



Progetto cofinanziato da



Partner del progetto:



CUSI
SPORT
inclusivo



"I Quaderni del Centro Documentazione"
Le attività sportive inclusive raccontate
attraverso i 19 progetti territoriali di Smart Sport

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

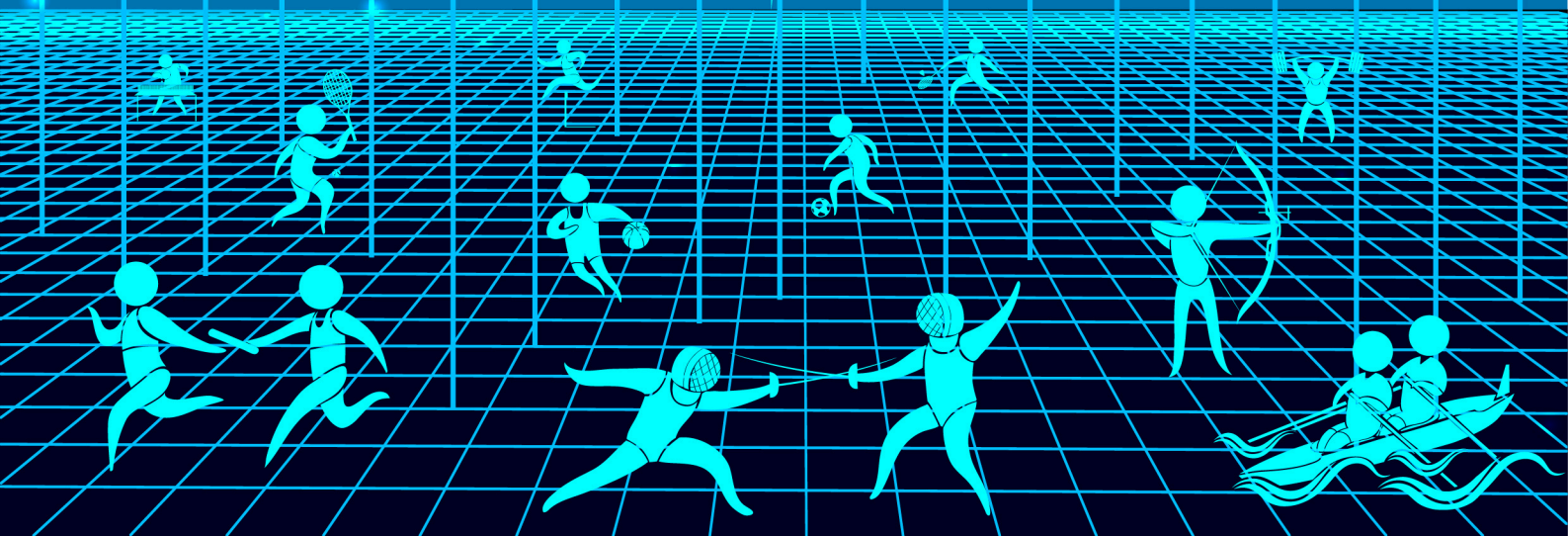
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA



Il **Centro Documentazione Sport Inclusivo** nasce dall'impegno che il **CUSI** - Centro Universitario Sportivo Italiano - ora **FederCUSI**, Federazione Italiana dello Sport Universitario, ha speso nel corso degli ultimi anni con l'obiettivo di promuovere attività di inclusione sociale attraverso la pratica di attività motoria e sportiva a livello nazionale e territoriale tramite l'operato dei **CUS** - Centri Universitari Sportivi.

A partire dalla raccolta e organizzazione delle esperienze prodotte nei singoli territori, è nata l'esigenza di creare condivisione delle conoscenze e delle evidenze emerse con l'obiettivo di renderle disponibili all'interno e all'esterno della rete **FederCUSI-CUS**.

Il **Centro Documentazione**, nel suo funzionamento, supporta la progettazione territoriale di attività sportiva inclusiva, organizza corsi di formazione e aggiornamento per i tecnici e gli operatori della rete **FederCUSI-CUS**, organizza incontri, seminari e convegni a livello nazionale sui temi di sport, disabilità e inclusione e supporta i territori nell'organizzazione di eventi locali sportivi e divulgativi.

Inoltre, avvalendosi del contributo di consulenti scientifici esperti dei temi trattati e attivi nella ricerca specialistica in Università e Centri di ricerca in tutta Italia, il Centro Documentazione ha l'obiettivo di produrre nuova conoscenza sull'argomento da diffondere all'interno e all'esterno della rete **FederCUSI-CUS** attraverso la pubblicazione dei **Quaderni del Centro di Documentazione** pensati come appuntamento periodico di informazione e aggiornamento sul tema sport e inclusione da diffondere in formato digitale e cartaceo.

Il presente **Quaderno** descrive le attività, riporta i numeri e le evidenze riscontrate all'interno dei 19 progetti territoriali realizzati in seno al Progetto "Smart Sport - Progettazione, Documentazione e Comunicazione di attività motorie e sportive per persone con disabilità" co-finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali con Avviso n.2/2020.

Per ogni approfondimento, invitiamo a consultare il sito del Centro Documentazione www.cusisportinclusivo.it e scrivere all'indirizzo informazioni@cusisportinclusivo.it

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS BERGAMO

Titolo del progetto:

BiGi Sport - Smart Sport

Referente Territoriale del progetto:

Davide Caccia

Smart Family Trainer:

Martina Moriggia

Descrizione del progetto:

L'obiettivo principale del progetto "Bigi Sport - Smart Sport" è stato quello di avvicinare allo sport e all'attività fisica persone inattive e coinvolgere diversi target come bambini, anziani, persone con disabilità e minori appartenenti ad una comunità e le loro famiglie. Inizialmente sono state indette diverse riunioni con il personale interessato tra cui istruttori ed educatori, per delineare le modalità dello svolgimento delle attività. Successivamente ad ottobre sono iniziate le attività ma la maggior parte di esse si sono realizzate da marzo a maggio per sfruttare il clima favorevole. Tutte le attività si sono svolte in luoghi all'aperto come parchi e spazi aperti, facilmente raggiungibili e che saranno fruibili dagli enti stessi anche in futuro.

Sport e attività realizzate:

Le attività proposte sono state 4:

- Orienteering: è stato svolto in diversi parchi della Provincia di Bergamo. Seguendo le linee guida dello Sport scandinavo, gli istruttori hanno posizionato delle lanterne con un simbolo e un numero annesso. I partecipanti delle attività con una mappa alla mano hanno dovuto prima cercare le lanterne indicate e poi, seguendo differenti percorsi, riportare simbolo e numero corretto. L'attività è stata svolta principalmente in squadre o a coppie.
- Danza e Movimento: con l'intervento di una specialista della materia, sono state create delle attività con la musica in cui i partecipanti hanno dato libero spazio alla loro creatività ed espressione corporea. Anche questa attività è stata svolta in un parco utilizzando anche i suoni della natura.
- Passeggiata nel verde: sono stati identificati diversi percorsi nella città di Bergamo e in provincia, in base anche alla possibilità dei partecipanti. Sui vari percorsi sono state condivise anche delle informazioni culturali in merito alle presenze artistiche che venivano incontrate, con una spiegazione da parte degli istruttori.

- Golf: la collaborazione con il Golf Club Rossera di Chiuduno e con un maestro di Golf ci ha permesso di conoscere le regole di questo Sport e di provare direttamente sul campo con il materiale che viene effettivamente utilizzato e sui luoghi che frequentano i professionisti.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	70	25
Anziani	45	20
Persone con disabilità	30	20
Totale	145	65

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	50
Famiglie di destinatari "anziani"	5
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	15
Totale	70

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

8 - 75 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

All'inizio del progetto sono state create diverse locandine e volantini per la sponsorizzazione.

Tra i destinatari sono state coinvolte le persone con disabilità tramite diverse associazioni e cooperative e anche tramite educatori da noi conosciuti che ci hanno permesso di divulgare il nostro progetto. Siamo entrati in contatto con una scuola primaria e abbiamo lavorato con i giovani studenti.

Per quanto riguarda gli anziani, in collaborazione con i vari Comuni del territorio, siamo riusciti a coinvolgere diversi destinatari che partecipavano ai corsi di Ginnastica Adattata organizzati nel proprio paese.

Abbiamo collaborato anche con "Generazione Fa", una comunità per minori con problematiche familiari importanti.

Lo Smart Family Trainer ha contattato i diversi enti ed è andato personalmente ad incontrare ognuno di essi presentando il progetto e avviando il reclutamento dei partecipanti. Inoltre, ha coordinato le diverse attività partecipandovi e ideando teoria e pratica (con il supporto delle altre figure coinvolte) delle attività da svolgere

Rete territoriale coinvolta:

Comune	9
Provincia	1
Regione	1
Università	1
Scuole	1
Associazioni sportive	1
Associazioni di promozione sociale	1
Cooperative sociali	4

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Comuni della Provincia di Bergamo: Brusaporto, Bagnatica, Trescore Balneario, Montello, Seriate, San Paolo d'argon, Civate, Palosco, Pedrengo, ci hanno messo in contatto con gli anziani che hanno partecipato alla ginnastica adattata.
- AIPD, Associazione Italiana Persone con Sindrome di Down. Abbiamo contattato le famiglie dei ragazzi e lavorato con loro.
- CSS Agorà, Cooperativa che gestisce diversi centri diurni per persone con disabilità, abbiamo mandato i volantini a loro e ai diversi centri e con gli educatori hanno partecipato alle attività.
- Cooperativa Namastè, cooperativa che gestisce servizi per persone con disabilità.
- Plesso Muzio Scuola Primaria, coinvolte diverse classi per le attività, sempre tramite lo Smart Family Trainer. Le stesse famiglie hanno poi divulgato il progetto ad altre conoscenti.
- Generazione Fa, gestisce più comunità per minori con problematiche familiari, alcune femminili, altre maschili.
- Special Olympics, coinvolti atleti con disabilità.

In generale tutti gli enti con cui abbiamo collaborato hanno fatto pubblicità del progetto e sono venute anche persone non appartenenti a questi servizi.

Le possibili strategie per lo sviluppo futuro del progetto sono state attuate con i diversi enti per poter continuare il progetto e le sue diverse attività sia con il supporto dello Smart Family Trainer, ma anche la possibilità di poterlo svolgere in autonomia utilizzando gli spazi usati con noi.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Mappatura del territorio, gestione del progetto, contatti con i diversi Enti, coordinamento e direzione delle attività.
Smart Family Trainer	1	Mappatura del territorio, gestione del progetto, contatti con i diversi Enti, coordinamento e direzione delle attività, partecipazione alle attività.
Tecnici e Istruttori	3	In sinergia con lo SFT, preparazione specifica, partecipazione e supporto nelle attività.
Tutor	1	Supporto in tutte le attività motorie e lavoro d'équipe.
Educatori e Volontari	2	Supporto nelle attività e nella gestione degli utenti con difficoltà.
Altro	1	---

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Spazi:

- Parco della Trucca;
- Parco di Loreto;
- Parco della Scuola Primaria Manzoni e palestra;
- Golf Rossera di Chiuduno.

Attrezzature:

- Palloni, tappetini, bastoni, softball, palline, cerchi, coni, cinesini, racchette, lanterne orienteering;
- Trasporto autobus per raggiungere il Golf.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Sono stati realizzati dei volantini formato A5 con la descrizione precisa delle attività, per la diffusione. Locandine A3 con la presentazione generale del progetto. Passaparola tra le famiglie dei soggetti partecipanti.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Gli obiettivi che erano stati preposti inizialmente sono stati sicuramente raggiunti, così come l'avvicinamento all'attività fisica da parte di persone inattive e l'entusiasmo di queste ultime per le attività proposte.

Per l'attività di golf, per esempio, abbiamo usufruito di una struttura abbastanza esclusiva, frequentata da chi pratica lo sport. Abbiamo dato la possibilità a tutte le persone precedentemente indicate di praticare un'attività che da sole non avrebbero intrapreso, mostrando soddisfazione per aver ricevuto questa opportunità.

Anche l'attività di orienteering, pur non essendo conosciuta da tutti, è stata molto apprezzata dalle cooperative che operano con persone con disabilità, suscitando nei ragazzi un forte interesse e partecipazione.

Punti di forza del progetto:

- Il carattere itinerante di alcune attività e, la localizzazione precisa di altre: con queste due diverse modalità di azione, abbiamo potuto estendere il progetto sul territorio, non solo in centro città e zone limitrofe ma anche in provincia e in luoghi più lontani.
- Attività alla portata di tutti e facilmente replicabili (per esempio anche le passeggiate nel verde per gli anziani, sono state uno spunto per ripercorrere dei sentieri in altri momenti della loro quotidianità).

Eventuali criticità del progetto:

L'unica criticità riscontrata è stata relativa alle condizioni meteorologiche avendo svolto le attività in spazi all'aperto.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE - CUS BOLOGNA

Titolo del progetto:

CUSB All Inclusive 2023 - Più forti insieme

Referente Territoriale del progetto:

Chiara Boschi

Smart FamilyTrainer:

Andrea Gerosa

Descrizione del progetto:

Il progetto territoriale realizzato ha avuto come obiettivo principale quello di favorire l'inclusione di persone con disabilità cognitiva attraverso l'organizzazione di attività sportive e di sensibilizzazione. Il percorso si è svolto in quattro scuole secondarie di secondo grado di Bologna: il liceo Arcangeli, l'Aldrovandi Rubbiani, il Righi e il Serpieri.

Il progetto si è articolato in diverse fasi. Inizialmente, sono state realizzate lezioni in classe con gli studenti delle scuole coinvolte, al fine di sensibilizzarli sul tema dell'inclusione e di promuovere la comprensione della diversità. Successivamente, è stato formato un gruppo sportivo inclusivo, coinvolgendo gli studenti interessati alla pratica sportiva.

Nel corso del progetto, sono state organizzate tre lezioni in classe e incontri del gruppo sportivo. Al termine delle attività, i partecipanti hanno formato una rappresentativa scolastica per partecipare al torneo provinciale di Ultimate Frisbee organizzato dal CUS Bologna. Inoltre, sono state organizzate due giornate di disc golf presso il parco della Chiusa di Casalecchio e il parco di Villa Angeletti nel mese di aprile 2023. Queste giornate hanno coinvolto non solo gli atleti partecipanti al progetto, ma anche le loro famiglie, per un totale di circa 25 persone, offrendo così un'opportunità di svago, socializzazione e inclusione per tutti i partecipanti.

Durante il progetto, è emersa una rete territoriale solida e collaborativa. Grazie alla partnership con le scuole coinvolte, le famiglie, gli educatori dei partecipanti e il Servizio Set, è stato possibile creare un ambiente favorevole all'inclusione e alla partecipazione attiva di persone con disabilità cognitiva. Inoltre, è stata proposta l'Attività Fisica Adattata in piscina, alla quale hanno aderito sia bambini con disabilità cognitiva durante l'orario scolastico sia persone adulte con disabilità motorie derivanti da gravi cerebrolesioni. Questa attività ha consentito ai partecipanti di acquisire una buona autonomia in acqua e un conseguente senso di autoefficacia, oltre ad aver apportato benefici a livello articolare e muscolare.

L'andamento complessivo del percorso ha rispecchiato gli obiettivi prefissati, promuovendo l'inclusione e la sensibilizzazione verso la diversità.

Il coinvolgimento delle scuole, delle famiglie e degli educatori ha contribuito al successo del progetto, consentendo un'esperienza arricchente per tutti i partecipanti. È importante sottolineare che il progetto è stato realizzato gratuitamente, rendendolo accessibile a un pubblico ampio e sottolineando l'impegno verso l'inclusione sociale delle persone con disabilità cognitiva.

Sport e attività realizzate:

Durante il progetto sono state realizzate diverse attività al fine di promuovere l'inclusione e la partecipazione attiva delle persone con disabilità cognitiva.

Di seguito sono elencate le principali attività svolte:

- **Lezioni in classe:** sono state organizzate lezioni all'interno delle quattro scuole secondarie coinvolte nel progetto. Queste lezioni hanno avuto l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti sul tema dell'inclusione, promuovendo la comprensione e l'accettazione della diversità.
- **Creazione del gruppo sportivo:** in seguito alle lezioni, si è creato un gruppo sportivo nelle scuole coinvolte. Gli studenti interessati alla pratica sportiva hanno avuto l'opportunità di partecipare a incontri regolari, dove hanno potuto sviluppare abilità motorie, socializzare e sperimentare l'inclusione attraverso l'attività sportiva.
- **Rappresentativa scolastica:** al termine delle attività, i partecipanti al progetto hanno avuto l'opportunità di formare una rappresentativa scolastica. Questo gruppo ha partecipato al torneo provinciale di Ultimate Frisbee organizzato dal CUS Bologna, permettendo ai partecipanti di mettere in pratica le abilità sportive acquisite e di confrontarsi con altri ragazzi della loro età.
- **Giornate di disc golf:** sono state organizzate due giornate di disc golf presso il parco della Chiusa di Casalecchio e il parco di Villa Angeletti di Bologna. Queste giornate hanno coinvolto gli atleti del progetto e le loro famiglie, offrendo un'opportunità di svago e inclusione attraverso questa particolare disciplina sportiva.
- **Attività fisica adattata svolta in piscina presso l'impianto CUS Record:** sono state realizzate otto lezioni per ciascun allievo, con rapporto 1:1. L'attività è stata personalizzata in base alla disabilità e gli obiettivi, di conseguenza, sono variati da soggetto a soggetto.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	250	-
Anziani	3	3
Persone con disabilità	50	-
Altri destinatari	30	-
Totale	333	-

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	15
Totale	15

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

6 - 70 anni.

