

Capitolo 13

**PRE-PROGETTO** di fattibilità

**PERCORSI e IMPIANTI** educativi per la salute

**FINALE EMILIA in MOVIMENTO**, per una scelta sana che diventi una scelta facile

(estratto del capitolo)

# OBIETTIVI

I risultati che il progetto si propone di ottenere sono, in ordine di importanza:

- ▶ far crescere l'attività fisica per la salute e la vita attiva nei gruppi di popolazione di Finale Emilia che richiedono una particolare attenzione (bambini e giovani, persone a basso reddito, ragazze e donne, minoranze etniche, persone con disabilità, anziani)
- ▶ far crescere la coesione sociale, cioè il benessere collettivo, minimizzando le disparità
- ▶ ridurre la ricaduta economica delle malattie non trasmissibili, le malattie croniche
- ▶ avviare la riqualificazione del centro sportivo Frassoni in "polo educativo per la salute"
- ▶ avviare la pianificazione urbanistica per una Finale attiva.

La visione strategica del progetto è basata su 5 cardini:

- ▶ i bambini di Finale Emilia, che possono diventare il punto di partenza per la modifica dei comportamenti nei gruppi di popolazione, attraverso i percorsi educativi
- ▶ il nuovo "polo educativo per la salute" di Finale Emilia (ex centro sportivo Frassoni) - luoghi e spazi nell'ambiente artificiale della Finale attiva, di facile accesso e vicini ai luoghi di vita e di lavoro, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive da offrire alle persone (impianti sportivi) ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un'attività fisica per tutta la vita (impianti educativi)
- ▶ la promozione dell'attività fisica per la salute in Finale Emilia, che va fatta attraverso interventi da adottare in ambienti non sanitari (amministrazione locale, società sportive, scuola...)
- ▶ l'amministrazioni locale di Finale Emilia, che ha l'importante ruolo di creare ambienti favorevoli alla salute: ambienti che inducano i cittadini a impegnarsi nell'attività fisica e in una vita attiva (Finale città sana e attiva)
- ▶ gli *stakeholder* (detentori di interesse) del settore pubblico (Servizio Sanitario, Regione e Provincia, Credito Sportivo Italiano, ...), privato (Banca Prossima, ...) e volontaristico (società sportive, ...), che possono essere coinvolti per progettare e fare "***i percorsi educativi e il nuovo polo educativo per la salute***".

# AZIONI

I piani specifici del progetto sono 5.

Uno è per progettare/fare il nuovo polo educativo per la salute (nell'ambiente artificiale) della Finale città attiva.

## ► **Riqualificazione del centro sportivo Frassoni in “polo educativo per la salute”.**

Questi sono gli interventi suggeriti all'interno del complesso:

### PALESTRA IN ACQUA

- nuova piscina invernale per stare bene e guadagnare salute (chiamata palestra in acqua oppure palestra per il pedala, nuota e cammina) in sostituzione di quella esistente e costruita al posto della tribuna, più per la donna che per l'uomo, per fare “alzare gli adulti seduti” e anche per contrastare l'abbandono dell'attività fisica dei giovani

### PALESTRA A CIELO APERTO

- nuova piscina estiva (chiamata palestra a cielo aperto) in sostituzione di quella esistente e costruita anche sull'area della piscina invernale esistente, per migliorare la qualità del servizio e per un migliore conto economico

### PALESTRE SPORTIVE

- nuovi spogliatoi per le palestre e i campi da tennis, più grandi, costruiti al posto della palestra specialistica (arti marziali), per migliorare la qualità del servizio
- nuova palestra del fitness e/o danza e ballo e arti marziali, costruita al piano primo dell'impianto palestre, più per la donna che per l'uomo, per fare “alzare gli adulti seduti” e anche per contrastare l'abbandono dell'attività fisica dei giovani
- nuova piccola tribuna nella palestra sportiva 1 (pallacanestro, pattinaggio artistico)
- nuova piccola tribuna nella palestra sportiva 2 (calcetto, tennis, pallavolo) e nuova pavimentazione in pvc o gomma

