi in ogni quartiere della città. L'attività finalizzata a mantenere attivi gli adulti/anziani e a prevenire l'isolamento estivo ha riscosso successo per numero di partecipanti e continuità degli stessi.

GRUPPI DI CAMMINO in alcuni luoghi (spazi verdi, vie chiuse al traffico, lungo i fiumi, piazze e centri storici, musei all'aperto, etc.) organizziamo gruppi di persone che, seguiti da accompagnatori, sperimentano il cammino (da dolce ad intenso). Questo progetto, oggi promosso dal Ministero, è attuato dalla nostra Associazione da svariati anni, a Firenze la Uisp coordina assieme alla SdS i gruppi assieme all'USL e ai Quartieri all'interno del progetto Salute è Benessere promuovendo una passeggiata a settimana da settembre a giugno.

VECCHI MOVIMENTI PER SANE ABITUDINI La proposta prevede incontri aperti alla cittadinanza e realizzati in tutto il territorio fiorentino in centri anziani, circoli, sedi istituzionali; ogni incontro è focalizzato sulla promozione della salute nella popolazione Adulta/Anziana e focalizzato su un tema specifico riguardante le abitudini e la salute della popolazione anziana. Gli incontri sono prevalentemente condotti con modalità partecipativa, coinvolgendo il gruppo in attività da sperimentare e giochi, al fine di renderli protagonisti degli incontri, sempre con attività pratiche. Gli incontri sono anche delle occasioni di divulgazione di buone

pratiche trasmissibili finalizzate alla promozione del benessere. (nel 2018 sono stati realizzati oltre 30 incontri nel territorio del Comune di Firenze, l'esperienza è attiva dal 2016)

FESTE DELLO SPORT ossia iniziative rivolte alla cittadinanza per la promozione della pratica sportiva e la lotta alla sedentarietà. Momenti di prove sportive, tornei, proposte ludiche e coinvolgenti che valorizzano lo sport come esperienza socializzante e di benessere.

CONTESTO

Chi si muove è una persona, un soggetto che pensa ed agisce, un soggetto che cresce nell'azione, che la progetta e finalizza, che persegue scopi suoi o al massimo del gruppo nel quale si identifica.

Educare al movimento presuppone dunque far emergere dall'inconscio di ognuno la coscienza di essere corpi in azione: educare per promuovere salute, a partire dalla propria.

“La promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo, o un gruppo, deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche” (Carta di Ottawa per la promozione della Salute, 1986).

In quest'ottica, il Diritto alla Salute, attraverso la promozione di stili di vita attivi, messo in pratica attraverso proposte molteplici, gratuite o comunque accessibili a tutti, porterebbe ad un risparmio economico sociale, incidendo positivamente sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT).

Dal LIBRO BIANCO SULLO SPORT della Comunità europea:

Lo sport (Per chiarezza e semplicità, questo Libro bianco utilizza la definizione di “sport” stabilita dal Consiglio d'Europa: “qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli”.) è un fenomeno sociale ed economico d'importanza crescente che contribuisce in modo significativo agli obiettivi strategici di solidarietà e prosperità perseguiti dall'Unione europea.

Nel recente documento elaborato dal Ministero della Salute, che vede la UISP l'unica associazione che ha collaborato alla sua stesura,



Ministero della Salute

Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria - Ufficio 8

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione

si legge:

Forme e benefici dell'attività fisica

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso, nell'accezione dell'OMS, come stato di benessere

fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

Il concetto di attività fisica è molto ampio; esso comprende tutte le forme di movimento che vengono realizzate nei vari ambiti di vita: attività fisica lavorativa, non lavorativa (es. cura del giardino, lavori domestici, ecc.), di trasporto (es. spostamenti casa-lavoro), di tipo ricreazionale (svolta per divertimento, per socializzare, per allenarsi).

Secondo l'OMS, per "attività fisica" s'intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea". L'espressione "attività motoria" è sostanzialmente sinonimo di attività fisica e come tale viene di fatto utilizzata. Con il termine di "esercizio fisico" si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.