Rete territoriale coinvolta:

Scuole	4
Associazioni di promozione sociale	1
Cooperative sociali	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

La rete territoriale coinvolta nel progetto è stata fondamentale per il suo successo e per favorire l'inclusione delle persone con disabilità cognitiva. Di seguito vengono descritti i principali enti coinvolti e il loro ruolo all'interno del progetto:

- Scuole secondarie coinvolte (liceo Arcangeli, Aldrovandi Rubbiani, Righi, Serpieri): le scuole sono state partner fondamentali nel progetto, fornendo il contesto ideale per le attività di sensibilizzazione e inclusione. Hanno permesso l'organizzazione di lezioni in classe, la formazione del gruppo sportivo e la partecipazione delle rappresentative scolastiche ai tornei. Le scuole hanno contribuito attivamente alla promozione dei valori di inclusione all'interno della comunità educativa.
- Famiglie dei partecipanti: le famiglie hanno avuto un ruolo significativo nel supportare e incoraggiare la partecipazione dei loro figli al progetto. Hanno fornito il sostegno emotivo necessario e hanno partecipato attivamente alle attività, inclusa la partecipazione alle giornate di disc golf. Il coinvolgimento delle famiglie è stato essenziale per creare un ambiente di supporto e inclusione per i partecipanti con disabilità cognitiva.
- Educatori dei partecipanti: gli educatori hanno svolto un ruolo chiave nel fornire supporto e assistenza durante le attività del progetto. Grazie alla loro competenza e dedizione, hanno contribuito a garantire un'esperienza positiva e inclusiva per i partecipanti. Hanno lavorato a stretto contatto con lo Smart Family Trainer, condividendo conoscenze e strategie per promuovere l'inclusione e favorire lo sviluppo delle abilità dei partecipanti.
- Servizio Set: il Servizio Set ha fornito un supporto fondamentale nella gestione logistica del progetto. Ha collaborato nella pianificazione delle attività, nella gestione delle risorse e nell'organizzazione delle giornate di disc golf.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha coordinato le attività a livello territoriale, stabilito le connessioni con gli enti coinvolti, gestito le relazioni con le scuole, le famiglie, gli educatori e il Servizio Set. Si è occupato di assicurare il corretto svolgimento del progetto e di monitorare i risultati raggiunti.
Smart Family Trainer	1	Il suo compito principale è stato quello di guidare e coordinare l'intero progetto. Ha svolto lezioni in classe, organizzato le attività sportive, supportato gli educatori e lavorato a stretto contatto con le famiglie per promuovere l'inclusione e il benessere dei partecipanti con disabilità cognitiva.
Tecnici e Istruttori	8	Il loro compito è stato quello di fornire l'adeguata formazione tecnica ai partecipanti, guidarli durante le sessioni di allenamento, sviluppare le abilità sportive e garantire la sicurezza durante le attività. Hanno lavorato a stretto contatto con gli educatori e lo SFT per garantire un'esperienza inclusiva e di qualità per tutti i partecipanti.
Tutor	1	Supporto in tutte le attività motorie e lavoro d'equipe.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Attività di comunicazione tramite mail, social e locandine.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale		X	
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

Il progetto ha ottenuto risultati molto positivi grazie alla collaborazione delle scuole coinvolte, delle famiglie e degli educatori dei partecipanti.

Gli obiettivi di inclusione per i partecipanti con disabilità cognitiva sono stati raggiunti, con la creazione di un ambiente di apprendimento e sviluppo che ha favorito la loro partecipazione attiva alle attività proposte. La partecipazione al torneo provinciale di Ultimate Frisbee ha permesso ai partecipanti di confrontarsi con altri ragazzi della loro età, sviluppando le loro competenze sociali e motorie. Inoltre, le due giornate di disc golf organizzate insieme alle famiglie hanno favorito ulteriori momenti di socializzazione e inclusione.

In futuro, il progetto potrebbe essere portato avanti poiché gratuito e pensato direttamente per le famiglie, che rappresentano un elemento fondamentale per il successo delle attività. Si potrebbe anche prevedere l'organizzazione di nuove attività multisportive e di svago, coinvolgendo sempre più scuole e creando una vera e propria rete territoriale per la promozione dell'inclusione sociale delle persone con disabilità cognitiva.

Punti di forza del progetto:

Si possono identificare tre punti di forza chiave nella riuscita di questo progetto:

- La rete di contatti tessuta negli anni, unita ad un territorio indubbiamente prolifico in questo senso, ha garantito una solida base di partenza. Grazie alla collaborazione con le scuole, le famiglie, gli educatori dei partecipanti e il Servizio Set, abbiamo potuto coinvolgere un numero significativo di persone.
- La disponibilità di molteplici strutture sportive sul territorio ci ha permesso di organizzare numerosi corsi, eventi dedicati, e la continua possibilità di alternative multisportive. Questo ha permesso di soddisfare le esigenze di tutti i partecipanti, inclusi quelli con disabilità cognitiva.
- Il livello di formazione dei nostri tecnici è stato un altro punto di forza del progetto. Abbiamo la fortuna di poter contare su tecnici altamente competenti e motivati, oltre a figure con anni di esperienza nel progetto. Grazie a questo, abbiamo potuto garantire un'alta qualità nell'organizzazione delle attività e un'adeguata assistenza ai partecipanti con disabilità. Questi punti di forza hanno reso possibile la riuscita del progetto, permettendo di raggiungere gli obiettivi di inclusione e di coinvolgimento delle persone con disabilità cognitiva e delle loro famiglie. Inoltre, la gratuità del progetto ha permesso di renderlo accessibile a un pubblico ampio, contribuendo così ad aumentare la consapevolezza sull'importanza dell'inclusione sportiva.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

Altre considerazioni:

Per il futuro, si spera di poter continuare a sviluppare il progetto e coinvolgere sempre più persone, grazie alla collaborazione di tutte le parti interessate.

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS CAMERINO

Titolo del progetto:

Smart CUS...sport inclusivo

Referente Territoriale del progetto:

Tiziana Ferretti

Smart Family Trainer:

Valentino Quacquarini

Descrizione del progetto:

Lo scopo del progetto è stato avvicinare i bambini, gli adolescenti e le persone con disabilità al mondo dello sport e della socializzazione. Nel mese di ottobre è stato avviato un progetto di attività sportiva multidisciplinare rivolto a bambini e adolescenti, oltre a un'attività settimanale con ragazzi con disabilità. Nell'ambito del progetto sono state organizzate anche giornate inclusive che hanno coinvolto ragazzi e genitori.

Sport e attività realizzate:

Il corso denominato "Multisport", dedicato ai ragazzi del territorio, è stato strutturato con due ore di attività nei giorni di lunedì e venerdì. Mensilmente, i ragazzi hanno approfondito sport diversi: nel mese di ottobre e febbraio, l'atletica; a novembre e marzo, la pallavolo; a dicembre e aprile, il basket e l'attività motoria di base; a gennaio e maggio, l'arrampicata e il tiro con l'arco. Nonostante la scadenza del progetto fosse il 30 aprile, le attività sono proseguite per tutto il mese di maggio.

Per i ragazzi con disabilità, invece, abbiamo svolto un corso di due ore il mercoledì, durante il quale sono stati coinvolti vari tecnici specializzati in diverse discipline.

In concomitanza con il progetto, abbiamo organizzato delle uscite inclusive con i genitori, mantenendo il tema del progetto di diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale. Abbiamo proposto tre uscite: la prima si è tenuta il 26 ottobre, quando abbiamo trascorso la giornata al mare, giocando in spiaggia e concludendo con una pizza in un locale nelle vicinanze. A seguito dell'entusiasmo dimostrato dai ragazzi, abbiamo organizzato una seconda uscita nel mese di febbraio al bowling di Civitanova Marche, sempre in presenza dei genitori.

A conclusione del progetto, abbiamo proposto un'uscita sportiva per assistere a una partita di pallavolo maschile di serie A1, sempre a Civitanova Marche. In questa occasione, abbiamo coinvolto non solo i ragazzi con disabilità, ma anche i giovani del progetto Multisport e le loro famiglie. L'evento, essendo di rilievo, ha attirato molte persone, e siamo stati costretti a utilizzare un pullman da 54 posti.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	15	9
Persone con disabilità	12	1
Totale	27	10

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	9
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	12
Totale	21

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

6 - 40 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I destinatari sono stati prevalentemente bambini e adolescenti tra i 6 e i 12 anni, oltre ai ragazzi con disabilità del gruppo Anffas Sibillini Onlus. Hanno partecipato con entusiasmo a tutte le attività. Siamo partiti con l'attività multidisciplinare con pochi ragazzi, che poi sono aumentati mese dopo mese, sia grazie all'attività di reclutamento svolta dal Comune di Camerino, sia per l'apprezzata qualità del corso. I ragazzi dell'Anffas, grazie ai vari progetti del CUSI che li coinvolgono regolarmente, sono stati sempre lieti di partecipare e di essere parte delle iniziative del progetto.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
Università	1
Scuole	1
Cooperative sociali	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Università degli Studi di Camerino (ente pubblico). Territorio in cui opera: attività prevalente nel Comune di Camerino e presso le sedi distaccate di Ascoli Piceno e San Benedetto del Tronto. Ruolo: coinvolgimento nel progetto degli studenti universitari attraverso il proprio Consiglio degli Studenti.
- Comune di Camerino (ente pubblico locale). Territorio in cui opera: Città di Camerino. Ruolo: coinvolgimento nel progetto dei destinatari attraverso l'ufficio servizi sociali.
- ANFASS Onlus Sibillini (onlus). Territorio in cui opera: comuni dell'Unione Montana dei Monti Azzurri in provincia di Macerata. Ruolo: coinvolgimento persone con disabilità.
- Istituto "Betti" Camerino (scuola primaria). Territorio in cui opera: Città di Camerino e città limitrofe. Ruolo: coinvolgimento nel progetto dei propri studenti.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha seguito il progetto dal punto di vista burocratico e coordinativo.
Smart Family Trainer	1	Ha sviluppato le idee progettuali e supportato i tecnici nelle diverse attività.
Tecnici e Istruttori	8	Tecnici con qualifiche federali che hanno promosso e insegnato le discipline sportive in cui sono specializzati.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Sono stati utilizzati gli impianti sportivi del CUS Camerino e le varie attrezzature sportive in suo possesso. Dopo l'acquisto del tabellone da basket esterno si è potuto utilizzare nel mese di aprile anche lo spazio esterno per svolgere l'attività di basket.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Sono stati utilizzati i mezzi di comunicazione social del canale CUS, roll-up e striscioni posizionati all'interno degli impianti sportivi.

La promozione e diffusione del progetto è stata effettuata tramite email dal Comune di Camerino e dalla scuola elementare dell'Istituto Comprensivo Betti verso le famiglie meno agiate e gli studenti.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale	X		
Rafforzare rete territoriale esistente		X	
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Il graduale aumento degli iscritti nel corso dei mesi è stato un indicatore del gradimento del progetto da parte dell'utenza. I piccoli atleti hanno partecipato molto volentieri e, poiché non ci sono stati abbandoni, ciò ha rafforzato ulteriormente la buona riuscita e l'apprezzamento della multisportività del progetto. È stato molto sorprendente, soprattutto considerando che era la prima volta per il CUS nell'organizzare delle uscite, l'apprezzamento mostrato dai genitori verso queste attività extra-sportive.

Punti di forza del progetto:

La multisportività.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

Altre eventuali considerazioni:

Il progetto ha avuto un riscontro positivo sia da parte dell'organizzazione sia da parte dell'utenza; di conseguenza, abbiamo deciso di proseguire anche nel mese di maggio e di riproporre il progetto a partire da ottobre.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

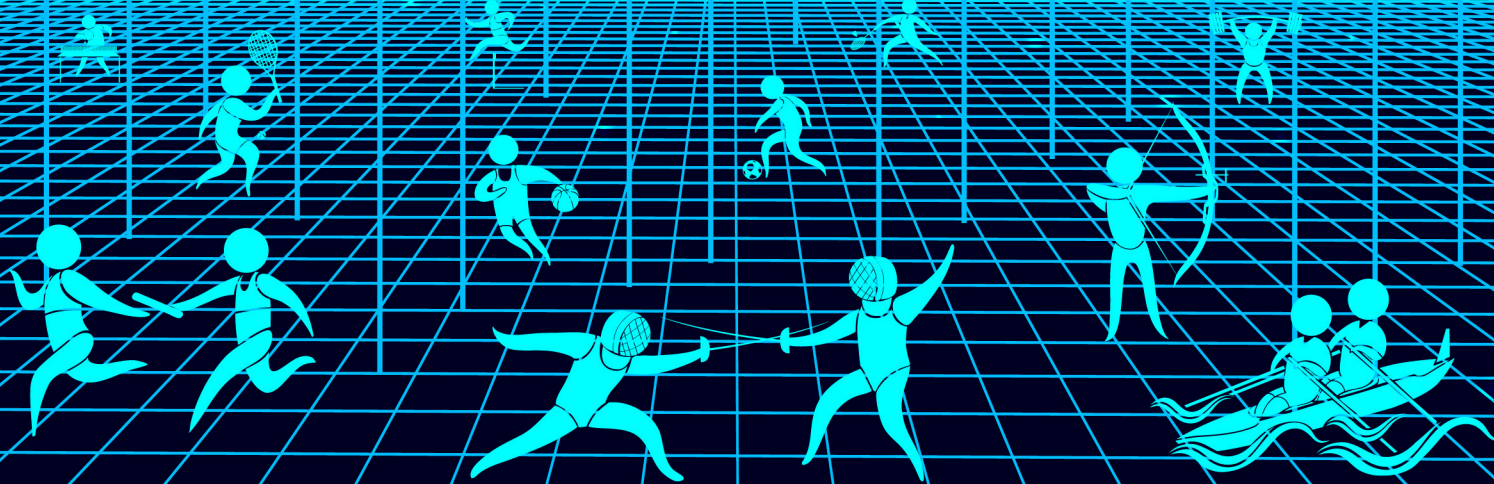
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS CASSINO

Titolo del progetto:

ALL IN ONE: sport che fa la differenza rendendo tutti uguali

Referente Territoriale del progetto:

Fiammetta Mautone

Smart Family Trainer:

Benedetta De Santis e Valentina Graziano

Descrizione del progetto:

L'obiettivo di questo progetto è stato favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo e inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi. I destinatari coinvolti nel progetto sono stati molto eterogenei (bambini con disabilità, bambini e adolescenti ospitati in case famiglia, anziani oncologici, studenti sedentari, studenti stranieri e adulti con disabilità), il che ha reso necessario suddividerli in più gruppi per garantire un intervento più mirato.

I partecipanti sono stati reclutati tramite associazioni, case di riposo, case famiglia, oltre che tra coloro che già frequentavano le attività proposte dal CUS e tra gli studenti dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale.

Sono stati coinvolti, inoltre, gli studenti del corso di laurea magistrale in "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate", che prevede l'insegnamento "Attività Fisica e Anziani", e gli studenti del corso "Attività fisica adattata al disagio neuropsichico e sociale", dove vengono trattate due discipline sia teoriche che pratiche: "Attività fisica adattata al disagio psichico e sociale" e "Malattie e sindromi neurologiche". Con questi corsi abbiamo sviluppato programmi di allenamento ad hoc per gli anziani e per le persone con disabilità.

Le attività si sono svolte secondo il seguente calendario:

- Attività bisettimanale per adulti con disabilità, il giovedì e il sabato;
- Attività bisettimanale per bambini con disabilità, il mercoledì e il sabato;
- Attività bisettimanale per stranieri, il mercoledì e il venerdì;
- Attività bisettimanale per anziani, il lunedì.

La durata delle lezioni è stata di un'ora e, per favorire l'integrazione all'interno di tutti i gruppi, sono stati inseriti gli studenti di scienze motorie, che hanno partecipato anch'essi alle attività.

Le attività si sono svolte dal 17 novembre al 29 aprile, e le strutture coinvolte sono state la Palestra Unifitness, l'impianto sportivo Folcara (campo coperto in erba sintetica e campi polivalenti), il Campus Folcara, la Palestra Discolazio, il Campo sportivo G. Fazio e, infine, gli spazi adiacenti al Rettorato dell'Università.

Sport e attività realizzate:

Le attività proposte sono state molteplici, data l'eterogeneità dei gruppi, e hanno visto l'alternarsi di attività motorie non convenzionali (dodgeball, orienteering, atletica su erba sintetica) con discipline particolari come il lancio della pallina da tennis, la scherma al buio, la zumba e i giochi popolari, insieme ad attività motorie di base, proposte come preparazione. Questo ha permesso di offrire una diversificazione di stimoli.

Altre attività proposte sono state: ballo, ginnastica dolce, allenamento funzionale adattato e discipline orientali.

Per quanto riguarda il gruppo degli stranieri, è stato inserito anche il cricket, attività richiesta direttamente dal gruppo, che si è svolta nell'area adiacente al rettorato (parcheggio) e ha suscitato un'ampia partecipazione.

Tutte le attività elencate sono state svolte per i gruppi di persone con disabilità (bambini e adulti) e per gli stranieri, mentre per gli anziani sono state proposte le seguenti attività: zumba, atletica su erba adattata, ballo, ginnastica dolce e allenamento funzionale adattato.

Inoltre, tutti i destinatari sono stati coinvolti in due manifestazioni sportive del CUS: la "Maratona di Primavera", una giornata di sport con una camminata non competitiva di 6 km e attività di zumba funzionale, e la "Fiaccola Benedettina", una camminata che ha accompagnato uno dei simboli di Cassino per le vie della città.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	10	10
Anziani	5	5
Persone con disabilità	15	5
Altri destinatari	20	10
Totale	50	30

Altri Destinatari:

Gli altri destinatari sono stati gli studenti stranieri coinvolti e gli studenti di Scienze Motorie che hanno praticato l'attività insieme ai destinatari di essa, diventando anch'essi parte attiva. Per quanto riguarda le famiglie, siamo riusciti a coinvolgere per lo più le famiglie dei bambini con disabilità, in quanto essendo un gruppo all'inizio dell'esperienza sportiva e trattandosi di bambini autistici, con grande difficoltà di relazione, abbiamo coinvolto le famiglie creando degli allenamenti da praticare tutti insieme.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	10
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	5
Totale	15

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

4 - 70 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

L'obiettivo del progetto è stato favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo e inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi.

Ogni attività ha avuto lo scopo di coinvolgere i destinatari, facendoli sentire parte di un gruppo. Come è successo nel caso del gruppo degli stranieri, gli Smart Family Trainer non hanno cercato semplicemente di 'imporre' un'attività già decisa, ma hanno prima valutato le caratteristiche fisiche del singolo e del gruppo, e soprattutto si sono relazionati con i partecipanti per proporre attività che potessero coinvolgerli il più possibile, anche in base alle loro preferenze.

Rete territoriale coinvolta:

ASL	5
Università	20
Associazioni di promozione sociale	15
Cooperative sociali	5

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

Sono stati coinvolti soggetti frequentanti l'Università, in particolar modo gli iscritti al Cudir, l'ente universitario che si occupa degli studenti con disabilità, e gli studenti stranieri, grazie alla collaborazione con Guardians University (associazione studentesca). Successivamente, sono state coinvolte tutte le associazioni del territorio. In particolare, hanno aderito al progetto le seguenti associazioni: Camminare Insieme, I Colori dell'Autismo e Il Ponte per l'Isola. Inoltre, è stato coinvolto il San Raffaele, casa di cura di Cassino specializzata in riabilitazione.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha avuto il ruolo di creare il progetto, di metterlo in pratica e soprattutto di modificare in itinere attività e gruppi, rispondendo alle difficoltà che si presentavano. Ha presentato l'attività e ha coinvolto gli enti territoriali a supporto delle SFT.
Smart Family Trainer	2	Hanno accolto i diversi gruppi e le relative famiglie cercando di ascoltare e proporre attività quanto più attrattive per i singoli gruppi in modo tale da tenere alta la partecipazione.
Istruttori	8	Hanno svolto l'attività vera e propria alternandosi ognuno nel suo campo di competenza, proponendo attività ad hoc per ogni gruppo e decidendo insieme alle SFT come procedere di volta in volta.
Tutor	1	Il tutor, nella persona di una Psicologa, ha avuto un ruolo fondamentale per superare le criticità che si potevano presentare soprattutto in alcuni target.
Volontari	15	Hanno garantito l'integrazione e l'inclusione di questi target all'interno di gruppi di coetanei che svolgevano attività insieme a loro.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Nel progetto sono stati utilizzati pesi e palle mediche di varie dimensioni per l'allenamento funzionale adattato, block notes, penne per le attività di orienteering, coni e cerchi che sono stati utilizzati per tutte le attività. Inoltre sono stati acquistati altri attrezzi, per esempio una rete con vari palloni, maglie con il logo e altro materiale pubblicitario i cui costi sono stati a carico del CUS Cassino.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

La comunicazione delle attività svolte è stata affidata per lo più ai canali social (Facebook, Instagram e Sito web), in quanto sono il mezzo più efficace di pubblicità, inoltre sono state affisse locandine e distribuiti flyer all'interno dell'Università di Cassino.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva		X	
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

L'obiettivo del progetto era di favorire l'attività sportiva come strumento di prevenzione, sviluppo ed inclusione sociale, promuovendo stili di vita attivi. Posso affermare senz'altro che tra i risultati raggiunti troviamo il miglioramento dei soggetti destinatari a livello cognitivo e motorio, ma soprattutto la promozione di rapporti socio-relazionali.

