



FOGLIO INFORMATIVO

1

PROGETTO: IN COMMON SPORT+: FIT, FOOD AND FIN FOR ELDERLY!

DURATA: 2021-2023

ORGANIZZATORE: COMUNE DI CESENA (PROGETTO FIFINANZIATO DAL PROGRAMMA ERASMUS+)

IL PROGETTO

In Common Sport+: Fit, Food and Fin for Elderly! è un progetto triennale (2021-2023), finanziato dal programma europeo Erasmus+ Sport e nasce dall'esperienza del precedente progetto finanziato dall'Unione Europea "IN COMMON SPORTS -Intergenerational Competition as Motivation for Sport and Healthy Lifestyle of Senior Citizens".

L'obiettivo principale del progetto è quello di promuovere un sano stile di vita nelle persone over 60 avvicinandole alla pratica sportiva.

Il Comune di Cesena partecipa al progetto insieme ad altri sei partner europei:

- Comune Vila Nova de Cerveira (Portogallo) – coordinatore del progetto
- Istituto Politecnico di Viana de Castelo (Portogallo)
- Università di Vigo (Spagna)
- Comune di Aksakovo (Bulgaria),
- società Zöldpont Egyesület es Szerkesztősege (Ungheria)
- Istituto Pubblico dello Sport di Nova Gorica (Slovenia).

ATTIVITA' PREVISTE

- Allenamenti bisettimanali di circa un'ora ciascuno per un gruppo di partecipanti composto da circa 60-80 persone over 60. Gli allenamenti verranno effettuati con la guida di un trainer professionista e sulla base di un protocollo di allenamento studiato appositamente per questa fascia di popolazione dall'Istituto Politecnico di Viana do Castelo e dall'Università di Vigo, in collaborazione con gli altri partner di progetto;
- misurazioni dei parametri psicofisici dei partecipanti per la valutazione del benessere fisico e cognitivo, sulla base di un protocollo elaborato dall'Istituto Politecnico di Viana do Castelo e dall'Università di Vigo. Le misurazioni verranno effettuate una volta l'anno per un totale di tre misurazioni. I dati raccolti (ad esempio altezza, peso, composizione corporea, pressione sanguigna etc...) verranno successivamente inseriti, in forma anonima, in un data base e saranno oggetto di studio e analisi da parte dei partner di progetto al fine di migliorare il protocollo di allenamento;
- partecipazione all'evento sportivo "Olympics4all", che si terrà una volta l'anno per un totale di tre eventi, durante il quale i partecipanti al progetto saranno coinvolti in competizioni sportive;
- studio delle abitudini alimentari: ad ogni partecipante verrà chiesto di compilare un questionario sulle abitudini alimentari. I dati raccolti contenuti nel suddetto questionario (ad esempio tipologia di cibo assunta, numero dei pasti giornalieri, consumo di acqua/alcolici....) verranno esaminati in forma anonima



dai partner di progetto al fine di elaborare uno studio sulle abitudini alimentari delle persone over 60 e fornire suggerimenti su come migliorare la propria alimentazione.

Lo scopo del programma di attività fisica è quello di sviluppare e mantenere in forma il sistema cardio respiratorio, la flessibilità, la forza muscolare e la resistenza. Tutti i programmi di esercizio includeranno una fase di riscaldamento, una fase di attività graduale più intensa e una fase di rilassamento. Il programma delle attività può includere passeggiate, corsa, esercizi aerobici, esercizi di potenziamento muscolare, giochi di squadra (es. pallavolo, basket tec...) e giochi tradizionali tipici dei paesi che partecipano al progetto.

Tutti i programmi di allenamento sono pensati per porre un carico di lavoro gradualmente crescente sul corpo al fine di migliorare la forma fisica generale. La velocità di progressione è regolata dalla frequenza cardiaca alla base dell'esercizio e dallo sforzo di esercizio percepito. Durante lo svolgimento delle attività di allenamento è possibile che si verifichi un aumento della pressione sanguigna e/o una variazione della frequenza cardiaca. Dopo le prime sessioni di allenamento i partecipanti possono anche sperimentare diversi gradi di disagio muscolare.

Nel caso in cui il disagio persista è necessario comunicarlo subito al trainer al fine di modificare il protocollo di allenamento per consentire un adeguato recupero o stabilire un fermo dell'attività.

