

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

**OGGETTO: Bando Oscar della Salute 2023 (progetti 2022)**

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

**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	InAbled Cities: Comunità in movimento
<b>Ente proponente</b>	Comune di Bologna, U.I. Salute e Città Sana/Settore Salute, Benessere e Autonomia della Persona /Dipartimento Welfare e promozione del benessere di comunità, in collaborazione con i Quartieri cittadini di Navile e di Savena.
<b>Referente del progetto</b>	Marzia Bettocchi Piazza Liber Paradisus 6 tel: 051/2195919 e-mail: marzia.bettocchi@comune.bologna.it
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	Bologna è una delle città europee in cui si è realizzata la sperimentazione pilota prevista dal progetto
<b>n. abitanti del Comune</b>	387.842 (al 31 dicembre 2021)
<b>Durata del progetto:</b>	Il progetto è stato avviato in pieno periodo covid con un meeting di lancio online il 13 e 14 gennaio 2020 con una durata prevista di 24 mesi - dicembre 2022 - poi estesa di 6 mesi fino al 30 giugno 2023 periodo di estensione dedicato alla chiusura della fase di valutazione delle azioni pilota previste dal progetto, al completamento di alcuni "output" di progetto, alla preparazione della Conferenza finale di progetto in cui presentare i risultati finali raggiunti(Bruxelles,26 aprile 2023).
<b>Descrizione di sintesi del progetto.</b>	Il progetto, cofinanziato dal programma europeo Erasmus plus, favorisce la partecipazione delle persone over 65 e/o persone con disabilità, alle attività fisiche nelle aree urbane. La scelta di concentrarsi su aree urbane è dovuta all'attuale aumento delle disuguaglianze e di processi di esclusione in tali contesti. Infatti, nonostante gli sforzi compiuti dagli Stati membri, le politiche attuali non hanno finora avuto un impatto decisivo sulla riduzione dei livelli di inattività fisica nell'Unione Europea nel suo complesso. La maggior parte dei cittadini, in particolare i gruppi più svantaggiati, non

	<p>praticano attività fisica sufficiente, il 60% non fa mai o raramente pratica esercizio fisico.</p> <p>Il progetto ha consentito la promozione dell'attività fisica in contesti e spazi pubblici/infrastrutture urbani outdoor e indoor (parchi cittadini, Case di Quartiere ecc, punti/spazi aggregativi comuni, aperti alla cittadinanza) e di uno stile di vita sano per persone over 65 e/o con disabilità, contribuendo così allo sviluppo di città sane, attive e inclusive, città che creano e migliorano le opportunità per consentire a tutti di essere fisicamente attivi nella vita quotidiana.</p> <p>L'approccio innovativo del progetto si basa su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lo sviluppo di nuove <i>best practice</i> volte a identificare e rimuovere le barriere (personali, sociali e dell'ambiente costruito) alla pratica della attività fisica da parte dei gruppi target. Lo sviluppo di queste nuove pratiche a livello locale è inclusivo in quanto comporta il contributo delle persone anziane e/o con disabilità, così come delle organizzazioni della società civile, nella progettazione, realizzazione, comunicazione e diffusione di un programma/protocollo <i>ad hoc</i> di attività fisica (denominato Metodologia pratica d'intervento), così come nella valutazione delle azioni pilota messe a punto a Bologna e in un'altra città europea partner, Sevilla La Nueva (Spagna); i gruppi target sono ulteriormente incoraggiati nel coinvolgimento nelle attività quotidiane nel contesto cittadino grazie alla partecipazione di volontari e figure ponte nelle comunità territoriali, che supportano nella guida della pratica dell'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per superare gli atteggiamenti negativi e/o l'isolamento sociale tra i gruppi target, contribuendo allo sviluppo e all'inclusione personale e sociale;</li> <li>- lo sviluppo di nuove e specifiche competenze tra professionisti della salute (in particolare fisioterapisti) e dell'attività fisica (in particolare chinesiologi) sulla base della "Metodologia di intervento pratica" per fornire esercizi di attività fisica per persone anziane e /o persone con disabilità utilizzando gli spazi e le infrastrutture urbane esistenti;</li> <li>- lo sviluppo delle competenze sulle opportunità per le persone over 65 e/o con disabilità sulla comunicazione ad esse rivolta, attraverso la formazione fornita agli <i>stakeholder</i> della comunicazione cittadina (principalmente nel pilota, associazioni di volontariato e terzo settore e altre realtà territoriali che interagiscono con la popolazione target), e ai professionisti esperti in attività fisica coinvolti e ciò favorisce come comunicare la terminologia, il comportamento, la partecipazione e l'impegno dei gruppi target nella pratica del movimento ed esercizio fisico utilizzando spazi/infrastrutture/beni comuni. Entrambi i tipi di formazione sono importanti per promuovere una cultura inclusiva;</li> <li>- lo sviluppo di un prototipo di App dedicata per la pratica/training guidati, in autonomia di attività fisica in contesti <i>outdoor</i> e <i>indoor</i>.</li> </ul>
<p><b>Obiettivi del progetto</b></p>	<p>Obiettivo generale: la promozione dell'attività fisica in aree urbane per persone anziane e/o con disabilità, per contribuire allo sviluppo di città sane, attive e inclusive che creano e migliorano opportunità al fine di consentire a tutti, con particolare attenzione alla popolazione target più fragile, di essere fisicamente attivi nella vita quotidiana.</p> <p>Obiettivi specifici principali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lo sviluppo di una strategia di coinvolgimento e ingaggio dei cittadini in cui le persone anziane e/o persone con disabilità abbiano voce in capitolo nel contribuire alla promozione di città sane, attive e inclusive;</li> </ul>