Punti di forza del progetto:

Il punto di forza delle nostre attività è il coinvolgimento degli studenti della facoltà di Scienze Motorie che ci permette di lavorare con una metodologia peer to peer, permettendo così all'istruttore di poter variare sempre le proposte.

Eventuali criticità del progetto:

L'unica vera criticità del progetto è stata nel gruppo degli anziani in quanto purtroppo non siamo riusciti per tempo a iniziare le attività nelle prime fasi.

In realtà il gruppo di anziani era in particolare un gruppo di anziani oncologici, una sfida molto interessante ai fini del progetto, ma che siamo riusciti a portare avanti solo per poche settimane a causa di problematiche non dipendenti dal progetto.

Ovviamente questo sarà uno spunto dalla quale il CUS Cassino ripartirà nelle attività di settembre.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto con alcune modifiche.

Altre eventuali considerazioni:

Questo progetto ha avvicinato molte persone inattive alla pratica sportiva, insegnando non solo "un esercizio", ma grazie alle Smart Family Trainer, anche che la pratica sportiva crea relazioni umane, che portano ancora più benefici della pratica stessa.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

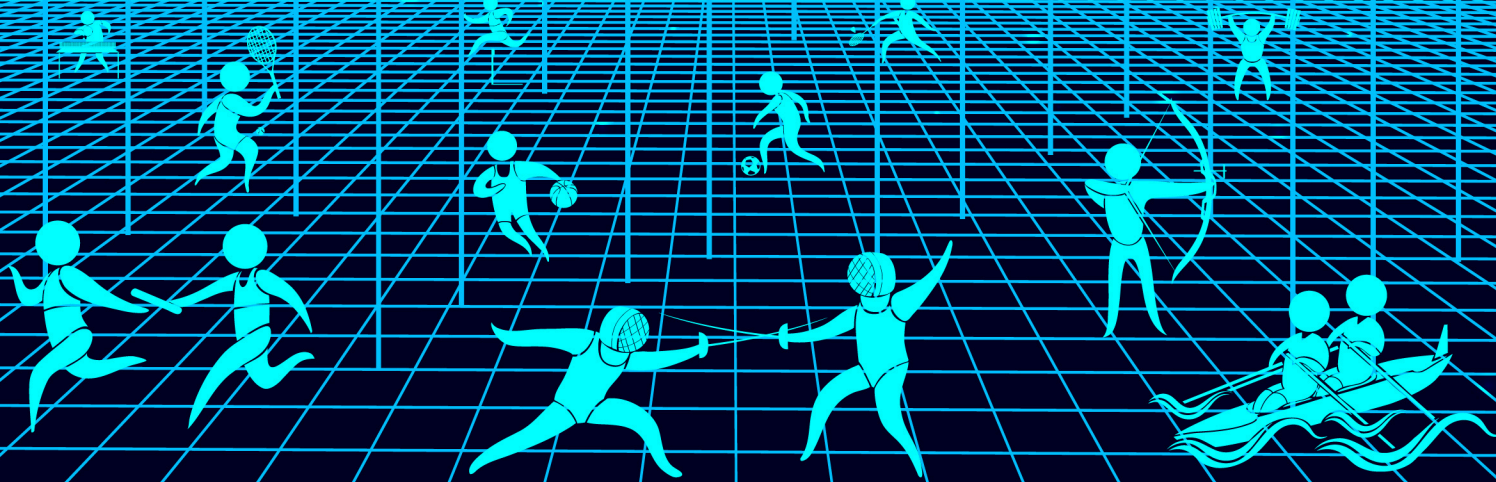
CUS SIENA



CUS CATANIA

info@cuscatania.it

095 336327



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS CATANIA

Titolo del progetto:

Smart Sport for Dis-Ability

Referente Territoriale del progetto:

Daniela Filippone

Smart Family Trainer:

Carmela Strano

Descrizione del progetto:

Il progetto Smart Sport for Dis-Ability è stato pensato e rivolto a soggetti che solitamente non praticano attività sportiva. In particolare, abbiamo creato un rapporto con l'ASP territoriale e formato gruppi di lavoro con persone con disabilità mentale.

Gli obiettivi sono stati quelli di migliorare lo stato di salute generale degli utenti e le loro qualità fisiche e atletiche, potenziando gli aspetti coordinativi e motori e sviluppando competenze socio-relazionali.

Il progetto ha avuto inizio nel mese di gennaio, con incontri a cadenza bisettimanale, e si è svolto presso gli impianti sportivi del CUS Catania.

Sport e attività realizzate:

Le attività proposte sono state:

- attività di fitness adattate, svolte sia individualmente che in gruppo;
- giochi di squadra convenzionali e non convenzionali.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Persone con disabilità	30	30
Totale	30	30

Altri Destinatari:

Familiari accompagnatori degli utenti con disabilità.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	3
Totale	3

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

20 - 45 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I destinatari sono stati utenti con disabilità mentale, coinvolti attraverso la programmazione di attività sportive rivolte al condizionamento generale e tramite allenamenti mirati al miglioramento del condizionamento muscolare. Nella programmazione sono stati inseriti diversi giochi di squadra (rugby, calcio, circuiti e percorsi tecnico-motori) per migliorare le competenze socio-relazionali.

Rete territoriale coinvolta:

ASL	1
-----	---

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

ASP 3 Catania - Dipartimento di salute Mentale.

Il CUS Catania si è avvalso della collaborazione dell'ASP per reclutare gli utenti, attori del progetto, attraverso un protocollo d'intesa che prevedesse il miglioramento fisico-psichico- relazionale degli utenti attraverso l'attività motoria.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha avuto il compito di gestire e organizzare il progetto creando la rete con l'ente territoriale.
Smart Family Trainer	1	Ha gestito i rapporti tra utenti, tecnici, tutor e ente territoriale e ha coordinato l'attività programmata.
Istruttori	6	Hanno svolto l'attività sportiva programmata.
Tutor	1	Ha collaborato e supportato gli istruttori in tutte le attività.
Volontari	3	Hanno collaborato e supportato gli istruttori in tutte le attività.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

L'attività del progetto è stata svolta presso gli impianti sportivi del CUS Catania, che ha messo a disposizione quanto fosse necessario oltre alle attrezzature specifiche acquistate e destinate all'uso dei partecipanti.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Per quanto riguarda la comunicazione del progetto, il CUS Catania ha provveduto a realizzare dei volantini che descrivessero gli obiettivi del progetto per favorire una maggiore informazione e quindi partecipazione.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Il progetto ha permesso di raggiungere in modo importante gli obiettivi prefissati. Gli utenti a fine lavoro hanno dimostrato di aver avuto dei miglioramenti sotto tutti gli aspetti, soprattutto in quello socio-relazionale.

Punti di forza del progetto:

La collaborazione con il dipartimento di salute mentale dell'ASP di Catania ci ha consentito di poter sviluppare il progetto in modo completo; soprattutto l'intervento della responsabile e la presenza dei tutor e dei parenti hanno facilitato l'integrazione dei partecipanti al progetto stesso.

La struttura del CUS, la sua organizzazione, l'esperienza degli istruttori e di tutti coloro che sono stati coinvolti hanno sicuramente rappresentato un grande punto di forza.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.



CUS CATANZARO

info@cuscatanzaro.it

389 1350370

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS L'AQUILA

CUS LECE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS CATANZARO

Titolo del progetto:

AttivaMENTE SPORT: Benessere in movimento

Referente Territoriale del progetto:

Dario Paolo Loiacono

Smart Family Trainer:

Consuelo Giordano

Descrizione del progetto:

Il progetto AttivaMENTE SPORT: Benessere in movimento, realizzato dal CUS Catanzaro, è nato con l'idea di creare nuove opportunità di avvicinamento allo sport e alla pratica di attività motoria per persone fragili, come anziani e disabili, persone inattive e minori che praticano poco o in modo inadeguato le attività motorie.

Lo scopo del progetto è stato quello di offrire una risposta sociale positiva, includendo le persone nel movimento e promuovendo il concetto di salute e benessere.

Le attività, che hanno preso il via nel mese di marzo e si sono concluse nell'ultima settimana di aprile, si sono svolte all'interno delle strutture sportive del centro universitario e in aree all'aperto della città, come parchi e spazi verdi frequentati dalle famiglie per momenti di svago.

Le fasi del progetto hanno previsto un primo momento di approccio, attraverso conversazioni ed esercizi di riscaldamento, ma anche mediante giochi tradizionali e popolari, che hanno sempre suscitato interesse. Inoltre, abbiamo proposto nuove attività di gioco-sport per interagire e coinvolgere sia i partecipanti che le persone che si trovavano occasionalmente ad assistere alle nostre attività.

La fase centrale del progetto è stata quella in cui, grazie all'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, sono state proposte attività sportive varie e adatte ai partecipanti, con l'obiettivo di creare nuove esperienze e approcci motori, permettendo a ciascuno di mettere alla prova le proprie capacità all'interno del gruppo.

Sport e attività realizzate:

- Fitness all'aperto (esercizi ginnici finalizzati al benessere);
- Dodgeball (palla avvelenata);
- Sport non Convenzionali (tiro alla fune, percorso moscacieca, percorso ad ostacoli, spike-ball, corsa coi sacchi);
- Ping-Pong.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	40	30
Anziani	10	10
Persone con disabilità	2	1
Altri Destinatari	30	20
Totale	82	61

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	10
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	2
Totale	12

Altri Destinatari:

Altri destinatari sono state quelle persone che, grazie ai nostri istruttori ed operatori, siamo riusciti a coinvolgere durante le nostre attività nelle aree cittadine (ad esempio persone che osservavano le attività).

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

5 - 80 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Avendo puntato ad avvicinare allo sport le famiglie, grazie alla rete territoriale, siamo partiti dal coinvolgimento dei minori, che sono sempre un ottimo veicolo per raggiungere i genitori e i loro parenti anziani. Infatti, sono sempre più frequenti i nonni che accompagnano i bambini alle attività extrascolastiche, dati gli impegni lavorativi dei genitori.

Siamo riusciti così, attraverso un primo momento di approccio con conversazioni, a coinvolgere i familiari, sia adulti che anziani, iniziando con piccoli esercizi di riscaldamento per far sciogliere i muscoli rimasti troppo a lungo inattivi. Successivamente, attraverso giochi tradizionali e popolari, che hanno sempre suscitato interesse, li abbiamo coinvolti nelle attività motorie. Allo stesso modo, siamo riusciti a coinvolgere anche persone presenti occasionalmente che assistevano alle nostre attività.

Rete territoriale coinvolta:

Università	1
Associazioni sportive	3
Associazioni di volontariato	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CATANZARO. Supporto logistico per promozione e divulgazione;
- ASD S.E.L.E.S. Supporto logistico per promozione e divulgazione, e supporto tecnico per la realizzazione del progetto;
- ASD GAS. Supporto logistico e tecnico per la realizzazione del progetto;
- MOVING EMOTION ASD. Supporto logistico e tecnico per la realizzazione del progetto;
- Oratorio DON BOSCO. Supporto logistico per promozione e divulgazione.

Risorse umane coinvolte – numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha svolto tutta la parte amministrativa e burocratica oltre all'azione di coordinamento tra enti coinvolti, SFT, istruttori e tutor.
Smart Family Trainer	1	Ha coordinato e diretto gli istruttori, si è relazionata con gli utenti e svolto un ruolo attivo di coinvolgimento nelle attività.
Istruttori	7	Hanno realizzato le attività motorie e sportive.
Tutor	1	Ha coadiuvato gli istruttori ed è stato di supporto agli utenti che ne ravvisassero la necessità.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Per la realizzazione del progetto sono stati utilizzate piccole attrezzature sportive, materiale di primo soccorso e materiale di cancelleria.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Per la promozione del progetto sono stati utilizzati i canali istituzionali di comunicazione del CUS Catanzaro, locandine, social network, contatti telefonici, volantinaggio a mano, incontri promozionali e di coordinamento con rappresentanti degli enti no profit territoriali, nonché incontri promozionali con le famiglie delle persone diversamente abili, incontri promozionali e formativi presso il CUS Catanzaro.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale		X	
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Gli obiettivi raggiunti sono stati quelli di creare, attraverso questo progetto, momenti di socialità, includendo nelle stesse attività ragazzi, familiari, anziani e persone con disabilità, avvicinandoli sempre più al concetto di salute e benessere sia fisico che mentale. Possiamo dire di aver raggiunto i nostri obiettivi, che consistevano nell'organizzare attività varie, semplici ma anche più elaborate, in grado di garantire a tutti una partecipazione corretta e inclusiva, con giochi e iniziative motorie coinvolgenti per ridurre la sedentarietà e motivare le persone al corretto movimento, così da favorire uno stato di maggiore salute psico-fisica.

Punti di forza del progetto:

Un punto di forza del progetto è stato sicuramente il lavoro di rete svolto con gli altri enti del territorio. La collaborazione e gli scambi di idee e iniziative con altri enti e associazioni hanno rappresentato un elemento cardine del progetto. Inoltre non va sottovalutato il grande lavoro tecnico e umano, svolto da istruttori, tecnici, tutor e, soprattutto, dagli SFT, figure alle quali gli utenti si sono particolarmente affezionati.

Eventuali criticità del progetto:

Le criticità sono sempre nelle ristrette risorse economiche che di fatto limitano il tempo e lo spazio per poter svolgere pratica sportiva.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS FOGGIA

Titolo del progetto:

TAKE CARE - Sport per Tutti

Referente Territoriale del progetto:

Maria Assunta Doddi

Smart Family Trainer:

Mariasole Guerriero

Descrizione del progetto:

Il CUS Foggia, in collaborazione con l'Area Diritto allo Studio, Servizi Sportivi e Disabilità dell'Università di Foggia, ha organizzato il progetto Smart Sport "TAKE CARE - Sport per Tutti".

Lo scopo del progetto è stato quello di diffondere nelle famiglie la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale, integrata con la vita familiare e/o i caregiver. La condivisione di interessi e passioni sportive ha favorito il dialogo tra i membri della famiglia e/o i caregiver, offrendo occasioni per raccontarsi e stare insieme.

I destinatari del progetto sono stati i ragazzi con Bisogni Educativi Speciali (BES), con disabilità o svantaggi socio-economici e culturali, e i ragazzi normodotati. Nel progetto sono stati coinvolti contemporaneamente, attraverso corsi sportivi distinti per età, i ragazzi e i loro familiari/caregiver.

Le varie discipline sportive sono state organizzate presso il complesso polisportivo del CUS Foggia. Per raggiungere gli obiettivi prefissati, sono stati coinvolti lo Smart Family Trainer e tecnici sportivi laureati in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate.

Il progetto è stato realizzato da febbraio ad aprile 2023.

Sport e attività realizzate:

Le attività sportive realizzate sono state le seguenti:

- Corso "Innovation Sport" (corso multidisciplinare): kin-ball, hockey su prato, tiro con l'arco, pallamano da seduta, palla pugno, rugby flag, ultimate frisbee, sport tradizionali, fitness (quest'ultimo solo per adulti: familiari e/o caregiver);
- Minibasket e Basket ragazzi;
- Atletica Leggera;
- Karate;
- Rugby.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	30	10
Persone con disabilità	28	18
Altri destinatari	5	0
Totale	63	28

Altri destinatari:

Studenti universitari e minori con svantaggi socio-economico-culturali.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	2
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	10
Totale	12

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

7 - 55 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Il progetto ha avuto lo scopo di diffondere la pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrato con la vita familiare.

I destinatari del progetto sono i BES, con disabilità o con svantaggi socio-economico-culturali, i normodotati e i loro familiari e caregiver.

Durante la settimana gli utenti del progetto (ad esclusione dei loro familiari e dei caregiver) hanno potuto frequentare vari corsi sportivi (minibasket, basket ragazzi, atletica Leggera, karate e rugby). Il sabato durante il corso "Innovation Sport", è stato organizzato anche un corso di fitness per i familiari e i caregiver degli utenti del progetto.

Rete territoriale coinvolta:

Università	1
Associazioni di promozione sociale	1
Associazioni di Volontariato	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- L'Università di Foggia - l'Area Diritto allo Studio, Servizi Sportivi e Disabilità ha collaborato per la promozione del progetto e per l'individuazione degli utenti interessati a partecipare alle attività motorie e sportive;
- Organizzazione di volontariato "I Fun" e l'Organizzazione di volontariato "Le Ragioni del cuore" di Foggia hanno collaborato per la promozione del progetto;
- Il Centro di Servizio al Volontariato di Foggia (C.S.V. Foggia) ha collaborato per la promozione del progetto nell'ambito degli enti del terzo settore.

Si tratta di enti che assiduamente collaborano con il CUS Foggia per favorire la realizzazione dei progetti per l'inclusione sociale.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Il referente territoriale, supportato dai volontari, si è occupato della gestione e della valutazione del progetto e della gestione dei rapporti di rete.
Smart Family Trainer	1	Si è occupato della gestione delle relazioni con l'utenza.
Istruttori	14	Gli istruttori si sono dedicati al regolare svolgimento delle attività motorie e sportive. La maggior parte degli istruttori hanno affiancato le persone con disabilità. Un'istruttrice si è dedicata al corso di fitness per i familiari e per i caregiver.
Tutor	2	Due tutor hanno avuto il compito di supportare le attività motorie e sportive.
Volontari	5	Hanno collaborato nelle attività.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Varie attrezzature sportive già presenti presso gli impianti del CUS Foggia.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Durante le fasi di promozione e di realizzazione del progetto sono stati utilizzati i seguenti canali istituzionali di comunicazione del CUS Foggia e dell'Università di Foggia: locandine, sito web, facebook, newsletter, e-mail e contatti telefonici.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

I risultati raggiunti sono i seguenti:

- La diffusione della pratica motoria e sportiva come strumento di benessere e aggregazione sociale integrato con la vita familiare.
- Aver assicurato la continuità con i precedenti progetti di inclusione sociale, vivendo insieme positive esperienze di socializzazione in una dimensione ludica ed educativa.
- Aver aiutato gli individui nell'ambito della socialità e favorito l'inclusione sociale, soprattutto delle persone con disabilità, utilizzando lo sport e i suoi valori come terreno di incontro e dialogo.
- La promozione di sport nuovi e/o poco praticati nel territorio locale e/o adattati alle persone con disabilità.

