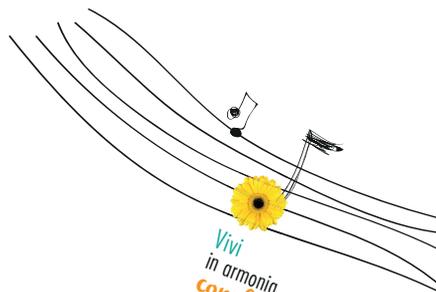


# Progetti e buone pratiche presentati in occasione dei workshop di Trento del 20 giugno 2014 e di Orvieto del 21 ottobre 2014



*Coltiva  
la tua passione  
Sportiva*



*Vivi  
in armonia  
con la natura*

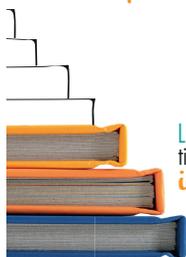


*Ritagliati  
del tempo  
per...*

*Tornano  
le  
buone abitudini*



*Il sorriso  
è  
vitamina pura*



*La cultura  
ti fa salire  
in alto*



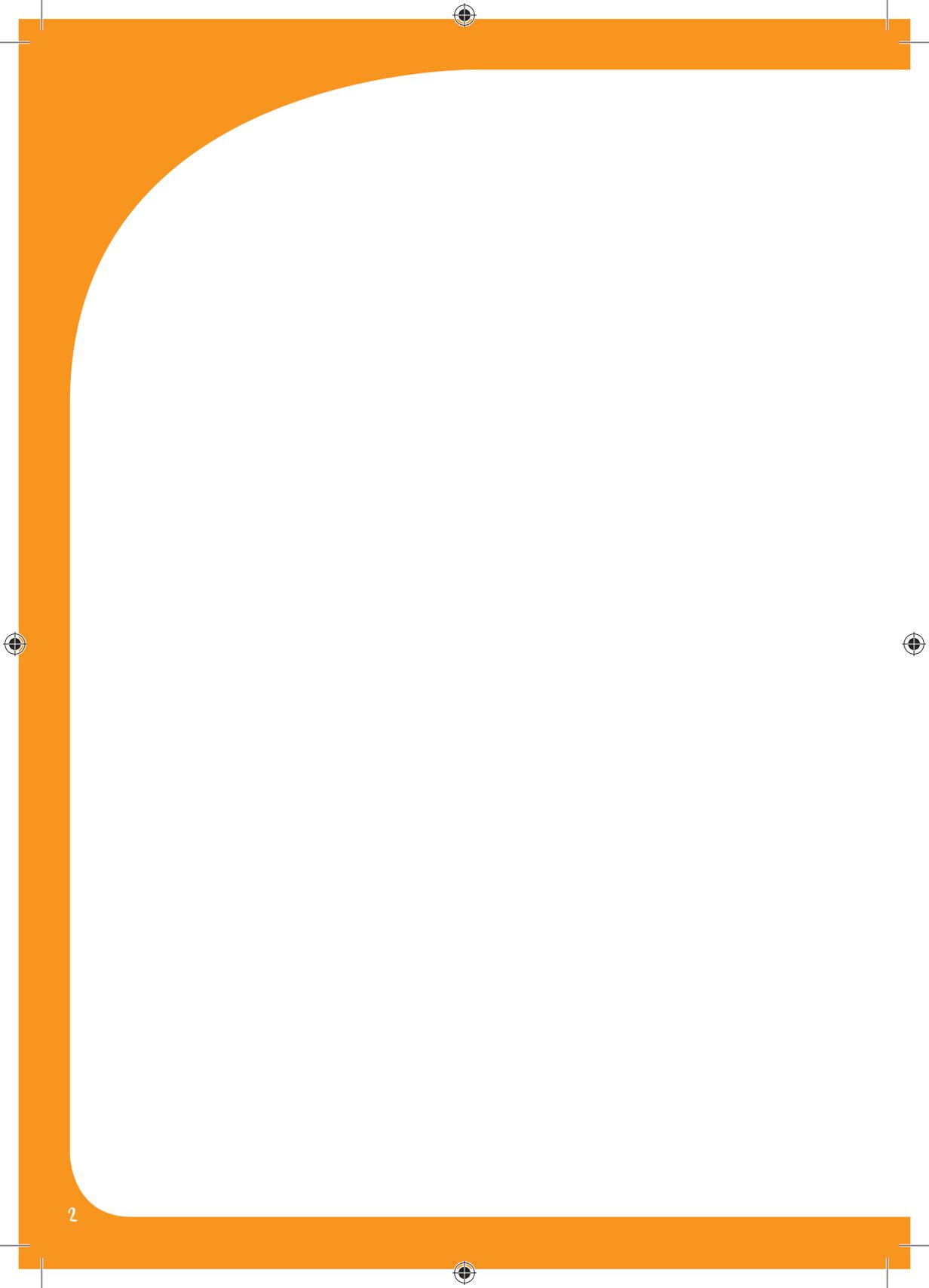
*Via libera  
alla  
sana alimentazione*

*La salute  
è un salto  
di qualità*



*Il benessere  
si misura  
passo dopo passo*





# Indice

## progetti e buone pratiche nazionali

Stili di vita e salute .....	4
Diamoci una mossa .....	6
Pronti, partenza, VIA! .....	8
Percorsi Indisciplinati .....	10
L'Uisp contro il doping e l'inquinamento farmacologico dello sport .....	12
Sportiva...mente.....	14
Abili per lo sport .....	16

## progetti e buone pratiche regionali

Afa e Nordic Walking sul territorio dell'Asl To .....	20
Rimettiti in moto.....	22
La ginnastica a domicilio .....	24
Il progetto integrato a Rovigo .....	26
Pedibus a Trieste.....	28
SAMBA: sorveglianza dell'attività motoria nei bambini.....	30
1 Km in salute.....	32
La sostenibilità ambientale di uno stile di vita attivo .....	34
Ragazzinsieme .....	36
Passeggiate della salute.....	38
La pallina inquietante: dai bambini ai genitori per un'educazione al rischio .....	40
Camminate per la salute, scopri la città .....	42
Tra anziani in movimento e giovani studenti.....	44
Sportiva...mente in Libano .....	46



## Stili di vita e salute tra bisogni individuali e diritti di cittadinanza

L'illustrazione in copertina rappresenta lo scenario ideale in cui le parole e i contenuti dell'Uisp sono diventati immagini che evocano gli obiettivi e gli impegni programmatici. Perché "la salute è un salto di qualità". Perché abbiamo bisogno di una visione di welfare della salute e degli stili di vita che contenga anche immaginazione e una carica utopica, se questo vuol dire mettere in circolo quante più idee possibili e trasformarle in scelte che ci cambiano, che incidono sulle nostre prospettive e sulle nostre vite.

Movimento, benessere, ambiente, nutrizione, educazione, diritti di cittadinanza: da molti anni l'Uisp mette in campo energia, passione e competenza su questi temi e si è fatta promotrice di un grande numero di iniziative qualificate che hanno tagliato trasversalmente tematiche e fasce di età. Lungo i percorsi che portano verso la salute individuale e collettiva, l'associazione si è confrontata continuamente in termini di contenuti e obiettivi comuni con gli interlocutori del sistema socio-sanitario, con i referenti istituzionali e con altri soggetti associativi. Insieme ad essi sta costruendo occasioni di buone pratiche per tutti i cittadini in una logica di alleanze, di scambi culturali, di rete e di lavoro a sistema.

Da queste basi è partito il nostro viaggio per costruire una piattaforma programmatica sulle politiche per gli stili di vita e la salute che sia condivisa e praticata da tutta l'Uisp, dai suoi dirigenti, educatori e società sportive. E che sia il risultato dell'implementazione delle scelte e degli obiettivi del sistema associativo.

Per ottenere questo risultato abbiamo sviluppato una campagna di confronto e ascolto in tutti i territori e realizzato workshop nazionali, a Trento e Orvieto, che hanno messo a confronto gli interlocutori istituzionali e i nostri dirigenti sulle buone pratiche sviluppate in questi anni.

Puntiamo a promuovere e diffondere sempre di più tavoli di lavoro comuni tra pubblico e privato sociale, in una programmazione partecipata che passi attraverso la co-progettazione degli interventi.

L'Uisp è impegnata a rendere la sua proposta chiara e identificabile a livello nazionale e territoriale, sia per i contenuti, sia per gli obiettivi. L'obiettivo è

quello di coniugare i temi degli stili di vita e del movimento in uno scenario di relazioni associative, di coesione sociale e di ridisegno degli spazi pubblici, per una salute di cittadinanza.

La nostra impronta culturale deve assumere sempre di più una forma compiuta, una peculiarità che la renda socialmente utile. Vogliamo contribuire ad un processo che porti l'attività motoria all'interno del perimetro dei diritti di cittadinanza, in cui una vita attiva e sana possa diventare un traguardo raggiungibile da tutte le persone, e in un quadro di politiche pubbliche che le avvicini ad un sistema di opportunità.

È anche un obiettivo di equità, a maggior ragione in una situazione che vede questi diritti messi a rischio dalla crisi del welfare, che aumenta le disuguaglianze in salute, problema che è al tempo stesso sanitario, educativo e sociale.

Il nostro orizzonte è la promozione della salute per tutti e per tutte le età, la diffusione capillare dell'attività motoria costruita sulle esigenze e sulle possibilità di ciascuno. Affinché possa motivare, piacere e diventare in questo modo un'abitudine salutare quotidiana. L'orizzonte e l'impegno programmatico, sono le linee guida delle politiche Uisp.





# Diamoci una mossa

Campagna triennale dell'Uisp

## *Diamoci una mossa: nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie, RiDiamoci una mossa: il gioco continua e 1...2...3... mossa! Condividiamo il gioco*

Un problema che ha assunto in Italia i caratteri di una vera emergenza sociale riguarda l'obesità infantile; tutti gli studi concordano nell'individuare come fattori determinanti da una parte una crescente sedentarietà e dall'altra un'alimentazione non equilibrata.

Per questo l'Uisp ha ideato nel 2006 questa campagna indirizzata a contrastare il fenomeno e affermare il diritto alla salute.

**"Diamoci una mossa"** è indirizzata ai bambini delle scuole primarie e alle loro famiglie ed è basata sull'idea che la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica non possano essere separate da uno stile di vita alimentare corretto.

### *Uno stile di vita attivo + Un'alimentazione corretta = Uno stile di vita sano*

I materiali di comunicazione comprendono un diario destinato ai bambini, brochure dedicate agli insegnanti e ai genitori, un poster per ogni classe per raccogliere i disegni e i racconti delle sperimentazioni. I risultati finali, estremamente positivi e tratti dalla comparazione di questionari in entrata e in uscita, segnalano una riduzione della sedentarietà, un aumento delle attività motorie impegnative e un incremento significativo del consumo metabolico. Sulla base di questa esperienza, l'associazione ha lanciato **"RiDiamoci una mossa"**, dedicata ad una strategia di mantenimento che aiuti a rendere regolari i cambiamenti di stili di vita, trasformandoli in buone abitudini.

### *Un regolare stile di vita attivo + Una regolare alimentazione corretta = Uno stile di vita sano*

Anche questa seconda fase ha come materiali di comunicazione i diari per i bambini, un tabloid per genitori ed insegnanti, i poster per le classi.

Il punto di forza è sempre costituito dagli educatori dell'Uisp che intervengono nelle scuole, ed i bambini sono ancora più protagonisti, perché spetta a loro valutare il proprio impegno e decidere se premiarsi o no.

È stato realizzato un monitoraggio sull'andamento di questa esperienza, che ha registrato un aumento delle motivazioni al movimento e ad una sana alimentazione da parte dei bambini ed una maggior soddisfazione del proprio corpo sia per loro che per le mamme.

