

SCHEMA DI PROPOSTA TECNICO-PROGETTUALE
Progetti innovativi per la promozione dell'attività fisica nella comunità
Progetto SINTESI

1. Premessa e finalità

Nell'ambito del Progetto SINTESI, ASST Mantova intende promuovere lo sviluppo di opportunità territoriali finalizzate a favorire la **pratica regolare e continuativa dell'attività fisica**, quale strumento di promozione della salute e prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

L'intervento è rivolto prioritariamente alle fasce di popolazione individuate dalla programmazione regionale:

- persone di età pari o superiore a **65 anni**;
- persone affette da **patologie croniche** compatibili con le attività proposte;
- popolazione di età compresa tra **45 e 64 anni**, con particolare riferimento alla prevenzione del rischio cardiovascolare e metabolico.

Le proposte dovranno favorire l'accesso ad attività motorie semplici, sicure, inclusive e sostenibili nel tempo, privilegiando modalità capaci di accompagnare le persone verso l'acquisizione di una **abitudine stabile al movimento**.

2. Oggetto della proposta

La presente scheda è finalizzata alla presentazione di un progetto per lo sviluppo dell'attività fisica nella comunità.

Potranno essere proposte, a titolo esemplificativo:

- gruppi di cammino;
- Nordic Walking;
- ginnastica dolce;
- attività fisica adattata, laddove appropriata;
- yoga;
- balli di gruppo;
- fitness leggero;
- cicloturismo urbano;
- programmi integrati di movimento;
- ulteriori attività innovative coerenti con gli obiettivi del progetto.

Non saranno considerate prioritarie iniziative di carattere esclusivamente episodico o occasionale.

La proposta dovrà prevedere una **durata e una frequenza delle attività adeguate a favorire la continuità della pratica motoria**.

3. Titolo e tipologia del progetto

Titolo del progetto

Tipologia prevalente di attività

- ☐ Gruppo di cammino
- ☐ Nordic Walking
- ☐ Ginnastica dolce/adattata
- ☐ Yoga
- ☐ Balli di gruppo
- ☐ Fitness leggero
- ☐ Cicloturismo urbano
- ☐ Programma multidisciplinare
- ☐ Altro _____

"PROGETTO DI INTERVENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE NEI SIN: PROPOSTA DI UN MODELLO DI INTEGRAZIONE ATS - ASST - DISTRETTI - AFT - MMG - POPOLAZIONE" CON RIFERIMENTO AL SIN LAGHI DI MANTOVA – Progetto SINTESI

CUP MASTER J49I23001690001
CUP COLLEGATO RL E19I23001260001

4. Destinatari

Indicare i destinatari prioritari del progetto:

- ☐ persone ≥ 65 anni
- ☐ persone con patologie croniche
- ☐ persone di età 45-64 anni
- ☐ persone sedentarie o insufficientemente attive
- ☐ altri destinatari _____

Modalità di individuazione/reclutamento dei partecipanti:

La proposta dovrà specificare le eventuali modalità adottate per favorire la partecipazione delle persone sedentarie, fragili o che incontrano maggiori ostacoli nell'accesso alle opportunità di attività fisica.

5. Descrizione dell'intervento

Descrivere sinteticamente:

- attività previste;
- metodologia;
- frequenza;
- durata delle singole sessioni;
- durata complessiva del programma;
- numero di edizioni/gruppi;
- numerosità prevista per ciascun gruppo;
- modalità di accompagnamento dei partecipanti verso una pratica regolare dell'attività fisica.

6. Continuità della pratica motoria

L'Ente dovrà descrivere le strategie adottate affinché la partecipazione al progetto possa tradursi nell'acquisizione di un'abitudine stabile al movimento.

Potranno costituire elementi qualificanti:

- frequenza regolare delle attività;
- progressività dei programmi;
- strumenti per favorire l'automonitoraggio;
- creazione di gruppi stabili;
- coinvolgimento delle reti sociali e comunitarie;
- possibilità di prosecuzione autonoma dell'attività;
- collegamento con opportunità motorie già presenti sul territorio.

7. Movimento sicuro e raccordo con le Case di Comunità

In coerenza con le indicazioni del Progetto SINTESI, le attività dovranno prevedere un raccordo con le **Case di Comunità di ASST Mantova**, quali riferimenti territoriali per la promozione dell'attività fisica e della prevenzione.

ASST Mantova potrà mettere a disposizione le Case di Comunità per attività quali:

- informazione e orientamento dei cittadini;
- raccolta e diffusione delle informazioni sulle opportunità territoriali;
- eventuale supporto alle modalità di adesione;
- realizzazione di sessioni di educazione alla corretta postura e al movimento sicuro.

Il soggetto proponente dovrà descrivere come intende integrarsi con tale modello.

Particolare attenzione dovrà essere riservata alla sicurezza delle attività, alla gradualità dell'esercizio e all'appropriatezza rispetto alle caratteristiche dei partecipanti.

8. Attività fisica come opportunità di prevenzione

Il progetto dovrà favorire il collegamento tra la partecipazione alle attività motorie e le ulteriori opportunità di prevenzione disponibili sul territorio.