Punti di forza del progetto:

I punti di forza sono stati:

- Il progetto ha dato la possibilità agli utenti di relazionarsi con istruttori sportivi competenti.
- Le attività sportive proposte sono state sempre coinvolgenti.
- La professionalità, l'umiltà e l'impegno costante degli istruttori sportivi.
- La collaborazione con l'Università di Foggia - Area Diritto allo Studio, Servizi Sportivi e Disabilità.
- La collaborazione con alcuni Enti del Terzo Settore.
- L'esperienza maturata negli anni da parte del CUS Foggia nell'ambito dei progetti di Inclusione sociale.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

Altre eventuali considerazioni:

Il progetto Smart Sport ha permesso al CUS Foggia di migliorare i servizi sportivi di inclusione offerti nell'ambito del territorio locale.

In un territorio che offre pochi servizi sportivi destinati alle persone con disabilità il CUS Foggia sta diventando un punto di riferimento per la città in questo ambito.



CUS GENOVA

segreteria@cusgenova.it

010 3623001

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS L'AQUILA

CUSLECE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS GENOVA

Titolo del progetto:

SMART CUSCITY

Referente Territoriale del progetto:

Marco Midoro

Smart Family Trainer:

Federica Varrone

Descrizione del progetto:

Il progetto Smart CUS City si è articolato in due distinte linee di intervento:

- Linea 1: da novembre 2022 ad aprile 2023, attività di ginnastica posturale, tai-chi e fitness adattato.
- Linea 2: marzo e aprile 2023, attività di vela ed e-bike.

La linea 1 è stata dedicata a persone anziane inattive, over 65, e si è svolta all'interno del PalaRomanzi, il palazzetto dello sport gestito dal CUS Genova. Per quanto riguarda la ginnastica posturale e il tai-chi, è stato organizzato un corso con istruttori qualificati, della durata di due ore a settimana, il lunedì e il giovedì. L'attività di fitness adattato si è svolta nella nuova sala pesi del palazzetto, dove gli utenti hanno potuto contare su un istruttore dedicato.

La linea 2, aperta a una popolazione universitaria non attiva, ha previsto uscite in barca a vela ed e-bike, con gruppi formati da 4 a 7 persone. Le uscite in barca a vela si sono svolte su un'imbarcazione di 12 metri, resa disponibile grazie ad una convenzione con l'Istituto Nautico "San Giorgio". L'attività di e-bike ha utilizzato le 4 biciclette elettriche acquistate dal CUS Genova nel 2020. Ogni uscita ha registrato il "sold-out", con un elevato gradimento da parte dei partecipanti.

Sport e attività realizzate:

Le attività proposte sono state le seguenti:

- Ginnastica posturale: attività di ginnastica dolce dedicata agli over 65.
- Tai-chi: rudimenti della rilassante arte marziale orientale.
- Fitness adattato: utilizzo di macchinari e attrezzi della sala pesi in modo dolce, adattati alle capacità di una popolazione anziana.

- Vela: uscite in barca a vela con skipper e istruttore FIV, per gruppi fino a 7 persone su un'imbarcazione di 12 metri.
- E-bike: uscite su percorsi individuati dall'istruttore, gruppi da 4 persone con partenza dalla sede del CUS Genova.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	24	18
Anziani	16	16
Persone con disabilità	3	3
Altri destinatari	36	24
Totale	79	61

Altri destinatari:

Gli altri destinatari sono tutti ragazzi migranti, coinvolti grazie al supporto della rete territoriale.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	18
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	3
Totale	70

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

12 - 75 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Il ruolo dello Smart Family Trainer è stato determinante nel coinvolgimento dell'utenza. Per quanto riguarda la linea 1, quella degli over 65, lo SFT ha affiancato le persone durante il processo di scelta dell'attività, illustrando modalità e benefici della stesse, e in seguito è stata sempre disponibile per quanto riguarda la parte del tesseramento: qualche persona anziana ha infatti avuto alcune difficoltà nelle modalità di fruizione dei corsi, che presupponevano un tesseramento tramite app o sito del CUS Genova e, successivamente, di prenotazione delle lezioni.

Riguardo alla linea 2, si è interfacciata a più riprese con le realtà impiegate nella rete territoriale, riuscendo a fare in modo che le uscite in barca a vela oppure in e-bike risultassero sempre al completo.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

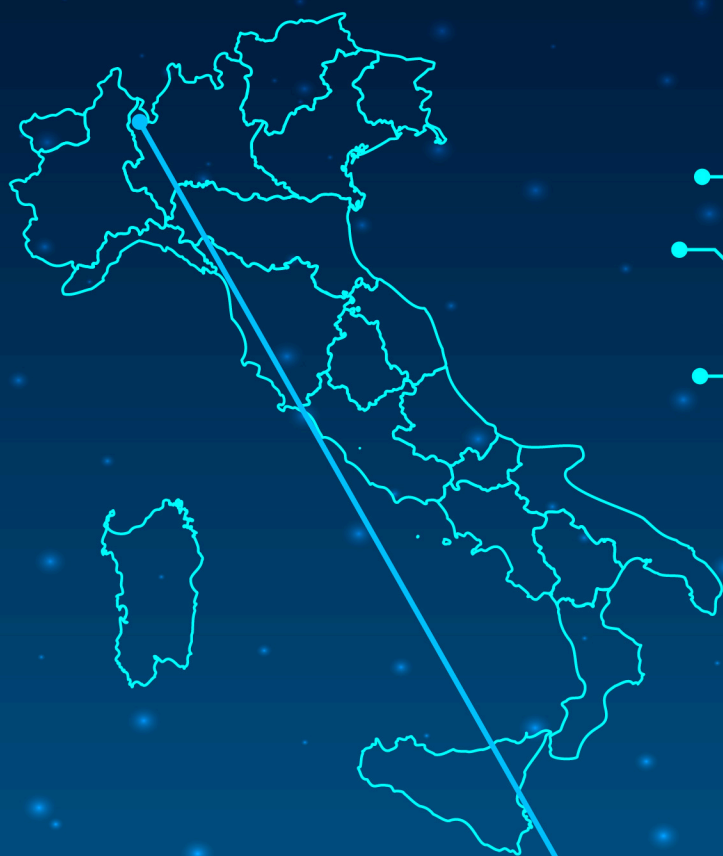
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS INSUBRIA

Titolo del progetto:

Microsport

Referente Territoriale del progetto:

Paola Comolli

Smart Family Trainer:

Marco Mattiussi

Descrizione del progetto:

Il nostro progetto è stato rivolto a bambini dai 3 ai 6 anni provenienti da famiglie che vivono situazioni di disagio sociale e/o economico opportunamente segnalati dai Servizi Sociali del Comune di Varese.

Lo scopo principale del progetto è stato quello di dare un'opportunità unica a bambini che normalmente, per vari motivi, non hanno possibilità di accedere ad attività sportive di vario genere.

L'organizzazione del corso è stata tale da consentire la massima inclusività, coinvolgendo in questo progetto anche bambini che già seguivano attività sportive presso il CUS.

Il corso si è tenuto 2 volte a settimana da gennaio ad aprile.

Sport e attività realizzate:

Nel progetto multidisciplinare Microsport i bambini sono stati avviati a più sport in modo tale da dare loro la possibilità, in futuro, di scegliere quello più vicino alle proprie attitudini, in particolare:

- Atletica Leggera;
- Arrampicata Sportiva;
- Calcio;
- Danza.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	26	20
Persone con disabilità	2	2
Totale	28	22

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	26
Totale	26

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

3 - 6 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I destinatari del progetto, come già accennato sono bambini di 3-6 anni: le attività sono state proposte alle loro famiglie tramite i Servizi Sociali di Varese e tramite una Cooperativa con la quale il CUS già ha collaborato per altre attività inclusive.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
Cooperative sociali	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

Gli enti coinvolti sono stati:

- Servizi sociali del Comune di Varese
- Cooperativa San Luigi - Varese
- Cooperativa 'La casa del giocattolo solidale' - Varese

Con tutti gli enti sopra indicati la collaborazione è già attiva da tempo

Risorse umane coinvolte – numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha dato il via ai primi contatti con la rete per verificare la fattibilità del progetto in termini di interesse da parte delle famiglie.
Smart Family Trainer	1	Ha tenuto i rapporti con le famiglie coinvolgendo anche i genitori nelle attività svolgendo anche il ruolo di istruttore.
Tecnici e Istruttori	6	Hanno avvicinato i bambini alle molteplici attività sportive previste.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Il corso si è svolto in vari spazi quali la sala danza e la tensostruttura utilizzando anche tutte le attrezzature previste per i vari sport: palle, vortex, ostacoli, specchi danza, materassi e materassini.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Le famiglie sono state contattate dai Servizi Sociali e dalle cooperative che hanno mostrato un volantino appositamente predisposto sul quale erano disponibili tutte le informazioni relative al progetto Microsport, offrendo anche la possibilità di avere il trasporto gratuito e personalizzato fino agli impianti del CUS.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale		X	
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

L'obiettivo prefissato è stato raggiunto: i bambini hanno partecipato con entusiasmo a tutte le attività sperimentando una nuova esperienza che li ha coinvolti insieme ai compagni e spesso anche insieme ai genitori.

Punti di forza del progetto:

L'aspetto più importante del progetto effettuato riguarda certamente l'inclusività e la novità dell'offerta proposta che non trova nulla di simile sul territorio.

E' stata un'occasione preziosa per i piccoli partecipanti che hanno potuto conoscere un mondo che li ha coinvolti e divertiti.

Eventuali criticità del progetto:

L'aspetto più critico ha riguardato la presenza alle lezioni: spesso i bambini, probabilmente per difficoltà organizzative delle famiglie, non riuscivano ad essere presenti con costanza e questo ha creato qualche difficoltà da un punto di vista didattico ed educativo.

Il CUS Insubria ha cercato di agevolare in tutti i modi la frequenza mettendo a disposizione un pulmino che accompagnava bambini e genitori e offrendosi spesso di accudire i bambini anche oltre l'orario della lezione per permettere ai genitori di riuscire ad arrivare con calma dopo il lavoro.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS L'AQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

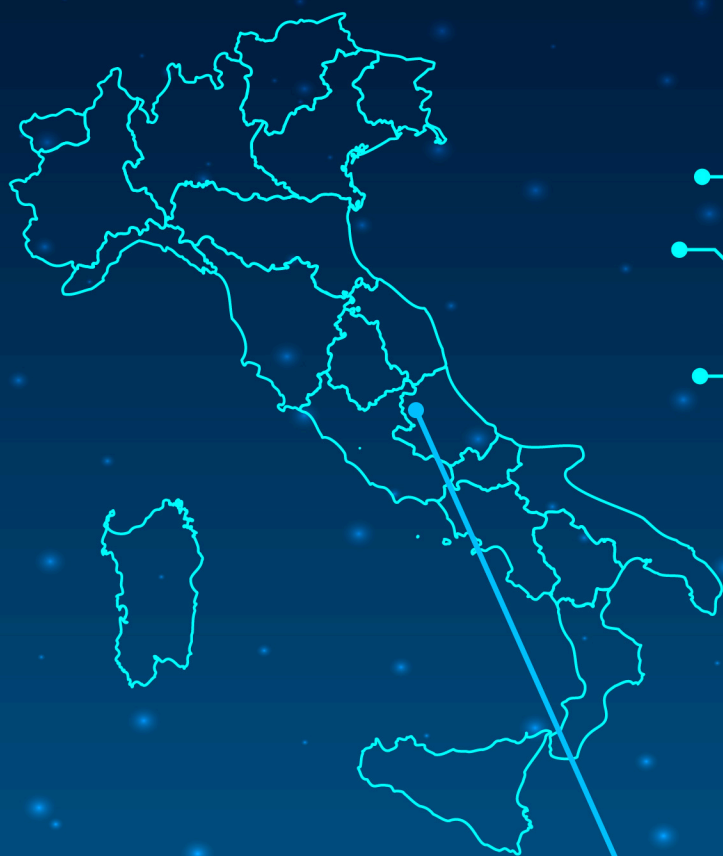
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

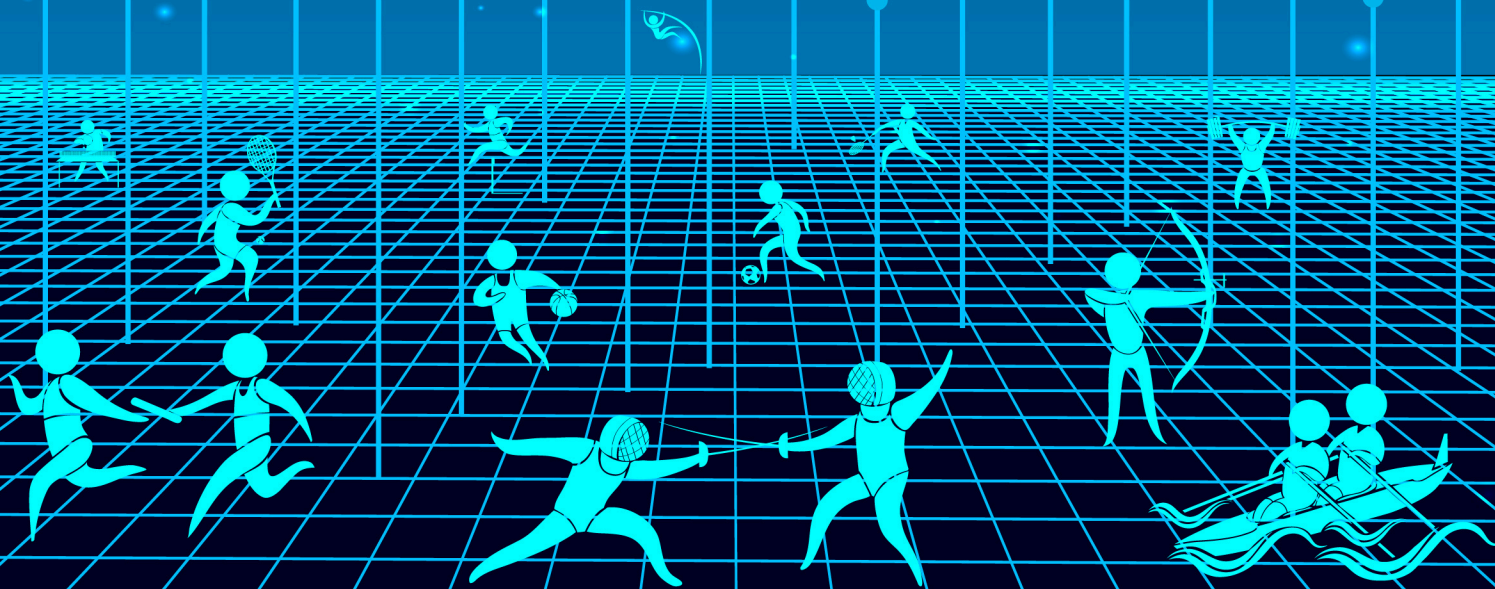
CUS SIENA



CUS L'AQUILA

amministrazione@cuslaquila.org

0862 319661



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS L'AQUILA

Titolo del progetto:

Progetto Benessere: Vivere bene insieme

Referente Territoriale del progetto:

Francesco Bizzarri

Smart Family Trainer:

Alessio Ciaglia

Descrizione del progetto:

Con l'aumento dell'aspettativa di vita, la popolazione anziana è cresciuta sempre di più. In questa prospettiva, in accordo con l'Università della Terza Età, che opera sul territorio della città di L'Aquila da circa venti anni, abbiamo stilato un programma di attività fisica, motoria e ginnica rivolto ai loro iscritti over 65, in particolare a persone con difficoltà economiche che non avrebbero potuto permettersi una simile attività a pagamento, e agli iscritti prevalentemente single per favorire il miglioramento della socialità.

L'Università della Terza Età conta circa 400 iscritti, per questo motivo è stata prevista una corsia preferenziale per tali soggetti.

Sport e attività realizzate:

Tutti i partecipanti hanno avuto un contatto iniziale con lo Smart Family Trainer Alessio Ciaglia, figura fondamentale per il programma di attività fisica, motoria e ginnica per gli over 65.

La fase iniziale, volta a un primo approccio e alla conoscenza reciproca, è stata il collante per il gruppo che, pur essendo vario, si è mostrato abbastanza unito e interessato allo svolgimento degli esercizi proposti, nonché alla conoscenza e all'utilizzo di nuove attrezzature sportive generiche e specifiche.

La partecipazione ai due incontri settimanali, della durata di un'ora e mezza ciascuno, è stata costante e soddisfacente, favorendo lo spirito di inclusione e aggregazione sociale, oltre ai benefici psicofisici apportati dall'attività.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Anziani	30	12
Persone con disabilità	15	10
Totale	45	22

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "anziani"	8
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	3
Totale	11

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

60 - 75 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I partecipanti over 60 hanno avuto un contatto iniziale con lo SFT che ha spiegato loro le modalità e i tempi del progetto, ha mostrato le attrezzature da utilizzare e illustrato il beneficio psicofisico apportato dallo svolgimento dell'attività.

Indubbiamente la partecipazione e il desiderio di aggregazione sociale, sono stati ingredienti basilari per la riuscita del progetto.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	30
Provincia	5
Università	10

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

Il programma di attività fisica-motoria-ginnica è stato stilato, in accordo con L'Università della Terza età, nel Comune di L'Aquila, partendo dal presupposto che la vita si è sempre più allungata e la popolazione anziana sta sempre più aumentando.

Risorse umane coinvolte – numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha valutato in una seduta i miglioramenti ottenuti dai partecipanti al progetto.
Smart Family Trainer	1	Ha coordinato e seguito i partecipanti durante i due incontri settimanali, della durata di un'ora e mezza ciascuno.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Gli incontri si sono svolti presso la Palestra Fitness e Crossfit del CUS e sono state utilizzate le attrezzature presenti in Sala Pesi, tempo permettendo, gli incontri si sono svolti anche all'aperto nello spazio verde all'interno del Centro Sportivo.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

I destinatari del progetto sono stati raggiunti grazie alla promozione dello stesso nel contesto in cui è stato realizzato.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale		X	
Rafforzare rete territoriale esistente		X	
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Coinvolgimento degli anziani e l'ottenimento di buoni risultati.

Punti di forza del progetto:

Spirito di inclusione, partecipazione, aggregazione sociale e capacità di incanalare il tutto nell'interesse di un'attività sportiva benefica per il corpo e per la mente.

