



Relazione attività svolte nel periodo settembre 2018 a dicembre 2021 presso la sede di Via De Nicola 28 a Bologna, in seguito al patto di collaborazione con il Quartiere Borgo Panigale /Reno

Le azioni svolte sono le seguenti che hanno visto coinvolto il territorio circostante e la creazione di una rete di collaborazione ed attività socio-culturali-sportive e di promozione della salute.

Legato alla creazione della rete i progetti sono stati esportati anche in altri Quartieri della città di Bologna (allegate le attività svolte-allegato 1).

I fenomeni dell'urbanizzazione e la mancanza di stili di vita adeguati, le criticità nella socializzazione, l'invecchiamento della popolazione, l'incremento delle patologie legate ad abitudini non corrette, in modo particolare nei giovani e nelle fasce che presentano basse condizioni socio-economiche, la sostenibilità del sistema sanitario e di welfare rappresentano uno dei principali temi da affrontare con urgenza e che richiederanno un nuovo paradigma di governance collaborativa e multilivello, dove istituzioni, imprese, organizzazioni della società civile e cittadini possano contribuire alla progettazione di un assetto urbano condiviso, equo ed armonico.

Il progetto ha attivato positive dinamiche di salute nella comunità residente nel quartiere Borgo Panigale Reno – “Treno della Barca”, al fine di influenzare in modo consistente le condizioni di salute dei singoli individui rivolgendosi alle famiglie e ai singoli individui di ogni età ed in modo prevalente ai soggetti fragili ed ha avuto l'obiettivo di ridurre gli ostacoli (di tipo economico, per mancanza di tempo...), alla pratica motoria ed a idonei comportamenti alimentari fornendo un supporto teorico-pratico allo svolgimento di attività fisiche continuative (come raccomandato dall'OMS), all'adozione di corretti comportamenti alimentari e all'educazione alla salute ed alla prevenzione nelle sue articolazioni tematiche. L'identificazione di un “luogo per la prevenzione” inserito nel tessuto sociale è premessa fondamentale per le azioni progettuali e la continuità temporale. L'azione progettuale, per realizzare i propri obiettivi, si è avvalsa della collaborazione di più soggetti che hanno partecipato in rete alla realizzazione operativa, ponendo il setting prescelto come contenitore di attività e saperi, che si sono prestate a sinergie con le proposte presenti sul territorio.

Risultati del progetto

Obiettivo 1 - ATTIVITA' FISICA: Il progetto ha ridotto negli utenti, tempi e costi di gestione dell'attività fisica, utilizzando un luogo idoneo allo svolgimento di attività fisica moderata, i giardini, i percorsi pedonali limitrofi, quali risorsa gratuita e a Km 0 per ottenere i benefici derivanti da una corretta e continuativa attività motoria. Il setting, spesso frequentato per numerosi anni dai residenti, ha favorito inoltre la fidelizzazione all'esercizio fisico ed alla socializzazione tra i singoli.

L'attività fisica è stata svolta da giovani Laureati in Scienze Motorie con Laurea Specialistica in Preventiva e Adattata e da altri collaboratori di corri con noi, al fine di contribuire al loro inserimento nel mondo del lavoro.

- **Si è ridotto il numero delle persone sedentarie o parzialmente attive residenti nel setting attivato, attraverso la formazione di percorsi di attività fisica (ad.es. ginnastica posturale, gruppi di cammino, attività fisica svolta per la tutela dell'ambiente..). Le attività proposte in ottemperanza alle indicazioni raccomandate dalle Linee guida internazionali in merito alle modalità di esecuzione dell'esercizio fisico.**

Motivazioni:

- Tra i fattori più impattanti per la salute dei cittadini che derivano dall'assunzione di stili di vita non idonei, la sedentarietà rappresenta il fattore di rischio che provoca ogni anno in Europa oltre un milione di decessi (il 10% circa del totale) e si colloca al quarto posto fra tutte le cause di mortalità, senza considerare le numerose patologie invalidanti ad essa connesse e i costi per il sistema sanitario. Nonostante le evidenze di quanto l'esposizione alla inattività sia pericolosa per la propria salute, molte persone non percepiscono tale criticità ed hanno una scarsa consapevolezza dei danni provocati dalla mancanza di attività fisica. E' viceversa dimostrato come l'attività fisica praticata in modo regolare sia in grado di influenzare in positivo il profilo di rischio di ciascun individuo.

Obiettivo 2 – INFORMAZIONI COMPETENTI SULLA SALUTE:

I complessi condominiali hanno costituito un importante veicolo per l'informazione competente rivolta alla salute ed alla sua prevenzione

Finalità :

- **Educare i residenti dei setting attivati, attraverso momenti di informazione competente riferiti a:**
 - corretta alimentazione (anche tramite azioni teorico/pratiche)
 - primo soccorso
 - altre eventuali azioni ritenute opportune
 -

Motivazioni:

- La diffusione di informazioni mediate dagli odierni mezzi di comunicazione, si riflettono sulle abitudini comportamentali dei cittadini che, spesso, non hanno gli elementi critici per discernere tra le corrette e le cattive modalità di mantenimento di una buona salute. Informare i cittadini sulle corrette modalità per avviare il primo soccorso, ad esempio, rappresenta una indispensabile azione educativa, visto che il 70% degli eventi avversi avvengono tra le mura domestiche L'educazione e il contrasto ad abitudini alimentari non consone, spesso veicolate quotidianamente dai media in modo erraneo, rappresentano un'altra importante azione preventiva.