	<p>-lo sviluppo di una metodologia di intervento pratica con consigli e raccomandazioni sulla realizzazione di esercizi di attività fisica utilizzando spazi/infrastrutture comuni nel contesto urbano;</p> <p>-la realizzazione a Bologna - oltre che in un' altra città europea (Sevilla La Nueva-SP) - di una sperimentazione pilota sulla pratica dell'attività fisica e l'applicazione del programma "metodologia di intervento" anche attraverso l'uso dell'App di progetto;</p> <p>-l'identificazione di spazi urbani inclusivi per l'attività fisica delle persone anziane e/o con disabilità;</p> <p>-lo sviluppo di una App (per smartphone) per facilitare l'impegno degli per persone anziane e/o con disabilità nella pratica guidata di attività fisica in autonomia, in gruppo o individuale utilizzando spazi urbani e infrastrutture comuni /pubblici in parchi cittadini, e in altri contesti <i>outdoor</i> e <i>indoor</i>.</p>
<p><b>tematica a cui il progetto fa riferimento</b></p>	<p>✕ ○ Migliorare la crescita della comunità, l'accesso ai beni comuni e ai servizi Una città sana dà il buono esempio promuovendo buone pratiche di promozione della salute ed iniziative informative/divulgative dedicate a tutte le fasce di popolazione;</p>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- costituzione del gruppo di lavoro territoriale per la costruzione condivisa di una strategia di ingaggio della popolazione target nella implementazione della sperimentazione pilota del progetto;</li> <li>- elaborazione ed implementazione del programma/protocollo di attività fisica denominato "Metodologia pratica di intervento";</li> <li>- implementazione delle sessioni formative per i professionisti della salute e gli esperti di attività fisica che poi hanno condotto il programma di attività fisica nei gruppi di sperimentazione, nonché per gli <i>stakeholder</i> territoriali "manager" della comunicazione coinvolti per l'ingaggio della popolazione target nelle azioni pilota;</li> <li>- identificazione degli spazi e strutture urbane di comunità dove svolgere le attività pilota attraverso la collaborazione nel progetto dei 2 Quartieri cittadini, Savena e Navile (Servizio sociale di comunità e Ufficio Reti) e il coinvolgimento di alcune organizzazioni/realtà del territorio che hanno altresì messo a disposizione spazi e sedi (sia in contesto <i>indoor</i> sia <i>outdoor</i>) per l'organizzazione e lo svolgimento delle sessioni/interventi sperimentali di gruppo del programma di esercizi di attività fisica che si adatta alle diverse capacità fisiche del target di popolazione a cui si rivolge il progetto sperimentale e che è stato promosso e condotto da professionisti della salute (in particolare da fisioterapisti) e da trainer/chinesiologi che hanno supervisionato l'attività dei gruppi dei partecipanti, incoraggiando gradualmente anche l'introduzione dell'uso sperimentale di una applicazione (APP) per smartphone con il programma di esercizi fisici.</li> </ul> <p>La sperimentazione del programma di attività fisica, divisa in due fasi, si è svolta presso le sedi summenzionate e l'avvio previsto originariamente a gennaio 2022 è slittato al mese di aprile per situazioni di sicurezza connesse al covid 19.</p> <p><b>Prima fase avvio il 4 aprile p.v e si è conclusa 1 luglio 2022</b></p>