Linee evolutive del progetto:

Si intende riproporre il progetto negli stessi termini.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

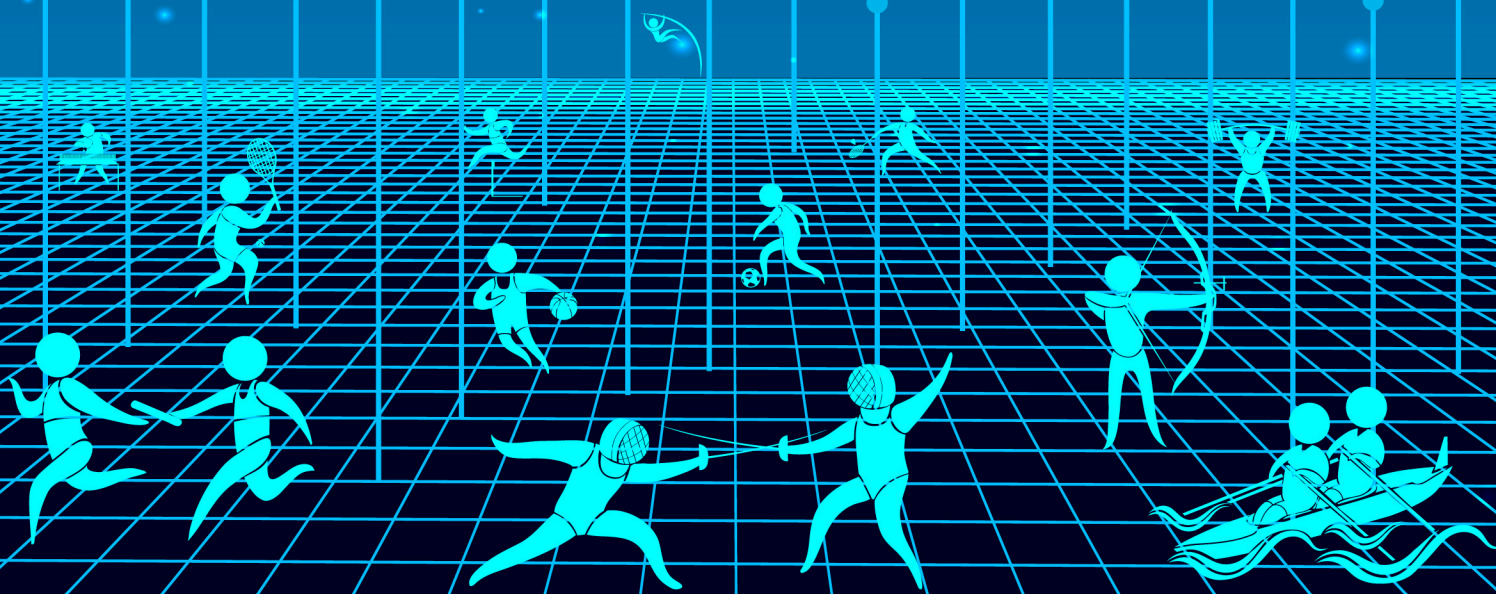
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS LECCE

Titolo del progetto:

Family come to play with CUS Lecce

Referente Territoriale del progetto:

Francesco Rollo

Smart Family Trainer:

Marco Perrone

Descrizione del progetto:

Il progetto “Family, come to play with CUS Lecce” ha avuto l’obiettivo di coinvolgere più persone nello sport, in particolare le famiglie, come partecipanti attivi, garantendo loro esperienze sportive di qualità. Ciò ha arricchito e portato beneficio alla nostra città e al territorio, con effetti positivi nei vari contesti sociali, dalla salute e il benessere dell’individuo, all’inclusione sociale, alla qualità della vita e alla costruzione di reti sociali.

Il progetto ha previsto un periodo di 6 mesi di attività sportiva, con inizio a febbraio 2023 e termine a maggio 2023, durante il quale sono state proposte le seguenti attività:

- Tornei di vari sport, sia convenzionali che non (tennis, calcio, volley);
- Attività motorie di vario tipo (aerobica), escursioni a piedi e in bicicletta in diverse località del Salento, e passeggiate veloci.

Lo scopo del progetto è stato quello di incentivare le famiglie inattive a praticare sport, favorire la socializzazione tra di loro, promuovere l’inclusione e l’uguaglianza attraverso lo sport e creare nuove amicizie. Inoltre, si è mirato a contribuire al successo atletico di bambini, ragazzi e adulti all’interno del contesto familiare, a studiare le relazioni genitore-figlio attraverso lo sport e a osservare i cambiamenti in queste relazioni durante l’adolescenza.

Il progetto ha anche fornito conoscenze di base per dimostrare l’importanza della cultura sportiva in famiglia durante l’adolescenza, un periodo spesso associato al distacco dai genitori.

I protagonisti sono stati i ragazzi e le loro famiglie, che hanno partecipato alle attività sportive organizzate presso gli impianti del CUS Lecce e in varie aree del Comune di Lecce, dove si sono svolte attività sia convenzionali che non convenzionali.

Guidato dal CUS Lecce, il progetto ha visto la collaborazione con l’Università del Salento, il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche, il Comune di Lecce (Assessorato allo Sport e Assessorato ai Servizi Sociali) e diverse associazioni del territorio che operano nel sociale.

Sport e attività realizzate:

- Corsi di Aerobica e Fitness;
- Volley;
- Tennis;
- Tennistavolo;
- Calcio;
- Camminata Sportiva;
- Tornei Vari.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	10	5
Persone con disabilità	20	20
Altri Destinatari	10	10
Totale	40	35

Altri destinatari:

Gli altri destinatari del progetto sono stati i genitori dei ragazzi che hanno partecipato al progetto, che, post pandemia, per motivazioni economiche o di natura psicologica hanno smesso di fare sport

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	5
Totale	5

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

12 - 50 anni.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
Università	1
Associazioni sportive	1
Associazioni di promozione sociale	1
Associazioni di volontariato	2
Cooperative sociali	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- COMUNE DI LECCE - Collaborazione con il Comune e, nello specifico, con l'Assessorato allo Sport del Comune di Lecce e l'Assessorato ai Servizi Sociali,. La collaborazione ha riguardato l'individuazione delle famiglie e dei ragazzi che hanno poi partecipato al progetto;
- UNIVERSITA' DEL SALENTO - Sensibilizzare gli studenti (soprattutto inattivi) interessati a prendere parte all'iniziativa. Coinvolgendo anche neolaureati in scienze motorie in eventi e manifestazioni come biciclettate e camminate sportive in città e in parchi naturali del Salento;
- CARITAS DIOCESANA DI LECCE - CENTRO MIGRANTES. Collaborazione per l'individuazione delle famiglie e dei ragazzi e soggetti svantaggiati economicamente che hanno partecipato al progetto, coinvolgendo tutte le Caritas Parrocchiali cittadine;
- A.P.S. FULGENZIO ANTONIANO LECCE - Collaborazione per l'individuazione delle famiglie e dei ragazzi e soggetti svantaggiati economicamente che hanno partecipato al progetto;

- COOPERATIVA SOCIALE PSIFIA - Ha organizzato, insieme al referente territoriale, la fase preliminare del progetto, creando un contatto con le associazioni del territorio e svolgendo una funzione di tramite per l'individuazione dei potenziali destinatari, agevolando così la selezione. Inoltre, l'associazione ha avuto il ruolo di favorire un continuum di riflessione, coordinando momenti di raccordo durante le attività del progetto. Questi momenti si sono svolti nella fase iniziale e conclusiva del progetto, attraverso incontri con gli operatori, e durante lo svolgimento delle attività sportive, grazie alla presenza dell'osservazione partecipata, una tecnica psicoanalitica. Attraverso la sua applicazione e i successivi momenti di discussione, si è avuta l'opportunità di riflettere sull'efficacia delle esperienze proposte, ponendo al centro la relazione con l'altro e facendo emergere emozioni, fantasie e vissuti che si sono sviluppati all'interno di questo contesto.
- A.S.D. ADELFA - Ha partecipato attivamente al progetto, coinvolgendo i ragazzi e gli operatori dell'associazione.
- COOPERATIVA SOCIALE ADELFA - Ha partecipato attivamente al progetto, coinvolgendo i ragazzi e gli operatori dell'associazione.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinamento delle attività, degli spostamenti e delle fasi logistiche sia dei tecnici che dei partecipanti.
Smart Family Trainer	1	Valutazione dei partecipanti al progetto, realizzazione programma e coordinamento delle attività del progetto.
Tecnici e Istruttori	3	Conduzione e coinvolgimento nelle attività sportive programmate presso gli impianti sportivi cittadini del CUS Lecce.
Tutor	1	Assistenza ai partecipanti al progetto nelle varie attività.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Sono stati realizzati per tutto il progetto filmati e foto diffusi costantemente sui social, sul nostro sito web cuslecce.it e su vari organi d'informazione locale. Sono stati coinvolti gli istruttori e i partecipanti con l'obiettivo di promuovere e far conoscere il progetto e il suo scopo.

La divulgazione del progetto è avvenuta anche sui social e sui siti dei partner: Comune di Lecce, Università del Salento, Psi.F.I.A., Caritas Diocesana di Lecce, Cooperativa Sociale Adelfia, APS Fulgenzio, Cooperativa Sociale Adelfia.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

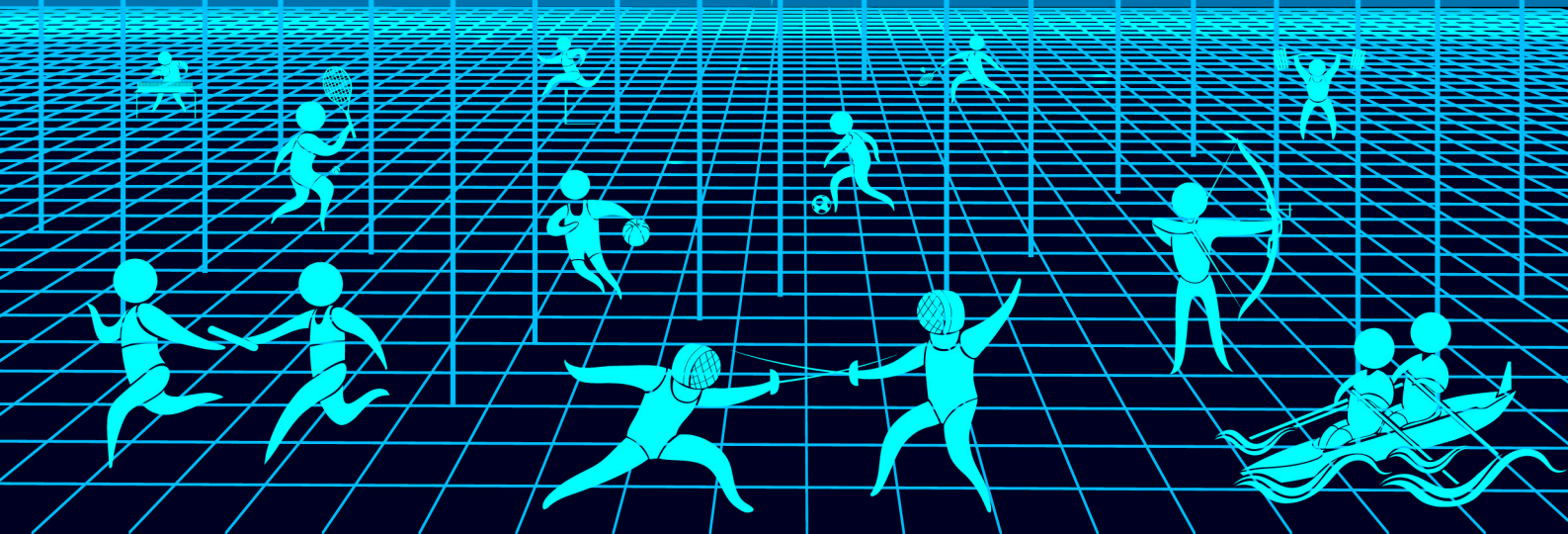
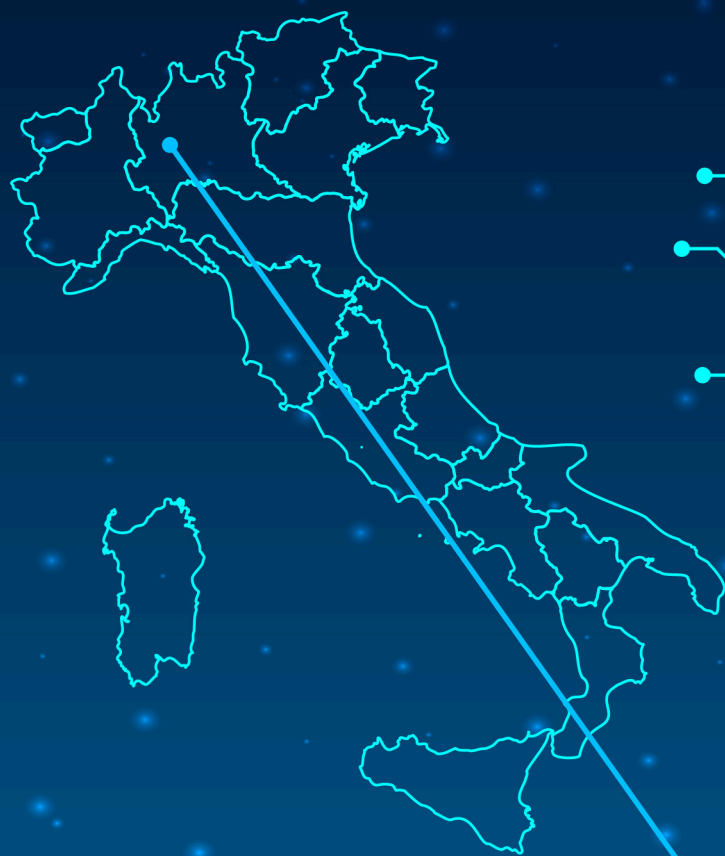
CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

CUS SIENA



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS MILANO

Titolo del progetto:

ATLETIKAMI

Referente territoriale del progetto:

Marco Vadori

Smart Family Trainer:

Nadia Mondello

Descrizione del progetto:

Il progetto si è sviluppato nell'arco di 7 mesi, dal lunedì al venerdì, dalle 15:00 alle 19:00, presso il Campo Sportivo Giurati. Le attività si sono svolte all'interno dei corsi di Atletica Leggera già esistenti, aperti a tutte le età: dai bambini di 3 anni ai ragazzi di 18 anni e oltre. I partecipanti del progetto sono stati inseriti insieme ai loro coetanei, adattando le proposte ai destinatari, cercando però di condividere il più possibile momenti, obiettivi e interazioni.

Sport e attività realizzate:

L'attività svolta è stata quella dell'Atletica Leggera. Il progetto motorio si è sviluppato in base all'età, includendo lanci (giavellotto, vortex e disco), salti (salto in lungo e salto in alto), corsa ad ostacoli (grazie all'acquisto di ostacoli facilitativi, è stato possibile avvicinare i partecipanti a questa disciplina in sicurezza) e corsa.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	18	15
Persone con disabilità	25	-
Altri Destinatari	7	-
Totale	50	15

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	18
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	25
Totale	43

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

3 - 25 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

L'avvicinamento principale è avvenuto tramite i referenti scolastici, che hanno individuato bambini e ragazzi con disabilità inattivi nello sport e hanno proposto il progetto alle famiglie. Dopodiché, lo Smart Family Trainer ha contattato le famiglie, conosciuto i ragazzi e successivamente li ha inseriti nei gruppi di lavoro.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
Provincia	1
Regione	1
Scuole	1
Associazioni sportive	1
Associazioni di promozione sociale	1

Associazioni di volontariato	1
Cooperative sociali	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

La rete è stata composta da scuole elementari e superiori, e dall'associazione sportiva Real Eyes, che si occupa di sport per ipovedenti e non vedenti. Questi enti sono stati informati del progetto e hanno aderito con alcuni dei loro ragazzi, che avevano anche la possibilità logistica di partecipare. Insieme, abbiamo strutturato una strategia di lavoro adeguata, adattandola alle diverse abilità dei partecipanti.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Ha seguito lo SFT in alcuni incontri e compilato la modulistica del progetto.
Smart Family Trainer	1	Si è coordinato con il referente, ha seguito il corso formativo, ha cercato le risorse umane da coinvolgere nello staff, ha contatto le scuole e associazioni, gestito il rapporto con le famiglie, guidato la proposta motoria e seguito personalmente alcuni ragazzi.
Tecnici e Istruttori	5	Hanno seguito in un rapporto uno a uno i soggetti con disabilità.
Tutor	1	Ha monitorato ed è intervenuto nelle proposte laddove serviva una modifica e/o un'adattamento, ha collaborato in stretto contatto con lo SFT.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Attrezzature adattive come cuscini di percezione sensoriale, attrezzi di atletica ma facilitativi.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Contatto diretto con le realtà territoriali come scuola e associazione sportive da parte dello SFT.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva		X	
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente		X	
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

I risultati sono stati soddisfacenti, abbiamo avuto un ottimo riscontro e apprezzamento da parte delle famiglie e delle associazioni coinvolte.

Punti di forza del progetto:

- Inclusionione senza preclusione di nessuna attività proposta;
- Avere coinvolto operatori tutti laureati scienze motorie.

Eventuali criticità del progetto:

La maggior criticità sta nell'interruzione del progetto ad aprile (noi abbiamo previsto maggio comunque per far sì che tutti possano finire nello stesso periodo il corso di atletica).

Non poter riproporre durante il "CUS Camp" lo stesso progetto.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto con alcune modifiche.