Ciò ha permesso di validare ulteriormente la proposta, costruendo così le condizioni per la continuità e la diffusione dell'azione sociale e l'ideazione della terza fase della campagna, "**1...2...3...mossa!**", che vuole valorizzare il gruppo naturale (la classe) come forza trainante nella definizione e nel raggiungimento degli obiettivi.

L'iniziativa, indirizzata ai bambini della quarta e quinta classe delle scuole primarie, ha come scopo la condivisione di un sistema di comportamenti, partendo dall'assunto che

**Movimento + alimentazione regolari e condivisi =  
benessere comune e divertimento**

Anche i temi dell'educazione ambientale entrano in questa proposta, in piena coerenza con gli stili di vita attivi e la sana alimentazione, con l'inserimento di elementi informativi e di gioco. I materiali a disposizione sono un diario della classe ("magico" nella veste grafica e nelle dimensioni 70x100) e quaderni individuali, capaci di connettere gli obiettivi e le esperienze del singolo a quelli del gruppo, un poster/quadro per la classe, una pagina/inserto nel tabloid dedicata al ruolo di genitori, insegnanti ed educatori Uisp.

Tutti i materiali hanno ricevuto il riconoscimento con il logo del programma "Guadagnare salute", nell'ambito del quale l'Uisp ha firmato un protocollo d'intesa con il Ministero della Salute.

Dal 2006 sono stati coinvolti 150.000 bambini e le loro famiglie, 13.000 insegnanti, 1.740 scuole, 6.920 classi, 7.500 educatori Uisp. Tutte le informazioni, le esperienze realizzate e le immagini delle feste finali sono raccolte nel sito [www.diamociunamossa.it](http://www.diamociunamossa.it).



# Pronti, partenza, VIA!

Questo progetto quadriennale, che ha preso l'avvio all'inizio del 2011, è mirato a promuovere stili di vita attivi e una corretta alimentazione per i bambini e gli adulti, favorendo cambiamenti nelle abitudini quotidiane.

Promosso da **Save the Children** e finanziato da **Mondelez International Foundation**, è realizzato da **Uisp** e **Csi**.

Si sviluppa nelle aree periferiche di 10 città: Ancona, Aprilia, Bari, Catania, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Sassari, Torino. Gli interventi prevedono da una parte una campagna nelle scuole primarie di educazione agli stili di vita sani rivolta ai bambini e alle loro famiglie, sulla base dell'esperienza di "Diamoci una mossa", dall'altra proposte di attività motorie e sportive aperte a tutti i cittadini in spazi appositamente riqualificati ed attrezzati.

## Obiettivi

Il progetto infatti ha avuto come punto di partenza il recupero e la ristrutturazione di centri nelle zone disagiate delle città, allestiti con percorsi sportivi, spazi verdi, campi polivalenti, skate e roller park, piste podistiche, che sono stati consegnati in una festa simbolica agli abitanti del quartiere. L'obiettivo è non solo quello di offrire opportunità di movimento e attività fisica, ma contemporaneamente di trasformare queste aree per un'azione di integrazione sociale che contrasti i fenomeni di emarginazione e disgregazione che colpiscono ampie fasce della popolazione, e soprattutto i giovani.

L'intervento degli educatori dell'Uisp nelle classi è stato programmato in stretta collaborazione con gli insegnanti, utilizzando materiali di comunicazione dedicati ai bambini, con giochi, curiosità e spazi da personalizzare, e agli adulti, con notizie e informazioni generali sul movimento e la salute e specifiche sugli obiettivi della campagna.

## Interventi

Le attività nelle scuole prevedono una forte integrazione con i programmi di intervento nelle aree riqualificate: infatti gli educatori e gli operatori del Csi e dell'Uisp sono a disposizione per proporre iniziative educative, psicomotorie e di gioco per i più piccoli, buone pratiche per favorire il movimento, sport

individuali e di squadra per tutti, con sportelli informativi per servizi di consulenza a cura di pediatri e nutrizionisti, giornate di festa. Nel quarto anno sono state inserite innovazioni progettuali che prevedono azioni di ulteriore sensibilizzazione delle famiglie, laboratori di cucina multiculturale per bambini e genitori, creazione di orti didattici e piccole serre progettati dai bambini, corsi di educazione al consumo di prodotti stagionali e a km 0.

## Monitoraggio e valutazione

Nel corso del quadriennio sono state programmate azioni di monitoraggio e di valutazione per analizzare i progressi ottenuti dagli interventi e la corrispondenza dei risultati con gli obiettivi prefissati, attraverso questionari, focus group, interviste.

## Risultati

Grazie a questo progetto il benessere e la salute potranno diventare un diritto di cittadinanza per tutti, a cominciare dai bambini, per la tutela dei quali Save the Children ha proposto anche un codice di comportamento sottoscritto da tutti i dirigenti, educatori e operatori sportivi delle due associazioni partner.

E l'altro risultato a lungo termine di questa azione sociale sarà rappresentato dagli spazi riqualificati delle dieci città, che rimarranno una risorsa e un patrimonio della comunità.

Tutte le informazioni del progetto sono raccolte sul portale <http://prontipartenzavia.uisp.it>.





## Percorsi indisciplinati Stili di vita attivi e sport di strada per la tutela dell'adolescenza

Un fenomeno che caratterizza il mondo dello sport giovanile in Italia è il drop-out, l'abbandono da parte di migliaia di adolescenti della pratica sportiva, in una fuga silenziosa che si traduce nell'acquisizione di uno stile di vita sedentario, con percentuali di non attivi che aumentano in maniera progressiva a partire dagli 11 anni e hanno un deciso incremento dai 18/19.

Le ragioni sono molteplici: indubbiamente bisogna considerare l'inevitabile mutamento di interessi e di priorità nella vita dei giovani, oltre all'accresciuto impegno nello studio, ma pesano anche le insufficienze dell'offerta di sport che accelerano il distacco o non fanno nulla per contenerlo, incapaci di rinnovarsi e di offrire modelli nuovi e più interessanti.

Quali sono le molle che spingono i ragazzi a intraprendere un'attività sportiva? Varie rilevazioni concordano su alcuni aspetti, il divertimento, la voglia di giocare, il fare parte di un gruppo, conoscere nuovi amici, stare bene e migliorare le proprie abilità. Se i giovani non trovano più soddisfatti questi loro bisogni primari, vivono lo sport come un obbligo e fonte di insicurezza, non di gratificazione, lasciano, per riacquistare libertà.

Il modello proposto dagli adulti e costruito sui loro paradigmi troppo spesso non prevede gioco, gioia, allegria: al loro posto pressioni eccessive, agonismo esasperato fin da giovanissimi, il risultato e la vittoria a tutti i costi, l'illusione preclusa di diventare campioni, genitori e allenatori troppo esigenti e pressanti, che riversano sui ragazzi aspettative eccessive, allenamenti noiosi, mancanza di supporto emotivo nei momenti delle sconfitte.

### Obiettivi e azioni

Partendo da questo preoccupante trend, che ha risvolti socio sanitari, l'Uisp ha analizzato le nuove tendenze dei giovani rispetto alla pratica sportiva e all'espressione corporea.

Sono attività destrutturate, postmoderne, come il parkour, la street dance, l'hip hop, gli sport della glisse (scivolamento) praticati con gli skate, i monopattini, gli snowboard, le giocolerie.

Il campo di azione è la strada, dove i ragazzi "orientati all'avventura" si auto-organizzano, in autonomia e con grandi libertà espressive; sono esperienze

basate non sull'etica del sacrificio e sul risultato, ma sul coraggio, sull'estetica del talento, sulla creatività, sulla centralità delle sensazioni, delle evoluzioni acrobatiche, del valore di esperienza di gruppo.

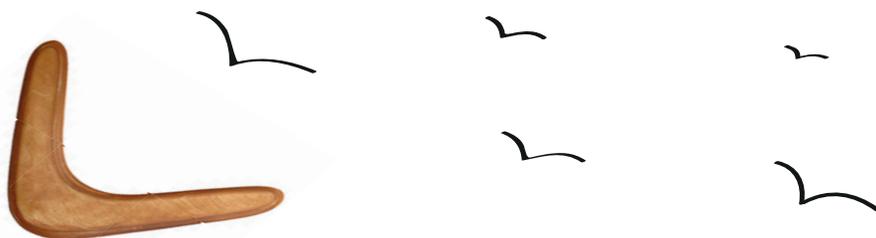
Il progetto "Percorsi indisciplinati", finanziato dalla legge 383 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, si è sviluppato nel 2013/2014 per facilitare queste forme espressive degli adolescenti, attraverso la costruzione di laboratori sperimentali in 10 città (Barletta, Bergamo, Genova, Lanusei, Messina, Padova, Pisa, Reggio Emilia, Torino, Trieste), dove la strada è vista come uno spazio e un tempo di azione pedagogica.

1.500 ragazzi sono stati gli attori protagonisti di questa sperimentazione che ha avuto una prima fase nelle scuole con laboratori di sport destrutturati e successivamente ha previsto l'organizzazione da parte degli adolescenti di eventi, esibizioni, contest e performance finali.

Le crew (comunità) che i partecipanti hanno creato, in cui si riconoscono e a cui hanno scelto di appartenere, si sono poste anche l'obiettivo, in collaborazione con i referenti Uisp, di chiedere alle amministrazioni comunali la possibilità che siano individuati spazi pubblici da riqualificare per attività permanenti.

## Monitoraggio e valutazione

È stato previsto un monitoraggio in itinere e una valutazione attraverso interviste, questionari, focus group e osservazione partecipata per analizzare l'efficacia degli interventi e le ricadute sul territorio.





# L'Uisp contro il doping e l'inquinamento farmacologico dello sport

L'Uisp, oltre all'impegno per garantire il diritto allo sport per tutti i cittadini, ritiene altrettanto doveroso garantirlo pulito. Di conseguenza, contrastare ogni forma di inquinamento farmacologico e di doping nello sport, anche quello amatoriale, è stato e sarà sempre uno degli obiettivi prioritari dell'associazione.

## Obiettivi e campagne

Partendo dalle esperienze di campagne di informazione condotte nelle scuole ("Siamo sportivi, giochiamo pulito" - 1998) e di progetti finanziati dalla Comunità Europea ("Dracula Doesn't Drink Doping" - 2001), l'Uisp si è posta l'obiettivo di sensibilizzare quanti più giovani possibile su questi fenomeni, e di valorizzare il loro protagonismo attivo nell'ideazione e realizzazione di campagne di comunicazione rivolte prima di tutto ai loro coetanei.

Su questa base, sono stati sviluppati due progetti di informazione nelle scuole medie superiori, "Primaedoping" (2004) e "Asinochidoping" (2006), nell'ambito della convenzione tra Commissione di vigilanza sul doping e Istituto Superiore di Sanità. I ragazzi hanno realizzato una rete di scambio di esperienze creative con la produzione di manifesti, depliant, vignette, video, strumenti che hanno permesso di incrementare la loro consapevolezza circa il fenomeno del doping e favorire un processo di sensibilizzazione.

Sono stati effettuati monitoraggi sugli studenti coinvolti: il confronto tra i risultati della prima e della seconda rilevazione hanno permesso di valutare l'impatto delle campagne e la loro efficacia.

Obiettivo delle sperimentazioni è stato anche influire positivamente sulla concezione dei giovani riguardo al benessere psicofisico e, di conseguenza, sulle loro scelte di stili di vita.

Nel 2008/2009 la parola è passata ai ragazzi delle scuole medie inferiori con "Mamma parliamo di doping": gli studenti hanno partecipato a laboratori creativi, avviando contemporaneamente un'azione di informazione e sensibilizzazione dei loro genitori, per costruire una consapevolezza condivisa.