### BOCCIODROMO, BAR, UFFICI

- riduzione da 4 a 2 campi coperti (bocce) nel bocciodromo, perché il gioco delle bocce è in aperta flessione ed inoltre non è un'attività fisica (non produce un consumo energetico superiore allo stato di riposo)
- riqualificazione con ampliamento del bar del bocciodromo (ristorante, bar, sale gioco carte, sala TV – confermata la sala biliardi al piano primo), per migliorare la qualità del servizio e per un migliore conto economico
- riqualificazione degli uffici e della sala riunioni polivalente al piano primo



#### CENTRO DISABILI e CASA CUSTODE

- confermato

#### BEACH VOLLEY

- confermato

#### TENNIS

- demolizione del campo da tennis coperto “vecchio” mentre è confermato il campo da tennis coperto “nuovo”

#### CAMPO POLIVALENTE CALCETTO TENNIS

- nuovo campo per il calcio a 5 all'aperto (eventualmente polivalente per il tennis e la pallavolo), per contrastare l'abbandono dell'attività fisica dei giovani e anche degli adolescenti

#### IMPIANTI PATTINAGGIO

- è confermata la piastra e la pista anulare 1 (la parabolica) mentre la pista anulare 2 (la piana) si riduce in larghezza per permettere la costruzione della nuova palestra per il “pedala, corri e cammina”
- nuova palestra per il pattino in linea, riqualificando la pista anulare 2 (pattinaggio velocità a rotelle) e rendendola polivalente con il “pedala”, per contrastare l'abbandono dell'attività fisica dei giovani e anche degli adolescenti

#### PALESTRA PER IL PEDALA CORRI E CAMMINA

- nuova palestra per il “pedala, corri e cammina”, riqualificando la pista anulare 2 (la piana) e mantenendo la polivalenza con il pattinaggio a rotelle all'aperto, per fare “alzare gli adulti seduti” e anche per contrastare l'abbandono dell'attività fisica dei giovani
- prolungamento del percorso del “corri e cammina” all'interno della palestra a cielo aperto (piscina estiva)
- nuove “isole cardiovascolari a cielo aperto” da realizzarsi in adiacenza al percorso del “corri e cammina”

#### PIAZZA STAZIONE

- nuova piazza/stazione a servizio della palestra per il “pedala, corri e cammina” costruita al posto del campo da tennis coperto “vecchio”, per l'attesa e la formazione dei “trenini” e per migliorare la qualità del servizio

#### PARCO ADOLESCENTI

- un nuovo parco adolescenti a servizio della palestra per il pattino in linea, per l'attesa, la socializzazione e per migliorare la qualità del servizio

#### SISTEMAZIONI DIVERSE e PIANTUMAZIONI

- diverse

Quattro sono i percorsi educativi per la salute, per tutte le età.

- ▶ **Scuola educare prima** (prima dello sport), per i bambini di Finale Emilia ma anche per i loro genitori, zii e nonni.

Si deve progettare un percorso educativo, di nuova concezione, per i bambini e non solo, ed è per far conoscere il movimento semplice per stare bene, prima dello sport.

Ma i bambini possono diventare il punto di partenza per la modifica dei comportamenti negli altri gruppi di popolazione (genitori, zii e nonni).

Scuola educare prima è un progetto che gioca di sponda, ed è per tutti e per tutta la vita, perché avvia il patto di sussidiarietà tra generazioni.

Le lezioni si tengono in aula e non in palestra, e sono sui sei movimenti semplici per stare bene:

- cammina
- corri
- pedala
- nuota
- fai ginnastica in acqua e a terra
- balla.

Alla lezione partecipano i testimoni del movimento, parenti dei bambini.

I compiti di casa si fanno, di domenica, nel nuovo polo educativo per la salute di Finale Emilia, e sono sei momenti di solo contenimento dei movimenti semplici organizzati dalle società sportive.