CUS BERGAMO

CUS BOLOGNA

CUS CAMERINO

CUS CASSINO

CUS CATANIA

CUS CATANZARO

CUS FOGGIA

CUS GENOVA

CUS INSUBRIA

CUS LAQUILA

CUS LECCE

CUS MILANO

CUS MOLISE

CUS PADOVA

CUS PARMA

CUS REGGIO CALABRIA

CUS ROMA

CUS ROMA TOR VERGATA

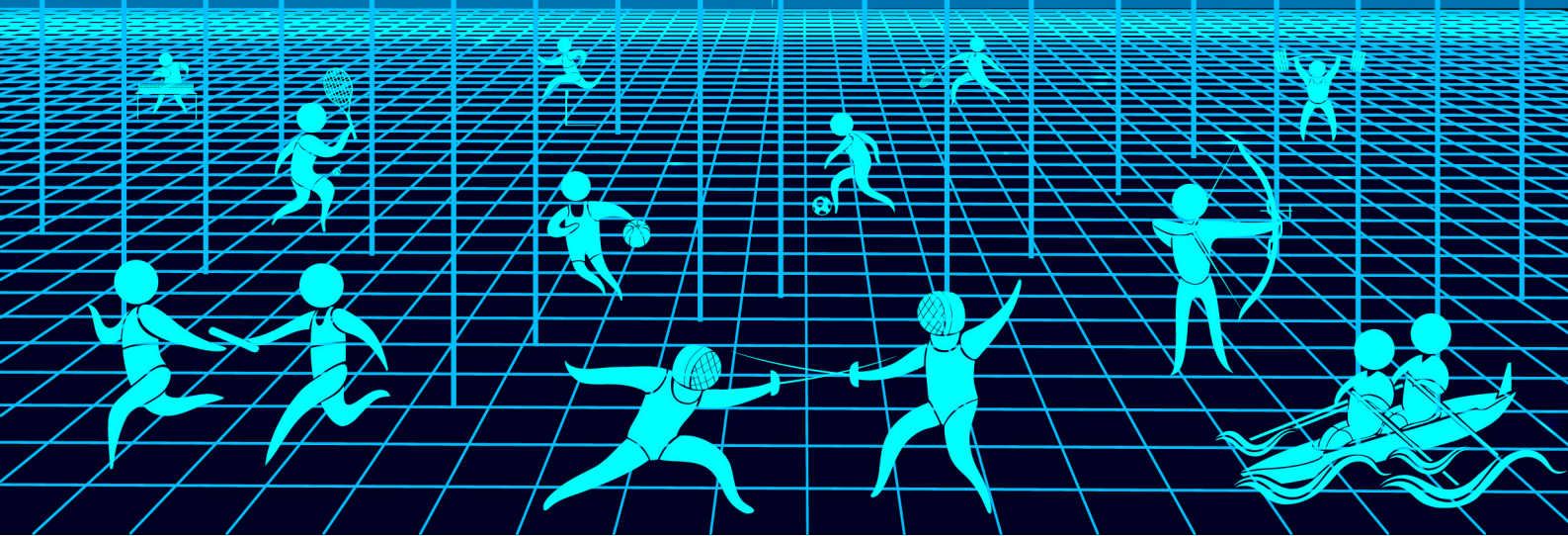
CUS SIENA



CUS MOLISE

segreteria@cusmolise.it

0874 404980-81



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS MOLISE

Titolo del progetto:

#DiscoverNature - Salute, Sapori e Scoperta

Referente Territoriale del progetto:

Marco Sanginario

Smart Family Trainer:

Maria Laura Lombardi

Descrizione del progetto:

Il CUS Molise si è proposto di coinvolgere i destinatari del progetto non solo nella vita sportiva, ma anche nella conoscenza del territorio, dei sapori tipici e nella scoperta delle erbe spontanee officinali. Questo progetto è stato indirizzato a persone della terza età, tramite il corso di EPD del CUS Molise e l'associazione Nordic Walking Molise. Il nostro obiettivo, oltre a quello prettamente sportivo, è stato anche quello di far conoscere il territorio molisano e promuoverlo, rendendo merito alle bellezze paesaggistiche della nostra regione attraverso il Nordic Walking, organizzando escursioni in alcuni dei luoghi più belli della zona.

Grazie a questa organizzazione, siamo riusciti a favorire l'inclusione di tutti i gruppi di riferimento.

Il progetto è iniziato nei mesi invernali e ha poi intensificato il numero degli appuntamenti con l'arrivo della bella stagione, un requisito fondamentale dato che le attività si sono svolte esclusivamente all'aperto.

Abbiamo avuto la possibilità di visitare i Monti del Matese, il comune di San Massimo, quello di Macchia Valfortore, il lago di Occhito, oltre alle strutture e alle esposizioni del Dipartimento di Agricoltura, Ambiente e Alimenti dell'Università degli Studi del Molise.

Sport e attività realizzate:

L'attività che è stata realizzata dal CUS Molise è il Nordic Walking, ovvero una camminata energica che coinvolge diversi gruppi muscolari. Per l'occasione, questa attività è stata svolta in luoghi naturali iconici della nostra regione, unendo allo sport anche la conoscenza degli aspetti ambientali e territoriali.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	5	3
Anziani	38	18
Persone con disabilità	2	2
Totale	45	23

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "anziani"	5
Totale	5

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

8 - 75 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I destinatari principali sono state persone over 65 e i loro familiari. Il primo contatto è avvenuto direttamente nella nostra struttura, tramite il corso di EPD. La nostra SFT ha avuto così modo di presentare il progetto in tutte le sue parti e di invitare gli interessati a coinvolgere anche i loro familiari (nipoti, coniugi, ecc.), facendo leva non solo sull'innovatività della proposta, ma anche sui benefici del praticare sport in luoghi aperti.

È stato fondamentale curare il rapporto con l'associazione Nordic Walking Molise, che ci ha permesso di entrare fin da subito nel vivo della proposta sportiva.

L'accoglienza dei destinatari è stata resa possibile e facilitata da una perfetta sinergia con le istituzioni del territorio, le quali si sono coordinate con la nostra Smart Family Trainer per organizzare al meglio le uscite previste e predisporre tutto il necessario nelle strutture.

Di primaria importanza è stata anche la necessità di rendere il progetto fruibile a destinatari con condizioni motorie che richiedevano particolari attenzioni, questo è stato un aspetto curato dalla nostra SFT tramite sopralluoghi nelle sedi selezionate per il progetto.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	3
Regione	1
Università	1
Associazioni di promozione sociale	1
Cooperative sociali	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Comuni di Campobasso, San Massimo e Macchia Valfortore insieme alla Regione Molise (promozione territoriale e paesaggistica).
- Università degli Studi del Molise (supporto scientifico e organizzativo).
- Cooperativa sociale Sirio e Cooperativa sociale Peter Pan (collaborazione per raggiungimento target di progetto).
- Nordic Walking Molise (collaborazione per la realizzazione delle attività).

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Organizzazione e gestione amministrativa del progetto.
Smart Family Trainer	1	Creazione network territoriale, organizzazione e gestione attività sportive, supporto, gestione e coinvolgimento dei destinatari, partecipazione alle riunioni organizzative.
Tecnici e Istruttori	3	Supporto nella gestione delle attività sportive.
Tutor	3	Supporto nella gestione amministrativa del referente territoriale e ruolo attivo nella gestione dei destinatari di progetto durante lo svolgimento delle attività.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Le attività sono state svolte in luoghi naturalistici della Regione Molise.

Le attrezzature utilizzate dai partecipanti sono state principalmente zaini da trekking, maglie, maglie termiche e borracce.

Sono stati realizzati inoltre banner pubblicitari.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

La comunicazione in ogni nostro progetto ha rappresentato un punto fermo e di fondamentale importanza. Durante lo svolgimento delle attività proposte nel progetto sono state realizzate foto e video poi divulgate sulla nostra pagina Facebook CUS Molise Asd e sulla pagina Instagram CUS Molise. Tutte le notizie e la documentazione fotografica sono state inserite in una sezione dedicata del sito web del CUS Molise.

Infine, il nostro addetto stampa ha puntualmente realizzato interviste, foto e redatto articoli sull'intero progetto in linea con quanto richiesto dalle linee guida inviate.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

È stato un momento di crescita e confronto in un progetto volto alla promozione dell'attività fisica, valorizzando anche le bellezze paesaggistiche e culinarie del territorio molisano. Attraverso questo progetto abbiamo avuto la possibilità di vivere un'esperienza significativa a contatto con la natura, promuovendo la pratica sportiva, che è fondamentale a qualsiasi età. Non c'è cosa più bella.

Il mio impegno è stato quello di organizzare e coordinare un gruppo di lavoro, insieme al quale abbiamo programmato le uscite sul territorio molisano. Siamo andati alla scoperta di luoghi incontaminati, arricchendo così il nostro bagaglio culturale senza trascurare l'importanza dell'attività fisica. C'è stata una grande risposta da parte dei partecipanti, che hanno aderito con entusiasmo a questa iniziativa, consapevoli del fatto che il "fare gruppo" regala sempre grandi soddisfazioni a ogni livello.

Punti di forza del progetto:

Tra i punti di forza vanno sicuramente citati i network territoriali creati dal CUS Molise in questi mesi e l'innovatività della proposta sportiva, che si è ben sposata con le caratteristiche intrinseche della nostra regione. Questo ci ha permesso di incuriosire e attrarre un considerevole numero non solo di destinatari sportivi, ma anche di partner appartenenti alla rete delle istituzioni locali.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto negli stessi termini.



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS PADOVA

Titolo del progetto:

Little Monkeys - Movimento, Natura e Socialità

Referente Territoriale del progetto:

Marta Gravina

Smart Family Trainer:

Guido Marsciani

Descrizione del progetto:

Il progetto “Little Monkeys” si è proposto di avvicinare allo sport le famiglie con minori attraverso una nuova proposta ludico-motoria, definita dallo Smart Family Trainer del CUS Padova. Nello specifico, gli obiettivi sono stati:

- condurre i bambini coinvolti a una corretta alfabetizzazione motoria per lo sviluppo di tutte le competenze motorie di base;
- aumentare le occasioni per i bambini di praticare attività motoria all’aria aperta, con benefici a livello motorio e socio-relazionale;
- sensibilizzare i genitori sull’importanza dell’attività motoria, connessa a una sana alimentazione, per promuovere corretti stili di vita in famiglia.

Il progetto ha preso avvio a ottobre 2022 con le seguenti attività di pianificazione e preparazione:

- informazione e coinvolgimento della rete territoriale a sostegno del progetto;
- comunicazione finalizzata al reclutamento dell’utenza;
- acquisto dell’attrezzatura sportiva necessaria;
- definizione del programma motorio da parte dello Smart Family Trainer.

A gennaio 2023, il progetto è entrato nel vivo con l’avvio di due corsi ludico-motori: uno rivolto ai bambini dai 6 ai 9 anni e l’altro per i ragazzi dai 10 ai 13 anni. I corsi si sono svolti all’aria aperta, in un’area verde del CUS Padova, adeguatamente attrezzata e sotto la guida di tecnici esperti e qualificati.

Ad aprile 2023, abbiamo organizzato due eventi rivolti alle famiglie per coinvolgere anche i genitori dei partecipanti:

- un evento di promozione del progetto e di sensibilizzazione su corretti stili di vita e sane abitudini alimentari in famiglia;
- un’uscita in natura presso il Parco Avventura Le Fiorine di Padova.

Attività realizzate:

Corsi ludico-motori "Little Monkeys".

L'attività ludico-motoria ha avuto una durata di circa 5 mesi, articolata in due corsi distinti: uno rivolto ai bambini dai 6 ai 9 anni e l'altro per i ragazzi dai 10 ai 13 anni. L'obiettivo dei corsi è stato quello di rafforzare le abilità motorie di base dei partecipanti, sviluppando al contempo le loro potenzialità e competenze personali, sociali e relazionali, proponendo una varietà di attività motorie non specialistiche e soprattutto divertenti. L'attività si è svolta sempre all'aria aperta, in un'area verde del CUS, dove abbiamo utilizzato le attrezzature sportive acquistate per stimolare l'apprendimento motorio, il movimento e le capacità di coordinazione generale dei partecipanti.

Inoltre, le attività hanno mirato a trasmettere valori educativi utili per affrontare le difficoltà relazionali che i giovani incontrano nei loro contesti di vita. Lo Smart Family Trainer, nel ruolo di istruttore, ha gestito le attività motorie, coadiuvato da un Tutor esperto nella didattica esperienziale, che ha proposto ai partecipanti una serie di giochi stimolanti, finalizzati al raggiungimento degli obiettivi di sviluppo psicomotorio e all'aumento delle competenze sociali dei bambini.

Evento di sensibilizzazione.

Il 6 aprile si è celebrata la Giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace. Quest'anno il CUS Padova ha dedicato la giornata alla promozione del progetto Smart Sport, organizzando un evento di informazione e sensibilizzazione su corretti stili di vita e sane abitudini alimentari rivolto alle famiglie. L'evento è stato organizzato in collaborazione con l'ULSS 6 Euganea e con il patrocinio del Comune di Padova. Il team del CUS, insieme a due nutrizioniste dell'ULSS, ha messo a disposizione la propria esperienza per proporre ai genitori consigli per una sana alimentazione in famiglia, collegata a uno stile di vita attivo, mentre i loro figli hanno imparato attraverso il gioco a distinguere i nutrienti contenuti nel cibo e a comprendere cosa significhi mangiare sano.

L'evento è stato un successo in termini di partecipazione e coinvolgimento delle famiglie, permettendoci di stimolare comportamenti virtuosi a supporto di un sano sviluppo psicomotorio del bambino.

Uscita didattica in natura.

Abbiamo organizzato un'uscita in natura per le famiglie coinvolte nel progetto presso il Parco Avventura Le Fiorine di Padova. Adulti e bambini si sono cimentati in percorsi sospesi tra gli alberi, immersi nella natura, provando il brivido dell'avventura in totale sicurezza. L'esperienza ha regalato alle famiglie partecipanti qualche ora di sano divertimento all'aria aperta, in un contesto di svago e socializzazione.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	35	25
Altri destinatari	30	25
Totale	65	50

Altri destinatari:

Genitori dei minori partecipanti all'attività, che sono stati destinatari diretti di alcune attività: la giornata dedicata ai sani stili di vita e l'uscita al parco avventura.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	30
Totale	30

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

6 - 55 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Destinatari:

- bambini dai 6 ai 13 anni di età, prevalentemente giovani inattivi;
- genitori.

Il reclutamento è avvenuto attraverso i canali di comunicazione CUS e UNIPD e promuovendo la proposta nelle scuole primarie e secondarie del territorio.

Lo Smart Family Trainer ha curato le relazioni con i destinatari finali della proposta a partire dalla fase di reclutamento dell'utenza. È stato importante comunicare correttamente alle famiglie il messaggio che il percorso ludico-motorio proposto racchiudeva: un'occasione per liberare la voglia dei loro figli di giocare e sperimentare attraverso il movimento, sapendo che sarebbero stati accolti in un ambiente sicuro, con un occhio di riguardo alle tematiche della salute e al contatto con la natura per sviluppare sani stili di vita.

Una volta creato il gruppo dei partecipanti, lo Smart Family Trainer ha gestito i contatti con le famiglie per renderle partecipi del percorso che i ragazzi stavano affrontando e per coinvolgerle nelle iniziative collaterali dedicate anche agli adulti. Al termine del percorso, si è instaurato un rapporto di fiducia tra lo Smart Family Trainer e le famiglie, a garanzia della continuità dell'iniziativa.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
ASL	1
Università	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- L'ULSS 6 Euganea ha partecipato all'organizzazione delle attività di sensibilizzazione rivolte alle famiglie, offrendoci la collaborazione gratuita di loro esperti di nutrizione e medicina dello sport.
- L'Università di Padova ci ha supportato nel reclutamento degli utenti dei corsi permettendoci di raggiungere attraverso la loro newsletter tutti i dipendenti dell'Ateneo.
- Il Comune di Padova ha patrocinato l'iniziativa.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinamento delle attività, costruzione della rete di partner, gestione amministrativa e attività di comunicazione del progetto.
Smart Family Trainer	1	Ha gestito le attività motorie rivolte ai bambini e le relazioni con le famiglie coinvolte nell'iniziativa.
Tutor	1	Ha coadiuvato l'istruttore nelle attività motorie, grazie alla sua expertise specifica in metodi di apprendimento esperienziali per lo sviluppo delle competenze trasversali.
Educatori e Volontari	2	Due nutrizioniste dell'Ulss 6, che hanno collaborato in forma volontaria al progetto, offrendo la loro consulenza alle famiglie nella giornata dedicata ai sani stili di vita.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Abbiamo acquistato attrezzature sportive specifiche per la pratica motoria all'aria aperta, allo scopo di ricreare situazioni in cui i ragazzi potessero giocare e sperimentare la gioia di scavalcare, atterrare e arrampicarsi in un contesto sicuro.

Descrizione delle azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Abbiamo raccolto foto e video delle attività, che sono serviti sia a scopo di documentazione delle attività svolte, sia per la comunicazione e la promozione del progetto attraverso i canali social. Sul sito del CUS Padova è stata inoltre creata una pagina dedicata al progetto: <https://www.cuspadova.it/little-monkeys>.

Abbiamo predisposto locandine promozionali, che sono state affisse all'uscita delle scuole primarie e secondarie di Padova per far conoscere il progetto alle famiglie.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Il progetto ha raggiunto l'obiettivo generale di avvicinare all'attività sportiva bambini e ragazzi inattivi, coinvolgendo anche le loro famiglie. La maggior parte dei partecipanti, infatti, non praticava alcuna attività motoria prima dell'inizio del progetto. Probabilmente incoraggiati dall'idea di far sperimentare ai figli un'attività non troppo impegnativa e lontana dalla dimensione agonistica dello sport, i genitori hanno risposto con entusiasmo a questa nuova proposta ludico-motoria e hanno partecipato con altrettanto entusiasmo alle iniziative collaterali a loro dedicate.

I giovani partecipanti hanno sicuramente migliorato le loro competenze motorie di base, con benefici anche per le loro competenze personali e relazionali. Sarebbe necessario più tempo per poter apprezzare appieno i loro progressi e, per questo motivo, il CUS ha deciso di prolungare i corsi ludico-motori oltre il periodo progettuale, accompagnando i giovani nel loro percorso di crescita psicomotoria fino all'estate. L'iniziativa verrà poi riproposta la prossima stagione con le stesse modalità.

Il progetto ha reso le famiglie più consapevoli dell'importanza del movimento e dell'alimentazione come elementi di uno stile di vita sano e orientato al benessere.

Hanno infatti manifestato la loro soddisfazione per tutte le attività proposte e il loro interesse per iniziative simili in futuro.

A livello interno, il CUS ha tratto grande beneficio dal progetto, avendo anzitutto rafforzato la collaborazione con gli enti partner e posto le basi per iniziative congiunte future. Inoltre, ha aumentato la propria consapevolezza del ruolo centrale che riveste, quale polisportiva radicata nel territorio e dotata di visibilità e fiducia, nel guidare le famiglie verso scelte più consapevoli e salutari.

Punti di forza del progetto:

Uno dei punti di forza del progetto è stato rappresentato dalla possibilità di sperimentare una proposta motoria alternativa, non incentrata sull'agonismo, ma focalizzata sullo sviluppo delle competenze motorie di base, insieme alle competenze relazionali e personali dei giovani. Considerato il successo dell'iniziativa, la stessa verrà riproposta tra i corsi del CUS nella prossima stagione.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto negli stessi termini.

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS PARMA

Titolo del progetto:

Walk&Jogging Smart - Avviamento alla camminata e al jogging

Referente Territoriale del progetto:

Luigi Passerini

Smart Family Trainer:

Veronica Grenti

Descrizione del progetto:

Il progetto ha previsto l'organizzazione di lezioni all'aperto, nei parchi cittadini e presso il Campus Universitario di Parma, con l'obiettivo di attivare o riattivare allo sport parte della popolazione sedentaria. Il sottotitolo del progetto era infatti "Walk&Jogging Smart - Avviamento alla camminata e al jogging": allenamenti all'aperto con l'obiettivo finale di partecipare a una manifestazione non competitiva organizzata dal CUS Parma, programmata proprio per il periodo finale del progetto.

Il progetto iniziale prevedeva il coinvolgimento di alcune associazioni di volontariato del territorio, impegnate nell'accoglienza e nel supporto di categorie fragili, come immigrati e famiglie in difficoltà. Tuttavia, questo canale non ha portato i risultati sperati e, di conseguenza, abbiamo avviato una seconda opzione, coinvolgendo l'Agenzia Regionale Universitaria Er.go., che ci ha messo in contatto con studenti universitari borsisti, ragazzi provenienti da fuori città che, spesso e volentieri, soprattutto a causa delle difficoltà nel trovare circuiti sportivi accessibili, non si avvicinano al mondo dello sport, nemmeno nella sua pratica di base.