I risultati della valutazione e i lavori realizzati sono stati presentati in un convegno finale, all'interno del quale è stata allestita una fiera delle idee.

Nel 2010 si è sviluppata la campagna “Sport pulito/Inviati sul campo”, in cui gli studenti si sono trasformati in redattori per la realizzazione di un giornale di classe sui temi del doping e in particolare dell’uso e abuso di integratori proteici e additivi farmacologici.

Affiancati dai loro insegnanti e dagli educatori Uisp, i ragazzi hanno realizzato servizi e interviste nelle società sportive, nelle palestre, nelle farmacie ed erboristerie, raccogliendo le voci e i pareri dei genitori, di atleti, allenatori, nutrizionisti, medici pediatri e dello sport.

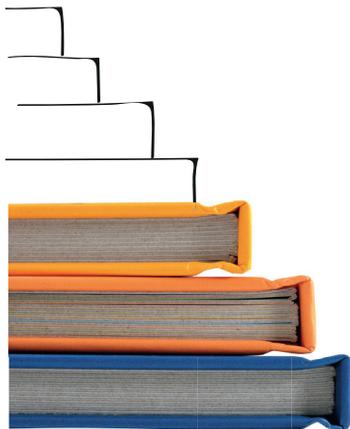
In questo modo hanno potuto sviluppare un percorso conoscitivo costruito in piena autonomia, acquisendo convinzioni e riferimenti valoriali che rimarranno sicuramente un loro patrimonio.

## Monitoraggio e valutazione

Come nelle precedenti campagne, è stata realizzata una valutazione di efficacia dell’intervento, attraverso questionari in entrata e uscita e interviste effettuate dagli studenti; i risultati del monitoraggio sono stati presentati in un convegno di chiusura della sperimentazione.

Tutte le campagne sono state finanziate dal Ministero della Salute – Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive, nell’ambito del programma “Campagne di formazione/informazione per la tutela delle attività sportive e di prevenzione sul doping”, e realizzate in collaborazione con l’Istituto Superiore di Sanità.

Le informazioni sui progetti sviluppati in questi anni sono disponibili nel sito <http://doping.uisp.it>





## Sportiva...mente: lo sportpertutti per la qualità di vita delle persone nell'area del disagio mentale

Progetto finanziato nel 2009/2010 dalla legge 383 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. La filosofia dello sportpertutti come diritto di cittadinanza e di salute è un esempio di contaminazione culturale il cui potenziale innovativo agisce al confine fra sport e sistema sociale, rispondendo ad una domanda di partecipazione, di democrazia e di rappresentanza ispirata a principi di socialità e di solidarietà.

L'Uisp ritiene che l'integrazione delle persone con disagio mentale, disabilità intellettiva, psichica, fisica e/o sensoriale rappresenti un elemento di civiltà che deve caratterizzare la propria mission.

L'utilizzo dell'attività motoria si concentra sul principio che le persone coinvolte non si sentano isolate e stigmatizzate per la loro malattia, ma, al contrario, possano usufruire di opportunità per giocare, allenarsi, stare insieme agli altri, sviluppare le loro capacità di relazione, trovare sostegno nei momenti difficili, imparare regole di vita e per la propria salute. Lo sport agisce come elemento che aiuta queste persone a comunicare meglio e attraverso pratica motoria è favorita una trasmissione dei dati psicopatologici più immediata.

### Obiettivi

- Identificare un modello metodologico d'intervento nell'area del disagio mentale, analizzando attraverso una griglia di valutazione e quindi validando alcune buone pratiche
- implementare le linee guida emerse e proporle sperimentalmente in altre realtà come gemmazione di progetti rivolti ai pazienti psichiatrici
- affidare ad un comitato scientifico il monitoraggio e la valutazione del processo e dei suoi risultati
- attuare tutto il processo progettuale in stretta collaborazione con i CSM, i DSM e le ASL.
- costruire una logica di sistema nell'azione associativa, per rafforzare la rete delle esperienze, la loro flessibilità e la capacità di scambio e feedback
- allargare il campo delle buone pratiche, inserendo laboratori e proposte che rafforzino la capacità dello sportpertutti di essere un costruttore e un facilitatore di relazioni e abilità

- verificare l'efficacia degli interventi sul piano dell'inclusione e della riabilitazione psicosociale di persone nell'area del disagio mentale
- promuovere campagne di sensibilizzazione per abbattere lo stigma che tuttora accompagna questa malattia e migliorare il sostegno sociale nei confronti del diritto alla salute mentale, che si inserisce a pieno titolo nel campo dei diritti di cittadinanza.

## Azioni e risultati

Il progetto è iniziato con una fase di validazione delle esperienze di quattro città "bersaglio", attraverso una griglia di indicatori redatta da un comitato scientifico che ha portato alla definizione delle buone pratiche per la riabilitazione psicosociale dei pazienti.

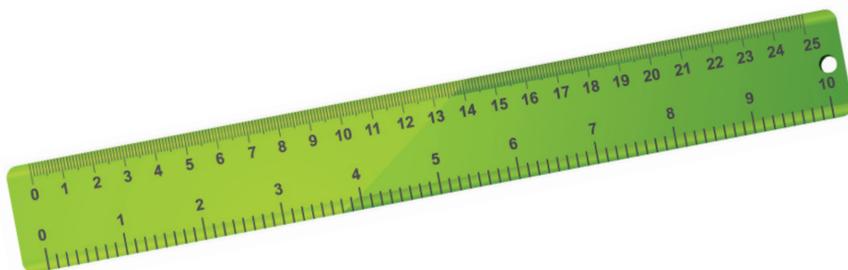
Solo così è stato possibile condurre un processo di valutazione che portasse a misurare la coerenza tra le proposte e gli obiettivi prefissati e tra questi e i risultati raggiunti, e quindi la reale efficacia degli interventi.

## Monitoraggio e valutazione

Le attività sono state accompagnate da un monitoraggio realizzato attraverso schede di rilevazione all'inizio e alla fine dell'intervento, per stabilire l'impatto delle buone pratiche sia sul piano del recupero di una serie di abilità che sulla capacità di gestione autonoma della vita.

I risultati di questa prima fase hanno concorso a definire un modello metodologico che è stato proposto per la sperimentazione ad altre dieci città, sempre accompagnata da un intervento di valutazione.

Le testimonianze e i racconti dei protagonisti, insieme ai risultati delle diverse fasi, sono raccolti in una guida metodologica, che è stata presentata in un convegno patrocinato dal Ministero della Salute.





# Abili per lo sport

## Percorsi di inclusione nell'area del disagio mentale

Progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento delle Pari Opportunità e sviluppato nel 2013/2014.

In continuità con l'esperienza di "Sportiva...mente", l'intervento dell'Uisp ha promosso attività sportive rivolte a persone nell'area del disagio mentale ed a pazienti psichiatrici, con l'obiettivo di garantire pari opportunità a tutti i cittadini nell'accesso a occasioni di benessere, di qualità della vita e di salute, valutando inoltre l'efficacia nei percorsi di inclusione e riabilitazione.

Lo sport per tutti infatti costituisce un contesto ideale sia per l'osservazione dei problemi di personalità, delle dinamiche di gruppo, dell'apprendimento, sia come intervento, ad esempio nello sviluppo dell'intelligenza emotiva e delle abilità relazionali, anche in situazioni di patologia grave. Le attività sportive favoriscono inoltre lo sviluppo delle abilità mentali, di immaginazione, di gestione dell'ansia, della capacità di concentrazione. Tali abilità non sono invariabili nell'individuo, ma possono essere allenate esattamente come quelle fisiche e tecniche. Data la natura del progetto sono state individuate differenti metodologie, fortemente interconnesse tra loro, legate ai diversi obiettivi che le azioni si sono prefissate.

### Le città partecipanti

1a fase: Milano, Firenze, Taranto; 2a fase: Enna, Lamezia Terme, Orvieto, Piacenza, Vallesusa

### Obiettivi e risultati

1. promuovere e sviluppare attività sportive per persone che gravitano nell'area del disagio mentale;
2. identificare un modello metodologico d'intervento sportivo nell'area del disagio mentale da validare in tre città. Questa azione ha rappresentato il milestones più rilevante dell'attività progettuale con il coinvolgimento di 60 utenti psichiatrici;
3. trasferire e sperimentare il modello metodologico d'intervento in altre 5 città con il coinvolgimento di altri 150 utenti psichiatrici;
4. trasformare l'intervento sportivo in una occasione di sensibilizzazione più

- ampia sui sistemi dei diritti di cittadinanza dei beneficiari del progetto;
5. condurre una fase di monitoraggio e valutazione dell'efficacia del progetto, predisponendo un sistema di analisi nei percorsi di inclusione di persone nell'area del disagio mentale, e analizzando i risultati della sperimentazione a carattere nazionale in una dimensione scientifica;
  6. promuovere campagne di sensibilizzazione per abbattere lo stigma che accompagna la malattia mentale e migliorare il sostegno sociale nei confronti del diritto alla salute, che si inserisce a pieno titolo nel campo dei diritti di cittadinanza;
  7. elaborare e realizzare un prodotto multimediale finale, che ha raccolto le testimonianze dei protagonisti e i risultati della sperimentazione e che è stato diffuso attraverso i canali dell'Uisp.