Ai compiti di casa il bambino partecipa con i genitori, zii e nonni.

Il progetto è a medio termine sui bambini, perché semina il ricordo del movimento semplice prima dello sport per poi rianimarlo all'abbandono, mentre è a breve termine su genitori, zii e nonni, perché vorrebbe farli alzare subito dalla seduta per rimetterli a sudare.

Scuola educare prima raggiungerà gli obiettivi perché la maestra insegna e il bambino ascolta ed impara, la maestra insegna in aula e non in palestra, e la maestra dirà "muoviti per stare bene"; il bambino porterà a casa il messaggio con i compiti da fare assieme ai genitori, zii e nonni, e loro ritorneranno sudati per stare bene; poi, dopo lo sport, ricambieranno la cortesia mantenendo sudati i giovani che lo abbandoneranno (patto di sussidiarietà tra generazioni.).

- ▶ **Scuola salvare poi** (dopo lo sport), per i giovani.

Si deve progettare un percorso educativo, di nuova concezione, per salvare i giovani che abbandonano lo sport e si siedono.

L'intervento deve arrivare prima della valutazione sulla prestazione raggiunta, riportando i giovani al gioco di gruppo e al movimento semplice individuale.

Le società sportive avranno il compito di creare opportunità per i giovani nel nuovo polo educativo per la salute di Finale Emilia.



► **Corri e cammina** (dalle 6 alle 8 di mattina e di sera) per gli adulti e per tutte le età.

Si deve progettare un percorso educativo, di nuova concezione, per fare camminare almeno 30 minuti al giorno per più volte la settimana, persone di tutte le età.

L'orario è perfetto per una bella camminata, per una corsetta leggera (per chi abitualmente corre senza esagerare) per iniziare subito o chiudere, con il piede giusto e bene, la giornata.

Le società sportive avranno il compito di organizzare il progetto nel nuovo polo educativo per la salute di Finale Emilia.

Corri e cammina è formato dalla "stazione", dai "binari" e dai "trenini" per le diverse velocità di passo e di corsa. Ogni trenino sarà guidato dal capotreno, riconoscibile dalla t-shirt di colore blu con indicata la velocità di passo o di corsa del treno.

Chi vuole può salire sul treno del proprio passo al passaggio in stazione. Poi, quando vuole, scende dal treno, in stazione, e sale sul treno più lento o più veloce oppure torna a casa.

► **Ginnastica dolce memory training**, per gli over 60 autosufficienti.

Si deve progettare un percorso educativo, di nuova concezione, per far diventare la pratica motoria un'abitudine quotidiana nei cittadini over 60 autosufficienti

Il metodo è innovativo perché, allenando muscoli e cervello contemporaneamente, raggiunge gli obiettivi attraverso il lavoro di monitoraggio e verifica di un Comitato Scientifico formato da laureati in Scienze Motorie, psicologi e geriatri.

Le società sportive avranno il compito di organizzare il progetto nel nuovo polo educativo per la salute di Finale Emilia, creando percorsi di Ginnastica Dolce Memory Training che permettono di coniugare i due aspetti: attività motoria (camminare) e attività cognitiva (Memory Training)

# RISULTATI

Per valutare e condividere i risultati dei cinque piani specifici del progetto si propone:

- ▶ **Riqualificazione del centro sportivo Frassoni in “polo educativo per la salute”.**
  - produrre il progetto preliminare e poi definitivo del nuovo polo educativo per la salute
- ▶ **Scuola educare prima**
  - produrre un manuale di progetto
  - produrre 6 dvd (uno per ogni movimento semplici per stare bene)
- ▶ **Scuola salvare poi**
  - produrre un manuale di progetto
- ▶ **Corri e cammina**
  - produrre un manuale di progetto
- ▶ **Ginnastica dolce memory training**
  - produrre un manuale di progetto
  - produrre 1 dvd contenente gli esercizi

Per valutare e condividere il risultato dell'intero progetto si propone:

- ▶ **sito web**
- ▶ **convegni di presentazione**