Grazie all'acquisto di attrezzature dedicate (tappetini, ostacoli, palle mediche, corde, ecc.) e all'organizzazione di un servizio navetta dalle residenze universitarie ai parchi e al Campus, abbiamo programmato quattro appuntamenti settimanali, coinvolgendo in primis lo Smart Family Trainer, che a sua volta ha coordinato altri allenatori e istruttori durante le riunioni di preparazione e per la stesura di un programma condiviso.

Contemporaneamente, abbiamo organizzato lezioni per un gruppo ridotto di ragazzi autistici, che avevamo già conosciuto in precedenti attività, proponendo loro esercizi simili a quelli degli studenti. Alla fine, la partecipazione, soprattutto durante gli allenamenti del sabato, è stata molto positiva, coinvolgendo complessivamente 28 studenti. Con questi ragazzi, maschi e femmine in proporzione 40% e 60%, si è instaurato un rapporto che certamente stimolerà gli studenti a continuare questo loro percorso verso stili di vita più "salutari".

In 4 hanno poi preso parte all'evento finale ottenendo buoni risultati.

Attività realizzate:

Walk&Jogging Smart - Avviamento alla camminata e al jogging con 4 allenamenti settimanali presso il Parco Ducale e il Campus.

L'attività proposta ha previsto allenamenti che comprendevano camminate, corse, giochi, circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi. Ogni allenamento è stato suddiviso in tre fasi: una iniziale di riscaldamento, una centrale di lavoro e una finale di defaticamento.

La fase di riscaldamento includeva camminate/corse, giochi, esercizi di mobilità e andature propedeutiche alla corsa.

La fase centrale era strutturata con circuiti a corpo libero o con piccoli attrezzi, percorsi con ostacoli, cerchi, cinesini, scalette, navette di corsa o piccoli fartlek. Gli esercizi di questa fase variavano in base alle capacità dei partecipanti (stessi esercizi per tutti, ma con piccole variazioni per semplificarli).

Il defaticamento consisteva in camminate o corse leggere e in sessioni di stretching.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Altri Destinatari	29	25
Totale	29	25

Altri destinatari:

Studenti universitari con borsa di studio - BASB di ER.GO.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	1
Totale	1

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

20 - 25 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Abbiamo strutturato una comunicazione mirata tramite newsletter approfittando della struttura e delle segreterie di Er.Go. Molto importante è risultato il passaparola.

Rete territoriale coinvolta:

Università	1
Associazioni di promozione sociale	3

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

Emporio solidale e Forum Solidarietà sono state le associazioni con cui abbiamo intavolato i discorsi iniziali che però non hanno portato risultati tangibili.

Abbiamo collaborato con Er.Go - l'ente regionale per il diritto agli studi superiori.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinamento comunicazione, parte burocratica e degli acquisti.
Smart Family Trainer	1	Ha supportato il Referente Territoriale, ha supervisionato gli allenamenti e formato i Tecnici.
Tecnici e Istruttori	5	Formati dallo SFT, si sono alternati durante gli allenamenti, mantenendo sempre almeno due figure ad ogni allenamento.
Tutor	1	Coordinato e seguito l'attività con la nostra atleta speciale.
Educatori e Volontari	5	Logistica e trasporti.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Come descritto abbiamo acquistato per i ragazzi:

- t-shirt promo con evidenziati i loghi del progetto;
- materiale per svolgere allenamenti all'aperto (ostacoli, palle mediche, kettelbell, corde, scalette ecc.);
- trasporti per bus navetta da residenze universitarie a luoghi attività.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Abbiamo utilizzato sito e social istituzionali del CUS Parma per diffondere i messaggi in fase di ricerca partecipanti ma anche poi per rendicontare l'attività. Soprattutto Instagram è stata la nostra cassa di risonanza.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie	X		
Creare nuove sinergie di rete territoriale	X		
Rafforzare rete territoriale esistente		X	
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

Avendo preparato una seconda opzione, i risultati sono stati soddisfacenti. Siamo riusciti a coinvolgere un buon gruppo di studenti, che si sono fidelizzati a queste modalità di lavoro e quindi anche al CUS Parma. La continuità dell'attività sportiva svolta è stata davvero positiva.

Punti di forza del progetto:

La facilità di svolgimento dell'attività nei parchi e negli spazi verdi del Campus. Un altro punto di forza è stata sicuramente la gratuità dell'attività, oltre ai trasporti garantiti in alcune occasioni.

Eventuali criticità del progetto:

Non siamo riusciti a coinvolgere in modo significativo la parte di popolazione fragile, che rappresentava il nostro primo obiettivo. Le risorse da noi impiegate non sono state evidentemente sufficienti, o comunque non particolarmente incisive e attrattive.

Linee evolutive del progetto:

Abbiamo intenzione di riproporre il progetto con alcune modifiche.

Altre eventuali considerazioni:

L'esperienza è stata positiva. Ci ha permesso di creare un bel gruppo di lavoro e di conoscere studenti che ci hanno fornito idee e suggerimenti per progetti futuri.

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS REGGIO CALABRIA

Titolo del progetto:

CUS x SMART ABILITY

Referente Territoriale del progetto:

Anna Maria Grazia Iaria

Smart Family Trainer:

Piergiulio Tarantino

Descrizione del progetto:

Il progetto è stato sviluppato per promuovere la pratica sportiva tra i giovani come forma di aggregazione e responsabilità sociale, contribuendo al benessere fisico e relazionale. L'obiettivo è stato quello di offrire un peculiare contributo alla realizzazione del programma di intervento, soddisfacendo il bisogno di potenziare la partecipazione sociale, culturale ed educativa di minori e giovani a rischio di esclusione, in un contesto privo di discriminazione e di pari opportunità, garantendo anche il sostegno alla rete familiare.

Il contesto in cui si è sviluppato questo progetto è stato quello degli studenti universitari presso il Campus Universitario e il quartiere Tremulini, dove si trova il campus della Mediterranea.

Il progetto si è articolato in due fasi: una prima fase di preparazione, prima dell'avvio del progetto nel primo semestre, e una seconda fase dedicata all'attuazione delle attività, tra cui tornei e incontri di promozione in linea con le finalità del progetto.

Sport e attività realizzate:

Il progetto ha tratto ispirazione e continuità dall'esperienza già avviata in collaborazione con partner istituzionali, pubblici e soggetti privati. L'obiettivo generale è stato la promozione di attività multidisciplinari per allievi normodotati e disabili, mirate a favorire l'attività fisica e psico-motoria individuale e, collettivamente, l'integrazione e lo sviluppo delle capacità coordinative e collaborative dei soggetti coinvolti.

Tra gli obiettivi vi era anche l'attuazione di modelli per la gestione comportamentale di bambini con disturbi neurocomportamentali, utilizzando lo sport come strumento di comunicazione e inclusione sociale.

Le attività si sono svolte in palestra attraverso giochi di destrezza e coordinamento, sia individuali che di squadra, nel contesto del torneo "Smartability", articolato in appuntamenti fissi uno o due volte a settimana. Parallelamente, si è svolto un torneo di calcio a 5, con l'alternanza di partite di vari giochi con la palla (basket, pallamano),

assegnando punteggi alle squadre partecipanti. Le squadre erano miste, composte da soggetti appartenenti alle diverse classi del campione cui si rivolgeva il progetto.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	10	4
Anziani	8	3
Persone con disabilità	8	4
Altri Destinatari	50	20
Totale	76	31

Altri destinatari:

I destinatari sono ragazzi normodotati e ragazzi disabili, famiglie, inclusi minori ed anziani, e volontari.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	6
Famiglie di destinatari "anziani"	8
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	8
Totale	22

Indicare la fascia di età del totale dei destinatari coinvolti:

11-78.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

I destinatari del progetto sono ragazzi normodotati e ragazzi con disabilità, famiglie (inclusi minori e anziani) e volontari. Il progetto ha previsto diversi livelli di coinvolgimento. I partecipanti coinvolti sono stati gli studenti dell'Università, delle scuole, del quartiere, delle associazioni sociali, nonché i loro familiari e volontari.

Le attività di manifestazione e i tornei sono stati aperti a tutti gli studenti universitari e non, e agli associati degli enti e delle associazioni che hanno espresso la volontà di partecipare al progetto, inclusi familiari e volontari.

Per le attività mirate, come laboratori e campus, si è mantenuto un numero limitato di partecipanti, non superiore a 60, per garantire un'interazione one-to-one o comunque un rapporto non superiore a uno a quattro.

Le attività si sono rivolte a persone con disabilità motorie e/o cognitive.

I destinatari sono stati raggiunti e coinvolti tramite lo SFT, che ha avuto il compito di avvicinare allo sport e all'attività fisica famiglie e persone inattive, in particolare persone con disabilità e altre categorie fragili.

Lo Smart Family Trainer ha mantenuto i rapporti con le scuole e le associazioni tramite la rete di sostegno, coinvolgendo universitari, studenti, personale docente e non docente, e i loro familiari, grazie alla collaborazione con i delegati alle disabilità.

Rete territoriale coinvolta:

Università	1
Scuole	2
Associazioni sportive	1
Associazioni di promozione sociale	1
Associazioni di volontariato	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Università Mediterranea di Reggio Calabria: impianti, studenti per attività di divulgazione e coinvolgimento.

- Scuole medie superiori ITIS Panella - Vallauri: per attività di divulgazione e coinvolgimento, oltre che degli studenti, dei docenti di educazione fisica e di sostegno.
- Scuole medie superiori LSS Leonardo da Vinci: per attività di divulgazione e coinvolgimento, oltre che degli studenti, dei docenti di educazione fisica e di sostegno.
- Autopia APS: ha fornito locali per i laboratori, ed attività fisica per i giovani con disabilità e non, che hanno partecipato alle suddette attività.
- Associazione Insieme tra noi: ha fornito locali per i laboratori, ed attività fisica per i giovani con disabilità e non, che hanno partecipato alle suddette attività.
- Circolo Crucitti ASD: ha collaborato fornendo impianti tennis e sostenendo le attività.

Risorse umane coinvolte – numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinamento.
Smart Family Trainer	1	Rapporti con le scuole, con associazioni tramite la rete di sostegno, con studenti universitari, con personale docente e non docente e loro familiari, tramite il rapporto con i delegati alle disabilità.
Tecnici e Istruttori	5	Due istruttori per disabili, un istruttore per attività di destrezza, un istruttore per attività di squadra e un istruttore per le attività rivolte ai minori.
Tutor	2	Attività con disabili.
Educatori e Volontari	4	Supporto.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Impianti per il calcio a 5, palestra, coni di allenamento, cerchi, tatami per attività acrobatica e ginnastica a terra, casacche per le squadre, magliette, materiale di consumo per le attività artistiche, quali colori, fogli e cartelle.

Descrizione delle azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Le attività di documentazione e comunicazione sono state realizzate con la pubblicazione di foto e video sui siti web e sui canali social, quali Facebook e Instagram, del CUS e dei partner. È stato inoltre realizzato e diffuso materiale promozionale, come magliette.

Sono state organizzate 3 giornate a tema, 1 torneo, una mostra di quadri prodotti nell'ambito delle attività collaterali e due seminari di diffusione dei contenuti del progetto, rivolti agli studenti.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva		X	
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Formazione per i tutor, per i responsabili ed i tecnici, attività di supporto alle persone con disabilità, con collaboratori, formatori e tecnici dedicati.

Impatto positivo sui soggetti fragili, sulle famiglie e sugli studenti coinvolti.

Punti di forza del progetto:

Il gruppo di lavoro che si è costruito nell'ambito del progetto.

Eventuali criticità del progetto:

Mantenimento del coinvolgimento pieno al progetto di enti esterni.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto con alcune modifiche.



• CUS BERGAMO

• CUS BOLOGNA

• CUS CAMERINO

• CUS CASSINO

• CUS CATANIA

• CUS CATANZARO

• CUS FOGGIA

• CUS GENOVA

• CUS INSUBRIA

• CUS LAQUILA

• CUS LECCE

• CUS MILANO

• CUS MOLISE

• CUS PADOVA

• CUS PARMA

• CUS REGGIO CALABRIA

• CUS ROMA

• CUS ROMA TOR VERGATA

• CUS SIENA

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS ROMA

Titolo del progetto:

Smart Sport per uno Sport Inclusivo

Referente Territoriale del progetto:

Nino Ferrara

Smart Family Trainer:

Maria Motzo

Descrizione del progetto:

Il progetto del CUS Roma ha avuto l'obiettivo di rendere l'attività fisica parte integrante di un processo di inclusione per persone fragili e con disabilità, coinvolgendo anche i loro nuclei familiari.

Attraverso due associazioni locali attive nel settore della disabilità, docenti di scuole secondarie e il nuovo operatore sociale, lo Smart Family Trainer, sono state coinvolte persone con disabilità, minori, anziani e studenti universitari.

A partire da ottobre, sono stati realizzati colloqui e incontri per poi avviare corsi settimanali e bisettimanali, della durata variabile tra 8 e 14 settimane, fino ad aprile 2023. Durante il progetto sono state effettuate riprese audiovisive e organizzati momenti di coinvolgimento della comunità.

Sport e attività realizzate:

Diverse discipline sportive sono state praticate (danza, fitness, scherma olimpica, tiro con l'arco), intervallate da incontri per favorire inclusività, coesione e partecipazione.

- Scherma Olimpica:
 - Da novembre 2022 a marzo 2023, si è tenuto un corso bisettimanale di scherma olimpica di 12 settimane (36 ore) presso l'Accademia Scherma Lia, con 9 ragazzi autistici e i loro genitori. Il corso è stato tenuto da 2 istruttori e 1 tutor con il supporto dello Smart Family Trainer.
 - Da febbraio ad aprile 2023, presso gli impianti sportivi di Piazzale del Verano e Valle Aurelia, si è svolta l'attività di scherma per 30 studenti del Liceo Plinio Seniore e 8 studenti universitari, seguiti da 1 istruttore e dallo Smart Family Trainer.
- Tiro con l'Arco:
 - Due corsi monosettimanali si sono svolti tra gennaio e marzo 2023, con 50 studenti (40 minori) del Liceo Plinio Seniore, seguiti da 6 istruttori e supportati dal SFT.

- Danza:
 - Tra gennaio e marzo 2023 si sono svolti corsi monosettimanali e bisettimanali per un totale di 38 ore. Hanno partecipato 35 studenti del Liceo Plinio Seniore e 7 minori, di cui uno con disabilità. I corsi sono stati seguiti da 3 istruttori e dallo Smart Family Trainer.
- Fitness:
 - Tra gennaio e marzo 2023 si sono svolti due corsi bisettimanali (Training Corporeo e Pilates) per un totale di 16 ore ciascuno. Hanno partecipato 40 persone tra studenti universitari, anziani e altri partecipanti.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	104	95
Anziani	2	2
Persone con disabilità	10	10
Altri Destinatari	74	52
Totale	190	159

Altri destinatari:

Studenti Universitari, studenti Liceo Plinio maggiorenni e persone del territorio.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	6
Famiglie di destinatari "anziani"	2
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	10
Totale	18

Indicare la fascia di età del totale dei destinatari coinvolti:

9-81 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Attraverso riunioni con associazioni territoriali, con le quali avevamo già collaborato in passato, e separatamente attraverso incontri con docenti di un liceo statale che utilizzava i nostri impianti, siamo riusciti a coinvolgere molti dei destinatari previsti dal progetto: minori, ragazzi con disabilità e persone anziane.

Rete territoriale coinvolta:

Regione	2
Scuole	1
Associazioni sportive	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Regione Lazio ed Ente DiscoLazio: titolari delle strutture sportive che abbiamo in concessione in Piazzale del Verano e a Valle Aurelia presso le quali si sono svolte alcune fasi del progetto. Sono da considerare enti promotori sociali del progetto.

- Liceo Scientifico Plinio Seniore attraverso il Dipartimento Scienze Motorie. Dipartimento da noi contattato e che ha mostrato subito forte interesse al progetto rendendo disponibile alla partecipazione 7 classi di studenti.
- Accademia di Scherma Lia: Associazione sportiva di scherma per persone con disabilità dello spettro autistico.
- Ass. Sportiva Dance in Progress: Scuola di Danza che opera da anni nel territorio.

Questo progetto ha creato nuove relazioni, con il Liceo Plinio, e rafforzato, con Accademia Lia e Dance in Progress, le modalità di coinvolgimento e potenziamento delle future attività comuni.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinatore delle varie attività e referente del gruppo istruttori e SFT.
Smart Family Trainer	1	Istruttrice Fitness che è stata il collegamento tra destinatari, famiglie, docenti scolastici e istruttori curando gli aspetti relazionali e sportivi.
Istruttori	13	Hanno seguito gli allievi nelle singole discipline fornendo strumenti di crescita sportiva e artistica e partecipando, insieme al SFT, ai momenti relazionali e di gruppo.
Tutor	1	Supporto.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

- Tappetini, elastici, fit-ball, cavigliere, pesi, e altri attrezzi Fitness;
- Paglioni, visuali, cavalletti, archi e frecce per Tiro con Arco;

- Spade, fioretti, sciabole e visiere per Scherma;
- Strumentazioni audio e amplificatori per Fitness e Danza.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Materiale di propaganda (volantini e manifesti) nel territorio, pubblicazioni sul sito web e tramite social. Filmati audio-visivi e riprese fotografiche delle varie fasi del progetto. Creazione di una rappresentazione video Teatro-Danza sull'inclusività su regia dell'Associazione Dance in Progress.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna			X

Risultati raggiunti:

Sono state raggiunte 18 famiglie destinatarie del progetto, di cui 10 con ragazzi con disabilità, 2 con anziani e 6 con minori.

- Ha partecipato un totale di 98 minori con i loro docenti (Liceo Plinio), che hanno condiviso l'esperienza nelle varie discipline.
- Sono stati coinvolti 74 partecipanti non destinatari del progetto, tra studenti universitari, studenti liceali maggiorenni e abitanti del territorio.

Il CUS Roma ha potuto sperimentare un nuovo legame tra sport e società. Lo sport non è stato più vissuto solo come momento di agonismo, gioco o miglioramento fisico individuale, ma come elemento di potenziamento delle relazioni sociali, di riconoscimento dell'altro e di inclusività. Questi obiettivi, sebbene in parte auspicati, hanno rafforzato la convinzione di continuare su questa strada per la crescita del nostro CUS.

Punti di forza del progetto:

Il progetto ci ha spinti a "creare" relazioni (con il Dipartimento di Scienze Motorie del Liceo Plinio) e a potenziarne altre (con l'Accademia Lia e l'Associazione Dance in Progress). Ciò ci ha motivato a "guardarci meglio intorno" con maggiore convinzione. Abbiamo anche individuato una nuova figura, lo Smart Family Trainer, potenzialmente referente di un'altra dimensione delle relazioni socio-sportive: uno sport che si proponga anche come "collante" di rapporti non solo familiari, ma sociali in generale.