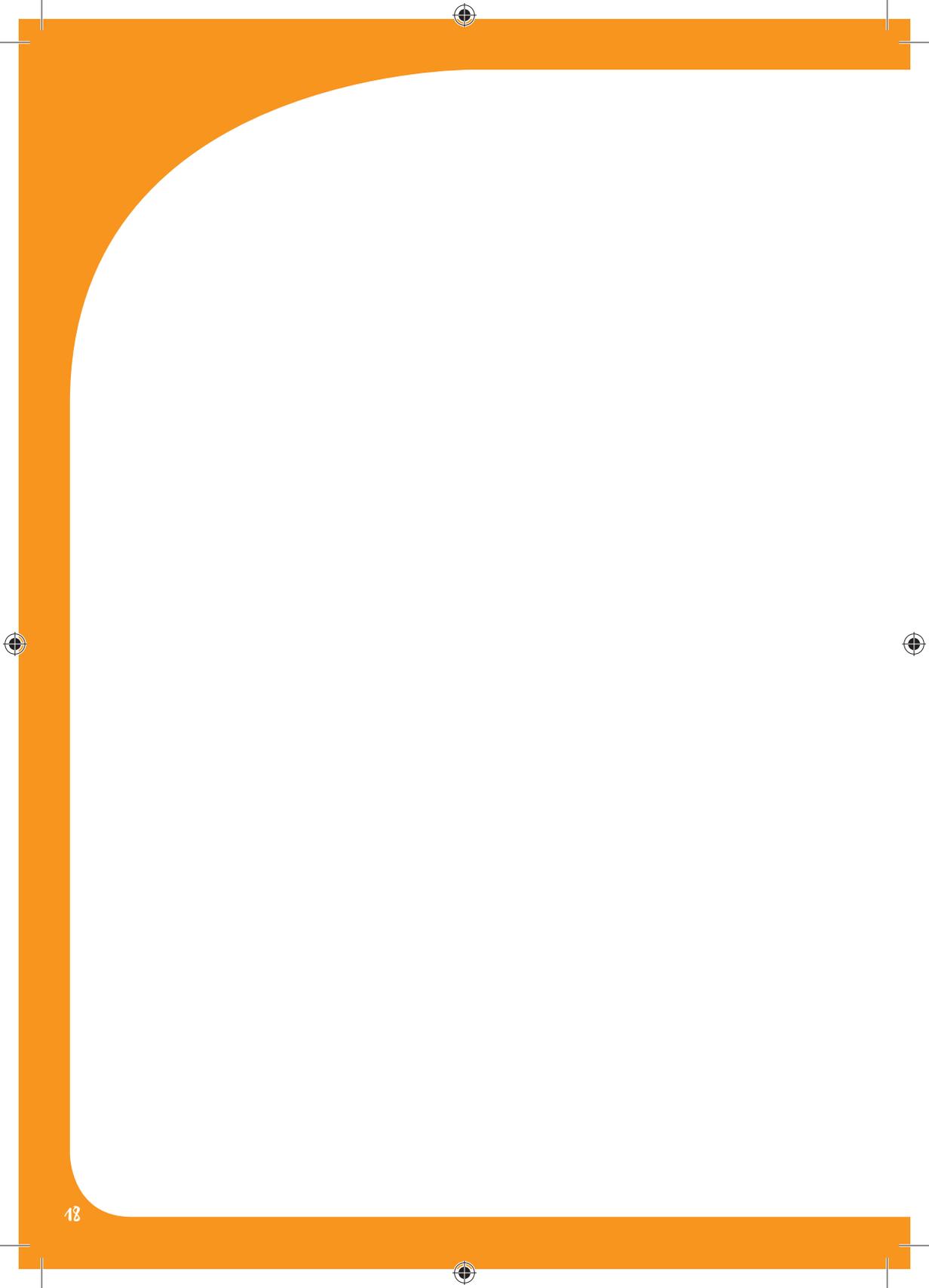
## Azioni e metodologia

La sperimentazione ha messo a punto un modello metodologico di intervento sportivo nell'area del disagio mentale testato e validato inizialmente in tre città, attraverso un confronto con Asl, Centri Diurni, CSM, DSM, e polisportive impegnate in attività con questa tipologia di soci, concordando le modalità e le discipline sportive più idonee. Grande valore è stato dato all'organizzazione delle pratiche anche in termini di ricadute sull'autonomia individuale, sulla cura della persona, sullo sviluppo delle relazioni sociali ed interpersonali, sulla verbalizzazione del pensiero, la collaborazione con i compagni e il ragionamento analogico.

Le linee guida emerse sono state implementate attraverso una sperimentazione in altre 5 realtà come gemmazione di buone pratiche per la riabilitazione psicosociale di pazienti psichiatrici.

## Monitoraggio e valutazione

Per il monitoraggio e la valutazione dell'efficacia dell'intervento, è stato predisposto un sistema di analisi e monitoraggio dei percorsi di inclusione dei soggetti coinvolti attraverso una metodologia di ricerca e analisi di tipo quantitativo (questionari ex ante ed ex-post), per valutare l'impatto in termini di benefici apportati dal progetto ai destinatari.



# progetti e buone pratiche regionali



stilidivita **e** salute



# Afa e Nordic Walking sul territorio dell'Asl To

Programmazione e diffusione dell'attività fisica adattata

## Obiettivo generale

Realizzare un percorso efficace di miglioramento del proprio stato di salute tramite corsi di Attività Fisica Adattata (AFA); l'ASL TO 4 si avvale di un accordo programmatico realizzato con i comitati Uisp di Ciriè-Settimo-Chivasso e Ivrea.

## Analisi di contesto

L'ASL TO 4 è impegnata in azioni di promozione e facilitazione dell'attività motoria; la sorveglianza PASSI evidenzia che su questo territorio solo una persona adulta su tre (30.7%) pratica l'attività fisica raccomandata, mentre ben il 29.3% può essere considerato completamente sedentario.

## Metodi e strumenti

Obiettivo del progetto è la realizzazione di un sistema che sia capace di costruire per cittadini affetti da patologie osteoarticolari croniche e/o sedentari, un percorso efficace di miglioramento dello stato di salute, alternativo all'uso improprio delle strutture sanitarie. In particolare s'intende proporre un protocollo di esercizi adatti alle diminuite capacità funzionali conseguenti a sindromi algiche croniche a carico della colonna vertebrale e/o di altre articolazioni derivanti da sedentarietà o immobilità. I partners sono: per l'ASL TO 4 la DIP, la S.C. RRF, Medici di Medicina Generale (MMG), la S.C. Distretto Sanitario, la SSD Medicina Sportiva; l'Uisp.

Si accede all'AFA su indicazione del medico di medicina generale (MMG) o dello specialista, ma anche su consiglio del fisioterapista alla fine dei programmi riabilitativi; i corsi si svolgono sotto la guida di laureati in Scienze Motorie, con formazione specifica.

## Valutazione prevista/effettuata

Viene data ampia attenzione agli aspetti di valutazione del progetto, adottando un piano condiviso con i partecipanti, con indicatori di processo e indicatori di risultato (miglioramento dei parametri di ingresso, riduzione del dolore soggettivo, grado di soddisfazione dei partecipanti).

## Diffondiamo il nordic walking

### Obiettivo generale

Promuovere la salute di soggetti sedentari, e di soggetti con patologie esercizio-sensibili creando percorsi che prevedano la pratica del nordic walking, attraverso corsi ed attività di mantenimento dotati di: buona qualità di formazione, costi accessibili, e in sinergia con le indicazioni e i bisogni espressi da medici di medicina generale, specialisti e associazioni di cittadini.

### Analisi di contesto

A un quadro epidemiologico che evidenzia la criticità della sedentarietà, si deve aggiungere la richiesta esplicita e crescente da parte di alcune categorie di specialisti e di alcuni medici di medicina generale di disporre di percorsi di prevenzione già organizzati in un contesto non sanitario, cui indirizzare i propri pazienti. Tra le possibili attività all'aperto, la letteratura internazionale raccomanda la pratica del Nordic Walking (NW) come efficace contrasto agli effetti della sedentarietà soprattutto perché è in grado di riattivare gran parte dell'apparato muscolo-scheletrico dell'organismo.

### Metodi e strumenti

L'ASL TO 4 riconosce la promozione dell'attività fisica come strumento efficace e prioritario per il sostegno al benessere e alla salute della comunità (Carta di Toronto), e ha stipulato con i comitati Uisp del territorio un accordo di programma allo scopo di avviare progetti di promozione rivolti a tutte le fasce della popolazione. Il modello organizzativo prevede: sostenibilità economica delle attività attraverso la partecipazione alle spese dei destinatari a costi accessibili, diffusione in tutti i distretti dell'ASL, costruzione dei percorsi di salute con la collaborazione degli amministratori locali e delle associazioni territoriali in contesti non sanitari. L'ASL TO 4 con il coordinamento della Direzione Integrata della Prevenzione sostiene la programmazione, la diffusione e la valutazione delle attività; i corsi di nordic walking e le attività di mantenimento sono realizzati grazie agli istruttori qualificati delle società Uisp.

### Valutazione prevista/effettuata

È prevista una valutazione di percorso con strumenti di rilevazione della partecipazione, e di risultato con test di gradimento e test specifici anche a distanza di tempo. Un'alta adesione a tutto il corso e il mantenimento nel tempo anche in modo autonomo dell'attività, sarà un indicatore di qualità.



La sedentarietà e la mancanza di uno stile di vita attivo sono oggi un problema molto rilevante di sanità pubblica, anche nel nord Italia.

Se analizziamo i dati della provincia di Bolzano, ad esempio, possiamo notare come l'ISTAT ci mostri un aumento dell'incidenza di diabete dal 1,6% del 1993 al 3,2% del 2012 e dell'ipertensione che è passata dal 6,6% (1993) al 12,5% (2012).

Come possiamo prevenire queste patologie? La risposta è lo stile di vita attivo. L'attività fisica regolarmente praticata, infatti, ha dimostrato di proteggere contro le malattie soprattutto quelle cardiovascolari e di avere un effetto benefico su fattori di rischio quali l'ipertensione, il livello di grassi, l'obesità ed altre patologie croniche.

Sulla base di queste evidenze è nato nel 2012 promosso dall'Uisp il progetto "Rimettiti in moto", rivolto a quelle persone anziane che hanno bisogno di un miglioramento dello stile di vita per raggiungere una buona qualità di vita attiva.

### Azioni

L'intervento si è realizzato attraverso l'attività fisica adattata e svolta in sicurezza, garantita da un lavoro di equipe tra il medico di base o specialista in medicina dello sport e il personal trainer (laureato in scienze motorie o diplomato ISEF specializzato nel settore anziani).

Il programma è stato impostato su 15 incontri: il primo di colloquio personale e 14 di attività suddivise fra piscina e palestra. Durante il primo colloquio è stata fatta un'anamnesi generale, valutando le esatte condizioni fisiche e lo stato di salute di ciascun soggetto tramite test specifici ripetuti anche al termine del programma. Dall'analisi di questi dati iniziali si è strutturato il percorso personalizzato assegnando a ciascuno degli obiettivi raggiungibili. L'attività dei partecipanti è stata impostata successivamente in base a questi obiettivi, alle necessità organizzative e alle preferenze dei soggetti. Più piacevole infatti è l'attività, migliori sono i risultati.

Peculiarità del progetto è il rapporto di 1 a 4 tra operatore e anziani, per garantire la personalizzazione prefissata e anche un monitoraggio di frequenza cardiaca e pressione arteriosa pre e post-esercizio.

## Risultati

I risultati finali sono stati incoraggianti: il test womac, di riferimento per la valutazione della condizione dell'articolazione coxo-femorale e del ginocchio, ha rilevato un miglioramento medio di 11 punti, riferiti come minor dolore, minore rigidità e minor difficoltà nello svolgere le attività quotidiane.

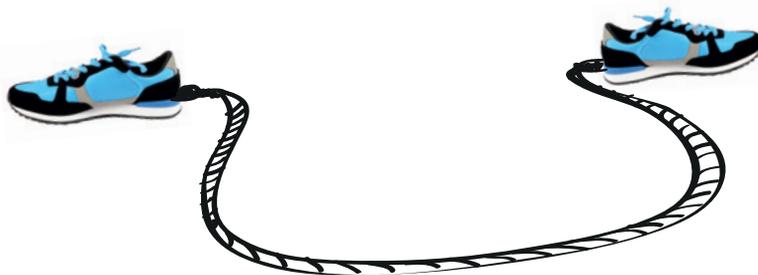
Il programma motorio ha determinato inoltre un aumento della capacità di esercizio misurabile attraverso il miglioramento del test del cammino dei 6 minuti.

Questi progressi, testimoniati anche dalle persone stesse, non sono solo il risultato meccanico dell'attività fisica, ma dipendono soprattutto dalla qualità del lavoro svolto, che si basa su alcune caratteristiche peculiari:

- sicurezza: monitoriamo costantemente frequenza cardiaca a pressione arteriosa pre e post-esercizio
- personalizzazione: adattiamo ogni seduta alle caratteristiche individuali modificando gli esercizi anche in corso d'opera
- educazione: motiviamo a un cambiamento dello stile di vita perché il movimento diventi un'abitudine nella vita quotidiana e i benefici ottenuti perdurino nel tempo.

La riprova è che quasi il 60% dei partecipanti hanno continuato l'attività iniziata attraverso il progetto per almeno un altro ciclo e ci sono state numerose nuove adesioni.

Partendo da questa esperienza l'Uisp ha sviluppato nuovi progetti ed esteso la rete di collaborazioni con il sistema socio sanitario e con altre associazioni, proponendo un ventaglio sempre più ampio di opportunità, a partire dalle camminate e dai corsi in palestra e piscina.





## La ginnastica a domicilio

ovvero la "presa in carico leggera" dell'anziano in un'ottica di prevenzione delle fragilità e dell'esclusione sociale

La "Ginnastica a domicilio" (Assessorato alla Salute e Solidarietà Sociale, Osservatorio provinciale per la Salute, Poli Sociali del Comune di Trento, Uisp) si pone l'obiettivo di portare la ginnastica dolce a casa di quelle persone anziane, che stanno per entrare in un'area di disagio caratterizzata da problemi di solitudine.