I ricercatori e i trainer coinvolti nel progetto prenderanno le misure necessarie per cercare di minimizzare i rischi.

Per lo svolgimento delle attività sportive, della valutazione dei parametri sul benessere fisico e cognitivo e di raccolta dati sulle abitudini alimentari, il Comune di Cesena si avvale della società Simphp ASD con sede a Cesena via Giordano Bruno n. 160.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Potranno partecipare al progetto al massimo 80 cittadini (uomini e donne) rientranti nella fascia di popolazione dai 60 anni in su.

La partecipazione è completamente volontaria e gratuita e i partecipanti sono liberi di ritarsi dal progetto in qualsiasi momento previa apposita comunicazione da inviare al Comune di Cesena – ufficio Progetti Europei.

I partecipanti al progetto saranno chiamati a

- partecipare alle sedute di allenamento bisettimanali
- prendere parte alle misurazioni annuali sul benessere fisico e cognitivo
- partecipare allo studio sulle abitudini alimentari
- prendere parte alle competizioni annuali denominate "Olympics4all"

Per partecipare alle attività è necessario presentare un certificato medico per attività fisica non agonistica in corso di validità. Non si accettano autocertificazioni.

TRATTAMENTO DATI REGOLAMENTO (UE) 2016/679

3

Durante i tre anni di durata del progetto per documentare le attività progettuali svolte, potranno essere effettuate riprese audio/video e foto, previa manifestazione del consenso da parte degli interessati. Questa documentazione potrà essere usata nelle pubblicazioni cartacee e digitali realizzate dal progetto, sul sito Internet e sui social media (Facebook, Youtube) del Comune di Cesena e per eventuali comunicati stampa a cura del Comune di Cesena.

In fase di adesione al progetto, ai partecipanti verrà quindi chiesto inoltre di esprimere il proprio consenso in merito alla raccolta dei dati relativi alle valutazioni sul benessere fisico e cognitivo, sulle abitudini alimentari e all'utilizzo della propria immagine per riprese audio/video e foto nelle pubblicazioni cartacee e digitali realizzate dal progetto, sul sito Internet e sui social media (Facebook, Youtube) del Comune di Cesena e per eventuali comunicati stampa a cura del Comune di Cesena.

Ai partecipanti al progetto verrà inoltre rilasciata copia dell' informativa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679, visionabile e scaricabile anche sulla pagina del sito Internet del Comune di Cesena dedicata al progetto al seguente link <http://www.comune.cesena.fc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/46595>.

Titolare del trattamento dati è il Comune di Cesena con sede legale a Cesena (prov. FC), cap. 47521, piazza del Popolo n. 10 (Telefono: 0547/356111- PEC protocollo@pec.cmune.cesena.fc.it), nella persona del Sindaco pro-tempore.

Responsabile del trattamento dati è il Settore Pianificazione, Controllo e Progetti Europei del Comune di Cesena, rappresentato organicamente dal Dirigente pro-tempore.

Responsabile del trattamento dei dati ai sensi dell'art. 28 del regolamento (UE) 2016/679 è la ditta SIMPHP ASD rappresentata dal legale rappresentante pro tempore all'uopo designato dal titolare del trattamento.

I dati personali comunicati in fase di iscrizione al progetto e i dati raccolti relativi alle valutazioni sul benessere fisico e cognitivo e sulle abitudini alimentari sono trattati dal Settore Pianificazione, Controllo e Progetti Europei del Comune di Cesena e dalla ditta Simphp ASD, di cui il Comune di Cesena si avvale per la realizzazione di alcune delle attività del progetto.

CONTATTI

Per ulteriori informazioni e chiarimenti relativi al progetto è possibile rivolgersi a

- **Roberto Zoffoli** - Responsabile Servizio Pianificazione Strategica, Progetti Integrati Comunali, Nazionali ed Europei Comune di Cesena
Tel. 0547/ 356311 Mail: zoffoli_r@comune.cesena.fc.it
- **Luisa Arrigoni** Servizio Pianificazione Strategica, Progetti Integrati Comunali, Nazionali ed Europei Comune di Cesena
Tel. 0547/ 356447 Mail: arrigoni_l@unionevallesavio.it