Obiettivo 3 – ATTIVITA' "GREEN":

Tra le azioni pratiche che sono state svolte nell'ambito del progetto (ad esempio alcune uscite del gruppo di cammino dedicate alla raccolta dei rifiuti, un percorso di camminate volte al riconoscimento delle erbe spontanee, azioni di promozione "più usi le scale meno energia consumi e più stai in salute" ...) , sono stati inseriti momenti dedicati al rispetto ambientale e alla tutela del territorio.

Finalità :

- **Aumentare la percezione riferita alla tutela dell'ambiente. Attivare la realizzazione di azioni pratiche in questo ambito. Favorire la sicurezza del territorio.**

Motivazioni:

- Nonostante le tematiche ambientali e le intrinseche criticità siano oggetto di continue informazioni, si ritiene utile abituare gli utenti finali ad ulteriori azioni concrete sul proprio territorio, utili anche a generare una maggiore percezione della sicurezza.

Obiettivo 4 – NUOVO LIVELLO DI SOCIALITÀ E DI ATTIVITÀ RELAZIONALI:

Insite nel progetto sono state inoltre azioni di contrasto all'isolamento e alle condizioni di fragilità, l'agevolazione dei rapporti interpersonali/socializzazione, le azioni di recupero dei rapporti intergenerazionali e la valorizzazione delle risorse umane presenti. Parte di esse verranno realizzate attraverso le attività pratiche proposte che daranno opportunità ricreative/formative per poi divenire oggetto di compartecipazione delle persone coinvolte.

Finalità :

- **Aumentare la socializzazione e le relazioni positive tra gli utenti attraverso le seguenti proposte da inserire in ciascun setting in modo facoltativo:**

saperi dei singoli,(insegnanti, neo pensionati...): dopo scuola, cura del verde ..

banca del tempo: pedibus, badanti di condominio ...

scambio intergenerazionale: uso PC, media....

Incontri socializzanti di condominio: cene, passeggiate culturali...

Motivazioni:

- Una ricerca promossa da una importante azienda multinazionale, rivela che il 61% dei bolognesi ammette di non volere approfondire alcun rapporto con i propri dirimpettai. Questo studio, nonostante l'esiguo campione, evidenzia come le relazioni oggi siano improntate alla diffidenza e la maggior parte delle persone cerca di evitare con le più disparate strategie, il contatto umano. Per contro il collegamento tra le positive relazioni interpersonali e la salute degli individui è scientificamente provato, l'esempio più eclatante tra gli studi di popolazione al riguardo è sintetizzato dall'esperienza vissuta dagli abitanti di Roseto Pennsylvania. La caratteristica unica della comunità Roseto, è stata per alcuni decenni, il tasso di mortalità da malattie cardiovascolari notevolmente ridotto, circa il 50%, rispetto ad altre quattro città limitrofe, comparate ad essa attraverso studi accreditati e precise osservazioni durate oltre 30 anni. Gli studi evidenziarono che l'unica differenza negli stili di vita (fumo ,alcol,inquinamento..) tra gli abitanti di Roseto e quelli delle altre cittadine, era la vivacità della struttura sociale, infatti, mentre a Roseto si mantenevano relazioni pressoché identiche al passato, orientate prevalentemente alla famiglia e alla comunità, nei comuni limitrofi le relazioni sociali differivano notevolmente e i valori dominanti erano fortemente improntati sull'individualismo. I ricercatori notarono negli anni sessanta, segnali di cambiamento sociale imminente verso un sistema più "americanizzato" e prevedero che l'abbandono dell'altruismo e delle regole di comunità avrebbero minato i "Rosetans" e la relativa immunità alle malattie cardiache. Tutto ciò fu confermato con l'aumento dei tassi di mortalità da infarto saliti, nel 1975, a livelli paragonabili a quelli delle

città di controllo. L'assunto iniziale pare essere una antitesi dell'esperienza dei Rosetans, il cui epilogo dovrebbe servire da monito. Si stima inoltre che nei prossimi decenni la popolazione urbana rappresenterà il 70% della popolazione globale, accrescendo l'incidenza delle MCNT e di conseguenza i costi per la sanità. L'esperienza dei "Rosetans" porta quindi ulteriori motivazioni alle necessità di socializzazione ed integrazione presenti nella odierna società e le finalità del progetto intendono colmare, almeno in parte, queste criticità.

- A partire dal marzo 2020 e sino al dicembre 2021 le attività , precedentemente descritte tutte in presenza, sono state riconvertite in attività on-line per il noto periodo della pandemia legato al covid-19.

Per cui sono stati attivati percorsi di formazione per tutto il personale che collabora con Corri Con Noi in merito alle norme e discipline in materia di prevenzione e tutela dal covid-19 , con almeno 4 ore di corso in modalità on-line.

Inoltre sono stati svolti corsi on-line di promozione dell'attività fisica , sana alimentazione e corsi di primo soccorso.