Ritirandosi progressivamente da quelle che fino a poco tempo prima erano considerate normali attività quotidiane, la persona a rischio comunica che qualcosa è successo o sta per succedere.

Il "ritirarsi" nel proprio domicilio dipende spesso da eventi negativi di carattere fisico, anche di modesta entità, che fanno sì che l'anziano si senta inadeguato a svolgere anche le azioni minime significative per i contatti sociali: uscire di casa per fare la spesa, recarsi nel parco vicino a casa o raggiungere il punto di ritrovo abituale. Il progetto intende muoversi proprio su questo confine: nel breve spazio temporale che va dal poco prima il verificarsi degli eventi, al poco dopo. L'informazione riguardante l'anziano a rischio può essere tempestiva solo rafforzando la rete di rapporti sociali e amicali che lo circondano, costruendo una comunità di riferimento insieme ai servizi socio sanitari.

### Obiettivi

- Promuovere attività motorie a casa che migliorino l'autonomia dell'anziano, le sue uscite di casa e la sua vita di relazione.
- Favorire l'autonomia nella cura del corpo e nei lavori domestici.
- Creare un'occasione di scambio e di relazione alternativo all'ambito familiare.
- Controbilanciare i cambiamenti fisiologici tipici dell'invecchiamento.
- Migliorare la qualità della vita grazie all'accettazione di sé e delle trasformazioni in atto.
- Educare alla consapevolezza del proprio stato di salute.
- Educare al mantenimento di prestazioni fisiche e funzionali idonee all'ambiente di vita (insegnare l'importanza del movimento e i relativi vantaggi fisici e psicologici.)

- Rendere la pratica motoria il centro di una rete di relazioni sociali.
- Portare la ginnastica dolce a casa di quelle persone anziane, che stanno per entrare in un'area di disagio caratterizzata da problemi di solitudine, mediati da altri fattori fra i quali il progressivo abbandono di alcune funzioni della propria corporeità.

## Interventi

- I laboratori di attività motoria coinvolgono da 3 a 5 persone anziane che svolgono l'attività nell'abitazione di un partecipante assieme all'educatore, laureato in scienze motorie.
- Una proposta di ginnastica dolce, stretching, yoga (a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi) sollecitano gli anziani ad un lavoro cosciente su se stessi, sulle sensazioni corporee, sulla distensione delle masse muscolari, sulla mobilità delle articolazioni, sull'equilibrio, sulla percezione del respiro.
- La proposta di un'attività, che prevede la pratica nella casa di un anziano in compagnia di un educatore (Diploma ISEF/Laurea in Scienze Motorie) e di altre persone anziane, favorendo la socializzazione e divenendo catalizzatrice di rapporti sociali e culturali.
- La ridefinizione dell'atteggiamento dell'anziano nei confronti del proprio stato di salute, tramite una presa di posizione attiva e l'assunzione del controllo personale sugli eventi della vita quotidiana e una reale presa di coscienza dell'importanza del movimento, quale strumento per il benessere fisico e psicologico.

## Monitoraggio e valutazione

- Confronto dei dati iniziali e finali degli anziani partecipanti al progetto.
- Questionario iniziale e finale agli anziani partecipanti.
- Questionario sugli effetti della pratica degli anziani sulla salute psicofisica e sulle uscite di casa.
- Osservazione diretta finalizzata.
- Schede di osservazione e valutazione.



## Il progetto integrato a Rovigo

Quando si può affermare che un progetto ha avuto successo? Quando da intuizione diventa pratica quotidiana, normalità della vita di un territorio. Dal punto di vista della nostra associazione ciò può avvenire mantenendo le caratteristiche che ci contraddistinguono, il "core" Uisp, cioè diritti, ambiente e solidarietà. Diritto alla salute: al movimento, al piacere di muoversi e ai suoi benefici effetti; ambiente: la città, le palestre, i viali, la cittadinanza attiva; solidarietà: le relazioni tra le persone, il prendersi cura della vecchiaia anche quando è fragile. Il "progetto integrato per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana" costituisce anche uno strumento di risposta alle disuguaglianze in salute.

È stato selezionato da ISCA tra le buone pratiche europee che meritano il certificato di qualità Move Project, riconoscendo un impegno attivo per coinvolgere le categorie socialmente svantaggiate nell'attività fisica, in base ad alcuni criteri valutativi:

- Identificazione di categorie socialmente svantaggiate e coinvolgimento del target group nel progetto;
- Gestione di qualità in termini di finalità, monitoraggio e valutazione;
- Risultati in termini di effetti sul target group;
- Sostenibilità in termini di durata dei risultati e uso delle risorse.

### Obiettivi

Offrire a condizioni sostenibili, facili da inserire nella propria giornata, in rete con le istituzioni sociosanitarie e con altre associazioni, una serie di opportunità di movimento rivolte alla popolazione tardo adulta e anziana, in particolare quella sedentaria. Il progetto mira a trasformare le persone coinvolte da sedentarie ad attive e a mantenerle quindi in condizione di attività, non solo motoria, ma anche relazionale e di cittadinanza attiva.

### Attività

Le opportunità offerte alla popolazione sono:

- corsi di ginnastica dolce per la grandetà: due sedute di ginnastica alla settimana per 10 mesi all'anno per tardo adulti e anziani;

- corsi di attività fisica adattata: due sedute di ginnastica alla settimana, con esercizi programmati insieme all'azienda sanitaria, rivolte a persone con diverse patologie;
- gruppi di cammino: due ore di attività la settimana per tutto l'anno;
- ginnastica a domicilio: due ore di attività motoria domiciliare alla settimana per tre mesi, rivolte a persone anziane che stanno restringendo il loro spazio vitale. Successivamente la proposta continua in rete con altre istituzioni e associazioni per favorire la relazione di apertura al mondo.

Il sistema progettuale, in cui è possibile che le persone transitino da un'attività ad un'altra, fa capo a un centro costituito presso la sede del comitato Uisp di Rovigo, con un numero telefonico dedicato e alcune laureate in scienze motorie che coordinano le valutazioni, i monitoraggi, l'inclusione delle persone che i medici di medicina generale o quelli specialisti inviano.

## Risultati

Ad oggi nelle diverse attività del progetto integrato sono coinvolte complessivamente circa 1800 persone con 30 corsi di ginnastica dolce, 40 corsi di attività fisica adattata, 17 gruppi di cammino, un'esperienza di ginnastica a domicilio nel comune di Occhiobello.

## Collaborazioni e reti

Le alleanze sono condizione imprescindibile per raggiungere, come afferma la Carta di Toronto, apprezzabili risultati rispetto al tema del cambiamento dello stile di vita nella popolazione sedentaria.

La rete creata vede l'azienda sanitaria dell'Asl 18, in particolare il Dipartimento di prevenzione, il Distretto sociosanitario, i vari primari, la Direzione del sociale e la Direzione Generale, gli Enti locali, la Amministrazione Provinciale e la conferenza dei Sindaci, la Fondazione della Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo, l'Uisp di Rovigo.



Il progetto Pedibus vuole favorire stili di vita attivi e incrementare la mobilità sostenibile, in altre parole propone interventi che invitano i bambini a fare un tratto di strada a piedi nel percorso da casa verso scuola.

Si tratta di un "autobus a piedi": i bambini si trovano in un punto definito (capolinea), a circa un chilometro dalla scuola, e sono accompagnati da adulti (volontari, nonni, vigili, mamme ecc) verso la scuola stessa.

È anche però un'occasione per ripensare lo spazio pubblico, per sperimentare tecniche e strumenti di intervento "leggeri", a basso costo, ma egualmente efficaci, di impatto, e riconoscibili all'interno della città, secondo un'idea di "allestimento" del paesaggio urbano.

Il progetto a Trieste è stato condotto dall'Uisp, con la scuola primaria "Virgilio Giotti", e ha visto il coinvolgimento delle classi terze, che, attraverso la metodologia della progettazione partecipata, sono state coinvolte nella costruzione dei percorsi sicuri casa-scuola e nella promozione degli stessi all'interno dell'istituto e del quartiere.

## Azioni

Il primo anno del progetto è stato speso nell'analisi del territorio in cui è situata la scuola, nell'elaborazione dei percorsi più adeguati alle esigenze degli alunni e in una prima sperimentazione dei tragitti individuati.

Durante la seconda annualità, l'obiettivo è stato invece quello di portare a sistema l'esperienza del pedibus affinché sempre più famiglie lo scegliessero come mezzo per accompagnare i propri figli a scuola.

Il terzo anno il pedibus è stato realizzato fisicamente. I percorsi individuati sono stati allestiti attraverso un codice "disegnato" a terra, fatto di indicazioni, pittogrammi, campi di colore ed una doppia linea colorata che si inserisce attraverso i quartieri dalla periferia alle aree più centrali.

Tutto l'iter è stato infine validato attraverso la collaborazione con l'Università di Trieste, Facoltà di Architettura, e ha coinvolto in seconda battuta anche l'amministrazione comunale attraverso la circoscrizione competente.

## Obiettivi

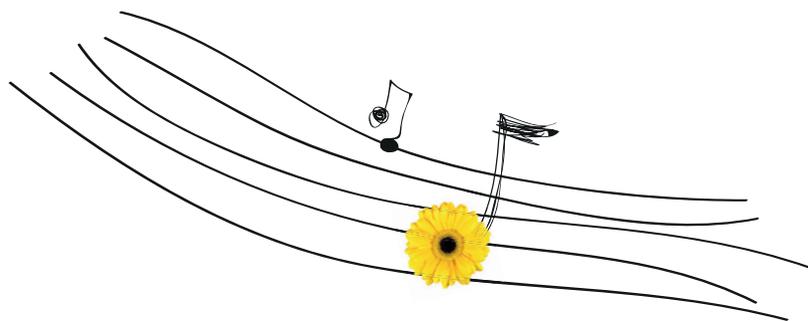
Obiettivo principale del progetto è quello di fare diventare la strada, e lo spazio pubblico più in generale un luogo confortevole, a misura di bambino, sicuro e soprattutto riconoscibile, nella convinzione che migliorare il traffico significa migliorare la qualità della vita del quartiere.

Gli altri obiettivi perseguiti sono altrettanto significativi: rendere i bambini e le bambine più autonomi e sicuri e riconoscere loro il diritto a vivere all'interno della propria comunità in un clima di relazioni significative e in una dimensione "sostenibile"; e infine mantenere alta l'attenzione sulla necessità di praticare stili di vita attivi.

Parallelamente il lavoro sulla sicurezza dei percorsi di scuola ha costituito anche l'occasione per affrontare in modo concreto ed innovativo il tema dell'educazione stradale, oggi di regola impostata su apprendimenti passivi di regole e comportamenti. Infine, poiché è chiaro che non è sufficiente creare percorsi sicuri perché la percentuale di bambini che vanno a scuola a piedi aumenti, la sperimentazione si è orientata anche verso un coinvolgimento attivo della comunità per creare un'efficace rete di prossimità che controlli costantemente lo stato del territorio.

Il progetto è stato pensato e realizzato per fasi successive, in modo da garantire miglioramenti graduali ma sicuri nel tempo, ed è stato promosso attraverso una campagna pubblicitaria rivolta in particolare agli abitanti della zona e ai commercianti.

Frutto della condivisione con gli utenti finali e realizzato dallo Studio di Architetti Associati Stradivarie, ha avuto numerosi riconoscimenti anche internazionali come buona pratica; è stato presentato sia alla Biennale dello Spazio Pubblico di Roma del 2009 e del 2013, che alla Biennale di Architettura di Venezia del 2012.