	<p>Con 2 appuntamenti settimanali fino alla prima settimana di maggio, della durata di 1 ora ciascuno e con il team di trainer in presenza. A seguire con 1 appuntamento settimanale della durata di 1 ora e con il <i>team</i> di trainer in presenza.</p> <p>Evento di lancio dell'App per successiva sperimentazione nella seconda fase del pilota, Bologna 20 settembre</p> <p><b>- Seconda fase: avvio 26 settembre 2022 fino al 21 dicembre 2022</b></p> <p>Con 1 appuntamento settimanale della durata di 1 ora e con il <i>team</i> di <i>trainer</i> in presenza per la sperimentazione del programma di attività fisica tramite l'Applicazione "InAble Cities". Dopo il 20 novembre fino al 21 dicembre, testing dell'App con maggiore autonomia dei gruppi con la presenza dei <i>trainer</i> solo verso l'orario di chiusura dell'appuntamento settimanale per raccogliere feedback sull'andamento dell'attività svolta più in autonomia dai gruppi di partecipanti.</p>
<b>Beneficiari finali del progetto e numero</b>	<p>In primis persone anziane e/o con disabilità, caregiver di riferimento, associazioni di volontariato, figure ponte e sentinelle di comunità communication manager, operatori del servizio di comunità dei Q.ri coinvolti; ma anche professionisti della salute e esperti di attività fisica chiamati/manager dell'attività fisica (Physical activity manager) che si sono messi in gioco, su base volontaria, nella conduzione della attività con i 5 gruppi sperimentali.</p>
<b>Risultati attesi</b>	<p>-Coinvolgimento di circa 130 persone (persone anziane e persone con disabilità) nelle attività sperimentali del progetto.</p> <p>-Coinvolgimento su base volontaria di circa 20 professionisti (Physical activity manager) fra fisioterapisti, professionisti della salute, e altre figure professionali, quali i chinesioologi (laureati in scienze motorie).</p> <p>-Identificazione di una decina di spazi urbani in cui svolgere le attività sperimentali.</p>
<b>Risultati raggiunti</b>	<p>Un 120 persone coinvolte fra 1 e 2 fase di sperimentazione pilota: nella seconda fase si sono ricandidate la maggior parte delle persone che avevano già sperimentato la prima fase confermando l'interesse, la motivazione e il gradimento a continuare la sperimentazione nella seconda fase in cui è stata testata l'App per smartphone, in aggiunta a nuove partecipazioni nella fase 2, grazie al passaparola e al lavoro di rete e di ingaggio svolti, in particolare, dalle figure ponte territoriali (CM).</p> <p>- Una decina di professionisti fra fisioterapisti e chinesioologi sono stati ingaggiati nel progetto su base volontaria, costituendo per ogni gruppo mini équipe multiprofessionali di intervento per la conduzione dei gruppi sperimentali.</p> <p>- I luoghi identificati e utilizzati per le azioni pilota nei 2 Quartieri coinvolti, sono stati oltre 11 considerando gli spazi <i>outdoor</i> ed <i>indoor</i> oltre ad alcuni parchi cittadini che sono stati mappati nell'App di progetto come luoghi di interesse per svolgere pratica fisica di gruppo e/o individuale.</p>
<b>Scarto progettuale</b>	<p>Fra i professionisti coinvolti su base volontaria, i fisioterapisti hanno aderito, in minor numero, alla sperimentazione in quanto troppo oberati da impegni professionali, e nonostante il coinvolgimento di tale</p>