Quanto sopra scritto collima con gli obiettivi e con le azioni indicati dal Comune di Firenze-Assessorato allo Sport e che ritroviamo nel progetto "Palestre all'Aperto":

- Lo sport come diritto di cittadinanza, strumento di socializzazione e inclusione, opportunità per migliorare la qualità della vita e il benessere psico-fisico, occasione formativa.
- Favorire l'inclusione sociale e l'integrazione ...
- Promuovere l'attività motoria, con l'organizzazione di corsi strutturati e con la realizzazione di progetti, come "Firenze, the Walking City" (percorsi di footing in città) e "Passeggiate della Salute", per l'attività sportiva libera, gratuita e autogestita.
- Realizzare interventi per ampliare l'offerta di "sport libero e diffuso" (non strutturato), attrezzando aree verdi e parchi della città con "percorsi vita" e attrezzature ginniche.

OBIETTIVI del progetto "PALESTRE ALL'APERTO"

Gli obiettivi specifici dell'attività motoria con Adulti e Anziani:

Primari:

- Coscienza del proprio corpo
- Piacevolezza del movimento
- Incremento delle qualità motorie globali
- Rilancio della corporeità nel rapporto con l'altro
- Modificare l'immagine che una persona ha di sé
- Proporre una figura nuova "attiva" nella cultura del Paese.

Secondari:

- Incrementare e potenziare l'autonomia
- Ridurre l'affaticamento nelle prestazioni motorie quotidiane
- Riconsiderare "l'osare" come parte integrante dell'azione
- Aumentare la sensazione di benessere
- Favorire la partecipazione alle attività sociali
- Ridurre gli esiti negativi degli eventi traumatici

- Ridurre i tempi di recupero post traumatici.
- Gioia di muoversi e comunicare con gli altri
- Incremento della forza e della resistenza
- Migliorare la salute psicofisica
- Limitare la perdita delle cellule neuronali e muscolari
- Favorire il potenziamento dei grandi gruppi muscolari
- Migliorare le potenzialità in funzione della prestazione
- Migliorare le capacità cardiorespiratorie
- Promuovere un sano confronto con le altre generazioni.

Nello specifico, le finalità del progetto palestra all'aperto sono:

1. Promuovere una nuova cultura nell'accettazione della propria situazione di "adulto/anziano"
2. Rendere la persona ancora protagonista della propria vita, ritornando a essere "cittadino attivo"
3. Migliorare il benessere psicofisico e la capacità di relazione
4. Incrementare le capacità motorie globali attraverso esercizi e metodiche stimolanti e diversificate
5. Sviluppare il senso di piacevolezza nei movimenti vissuti in chiave relazionale
6. Rendere costante l'attivazione motoria senza la lunga interruzione estiva
7. Valorizzare gli spazi verdi cittadini

ORGANIZZAZIONE E METODO DI LAVORO

L'attività si svolgerà all'interno dei parchi e dei giardini con le modalità ed i tempi indicati dal AC come specificato nella Procedura di affidamento per il periodo estivo dal 17 Giugno al 14 Settembre prevedendo una sospensione nel mese di Agosto.

COORDINAMENTO:

Il progetto, inoltre, sarà organizzato da un **coordinatore**, nella persona di *Francesco Giovanni de Razza*, con il compito di rapportarsi con l'amministrazione comunale, e un **coordinatore tecnico**, nella persona di *Eva Paoli*, con il compito di sovrintendere agli aspetti metodologici tecnici/operativi e organizzativi, di compilare i report sull'andamento del progetto, oltre al coordinamento delle risorse umane compresa la gestione di eventuali sostituzioni. (*curriculum vitae allegati*)

PERSONALE:

I singoli corsi saranno gestiti e realizzati da un **esperto in Scienze Motorie o ISEF** e con esperienza nell'ambito dell'attività motoria ed in particolare con il target della terza età. Gli istruttori seguiranno con continuità il corso per l'intero periodo. Tutti gli istruttori sono formati e in possesso dell'attestato **BLSD** (*in allegato i curriculum vitae degli istruttori impiegati e di eventuali istruttori per sostituzioni*).

Ogni istruttore sarà fornito di **maglietta di riconoscimento**, rileverà i nominativi e le presenze dei cittadini partecipanti; sarà fornito di piccola attrezzistica (bande elastiche, palle di varia misura, ecc.).