## SAMBA: sorveglianza dell'attività motoria nei bambini

Progetto di promozione dell'attività motoria per la scuola primaria

Nell'anno 2006 nasce e si sviluppa il progetto triennale di Sorveglianza dell'Attività Motoria dei Bambini (SAMBA), che si inserisce in un contesto caratterizzato dal preoccupante incremento di sovrappeso e obesità, specialmente in età evolutiva. Rivolto ad un campione rappresentativo di bambini delle classi terze della scuola primaria dell'area metropolitana bolognese, il progetto aveva l'obiettivo di realizzare azioni integrate finalizzate all'incremento dell'attività motoria, sia guidata che individuale, per favorire l'adozione di uno stile di vita corretto e duraturo e diffondere una corretta cultura della salute nella collettività.

A seguito del progetto SAMBA, conclusosi con l'anno scolastico 2008-09, si è avviato il progetto SAMBA2, con l'intento di proseguire e incrementare le azioni realizzate nei tre anni precedenti, in due contesti territoriali dell'area metropolitana bolognese (Distretti di Pianura Est e Ovest) ove, più che in altri, si è rilevata una maggiore criticità su alcuni parametri rilevati nella popolazione scolastica (BMI, test motori, abitudini motorie).

Il progetto vede come destinatari finali i bambini delle classi terze della scuola primaria dei Comuni di Budrio e di San Giovanni in Persiceto e come destinatari intermedi insegnanti, famiglie e comunità locali.

È frutto della collaborazione tra Azienda Usl di Bologna (Dipartimento Sanità Pubblica, Dipartimento delle Cure Primarie e Distretti Pianura Est e Ovest), Università degli Studi di Bologna (Facoltà di Medicina – Dipartimento di Sanità Pubblica e Facoltà di Scienze Motorie), Enti Locali (Comuni di San Giovanni in Persiceto e di Budrio), Ufficio Scolastico Provinciale e scuole del territorio e Uisp Bologna.

### Obiettivi

- Realizzare azioni integrate, definite sulla base dei reali bisogni dei destinatari e finalizzate al miglioramento delle abitudini alimentari e all'incremento dell'attività motoria.
- Migliorare la consapevolezza dei bambini sulle azioni da adottare per conseguire idonei stili di vita.
- Motivare e sperimentare nuovi comportamenti (alimentari e motori) in

grado di trasformarsi in abitudini, con ricadute positive anche sul piano dell'autostima e del rispetto interpersonale.

- Fornire agli insegnanti e alle famiglie un supporto conoscitivo sulle capacità fisiche dei bambini, le loro abitudini alimentari e motorie.

## Azioni

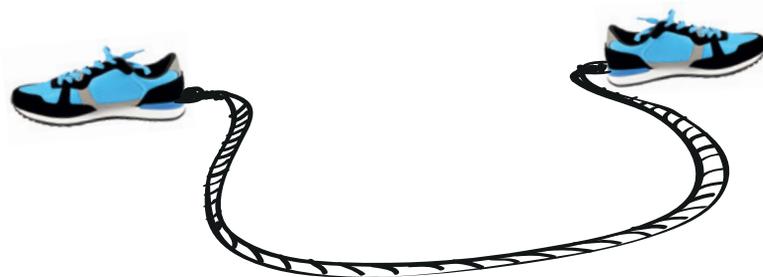
In linea con il modello precede-proceed, la metodologia prevede, in seguito alle diagnosi epidemiologica, comportamentale e ambientale ed infine educativa e organizzativa, la progettazione di attività orientate alla modifica sia dei comportamenti del singolo/gruppo (approccio educativo), sia del contesto che sostiene i comportamenti scorretti (approccio socio-ecologico).

Sono in corso interventi integrati frutto di progettazione partecipata, per modificare lo stile di vita individuale e familiare, e azioni volte a creare ambienti favorevoli lo sviluppo e il mantenimento di comportamenti salutari (pillole formative per insegnanti e genitori, laboratori del gusto per le famiglie, laboratori di cucina per i bambini, dog walking, pedibus e bicibus, attività motoria in classe, in cortile ed in palestra e "compiti a casa" per la comunità locale su 4 gesti motori come il camminare e correre, pedalare, nuotare e ballare, fruendo delle risorse strutturali del territorio).

## Monitoraggio e valutazione

Sono stati previsti sin dalla fase di progettazione il monitoraggio e la valutazione di processo (input e attività implementate) e di risultato (su comportamento, ambiente, fattori predisponenti, rinforzanti e abilitanti le scelte comportamentali).

La valutazione pre e post è stata realizzata attraverso la rilevazione delle capacità fisiche dei bambini e delle abitudini alimentari e motorie di bambini, insegnanti e famiglie con l'utilizzo di strumenti validati dalla letteratura.





# 1 Km in salute

## Gruppi omogenei di cammino

Nei paesi industrializzati la sedentarietà rappresenta il secondo fattore di rischio dopo il fumo di tabacco; esiste una connessione tra l'inattività fisica e le patologie croniche che rappresentano il 75% delle cause di morte. Ciò incide sui costi dell'assistenza sanitaria, sulla produttività e sugli anni di vita in salute.

L'attività fisica rappresenta un fondamentale strumento di prevenzione: ancora oggi un'area che necessita di attenzione da parte del S.S.N. e di integrazione con gli interlocutori presenti nelle comunità locali che condividono medesimi obiettivi di salute.

Le politiche e gli interventi che modificano l'ambiente fisico e la struttura della città sono cruciali per il cambiamento dello stile di vita.

"1 Km in salute" (Regione Emilia Romagna, Regione Marche, Regione Puglia, Uisp) si inserisce nel Programma Nazionale "Una rete di azioni per rendere operativa la Carta di Toronto" che ha posto tra le buone pratiche i Gruppi di Cammino, strumenti tra i più efficaci nel determinare effetti positivi sulla salute. Spesso il limite dei gruppi di cammino è quello di muoversi alla stessa intensità di passo, indipendentemente dalla tipologia dei membri del gruppo, con il risultato che alcuni sono poco stimolati ed altri lo sono in eccesso.

Il progetto mira a creare Gruppi Omogenei di Cammino e a far diventare la camminata veloce o la corsa lenta un'attività mirata a ogni persona sedentaria, attraverso un test che misura la velocità di passo ideale per la salute.

### Azioni

È noto che la camminata per essere efficace deve essere programmata e continuativa: il progetto prevede un percorso strutturato e circolare della lunghezza di 1 chilometro, denominato "1 Km in salute".

Sul percorso, inserito in un parco cittadino, sono state installate colonnine ogni 100 mt, progettate per monitorare la propria fatica e la velocità di passo coerente con i risultati del test.

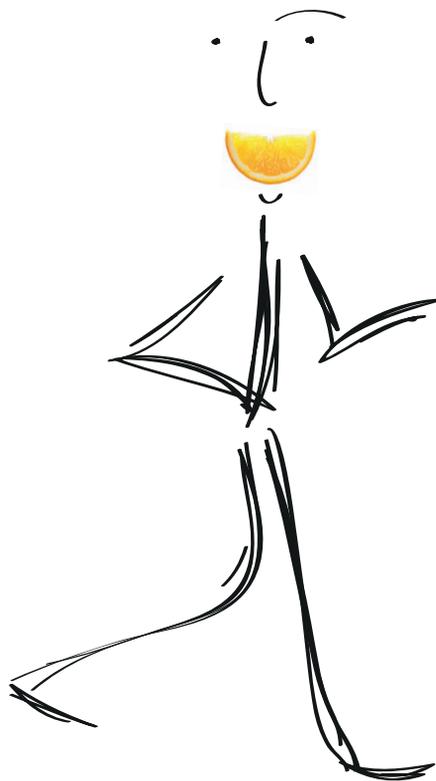
Si tratta di cronometrare il tempo necessario a percorrere il Km ad una frequenza cardiaca equivalente al 70% della frequenza cardiaca massima (attività fisica moderata), calcolata con l'aiuto di un cardiofrequenzimetro e integrando tale rilevazione con il test della fatica.

I minuti impiegati rappresentano il tempo ideale (e non la massima performance) per ottenere benefici sulla salute.

Le persone che hanno effettuato il test sono consapevoli del loro tempo ideale e partecipano a gruppi di cammino omogenei.

## Risultati

- realizzazione in 11 Aziende della Regione Emilia-Romagna, Marche e Puglia, del primo esempio di spazio educativo per la salute, di facile accesso e vicino ai luoghi di vita e di lavoro per i cittadini;
- proposta di un'ampia gamma di opportunità per svolgere attività fisica in modo facile, non costoso, perché diventi un'abitudine;
- avvio di gruppi omogenei di cammino, utilizzando metodi speditivi di inquadramento fisiologico individuale;
- realizzazione di percorsi per lo svolgimento di esercizi di rinforzo muscolare ed equilibrio ad integrazione dei gruppi di cammino.





## La sostenibilità ambientale di uno stile di vita attivo

Lo sport e l'attività motoria rappresentano un ambito educativo fondamentale, trasversale alle diverse fasce di età ed aspetti sociali.

L'ambiente in cui viviamo deve essere curato, valorizzato, rispettato, partendo dal primo ambiente che ci circonda, ovvero il nostro corpo.

Il nostro organismo, come quello di tutti i sistemi viventi, assume energia e materia dall'esterno, li elabora e, quindi, li emette nuovamente nell'ambiente. Tale flusso è fondamentale per il mantenimento della vita.

Attenzione all'ambiente, alla produzione e al riciclo dei rifiuti, agli alimenti biologici e al km-zero, alla mobilità sostenibile, alle piccole e quotidiane azioni che anche nelle manifestazioni sportive possono essere messe in atto.

### Obiettivi e azioni

Il progetto Eventi Sportivi Sostenibili, promosso da Uisp Emilia Romagna, ha l'obiettivo di diffondere all'interno dell'associazione e sul territorio regionale un nuovo modo di organizzare eventi e manifestazioni sportive tenendo conto dei valori della sostenibilità e del rispetto dell'ambiente. Eventi sostenibili che diventano modello e driver del cambiamento verso nuovi stili di vita, non solo attivi, ma anche sostenibili.

Gli eventi individuati (di differenti discipline sportive e di differenti Comitati), realizzeranno, con il supporto di Punto 3 e di un referente regionale Uisp, un percorso di analisi organizzativa e miglioramento ambientale che culminerà con la valutazione del livello di sostenibilità raggiunto e relativa certificazione secondo il disciplinare Eventi Sostenibili® ICEA.

I sei eventi "test" del calendario manifestazioni sostenibili

**Manifestazione di ginnastica** (Comitato di Bologna – Lega Le Ginnastiche)  
gennaio 2014

**Gara di autocross** (Novellara – Lega Automobilismo – società organizzatrice)  
aprile 2014

**Finali di calcio a 5** (Comitato di Parma e Lega Calcio territoriale)  
aprile 2014

**Finali di beach tennis** (Comitati di Bassa Romagna – Lega Tennis)  
maggio 2014

**Gara di MTB** (Comitato di Forlì Cesena e società organizzatrice)  
ottobre 2014

**Maratona di Reggio Emilia** (Comitato di Reggio Emilia e società organizzatrice)  
Dicembre 2014

Il percorso che porterà la Uisp Emilia Romagna a pubblicare le linee guida delle manifestazioni, allo scopo di presentare alla Regione uno strumento utile per la diffusione di esperienze di certificazione ambientale in ambito sportivo.

Un progetto unico che vede il coinvolgimento di diversi comitati territoriali, leghe e società sportive.

Un'occasione per Uisp di acquisire caratteristiche peculiari in coerenza con la propria mission, di informare/formare i partecipanti alle manifestazioni rispetto agli stili di vita sostenibili, di costruire reti progettuali con stakeholder dei territori interessati.