"PROGETTO DI INTERVENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE NEI SIN: PROPOSTA DI UN MODELLO DI INTEGRAZIONE ATS - ASST - DISTRETTI - AFT - MMG - POPOLAZIONE" CON RIFERIMENTO AL SIN LAGHI DI MANTOVA – Progetto SINTESI

**CUP MASTER J49I23001690001
CUP COLLEGATO RL E19I23001260001**

In particolare, i **Gruppi di cammino** e le altre attività comunitarie potranno costituire occasioni per informare e orientare i cittadini rispetto a:

- programmi di screening;
- vaccinazioni raccomandate;
- prevenzione dei fattori di rischio cardiovascolare e metabolico;
- cessazione del tabagismo;
- educazione alimentare;
- AFA e Palestre della Salute;
- ulteriori programmi di promozione della salute.

Il raccordo con i Medici di Medicina Generale e con i servizi di ASST Mantova sarà definito nell'ambito del modello organizzativo del Progetto SINTESI e del Protocollo Unico.

9. Sedi e diffusione territoriale

La sede privilegiata per l'effettuazione di sessioni teoriche e pratiche, ove compatibile con i requisiti di sicurezza ed accessibilità sono i locali della Casa di Comunità di Mantova.

Indicare eventuali altre sedi nei quali saranno realizzate le attività:

Potranno essere utilizzati:

- spazi pubblici;
- parchi e percorsi pedonali;
- piste ciclabili;
- impianti e strutture sportive;
- sedi associative;
- spazi messi a disposizione dai Comuni;
- aziende;
- ulteriori luoghi idonei.

Sarà valorizzata la capacità di avvicinare l'attività fisica ai luoghi di vita della popolazione target.

10. Professionalità coinvolte e sicurezza

Indicare per ciascuna figura:

Figura/professionalità	Qualifica	Esperienza	Ruolo nel progetto	Ore previste
-------------------------------	------------------	-------------------	---------------------------	---------------------

Il soggetto proponente dovrà garantire che le attività siano condotte da figure adeguatamente qualificate rispetto alla tipologia di intervento proposto.

Dovranno inoltre essere descritte le modalità previste per garantire la sicurezza dei partecipanti.

11. Formazione di facilitatori e Walking Leader

La proposta potrà prevedere la formazione di **Walking Leader, facilitatori o altre figure di comunità** capaci di sostenere la prosecuzione delle attività nel tempo.

Qualora prevista, indicare:

- numero di persone da formare;
- modalità di selezione;
- programma formativo;
- durata della formazione;
- ruolo previsto dopo la conclusione del progetto.

"PROGETTO DI INTERVENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE NEI SIN: PROPOSTA DI UN MODELLO DI INTEGRAZIONE ATS - ASST - DISTRETTI - AFT - MMG - POPOLAZIONE" CON RIFERIMENTO AL SIN LAGHI DI MANTOVA – Progetto SINTESI

**CUP MASTER J49I23001690001
CUP COLLEGATO RL E19I23001260001**

12. Sostenibilità

Descrivere le modalità attraverso le quali le attività potranno proseguire, totalmente o parzialmente, oltre la durata del finanziamento.

Saranno considerate, in particolare:

- creazione di gruppi autonomi;
- formazione di Walking Leader/facilitatori;
- collaborazione con Comuni e associazioni;
- integrazione con attività territoriali già esistenti;
- disponibilità di spazi e attrezzature;
- coinvolgimento di volontari;
- ulteriori risorse messe a disposizione dal soggetto proponente.

13. Monitoraggio

Dovranno essere rilevati almeno:

- numero di persone coinvolte;
- età dei partecipanti per classi;
- numero di partecipanti appartenenti ai target prioritari;
- numero di attività/sessioni realizzate;
- frequenza di partecipazione;
- tasso di completamento;
- numero di soggetti che proseguono l'attività;
- numero di Walking Leader/facilitatori eventualmente formati;
- gradimento dei partecipanti.

L'Ente dovrà descrivere eventuali ulteriori indicatori proposti.

14. Sintesi della proposta

Elemento da quantificare	Proposta dell'Ente
Tipologia di attività	_____
Target prevalente	_____
Walking Leader/facilitatori adulti che si prevede di formare	_____
Gruppi di attività fisica/Nordic Walking che si prevede di attivare	_____
Partecipanti indicativi per ciascun gruppo	_____
Cittadini complessivamente coinvolti nei gruppi	_____
Frequenza prevista delle attività	_____
Numero complessivo di uscite/sessioni previste	_____
Partecipanti che si prevede mantengano una frequenza regolare	_____
Junior Walking Leader/studenti coinvolti	_____
Costo complessivo	€ _____
Costo indicativo per partecipante	€ _____

Nota: i valori indicati dovranno rappresentare una stima realistica della capacità di erogazione dell'Ente e dovranno essere coerenti con le risorse professionali, il cronoprogramma e il piano economico presentati. I target dichiarati costituiranno riferimento per il monitoraggio del progetto. Alcune delle voci sopraindicate verranno inoltre richieste nell'allegato C.

**"PROGETTO DI INTERVENTO PER IL MIGLIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE NEI SIN: PROPOSTA DI UN
MODELLO DI INTEGRAZIONE ATS - ASST - DISTRETTI - AFT - MMG - POPOLAZIONE" CON RIFERIMENTO AL
SIN LAGHI DI MANTOVA – Progetto SINTESI**

**CUP MASTER J49I23001690001
CUP COLLEGATO RL E19I23001260001**

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto dichiara che quanto riportato nella presente scheda progettuale corrisponde al vero e costituisce proposta progettuale ai fini della procedura di avviso pubblico.

Luogo e data

Firma del Legale Rappresentante