CALENDARIO ATTIVITA' (proposta):

La Uisp intende organizzare le attività inserite nel progetto sportivo denominato "Palestre all'aperto" promosso dal Comune di Firenze–Servizio Sport, secondo la seguente calendarizzazione:

| | PARCO O GIARDINO | PERIODO | GIORNI | ORARIO | N° GIORNI |
|----|-------------------------|------------------|--------|---------|-----------|
| q1 | Cascine prato Quercione | Dal 17/6 al 31/7 | L-Me-V | 9-10,30 | 19 |
| q1 | Cascine prato Quercione | 2-13/9 | L-Me-V | 9-10,30 | 6 |
| q1 | Giardini piazza Tasso | Dal 18/6 al 30/7 | M-G-S | 9-10,30 | 19 |
| q1 | Giardini piazza Tasso | 3-14/9 | M-G-S | 9-10,30 | 6 |
| q2 | Parco Villa Favard | Dal 17/6 al 31/7 | L-Me-V | 9-10,30 | 19 |
| q2 | Parco Villa Favard | 2-13/9 | L-Me-V | 9-10,30 | 6 |
| q2 | Giardini del Cenacolo | Dal 18/6 al 30/7 | M-G-S | 9-10,30 | 19 |
| q2 | Giardini del Cenacolo | 3-14/9 | M-G-S | 9-10,30 | 6 |
| q2 | Area Pettini Buresi | Dal 18/6 al 30/7 | M-G | 9-10,30 | 13 |
| q2 | Area Pettini Buresi | 3-12/9 | M-G | 9-10,30 | 4 |
| q3 | Piazza Dalla Costa | Dal 17/6 al 31/7 | L-Me-V | 9-10,30 | 19 |
| q3 | Piazza Dalla Costa | 2-13/9 | L-Me-V | 9-10,30 | 6 |
| q3 | Giardini V.le Tanini | Dal 18/6 al 30/7 | M-G-S | 9-10,30 | 19 |
| q3 | Giardini V.le Tanini | 3-14/9 | M-G-S | 9-10,30 | 6 |
| q4 | Il Boschetto Soffiano | Dal 17/6 al 31/7 | L-Me-V | 9-10,30 | 19 |
| q4 | Il Boschetto Soffiano | 2-13/9 | L-Me-V | 9-10,30 | 6 |
| q4 | Villa Vogel | Dal 18/6 al 30/7 | M-G-S | 9-10,30 | 19 |
| q4 | Villa Vogel | 3-14/9 | M-G-S | 9-10,30 | 6 |
| q5 | Giardini Medaglie d'Oro | Dal 17/6 al 31/7 | L-Me-V | 9-10,30 | 19 |
| q5 | Giardini Medaglie d'Oro | 2-13/9 | L-Me-V | 9-10,30 | 6 |
| q5 | Giardino Baden Powell | Dal 18/6 al 30/7 | M-G-S | 9-10,30 | 19 |
| q5 | Giardino Baden Powell | 3-14/9 | M-G-S | 9-10,30 | 6 |

COMUNICAZIONE e PROMOZIONE

La UISP si impegnerà a diffondere la proposta "Palestre all'Aperto":

- tramite il proprio **sito web** e promuoverà l'iniziativa tramite i propri **social network** (facebook: UISP Comitato di Firenze; twitter: uispfirenze; youtube: redazioneUISPtv; instagram: uispfirenze).
- tramite newsletter dedicata inviata alla **mailing list** di UISP Comitato di Firenze
- i volantini messi a disposizione dell'AC **saranno consegnati all'interno dei nostri corsi** di ginnastica dolce e corsi AFA (circa 2000 iscritti).

METODOLOGIA DELL'ATTIVITA'

CONTENUTI

Ogni incontro della durata di 1h e mezza prevede *esercizi di riattivazione psico-motoria, di stimolazione cognitiva, di sollecitazione relazionale e affettiva.*

Ogni incontro è articolato in struttura ben definita: prima fase di **riscaldamento generale** atto a preparare il corpo e la mente; una **fase centrale**, dove l'istruttore mira al miglioramento funzionale articolare e muscolare con grossa attenzione alla corretta stimolazione dell'equilibrio, e a coinvolgere le persone nella socializzazione con attività di coppia e di gruppo; una **fase finale** dove si ricerca il ritorno dell'omeostasi e la condivisione delle sensazioni provate durante l'attività.