Eventuali criticità del progetto:

La figura dello Smart Family Trainer deve essere seguita più da vicino dai CUS. Senza voler invadere le competenze di alcuno, sarebbe opportuna una comunicazione sistematica ai CUS di riferimento riguardo alle scadenze e agli obiettivi di lavoro richiesti agli Smart Family Trainer, nonché la possibilità di avere alternative in caso di imprevisti nello svolgimento delle loro attività.

Linee evolutive del progetto:

Si prevede di riproporre il progetto con alcune modifiche.

Altre eventuali considerazioni:

Riteniamo il progetto Smart Sport uno strumento molto utile e importante. Sarebbe fondamentale, a nostro avviso e in base all'esperienza avuta, considerare un'estensione di questa figura, come accennato nella risposta ai punti di forza del progetto. Proponiamo un Trainer che, oltre ad essere familiare, sia anche sociale: i tanti docenti partecipi delle attività e l'unione di ragazzi di classi liceali diverse hanno determinato momenti interessanti di inclusività e di "sentire" comune attraverso lo sport.



CUS ROMA TOR VERGATA

info@cusromatorvergata.it

06 72593 664

• **CUS BERGAMO**

• **CUS BOLOGNA**

• **CUS CAMERINO**

• **CUS CASSINO**

• **CUS CATANIA**

• **CUS CATANZARO**

• **CUS FOGGIA**

• **CUS GENOVA**

• **CUS INSUBRIA**

• **CUS LAQUILA**

• **CUS LECCE**

• **CUS MILANO**

• **CUS MOLISE**

• **CUS PADOVA**

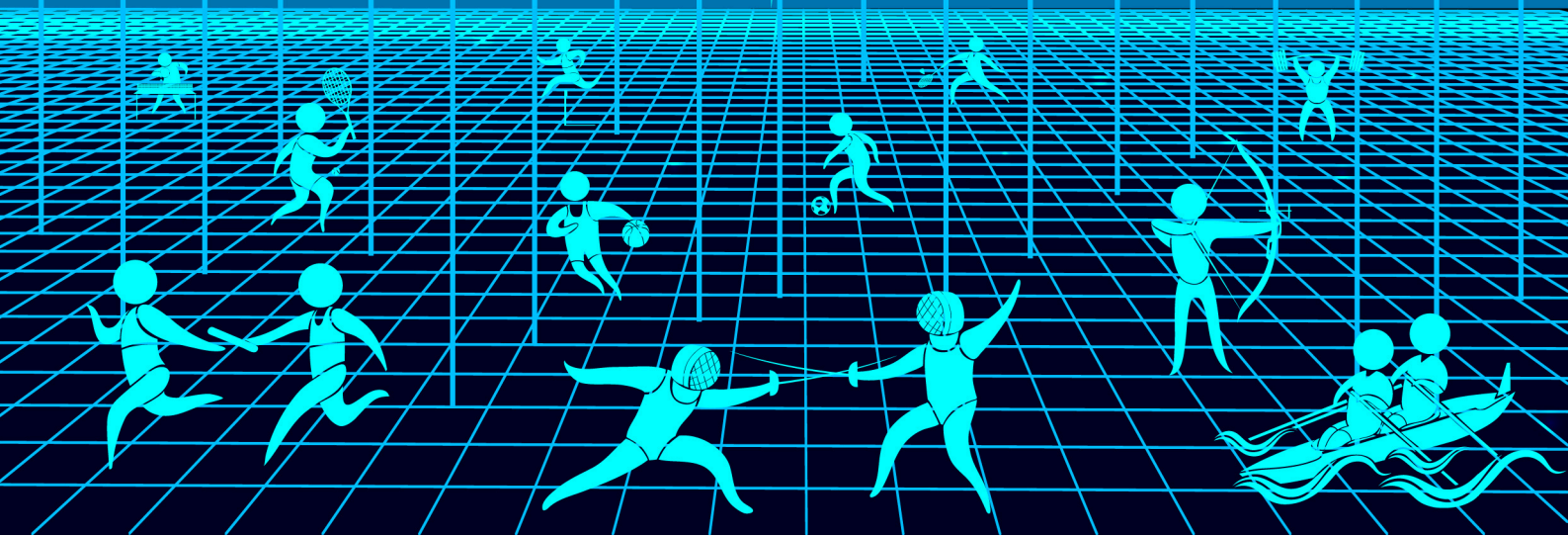
• **CUS PARMA**

• **CUS REGGIO CALABRIA**

• **CUS ROMA**

• **CUS ROMA TOR VERGATA**

• **CUS SIENA**



RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS ROMA TOR VERGATA

Titolo del progetto:

FIT SMART: Smart Family Trainer per soggetti fragili e inattivi

Referente Territoriale del progetto:

Alessia Ciocari

Smart Family Trainer:

Elisa Castrovinci e Veronica Fulco

Descrizione del progetto:

Il progetto FIT SMART è nato per offrire attività sportive a soggetti con disturbi del neuro-sviluppo. In questa relazione viene presentato il programma di attività fisica adattata realizzato presso la sede del Decathlon di Roma Tor Vergata, da gennaio ad aprile 2023. Abbiamo adottato il concetto di “sport per tutti” e l’obiettivo primario è stato quello di inserire, all’interno di un contesto ludico-sportivo, le famiglie con figli affetti da disturbi del neuro-sviluppo, promuovendo il benessere attraverso il movimento. Il target principale comprendeva soggetti con disabilità e disturbo dello spettro autistico, ma tra i partecipanti non sono mancati anche anziani e soggetti sedentari normodotati. La co-presenza di soggetti normodotati e con disabilità ha permesso di realizzare il progetto al meglio, grazie alla collaborazione e alle nuove relazioni instaurate tra i partecipanti.

Inoltre, il progetto ha integrato una nuova disciplina sportiva: il Pickleball, che fonde elementi di tennis, badminton e ping-pong.

I vantaggi del Pickleball sono molteplici: può essere praticato su qualsiasi superficie rigida, sia in coppia che in doppio, al chiuso e all’aperto, ed è adatto a tutte le fasce d’età. A livello fisiologico, i benefici riguardano l’aumento della resistenza, della capacità cardiopolmonare, della coordinazione e delle capacità psico-intellettuali. Si è osservato anche un impatto positivo nella gestione dell’ansia e dello stress, grazie alla componente ludica associata alla parte tecnica.

Sport e attività realizzate:

Per il protocollo di esercizio fisico, abbiamo scelto una frequenza settimanale di circa 90 minuti, mantenendo un’intensità medio-bassa e garantendo un adattamento progressivo per migliorare:

- Capacità oculo-motorie e riflesso oculo-giro;
- Coordinazione ed equilibrio;
- Capacità cardio-polmonare;
- Aspetti psico-sociali e relazionali;

- Contrastare la sedentarietà.

Le prime lezioni si sono concentrate sulla socializzazione e sul condizionamento fisico, propedeutico all'attività di Pickleball. Una lezione tipo era strutturata come segue:

- Fase di riscaldamento: 5-10 minuti di attività aerobica a bassa intensità per preparare il cuore, i muscoli e i polmoni a un incremento progressivo dell'esercizio.
- Fase centrale attiva: Attività fisica adattata e specifica, con attenzione ai fondamentali del Pickleball, utilizzando palline da tennis e giochi tecnico-coordinativi con attrezzi come cerchi, coni e cinesini per migliorare equilibrio e resistenza. Questa attività si svolgeva in un campo di basket adiacente a quello del Pickleball.
- Fase ludica: I partecipanti erano divisi in gruppi e si alternavano tra il campo di Pickleball, per imparare le tecniche e le regole del gioco, e il campo di basket, dove si svolgevano giochi ludici. Talvolta, veniva utilizzato anche il ballo per combinare i movimenti eseguiti durante la fase di riscaldamento, con l'obiettivo di coordinare i gesti motori e stimolare i processi cognitivi.
- Defaticamento al termine.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	2	0
Anziani	2	2
Persone con disabilità	18	18
Altri destinatari	10	10
Totale	32	30

Altri destinatari:

Studenti e manager di aziende.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	2
Famiglie di destinatari "anziani"	1
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	8
Totale	11

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

12 - 68 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Abbiamo dapprima avviato una relazione con le famiglie dei ragazzi con disabilità, accogliendo tutte le informazioni relative alla disabilità, alle abilità psico-fisiche e alle eventuali difficoltà.

Nella prima fase abbiamo avviato il procedimento di informazione e formazione, fornendo ai partecipanti tutte le caratteristiche e gli obiettivi del progetto, mostrando il quadro sia formativo che prospettico in termini di risultati che intendevamo raggiungere.

Dopo la prima valutazione, il ragazzo è stato accompagnato insieme alla famiglia a provare l'attività sportiva, prima a corpo libero e con l'attrezzatura sportiva del progetto, poi attraverso la sperimentazione del Pickleball inclusivo. La combinazione tra queste due attività ha trasformato un progetto pilota in un vero e proprio successo. Infatti, dopo la partecipazione dei ragazzi con disabilità, il numero di partecipanti si è andato infoltendo sempre di più, includendo manager di imprese di successo, studenti e famiglie. Abbiamo così realizzato una ricca attività di pratica sportiva integrata.

Al termine dell'esperienza, abbiamo messo in atto un sistema di premiazione al fine di incentivare il divertimento e la ricompensa.

Rete territoriale coinvolta:

ASL	1
Università	1
Associazioni di promozione sociale	1

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- ASL Roma 2 - Dirigente Psichiatrico: Disseminazione dell'iniziativa;
- Università Tor Vergata: Disseminazione dell'iniziativa;
- Policlinico Tor Vergata: Disseminazione dell'iniziativa;
- Una Grande Famiglia ONLUS: Disseminazione dell'iniziativa.

Risorse umane coinvolte – numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Coordinamento delle attività progettuali. Relazione con la committenza, il board del CUS e gli stakeholders.
Smart Family Trainer	2	Realizzazione attività sportiva.
Tecnici e Istruttori	2	Collaboratori sportivi finanziati dal CUS al fine del corretto espletamento dell'attività.
Tutor	3	Supporto organizzativo delle attività. Rapporto e sostegno alle attività del referente territoriale, in particolare nell'attività di promozione del progetto tra i vari stakeholders.
Educatori e Volontari	3	Soci e tesserati del CUS.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

- Materiale sportivo a supporto delle attività: coni, conetti, palloni, palline, reti, racchette;
- Acquisto magliette progetto;
- Acquisto sacche.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

- Materiale grafico: realizzazione locandine, post e storie social;
- Stampa e realizzazione maglie e sacche;
- Storie e Post sui social: pubblicazione settimanale del materiale grafico realizzato;
- Foto e video: storytelling dell'attività realizzata.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva			X
Supportare le famiglie			X
Creare nuove sinergie di rete territoriale		X	
Rafforzare rete territoriale esistente		X	
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

È stato constatato un miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative (forza, resistenza, rapidità, coordinazione oculo-manuale, coordinazione degli arti superiori e inferiori, equilibrio e ritmizzazione).

I processi di apprendimento sono risultati, specialmente nelle ultime sedute, nettamente migliorati; infatti, la comprensione dei vari gesti motori avveniva molto rapidamente rispetto ai primi allenamenti. La socializzazione è sempre stata positiva sin dai primi incontri.

In conclusione, il gruppo di lavoro è risultato collaborativo, positivo e incline all'apprendimento delle attività proposte.

Punti di forza del progetto:

- Relazioni con il territorio;
- Promozione dell'attività sportiva innovativa;
- Organizzazione sportiva e operativa del CUS Roma Tor Vergata;
- Dissemination.

Eventuali criticità del progetto:

- Maggiori risorse per trasformare l'attività a progetto in una strutturata;
- Difficoltà nel coinvolgere gli enti pubblici.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto con alcune modifiche.



CUS SIENA

info@cussiena.it

0577 52341



• CUS BERGAMO

• CUS BOLOGNA

• CUS CAMERINO

• CUS CASSINO

• CUS CATANIA

• CUS CATANZARO

• CUS FOGGIA

• CUS GENOVA

• CUS INSUBRIA

• CUS LAQUILA

• CUS LECCE

• CUS MILANO

• CUS MOLISE

• CUS PADOVA

• CUS PARMA

• CUS REGGIO CALABRIA

• CUS ROMA

• CUS ROMA TOR VERGATA

• CUS SIENA

RELAZIONE FINALE PROGETTO TERRITORIALE – CUS SIENA

Titolo del progetto:

Connessioni

Referente Territoriale del progetto:

Maria Bellusci

Smart Family Trainer:

Fabio Santini

Descrizione del progetto:

Il progetto ha avuto l'obiettivo di promuovere lo sport e le attività inclusive, coinvolgendo studenti universitari e studenti delle scuole superiori attraverso la figura dello Smart Family Trainer, che ha coinvolto in modo attivo i familiari degli alunni, costruendo un percorso condiviso tra alunni, familiari e professori.

La prima fase del progetto è iniziata nel mese di ottobre, con il contatto delle varie scuole superiori del territorio; la parte operativa si è svolta invece dal mese di gennaio al mese di aprile 2023.

Lo Smart Family Trainer ha fatto da collante tra professori, famiglie e studenti.

Le attività proposte hanno avuto luogo all'interno degli istituti superiori, della palestra universitaria e del Pala Scherma del CUS Siena.

L'evento finale, a cui hanno partecipato genitori, studenti e professori, si è svolto all'interno dell'Istituto Superiore Caselli di Siena e ha visto coinvolti professionisti di vari settori, come nutrizionisti e psicologi.

Sport e attività realizzate:

- Scherma: Scuole superiori, moduli di tre incontri a rotazione con studenti abili e disabili.
- Judo: Scuole superiori, moduli di tre incontri a rotazione con studenti abili e disabili.
- Body Pump: Studenti delle scuole superiori e universitari insieme ai familiari.
- Aero-Step: Studenti delle scuole superiori e universitari insieme ai familiari.
- Sezioni di allenamento personalizzate con istruttore.
- Conferenza all'interno dell'Istituto Superiore Caselli con nutrizionista, psicologo, Smart Family Trainer, referente territoriale, professori, studenti e famiglie.

Destinatari target coinvolti:

	Numero destinatari	Di cui precedentemente inattivi
Minori	73	46
Anziani	1	1
Persone con disabilità	16	16
Altri destinatari	18	11
Totale	108	74

Altri destinatari:

Studenti universitari e professori delle scuole superiori.

Destinatari target coinvolti (famiglie):

	Numero destinatari
Famiglie di destinatari "minori"	6
Famiglie di destinatari "anziani"	1
Famiglie di destinatari "persone con disabilità"	2
Totale	9

Fascia di età dei destinatari coinvolti:

14 - 76 anni.

Descrizione dei destinatari, delle modalità di coinvolgimento, di avvicinamento alla proposta motoria/sportiva, di accoglienza:

Lo Smart Family Trainer ha preso contatti con le scuole, coinvolto i docenti e la presidenza, instaurando un rapporto di continuità e fiducia con loro. Ha creato e coordinato le attività sportive all'interno della scuola e nei luoghi indicati.

Attraverso la scuola e la pubblicità sui social, sono stati contattati i familiari di diverso grado. Questo ha reso possibile, durante la fase di realizzazione, il loro coinvolgimento nelle attività, facendo scoprire i valori dello sport e della condivisione.

Il successo dell'evento finale, che ha visto coinvolti tutti i soggetti precedentemente elencati, si è concretizzato grazie al buon lavoro svolto dallo Smart Family Trainer.

Rete territoriale coinvolta:

Comune	1
Università	1
Scuole	3
Associazioni sportive	2

Descrizione della rete territoriale coinvolta:

- Comune di Siena: Assessorato allo sport, coinvolto e messo a conoscenza delle attività inclusive del CUS Siena, del progetto Smart Sport e partner di future iniziative.
- Università degli Studi di Siena: Promotore delle attività e del progetto.
- Scuole: Ist. Sup. Caselli, Ist. Sup. Marconi, Ist. Sup. Monna Agnese, soggetti attivi nella realizzazione del progetto.
- Associazioni Sportive: Ass. Tennis Tavolo, promotore del progetto e futuro partner attivo; Ass. Primo Salto promotore del progetto e futuro partner attivo.

Risorse umane coinvolte - numero e ruolo:

Referente territoriale	1	Attività di coordinamento, rendicontazione, contatti con il CUSI e supervisione del progetto.
Smart Family Trainer	1	Attività di facilitatore sociale, contatto con professori, genitori, studenti e divulgazione del progetto.
Tecnici e Istruttori	7	Svolgimento delle varie attività proposte.
Tutor	1	Attività di supporto e monitoraggio nelle varie attività proposte a soggetti abili e disabili.
Educatori e Volontari	2	Attività di supporto logistico e divulgazione del progetto.
Altro	6	Categoria che racchiude la figura dei professori delle scuole superiori interessate.

Altre eventuali risorse utilizzate nel progetto:

Attrezzature: tatami Judo, spade scherma, step, tapis-roulan, elastici, cavigliere, bilancieri.

Descrivere le azioni di comunicazione e diffusione realizzate:

Campagna social, a supporto dell'attività di divulgazione del progetto, elaborazione pagina Facebook, Instagram, locandine e flyer digitali, sponsorizzate social, materiale fotografico e materiale video.

Novembre-Dicembre: Costruzione campagna di comunicazione.

Gennaio- Aprile: Divulgazione tramite campagna di comunicazione.

Il progetto Smart Sport è stato utile per:

	Basso	Medio	Alto
Sperimentare una nuova modalità per avvicinare persone inattive all'attività motoria e sportiva		X	
Supportare le famiglie		X	
Creare nuove sinergie di rete territoriale			X
Rafforzare rete territoriale esistente			X
Migliorare l'operatività interna		X	

Risultati raggiunti:

L'obiettivo riguardante il numero di studenti coinvolti è stato pienamente raggiunto, così come quello relativo al coinvolgimento del personale docente.

Le famiglie hanno gradito l'iniziativa.

Il progetto ha avuto una ricaduta positiva sia in ambito sportivo sia sociale, aprendo a nuovi scenari e partecipazioni (Comune di Siena, ASD).

Punti di forza del progetto:

- Lavoro capillare all'interno delle scuole, con la creazione di una rete più forte tra scuola, Università, Comune e ASD.
- Ruolo e attività ben definiti dello Smart Family Trainer.
- Ruolo attivo delle famiglie.

Eventuali criticità del progetto:

Difficoltà nel coinvolgere un gran numero di familiari e parenti.

Linee evolutive del progetto:

Riproporre il progetto negli stessi termini

Altre eventuali considerazioni:

Consigliamo di prendere in considerazione un arco temporale del progetto fino alla chiusura delle scuole.



CUSI
SPORT
inclusivo



Partner del progetto:



Progetto cofinanziato da



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI

DIREZIONE GENERALE DEL TERZO SETTORE
E DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE DELLE IMPRESE