

PROGETTO MiGio.Act – Mi muovo, gioco, sono attivo

SCHEDA TECNICA

CONTESTO E OBIETTIVI

Dalla fotografia della popolazione italiana adulta e anziana scattata dai Sistemi di sorveglianza PASSI per il periodo 2017-2020 emerge l'esigenza di adottare un Piano Nazionale che possa vedere gli Enti di Promozione Sportiva uniti nella lotta alla sedentarietà e nella promozione di stili di vita sani, tra cui abitudini alimentari salutari per gli over 60, e che impatti sulla crescita di una responsabilità collettiva e condivisa da parte dei cittadini, degli Enti Pubblici e dei presidi sanitari del Paese, sulla necessità che la regolare attività fisica sia un'opzione non più derogabile, dunque fondamentale, per stare in salute.

Il progetto denominato “**MiGio.Act – Mi muovo, gioco, sono attivo**” si pone come principali obiettivi:

- Sperimentare iniziative di promozione dell'accesso all'attività fisica nei confronti degli over 60 in tutto il territorio italiano, in un'ottica di salute, misurabilità e sostenibilità.
- Promuovere occasioni costanti di pratica dell'attività fisica e sport in un'ottica di qualità della vita e di invecchiamento “in salute” per le persone over 60.
- Sviluppare negli operatori sportivi le competenze di promozione dell'offerta dell'attività fisica e sport come volano dell'aumento della qualità della vita e della diffusione dell'invecchiamento in salute della popolazione over 60.

DESTINATARI E PRINCIPALI ATTIVITÀ

Il progetto sarà realizzato in 20 Regioni Italiane in cui fino a 30 realtà territoriali AiCS, con il coinvolgimento della rete locale (amministrazioni comunali, presidi sanitari e altri enti del terzo settore), realizzeranno le attività progettuali al fine di raggiungere 2 principali gruppi di destinatari:

- **Persone over 60:** 3 Open Day multi-sportivi di promozione; 2 corsi settimanali della durata di 1 ora (2 ore a settimana) nell'arco di 6 mesi; Campus multi-sportivi residenziali della durata di 5 giorni composti da 5 incontri della durata di 4 ore ciascuno per un totale di 20 ore.
- **Operatori sportivi di ASD e SSD:** percorso formativo sugli ambiti della ideazione e gestione di discipline adattate per le esigenze del target e della promozione di stili di vita salutari.

DURATA

Le attività territoriali del progetto iniziano a gennaio 2023 e si svolgeranno fino ad agosto 2023.



AZIONI SVOLTE DAL COMITATO

Gli impegni che il Comitato si assumerebbe a fronte del budget che sarà messo a disposizione (vedi allegato a) sono:

- **Selezione e istituzione di una *task force* di collaboratori sportivi** che avranno l'opportunità di partecipare ad un **percorso formativo a livello nazionale** sull'ideazione e la gestione di discipline adattate e sui temi della promozione di stili di vita salutari (35% di operatrici per favorire la chiusura del Gender Gap).
- In ognuna delle province/aree metropolitane coinvolte saranno organizzati **3 eventi Open Day multi-sportivo** in una piazza o in un parco, rivolto agli over 60. Tali Open Day saranno realizzati nella fase iniziale del progetto per far conoscere l'opportunità di praticare l'attività fisica e sportiva nei successivi 6 mesi.
- **Percorso di attività motoria multi-disciplinare per over 60 nell'arco di 6 mesi (2 h a settimana)** destinati a minimo 2 e massimo 3 gruppi di 20 cittadini over 60 per ogni territorio.
- **Campus multi-sportivi "residenziali"** per un totale di 5 giorni in ciascuno dei Comuni coinvolti (per un totale di 20h di attività fisica e promozione degli stili di vita salutari per ciascun campus), da svolgersi nei luoghi di vita ordinaria.

RISULTATI ATTESI PER SINGOLO COMITATO

Nel corso di 6 mesi da marzo ad agosto 2023:

- **Open Day multi-sportivo:** 3 eventi in ogni territorio destinati a 450 persone over 60 (per ogni Open Day il progetto intende coinvolgere 150 cittadini).
- **Percorsi di attività motoria multidisciplinare:** 2 ore a settimana destinate ad un minimo di 2 fino ad un massimo 3 gruppi (composti da 20 persone over 60 ciascuno), nell'arco di 6 mesi da marzo a agosto 2023. In totale per ogni area territoriale il progetto intende coinvolgere da un minimo di 40 ad un massimo di 60 beneficiari.
- **Campus multi-sportivi "residenziali":** minimo 2 – massimo 3 campus di 5 giorni per un totale di 20 ore di attività fisica e promozione di stili di vita salutari destinati ad un minimo di 25 persone over 60 per ciascun campus. Per ogni area territoriale il progetto intende coinvolgere un minimo di 60 beneficiari.