Il percorso comprende, in sintesi, l'attivazione dei seguenti distretti funzionali:

- Mobilità articolare segmentaria e globale, con particolare riferimento all'arto inferiore e alla mobilità/stabilità delle articolazioni dell'anca
- Mobilità articolare segmentaria e globale dell'arto superiore e del complesso della spalla
- Coordinazione e precisione del movimento per realizzare risposte utili alle richieste del momento
- Prontezza di risposta a situazioni improvvise per essere in grado di formulare con prontezza le risposte più appropriate
- Sollecitazione dell'equilibrio, in situazione sicura ma instabile per cause varie; dalla stazione eretta ai cambi di postura
- Sollecitazione di una migliore percezione del piede come base di appoggio alla postura eretta stabile e dinamica, valorizzandone le ampie possibilità di riadattamento del piede stesso in situazione di buona mobilità segmentaria e globale.

METODOLOGIA

Le proposte sono improntate su criteri generali, adattabili ai casi specifici per cui si devono tenere presenti le condizioni globali delle persone e la gradualità di intervento nel rispetto dei ritmi personali. Ogni proposta sarà modulata, pertanto secondo le capacità di ciascuno in una visione di **sport obliquo**: le proposte, variamente articolate per intensità fisiologica, difficoltà di esecuzione, andamento di ripetizione, sono articolate in modo da stimolare risposte autonome, il cui perfezionamento, ampliamento ed eventuale correzione, sono per lo più guidati da sollecitazioni reali (un attrezzo) od immaginativa (mimo...) e non da un intervento specifico del conduttore che non si sostituisce mai all'anziano nell'esecuzione del movimento.

Gli istruttori, nel proporre l'attività, **valorizzeranno l'ambiente naturale** utilizzando al meglio le risorse ambientali e svolgere l'attività all'aria aperta stimoleranno al massimo l'osservazione attenta dello spazio circostante, adattando la propria capacità motoria alle irregolarità del terreno, utilizzando quanto presente nell'area come veri e propri attrezzi.

INTEGRAZIONI INNOVATIVE AL PROGETTO

INSERIMENTO BENEFICIARI: La Uisp ha in atto convenzioni con EE.LL., USL, Società della Salute, Dipartimento Salute Mentale, A.I.P.; così come avvenuto negli anni scorsi, all'attività motoria nei parchi sarà proposta anche cittadini che fanno parte del percorso "AFA-Attività Fisica Adattata" (la Uisp organizza 110 corsi AFA in 35 sedi nella città), utenti del Dipartimento della Salute Mentale, delle Cooperative sociali (Linar -Salute mentale, Airone e Rondini-Centri diurni) e persone affette da Parkinson; vi parteciperanno persone dell'Associazione "Giardini Nidiaci" in s. Frediano, dei 12 Centri Anziani nei quali organizziamo corsi AFA, di Circoli e Case del Popolo.

DOCUMENTAZIONE FOTOGRAFICA: La Uisp effettuerà un servizio fotografico di documentazione dell'attività che verrà messo a disposizione del Servizio Sport.

RISORSE UISP A DISPOSIZIONE DEL PROGETTO

ATTREZZI: al fine di variare l'attività, ampliare e variare la tipologia di proposta gli istruttori saranno dotati di piccoli attrezzi che verranno utilizzati dai partecipanti durante l'attività. Gli attrezzi sono quelli caratteristici della ginnastica dolce: elastici, palline morbide, palline dure, materassini, cavigliere, ecc

GRAFICA: UISP offre la possibilità di realizzare graficamente il volantino promozionale con il supporto di un grafico professionista. Verrà proposta una nuova veste grafica, leggibile e allo stesso tempo accattivante.

EVENTO FINALE: La Uisp organizzerà un incontro finale unico da svolgersi nella settimana settembre, in una palestra messa a disposizione dell'A.C. sul tema: "*Movimenti quotidiani corretti, ovvero: Come non farsi male da soli*"; focalizzando i temi dello stare seduti in posizione scorretta, alzarsi e sedersi flettendo in busto in avanti, scendere gli scalini appoggiando il calcagno, prendere un peso flettendo il busto, ecc., ossi i comportamenti scorretti spesso fonti di algie più o meno importanti. L'incontro vuol essere sia un momento di incontro finale che un momento di focalizzazione sul tema del movimento e la vita quotidiana, in modo da fornire ai partecipanti gli strumenti per utilizzare "l'attività motoria" nella vita quotidiana.