# Ragazzinsieme

## Esperienze in movimento tra salute, ambiente, cultura e tradizioni

Il progetto giunto alla sua quinta edizione, è inserito nel Programma regionale “Guadagnare salute in Toscana. Rendere facili le scelte salutari” e realizzato attraverso una collaborazione interdirezionale della Regione e l’Uisp Toscana, seguendo la strategia indicata dall’OMS “La salute in tutte le politiche”. Inoltre prevede il coinvolgimento delle altre D.G. della Regione Toscana, dei Parchi regionali e nazionali, degli Enti locali, dell’Università degli Studi di Siena/CREPS, dell’Azienda ospedaliera universitaria senese, delle Aziende sanitarie toscane, delle Istituzioni scolastiche del territorio e dell’associazionismo locale. “Ragazzinsieme” offre l’opportunità a ragazze/i e adolescenti nella fascia di età 9-17 anni di stare insieme una settimana vivendo un’esperienza didattico-educativa volta a promuovere stili di vita salutari, sperimentando in gruppo nuove emozioni, rafforzando le abilità personali e relazionali, nei parchi e nei luoghi più suggestivi della Regione.

### Obiettivi

Nel progetto sono presenti tre principi fondamentali:

1. Corretta alimentazione: durante queste esperienze viene promossa la corretta alimentazione seguendo le linee indicate dalla piramide alimentare toscana tramite la preparazione di piatti realizzati con prodotti della filiera corta e a Km zero, valorizzando i prodotti tipici locali e le tradizioni del territorio.
2. Promozione dell’attività fisica e del movimento: nel corso delle settimane viene promossa l’importanza dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività fisica e del movimento, quale elemento per la realizzazione del benessere fisico, psichico e sociale della persona.
3. Prevenzione al tabagismo e al consumo di bevande alcoliche: sono promosse attività e azioni rivolte allo sviluppo della consapevolezza dei danni derivanti dell’uso di tabacco e dal consumo di bevande alcoliche, e quindi durante le esperienze non è consentito fumare e consumare alcolici.

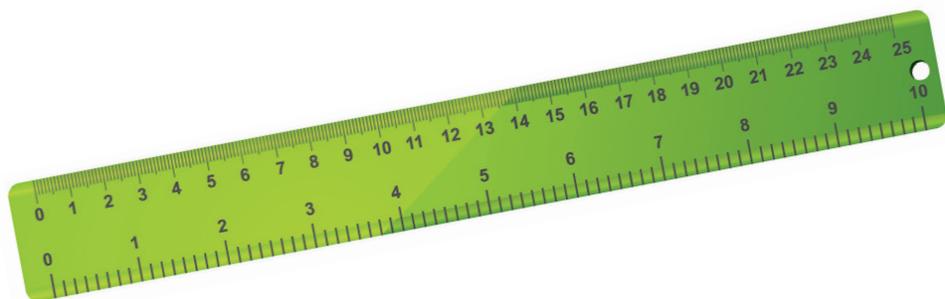
### Azioni

Le proposte di “Ragazzinsieme” vedono integrarsi le tematiche strettamente legate al programma “Guadagnare Salute” con quelle di altri settori della

Regione Toscana coinvolti, come lo sport, la cultura, l'agricoltura, l'ambiente, il turismo, la scuola. Infatti i programmi dei soggiorni educativi propongono visite ai musei locali, la conoscenza dei prodotti tipici, l'importanza dei luoghi storici e culturali della regione. Fondamentali sono lo sport e l'attività fisica come elementi centrali delle esperienze, grazie a percorsi di trekking, barca a vela, discipline sportive praticate nei luoghi naturali più belli della Toscana. L'iniziativa va nella direzione di favorire il benessere, inteso in senso olistico, anche attraverso il rapporto diretto con i contesti ambientali. Viene così stimolata nei ragazzi la curiosità nei confronti del mondo che li circonda, il piacere della scoperta di sé, degli altri e dell'ambiente, potendo contare sulla guida di "adulti di riferimento", formati sui principi e i metodi educativi del progetto.

## formazione

Infatti gli operatori delle strutture partner sono stati coinvolti in un percorso formativo con l'obiettivo principale di implementare le loro competenze in merito ai temi degli stili di vita salutari e sulle tecniche didattico educative volte a potenziare le life skills (abilità di vita) dei ragazzi/e partecipanti. Tale formazione si è focalizzata su alcuni punti: incrementare le competenze comunicative, emotive e relazionali degli operatori/educatori; metterli in condizione di potenziare e valorizzare le life skills dei ragazzi/e partecipanti, lavorando sull'intelligenza emotiva e sul linguaggio delle emozioni. Allenarsi e allenare i ragazzi alla curiosità, al rispetto delle regole, alla scoperta e allo sviluppo delle proprie abilità, come sfida e grande opportunità di crescita. Il progetto fino ad oggi ha visto il coinvolgimento complessivo di circa 1000 ragazze/i e delle loro famiglie, che hanno avuto l'opportunità di conoscere i parchi regionali e di entrare in contatto con l'associazionismo del territorio.





# Passeggiate della salute

Il progetto si propone di sviluppare la cultura del mantenimento di un corretto stile di vita tra i cittadini toscani.

Elemento caratteristico di tale processo è la presenza del cittadino non come un semplice destinatario di servizi, bensì quale parte fondante del processo di cambiamento, concretamente coinvolto nella partecipazione sociale, economica e culturale.

Punto qualificante del progetto è la sensibilizzazione della persona ad un uso del "tempo libero" o meglio del "tempo liberato" come occasione per svolgere attività che consentano il mantenimento di un ruolo partecipativo nella società a livello sociale e culturale, e quindi evitando che divenga un tempo inutile.

## Obiettivi

L'obiettivo primario di "Passeggiate della salute" è quindi quello di contribuire alla promozione del concetto di salute dei cittadini, nell'accezione data dall'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) quale "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia". Tale obiettivo è perseguito sviluppando azioni volte a promuovere il cammino quale strumento per il perseguimento di uno stile di vita salutare, rafforzando al contempo le abilità personali e relazionali e valorizzando le particolarità e le bellezze degli ambienti naturali che caratterizzano il territorio toscano.

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico e facile da praticare quotidianamente all'interno delle normali abitudini di vita quotidiana, favorendo anche la diminuzione dell'utilizzo dei veicoli a motore e di conseguenza dell'inquinamento ambientale e del rischio di incidenti stradali. La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica: "Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica. È un elemento naturale della routine quotidiana; è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendiosa".

Il progetto "Passeggiate della salute" valorizza l'importanza del cammino nella sua doppia funzione di attività motoria ed al contempo di attività socializzante e si propone di arrivare al maggior numero di cittadini

per sensibilizzare gli stessi ai corretti stili di vita (attività motoria, corretta alimentazione e prevenzione dal consumo di fumo e alcool). Per perseguire tale obiettivo, l'azione centrale è sostenuta e affiancata da altre attività collaterali di divulgazione e promozione, anche mutate direttamente da tutte le progettualità sviluppate dalla Regione Toscana e dalle AUSL locali con lo scopo di promuovere il benessere dei cittadini attraverso l'adozione di sani stili di vita e corrette abitudini alimentari.

## Azioni

La promozione del cammino avviene attraverso la creazione di 1050 gruppi di cammino distribuiti su tutto il territorio toscano. Grazie allo sviluppo di un partenariato progettuale con Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno, in occasione della realizzazione di tali gruppi si crea l'opportunità di promuovere gli aspetti relativi alla corretta alimentazione quale ulteriore componente per la prevenzione in un'ottica di benessere e salute.

Lo sviluppo delle "Passeggiate della salute" è inoltre occasione per il coinvolgimento dei partecipanti nella realizzazione di una indagine scientifica sull'importanza del cammino per il benessere sociale della persona; a seguito dei risultati di tali ricerche verranno realizzati degli opuscoli informativi volti a divulgare l'importanza del cammino per uno stile di vita sano e attivo.





## La pallina inquietante: dai bambini ai genitori per un'educazione al rischio

Partendo da un episodio osservato dalle educatrici del Centro primi passi di Pesaro si è avviata una riflessione sugli aspetti del rischio e della protezione rispetto al concetto di sicurezza.

In tutti i servizi per l'infanzia e nella vita quotidiana dei bambini si riscontra un aumento di atteggiamenti di iper protezione degli adulti che limitano le naturali predisposizioni dei bambini a provare, riprovare, sperimentare, esplorare situazioni che, passo dopo passo, favoriscono la crescita, la maturazione psico fisica, l'autoregolazione e la consapevolezza delle proprie possibilità/capacità, e dei propri limiti.

### Obiettivi e azioni

Nel gioco, nell'assunzione di piccoli rischi, nel superamento di prove auto indotte, secondo i propri tempi e i propri interessi, si sviluppa la crescita sana, l'autodeterminazione e il piacere del movimento, il senso della vita. Pensiamo a una corsa sfrenata in un prato (con il rischio di sbucciarsi le ginocchia), alla sensazione di conquista provata nel saltare prima due scalini alla volta, e successivamente tre, per poi provare con trepidazione ben 4 scalini. Pensiamo anche alla attenzione e concentrazione che i bambini di 8, 9 mesi mettono nell'esplorazione degli oggetti del "Cestino dei tesori" che contiene oggetti naturali o di uso comune, non di plastica, di varie forme e differenti pesi, o ai giochi e alle esperienze che offrono gli oggetti delle "sacche del materiale euristico" (Helinor Goldschmiedt). Tutti questi oggetti sono elencati nei manuali di pedagogia e, accuratamente scelti dalle educatrici dei nidi, sono proposti ai bambini in piccolissimo gruppo sotto la loro diretta sorveglianza, secondo una metodologia specifica che appartiene alla professionalità degli operatori.

Attualmente le normative vigenti ne limitano l'utilizzo, non distinguendo tra prevenzione del pericolo e rischio compatibile.

Analizzando le situazioni che riguardano specificatamente i servizi per l'infanzia, l'obiettivo dovrebbe essere quello di arrivare a promuovere atteggiamenti consapevoli di difesa dai pericoli che non neghino ai bambini le naturali opportunità di misurarsi col rischio del gioco e del movimento.

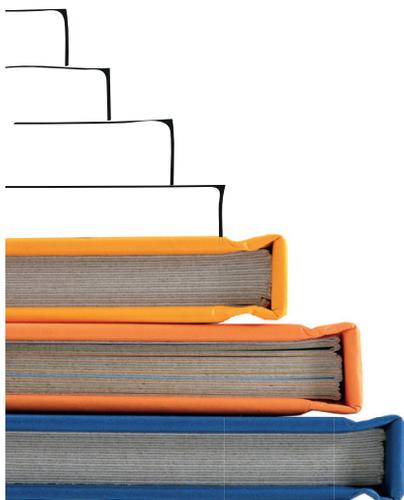
Occorre quindi operare in modo che il rigore normativo, assolutamente ne-

cessario per garantire la sicurezza e il benessere, non diventi esso stesso "pericoloso" per la salute e lo sviluppo psicofisico dei bambini. Affinché il diritto al rischio sia un "valido alleato dei processi educativi e formativi" (a cura di A. Garbarini, M.A. Nunnari, I diritti delle bambine e dei bambini - atti del convegno nazionale nidi dell'infanzia, Torino 2010), e venga considerato dai diversi soggetti coinvolti, che condividono responsabilità e conoscenze in materia di sicurezza e di educazione, per trovare mediazioni e normative che tengano insieme sicurezza e opportunità educative di senso.

Il tema è ampio e coinvolge anche le famiglie.

La Uisp in questo campo ha una situazione privilegiata occupandosi nello specifico di attività motoria che per definizione si relaziona con possibili rischi, col mettersi alla prova, con la consapevolezza dei propri limiti. Diventa quindi un osservatorio particolare e offre possibilità facilitate per promuovere insieme con i genitori una sana educazione al rischio, con un atteggiamento positivo e di apertura verso le attività motorie.