	figure tramite Aifi sezione di Bologna (Associazione italiana di fisioterapia) non si è riusciti ad ottenere, nei tempi dettati dal progetto europeo, tirocinanti in fisioterapia; mentre relativamente alle figure professionali dei chinesologi, grazie agli accordi già esistenti in seno al Tavolo locale interistituzionale di Promozione della Salute, si sono riusciti a coinvolgere più laureati e tirocinanti in scienze motorie / chinesologia.
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	<b>100.050 €</b>
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	<b>100.050 € (Programma di finanziamento europeo: Erasmus plus)</b>
<b>Sostenibilità del progetto</b>	Il progetto è replicabile nell'immediato grazie al rimborso da parte Ue di tutte le spese rendicontate e sostenute durante il progetto a cui potranno essere aggiunte successivamente risorse economiche da stanziamenti locali; l'intento come "follow up" di progetto è quello di pubblicare in chiusura di progetto (dopo giugno 2023) sull'Appstore del Comune di Bologna l'App sviluppata dall'Università di Bologna per il Consorzio InAble Cities per una maggiore diffusione pubblica dell'App (sono in corso trattative con il Consorzio di progetto che al momento ha la proprietà intellettuale del prototipo dell'App): ci sarà successivamente un accordo fra Comune di Bologna, e Consorzio InAble Cities per il prosieguo sull'uso dell'App; il Comune di Bologna in seguito, tramite una convenzione con l'Università di Bologna, prevede l'aggiornamento e potenziamento dei contenuti dell'App. L'intento del Comune di Bologna è diffondere i contenuti ed uso dell'App anche ad altri laboratori/interventi locali di promozione del movimento ed attività fisica per over 65 e altri target di popolazione fragile.
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	<p>-Sito del progetto europeo: <a href="https://inabledcities.eu/">https://inabledcities.eu/</a> social: <a href="https://www.facebook.com/InAbleCitiesEU/">https://www.facebook.com/InAbleCitiesEU/</a>; <a href="https://twitter.com/InabledCities">https://twitter.com/InabledCities</a></p> <p>-Social, in particolar facebook dipartimento Welfare Comun e di Bologna per divulgazione progetto: <a href="https://www.facebook.com/PoliticheSocialiBologna/">https://www.facebook.com/PoliticheSocialiBologna/</a></p> <p>-Eventi di progetto realizzati a Bologna 2021: eventi formativi dedicati ai Pam e CM coinvolti nel progetto; 2022: sessioni congiunte di avvio azioni pilota con i gruppi di popolazione target coinvolta ad aprile e settembre 2022; evento di lancio per testing App 20 settembre 2022</p> <p><b>-Video divulgativo pubblicato su Youtube relativo all'esperienza sperimentale svolta nei due Quartieri cittadini nell'anno 2022 e presentato alla Conferenza finale di progetto svoltasi a Bruxelles (26 aprile 2023)</b> <a href="https://youtu.be/XkQXRItNRPu">https://youtu.be/XkQXRItNRPu</a></p> <p>-Volantini/Brochure sulla sperimentazione e materiale informativo distribuito nei territori cittadini coinvolti.</p>
<b>Punti di forza del</b>	Notevole collaborazione del tessuto territoriale: operatori di Q.re,

<b>progetto</b>	associazioni e realtà attive con over 65 e popolazione fragile, cittadini interessati a sperimentare attività di gruppo per la promozione del benessere fisico e psichico in contesti di comunità. Interesse da parte di professionisti, "promotori" di salute a sperimentare nuove metodologie e strumenti che possano favorire il benessere della popolazione più fragile, in un'ottica di prevenzione, inclusione ed empowerment delle comunità urbane.
<b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b>	Vedi quanto già summenzionato per i professionisti coinvolti nella sperimentazione, in particolare i fisioterapisti.
<b>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</b>	Valutazione in fase di elaborazione finale, prevista dal progetto europeo (pacchetto di lavoro WP4 coordinato da uno dei partner di progetto, Radboud University Medical Center, Paesi Bassi).
<b>Parole Chiave per descrivere il progetto</b>	networking, comunità territoriali, sperimentazione, attività fisica ed App per smartphone, empowerment comunitario
<b>Allegati</b> Inviare in formato elettronico i file di interesse oppure indicare i link per l'accesso al materiale di tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- documento di progetto</li> <li>- budget revisionale e consuntivo</li> <li>- valutazione del progetto a cura dei progettisti</li> <li>- materiali promozionali</li> <li>- video</li> <li>- foto</li> <li>- ecc.</li> </ul>	Video : InAbled Cities:Comunità in movimento <a href="https://youtu.be/XkQXRItnRPU">https://youtu.be/XkQXRItnRPU</a>