

Progetto

AL SABATO MI ATTIVO

Premessa

Nel 2022 nel nostro Paese continua ad aumentare l'indice di vecchiaia, raggiungendo quota 187,6 anziani ogni 100 giovani.

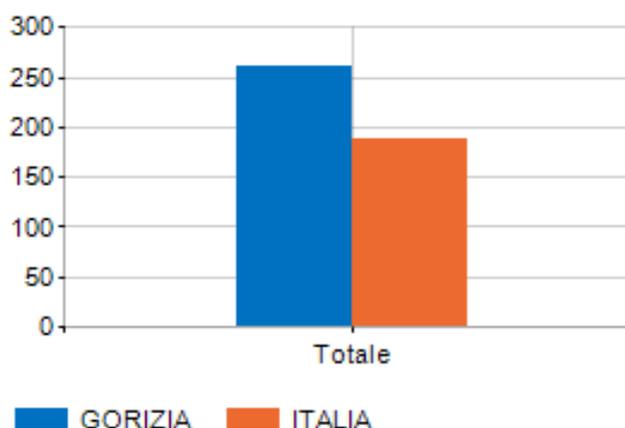
L'Italia è uno dei Paesi più "vecchi" dell'UE.

Tra le 107 città italiane capoluogo di provincia, la città di Gorizia è al 20. posto nella classifica per età media dei residenti, con un indice di vecchiaia di 260,2.

Gorizia, con 260,20 anziani ogni 100 giovani è una delle città italiane più "vecchie"!

* È il rapporto percentuale tra il numero degli ultra sessantacinquenni ed il numero dei giovani fino ai 14 anni

INDICE DI VECCHIAIA *



Inoltre, su 7.901 comuni italiani, Gorizia risulta essere:

- al 2.308. posto per età media
- al 2.548. per indice di vecchiaia
- al 5.088. per % di residenti con meno di 15 anni
- al 2.308. per % di residenti con più di 64 anni

Queste classifiche obbligano ad avere un'attenzione particolare nei confronti di una fascia d'età alla quale vanno proposte azioni finalizzate all'invecchiamento attivo per mezzo di attività motoria, proposte di socializzazione e di informazione sui stili di vita e di alimentazione.

Indicazioni sul progetto

La Uisp -Sport per tutti- Comitato Territoriale di Gorizia, in collaborazione con FIMMG (Federazione Italiana Medici Medicina Generale) della provincia di Gorizia vuole attivare una campagna di azioni finalizzate all'invecchiamento attivo attraverso appuntamenti di attività motoria e proposte di socializzazione coniugando momenti di informazione sui stili di vita e di alimentazione. Il progetto "sperimentale" prevede la sua attività sul territorio del Comune di Gorizia.

Finalità del progetto

Il progetto AL SABATO MI ATTIVO ha l'obiettivo di promuovere l'invecchiamento operoso ed efficace attraverso l'accompagnamento dei partecipanti verso stili di vita sani.

L'attività motoria per le persone anziane ha un valore aggiunto rispetto al contrasto della sedentarietà, alla promozione della tutela e la lotta all'isolamento, lo sport favorisce il benessere psicofisico, in modo particolare con l'età avanzata, quando più facilmente interviene la solitudine, legata a una minore vita sociale.

Tra la popolazione adulta dei cittadini di Gorizia viene presa in considerazione la fascia d'età tra i **60 e gli 80 anni** che risulta essere il **25%** dei **34.000*** abitanti, per un totale di **8.500** possibili fruitori, dei quali **4.475** donne e **4.025** uomini.

Il progetto si prefigge, attraverso la collaborazione e promozione dei medici di base, delle farmacie e il supporto di Asugi e Comune di Gorizia, di entrare in contatto con i cittadini, della fascia d'età considerata, che per varie ragioni non svolgono da tempo o non hanno mai svolto attività motorie organizzate.

A queste persone verrà data la possibilità di partecipare gratuitamente a sedute di una/due ore, per avviare un percorso di attivazione del corpo ma anche della mente. Gli appuntamenti si terranno al sabato mattina dalle ore 10.00 alle 12.00 presso un'area verde o un parco di Gorizia.

A supporto dell'attività fisica sono previste delle serate informative sul tema della salute.

L'obiettivo finale è incentivare ed incoraggiare i partecipanti a dare continuità all'esperienza del progetto aderendo a quanto viene proposto dalle Associazioni ASD e APS presenti sul territorio.

Il programma potrà subire aggiornamenti e ricalibramenti in funzione della partecipazione.

* Dati ISTAT 2016 arrotondati

Azioni

Il progetto prevede le seguenti azioni:

- Conferenza stampa di avvio dell'iniziativa.
- Promozione dell'iniziativa nelle farmacie di Gorizia e negli ambulatori medici, nella sede Asap, nelle strutture di ASUGI e del Comune di Gorizia.
- Attività motoria all'aperto (in palestra in caso di condizioni meteo avverse).
- Incontri informativi su salute, alimentazione e stili di vita sani.
- Elaborazione delle risposte dei questionari di gradimento che saranno proposti ai partecipanti.

Organizzazione

UISP - Comitato Territoriale di Gorizia APS e FIMMG provinciale

Partner e patrocinio

ASUGI, Comune di Gorizia, Ordine dei farmacisti della provincia di Gorizia, Federfarma provinciale.

Incontri informativi

Saranno organizzati a Gorizia presso una sala pubblica sui seguenti temi:

- Prevenzione cardiovascolare
- Invecchiamento attivo
- Educazione alimentare
- Promozione del benessere attraverso l'attività fisica
- Stimolo alla socializzazione

Durata

Il progetto avrà la durata di tre mesi e avrà inizio, salvo imprevisti, nel primo sabato utile del mese di marzo e proseguirà per 12 incontri.

Promozione

- Conferenza stampa di promozione dell'iniziativa
- 2500 pieghevoli e 50 locandine, da distribuire e collocare nelle farmacie di Gorizia, ambulatori dei medici di base e Asap, strutture ASUGI e strutture del Comune di Gorizia
- diffusione sui social da parte di UISP, FIMMG, Comune di Gorizia e gli altri partner di progetto.

Risultati attesi

L'iniziativa è sperimentale ed è alla sua prima edizione pertanto non è possibile effettuare confronti numerici di partecipazione con altri progetti o iniziative analoghe. Tuttavia, considerato che il progetto prevede, prima dell'avvio, un'importante fase di promozione, si ritiene ragionevole poter ottenere almeno 120 presenze complessive, a completamento dei 12 incontri di attività motoria, alle quali vanno aggiunte altre 120 presenze ai 5 incontri informativi. Al totale di 240 presenze va tenuto presente che vanno sommati i contatti indiretti delle persone che saranno raggiunte ed informate del progetto tramite social media, mailing list, articoli sui giornali locali, ecc. Si può affermare perciò che almeno 500 persone saranno raggiunte ed informate sulla finalità del progetto in questione.

Relazione finale

A fine progetto verrà prodotta una relazione finale con i risultati ottenuti, raccolta della rassegna stampa, elaborazione dei questionari, numero dei partecipanti.

Gorizia, febbraio 2024

Il Presidente UISP - Comitato Territoriale Gorizia APS
Enzo Dall'Osto

