

InCommon Sport +: Fit, Food and Fun for Elderly!

Codice Europeo:
2020-1-PT-SPO-SCP

Data di inizio:
1 gennaio 2021

Durata:
3 anni

Costo totale di progetto:
€ 351.641

di cui contributo europeo:
€ 339.091

Contributo Europeo per il
Comune di Cesena:
€ 66.100

Cofinanziamento da parte
dell'Ente:
€ 1.690

Programma di finanziamento:
Erasmus+ (Key Action Sport)



Comune di Cesena

Partenariato

Coordinatore:

- Comune di f Vila Nova de
Cerveira (PT),

Partners:

- Istituto Politecnico di Viana do
Castelo (PT),
- Comune di Cesena (IT) ,
- Comune di Aksakovo (BG),
- Università di Vigo (ES)
- Zöldpont Egyesület es
Szerkesztőség (HU)
- Istituto Pubblico per lo Sport di
Nova Gorica (SI)

OBIETTIVI

IN COMMON SPORT+: Fit, Food and Fin for Elderly! è un progetto triennale, finanziato dal programma europeo Erasmus+ Sport, teso a promuovere uno sano stile di vita nelle persone in età avanzata, avvicinandole alla pratica sportiva.

Il Comune di Cesena partecipa al progetto insieme ad altri sei paesi europei: il Comune Vila Nova de Cerveira (PT), l'Istituto Politecnico di Viana de Castelo (PT), l'Università di Vigo (SP), il Comune di Aksakovo (BG), la società privata Zöldpont Egyesület es Szerkesztősege l'Istituto Pubblico dello Sport di Nova Gorica (SI).

Il progetto IN COMMON SPORT+ nasce dalle esperienze di precedenti progetti finanziati dall'Unione Europea e nello specifico "Intergenerational Olympics" Project" e "IN COMMON SPORTS -Intergenerational Competition as Motivation for Sport and Healthy Lifestyle of Senior Citizens".

L'obiettivo principale del progetto è quello di incentivare uno sano stile di vita nelle persone della terza in due modi: incentivando l'attività fisica attraverso giochi tradizionali e giochi di squadra con regole adattate per questa fascia di popolazione e studiando le loro abitudini alimentari per prevenire alcune problematiche legate all'età.

AZIONI

- creare un network internazionale per diffondere le buone pratiche sportive rivolte alla fascia di popolazione della terza età, promuovendo lo sport a livello locale, regionale e nazionale;
- raccogliere dati sui programmi sportive più innovative ricolta a questa fascia di popolazione e creare un protocollo di allenamento tipo;

Project manager:

Roberto Zoffoli

Servizio Pianificazione Strategica, Progetti integrati Nazionali ed Europei

Telefono +39 (0)547 356311

zoffoli_r@comune.cesena.fc.it

- raccogliere in un manuale i giochi tradizionali dei paesi e creare insieme ai partecipanti un manuale di regole per adattate i giochi di squadra alla loro fascia di età;
- testare I protocolli di allenamento, le regole dei giochi di squadra adattati e i giochi tradizionali dei diversi paesi;
- valutare quanto la pratica di giochi tradizionali e giochi di squadra adattati incidano nella motivazione per svolgere l'attività;
- analizzare le abitudini alimentari delle persone in età avanzate per cercare di capire se vanno migliorate in che modo;
- organizzazione di sedute di allenamento regolari per un gruppo di persone della terza età;
- monitorare e misurare lo stato psicofisico dei partecipanti al progetto;
- manifestazioni sportive nelle sei regioni europee coinvolte: competizioni "intergenerazionali" su più discipline, concepite come test intermedi e finali dell'attività di ricerca e come momento di promozione sportiva.

RISULTATI ATTESI

Il progetto consentirà di creare un protocollo di allenamento tipo per la terza età , raccogliere in un manuale i giochi tradizionali dei paesi e creare insieme ai partecipanti un manuale di regole per adattate i giochi di squadra alla loro fascia di età. Il progetto inoltre si propone di valutare quanto la pratica di giochi tradizionali e giochi di squadra adattati incidano nella motivazione per svolgere l'attività sportiva e quali siano le abitudini alimentari di questa fascia di popolazione per cercare di promuovere un sano stile di vita.



**OLYMPICS
ALL**

IN COMMON SPORTS
2018-2020

Contact person - Cesena:

Luisa Arrigoni

Servizio Pianificazione Strategica, Progetti integrati Nazionali ed Europei

Telefono +39 (0)547 356447

arrigoni_l@unionevallesavio.it

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