È necessario quindi, anche uscendo dalle palestre, per entrare nella vita reale, dove poter camminare su terreni scoscesi, salire e scendere le scale, arrampicarsi sugli alberi, o dondolare attaccandosi a un grosso ramo basso, accompagnare professionalmente i genitori nella comprensione della differenza tra prevenzione del pericolo e assunzione consapevole del rischio, con i vantaggi educativi che ne conseguono, che non sono di "prestazione fisica o di bravura", ma di sana crescita e maturazione personale dei bambini, anche nei confronti di una vita futura attiva e non sedentaria.





## Camminate per la salute, scopri la città: camminare in gruppo fa bene e diverte

La promozione dell'attività fisica è una delle iniziative chiave per la salute dei cittadini e la prevenzione delle patologie croniche. Molti sono i modelli e le iniziative che vengono proposti sia a livello nazionale che internazionale per favorire il cammino ed in generale l'attività fisica ad ogni età, ma alcuni si rivolgono a piccoli gruppi e sono difficili da sostenere nel tempo (costi elevati, difficoltà logistiche e di orario, ecc.).

### Azioni

A Foligno nel maggio 2014 si è attivata un'esperienza di camminate per la salute mutuata dal modello creato a Cesena (Cesenacammina), in collaborazione con l'Uisp ed altre associazioni.

La proposta sta incontrando un grande successo, con il coinvolgimento di centinaia di persone di ogni età e ceto sociale (in alcune serate hanno partecipato oltre 500 persone).

Si tratta di camminate allenanti che si svolgono due giorni la settimana per un totale di circa 250-300 minuti settimanali, con otto percorsi di trekking urbano all'interno della città o nelle immediate vicinanze, riproposti a rotazione e a diverse andature, sotto la guida di conduttori volontari appositamente formati. Sono opportunità di promozione della salute, momenti di socializzazione e di riscoperta di scorci panoramici e angoli suggestivi della città, per vivere la libertà e il piacere di camminare.

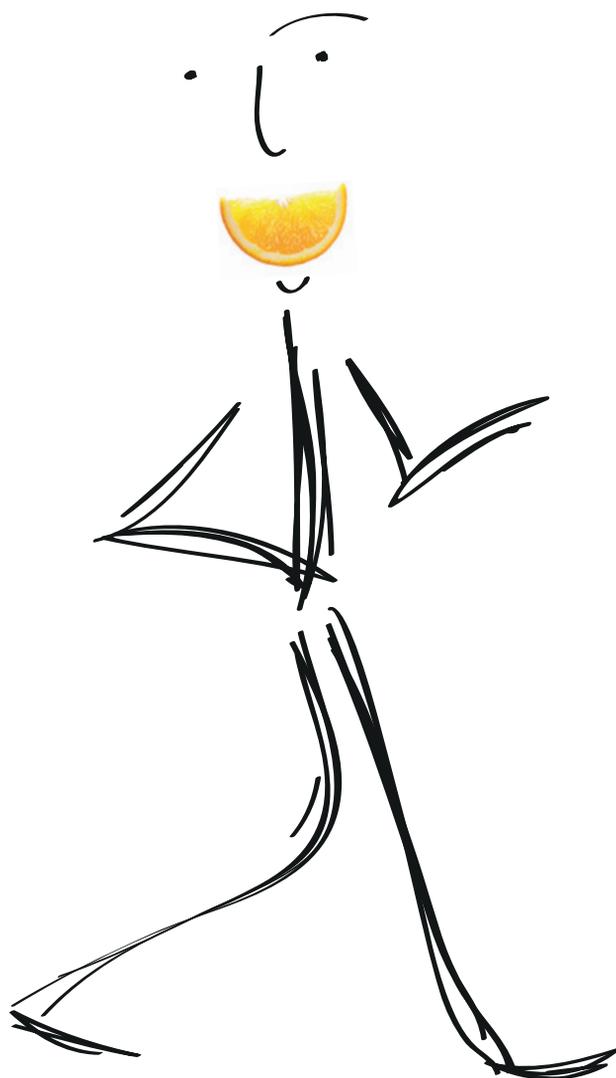
### Obiettivi

L'iniziativa si inserisce nelle strategie per guadagnare salute e contrastare positivamente la sedentarietà della AUSL Umbria 2 e mira all'aumento del numero delle persone che nel territorio svolgono attività fisica a livelli raccomandati, in modo che questo si traduca in stili di vita quotidiani.

### Conclusioni

A distanza di cinque mesi dall'inizio dell'esperienza si verifica il continuo aumento di partecipanti e, in modo informale, si può constatare il crescente gradimento della proposta, che si sta diffondendo, per emulazione, in centri limitrofi. "Camminate per la salute" offre l'opportunità di svolgere attività fisica

moderata aperta a tutti, libera e gratuita. È un'iniziativa che va sicuramente inserita nell'ambito di una strategia più ampia di promozione della salute, ma che, in questo contesto, per la sua risonanza ed esemplarità, può costituire un volano delle altre attività programmate.



lazio



# Tra anziani in movimento e giovani studenti

L'Uisp di Roma organizza da anni diverse attività "perlagrandetà" (corsi di ginnastica dolce, posturale ed espressiva, corsi di ballo sociale, di acquaticità e ginnastica dolce in acqua, gruppi di cammino, lezioni di ginnastica dolce a domicilio), oltre ad iniziative di formazione e aggiornamento degli insegnanti, e collabora da 11 anni con l'Università degli Studi di Roma Foro Italico per la formazione degli studenti e il tirocinio formativo, e per il monitoraggio e la valutazione delle attività organizzate nell'ambito dei progetti Uisp.

## Obiettivi

L'obiettivo delle buone pratiche è coinvolgere la persona matura nella sua globalità e stimolare in essa, oltre al miglioramento dello stato di salute e all'incremento di tutte le capacità motorie, la coscienza del proprio corpo, il piacere del movimento e le capacità di relazione.

Ampio spazio è dedicato, nella pratica, ai momenti di ascolto e propriocezione (per migliorare l'immagine del corpo e quindi la conoscenza e il rispetto di sé), al lavoro sulla fluidità del movimento e sulla flessibilità (per incrementare la disponibilità al movimento di tutte le parti del corpo, sciogliere eventuali tensioni e rigidità, prevenire e contenere i disturbi di tipo osteo-articolare, come l'artrosi e l'osteoporosi, che tanto frequentemente si presentano con l'avanzare dell'età).

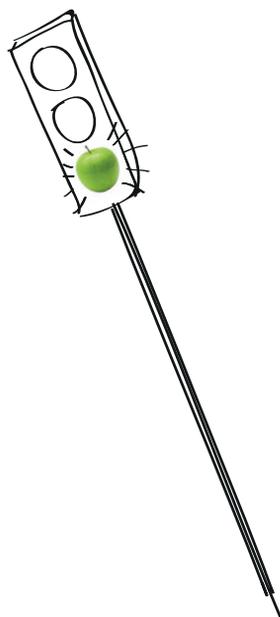
## formazione

Nell'ambito del corso di "Laurea magistrale in attività motorie preventive e adattate", sono previste 24 ore di lezioni pratiche (alle quali partecipano spesso, insieme agli studenti, anche gruppi di persone anziane) rivolte agli studenti del primo anno, e 40 ore di "Attività formativa a scelta" sulla "Ginnastica dolce per la prevenzione delle cadute dell'anziano" destinate agli studenti del primo e del secondo anno. Coloro che partecipano a entrambi i cicli di lezioni hanno poi la possibilità di accedere ad un breve corso integrativo organizzato dall'Uisp per il conseguimento dell'attestato di insegnante dell'associazione di ginnastica dolce per anziani. Inoltre gli studenti iscritti al secondo anno hanno la possibilità di effettuare il tirocinio formativo nei corsi per anziani organizzati dall'Uisp di Roma in diversi Municipi.

## Monitoraggio e valutazione

L'Università degli Studi di Roma Foro italico ha collaborato con l'Uisp di Roma e del Lazio ai seguenti progetti:

- "Ginnastica dolce a domicilio per la grandetà" (svoltosi nel 2006-07) rivolto ad anziani fragili di 4 città del Lazio (Roma, Latina, Rieti e Viterbo), nell'ambito del quale sono stati somministrati ai partecipanti test per il monitoraggio delle capacità motorie e questionari per la valutazione dell'autostima e dell'autoefficacia;
- "Punti benessere; attività ludico motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani" (febbraio 2008 - settembre 2009), e "Anziani in movimento; attività ludico motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani" (da ottobre 2009 a settembre 2012), rivolto agli iscritti ai Centri sociali degli anziani del Municipio Roma centro storico, nell'ambito del quale sono stati somministrati ai partecipanti test per il monitoraggio delle capacità motorie e questionari per la valutazione dell'autostima e dell'autoefficacia;
- attività di ginnastica dolce, posturale ed espressiva presso il Centro sociale degli anziani "Cecchina-Aguzzano", nel III Municipio di Roma, alle cui partecipanti è stato somministrato (nel 2013-14) il questionario POMS ("Profile of Mood States") per la valutazione degli effetti della ginnastica dolce sull'umore.





## Obiettivi del corso di formazione

Fornire agli operatori dell'ospedale psichiatrico di Al Fanar e del Ghassan Kanafani Foundation strumenti e competenze per lo sviluppo di un nuovo approccio, basato sulla pratica sportiva, per la cura e riabilitazione delle persone affette da disagio mentale.

La metodologia è stata illustrata attraverso il racconto dell'esperienza di "Sportiva...mente", e in particolare di quella che ha visto la stretta collaborazione del comitato territoriale dell'Uisp e il Centro di Salute Mentale di Sassari.

Il secondo obiettivo è stato quello di avviare nel 2013 un nuovo percorso riabilitativo che avesse come fine ultimo l'inclusione sociale, eliminando lo stigma che accompagna questi pazienti e favorendo il loro benessere psico-fisico.

## Risultati

La consapevolezza che questo approccio possa essere uno strumento fondamentale non solo per la cura della persona, ma per favorire un percorso atto a:

- favorire lo sviluppo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive, riscoprendo le abilità dimenticate;
- favorire lo sviluppo di opportunità di espressione, di socializzazione, di partecipazione motivata;
- favorire relazioni positive nel gruppo per il miglioramento del livello di autostima e per il sostegno emotivo e affettivo;
- praticare un'attività non competitiva, senza conflitti e ansie relativi alla vittoria e alla prestazione;
- favorire un clima di socializzazione amichevole e rilassato;
- creare condizioni di inclusione sociale e integrazione del paziente.

## Positività

A conclusione delle giornate di formazione, gli operatori e la direttrice dell'ospedale si sono riuniti per programmare attività sportive, mettendo a disposizione quello che ciascuno poteva offrire: competenze, professionalità, lavoro volontario, mezzi di trasporto, campi sportivi, contatti per attivare la rete a sostegno dell'iniziativa. È stato anche programmato e realizzato un quadrangolare di calcio a Sidone, al quale hanno partecipato una squadra composta da pazienti e operatori dell'ospedale psichiatrico Al Fanar e dell'ong Kanafani, due squadre di ragazzi palestinesi, e una rappresentativa dell'ambasciata italiana e dell'Uisp.

### 1) opportunità e 2) fattori di rischio per il futuro

- 1) La creazione di un gruppo di lavoro multidisciplinare, operatori sanitari (medici, infermieri), tecnici sportivi, educatori, volontari, che in forma associativa o istituzionale abbia un ruolo decisivo nella definizione di strategie di inclusione sociale, mettendo in rete e a sistema le esperienze realizzate.
- 2) Il reperimento di fondi e di risorse umane per dare continuità alle buone pratiche, evitando il pericolo di iniziative "spot" o fortemente discontinue.

