

PROGETTO DI PROMOZIONE SPORTIVA PER FAVORIRE L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

PREMESSA

INDICE DI VECCHIAIA

I dati sulla struttura della popolazione residente, elaborati dall'Ufficio Studi e Statistica del Servizio Sviluppo Urbano, sport e sani stili di vita al 31.12.2022 evidenziavano che gli anziani con 65 anni e oltre risultavano essere il 24% della popolazione del Comune (28.339 persone) con un aumento rispetto al 2021 di 302 unità.

Interessante per comprendere meglio la situazione è l'indice di vecchiaia, ossia il rapporto percentuale tra la popolazione con 65 anni e oltre e quella tra 0 e 14 anni. Un indice che permette di misurare l'incidenza della popolazione convenzionalmente definita come anziana su quella giovanile.

A livello comunale il dato riferito all'anno 2022 è pari a 184,1 ciò significa che ogni 100 persone under 14 vi sono 184 persone over 65.

L'indice di vecchiaia risulta decisamente in aumento nell'ultimo decennio, essendo passato da 148,8 nel 2013 a 184,1 nel 2022. I dati recenti confermano la tendenza al rialzo segnando nel 2023 un ulteriore incremento a 191,8.

DUP 2024-2026

Il DUP 2024-2026, nella sezione obiettivi operativi, prevede la traduzione in obiettivi specifici di tutti gli obiettivi strategici che costituiscono la programmazione strategica del Comune nel corso del quinquennio del mandato amministrativo.

L'obiettivo strategico "Rafforzare la città nella sua identità di Sport City" è declinato in 6 obiettivi operativi.

Tra questi vi è anche quello indicato come Spo1.3 che prevede di "Promuovere l'invecchiamento attivo organizzando attività motoria e ginnastica dolce per over 65".

Considerato il crescente numero di anziani nel Comune di Trento risulta fondamentale attivare politiche di promozione di attività motoria/sportiva anche per gli over 65 favorendo un invecchiamento attivo e in salute.

IL PROGETTO

Il progetto di promozione sportiva è rivolto alla popolazione di fasce di età mature inattive e prevede la realizzazione di attività di ginnastica dolce presso impianti sportivi comunali ed attività ludico motoria di avvicinamento al nordic walking sui percorsi realizzati dall'Azienda forestale Trento-Sopramonte sul Monte Bondone coinvolgendo le associazioni sportive ed i circoli ricreativi e culturali del territorio.

Il Progetto intende promuovere uno stile di vita attivo in cui il movimento possa costituire una fonte di benessere sia fisico che mentale e sociale, favorendo la prevenzione ed il contrasto all'insorgere di malattie croniche attraverso l'attività motoria.

Il progetto prevede le seguenti fasi:

1. Incontri organizzativi con Asis, Azienda Forestale, circoli anziani e associazioni sportive per la programmazione del progetto;
2. Predisposizione di un bando finalizzato ad individuare i soggetti con i quali realizzare le attività sportive nelle palestre comunali e l'attività ludico motoria di avvicinamento al nordic walking sul Monte Bondone;
3. Affidamento del servizio di trasporto sul Monte Bondone;
4. Realizzazione di un ciclo di attività ludico motoria di avvicinamento al nordic walking sul Monte Bondone;
5. Realizzazione di attività sportive/motorie presso le palestre comunali.

1. L'azione prevede il coinvolgimento di circoli anziani e associazioni sportive, oltre ad A.S.I.S. per la disponibilità delle palestre e all'Azienda forestale Trento-Sopramonte per i percorsi sul Monte Bondone, per definire i contenuti del progetto e le modalità più adeguate per la relativa realizzazione. Una volta definite le caratteristiche del progetto si procederà alla predisposizione di un apposito bando di gara per l'individuazione delle associazioni che effettueranno le attività sportive negli impianti sportivi, del vettore per il trasporto sul Monte Bondone e del soggetto che insegnerà la tecnica del nordic walking.

2. Il bando per la ginnastica dolce prevederà la messa a disposizione gratuita da parte del Comune di Trento, per n. 10 ore ciascuna, di n. 4 palestre ubicate in punti diversi in modo da coprire il più possibile il territorio comunale, tenendo conto che esiste già un'attività analoga nel centro storico della Città. Si prevede pertanto di individuare n. 4 proposte di soggetti diversi di n. 10 ore ciascuna. Per l'attività ludico motoria di avvicinamento al nordic walking si prevede l'individuazione di un solo soggetto che organizzi n. 4 uscite sui sentieri gestiti dall'Azienda forestale sul Monte Bondone. Si ritiene possibile che tale attività venga gestita con il supporto di un ente di riferimento del nordic walking o di un soggetto ad esso aderente e con la collaborazione del custode forestale dedicato all'area del Monte Bondone.

3. Si prevede di individuare un vettore, con costi a carico del Comune di Trento, al pari di quanto avviene per il trasporto di bambini e ragazzi ai corsi di sci organizzati sul Monte Bondone, che offra il servizio di trasporto da e per i percorsi di nordic walking sulla montagna di Trento, con partenza ed arrivo da un unico punto comune.

4. L'azione prevede di sperimentare e promuovere i nuovi percorsi di nordic walking che l'Azienda Forestale ha predisposto sul Monte Bondone, compatibilmente con il target destinatario dell'attività, favorendo l'invecchiamento attivo e sani stili di stili. Si prevede un ciclo di attività che si concretizzerà in n. 4 uscite programmate anche in considerazione delle condizioni meteorologiche.

5. L'azione prevede di realizzare le proposte di attività sportive adatte al target individuato, che saranno selezionate in esito all'avviso pubblico rivolto a tutte le realtà sportive interessate. Le attività verranno svolte per due ore settimanali per n. 5 settimane in ciascuna delle 4 palestre individuate, nel rispetto del calendario condiviso con A.S.I.S.

ATTIVITA' DI GINNASTICA DOLCE

1. IMPIANTI SPORTIVI

Si ritiene di identificare per l'attività impianti sportivi che coprano più aree del territorio comunale e che assicurino un'adeguata disponibilità di spazi considerato il numero di anziani previsto per ciascun corso. E' stata esclusa l'area del centro storico in quanto è già presente analoga attività. Le palestre sono state identificate anche alla luce delle disponibilità orarie tenendo conto delle assegnazioni già previste da parte di A.S.I.S.

Gli impianti sportivi sono i seguenti:

- centro sportivo Trento Nord a Gardolo;
- palestra del Centro sportivo Piedicastello - Vela;
- palestra Navarini a Ravina;
- centro Sportivo "Don Onorio Spada" a Villazzano.

2. PARTECIPANTI

Sulla base di iniziative analoghe sul territorio il numero massimo di partecipanti a ciascun corso è fissato in n. 35. In considerazione del numero previsto si ritiene necessaria la presenza di 2 istruttori.

Ai corsi sono ammesse persone di età over 65 e pertanto nati prima del 1959.

E' richiesto un abbigliamento adeguato all'attività motoria. Potranno essere utilizzati propri materassini per le attività a terra o, in caso contrario, verranno forniti dall'organizzatore del corso.

3. ISCRIZIONI

Gli interessati potranno iscriversi ai corsi direttamente presso le associazioni sportive/cooperative individuate per lo svolgimento dell'attività.

Le iscrizioni saranno raccolte in ordine temporale di presentazione fino ad esaurimento posti.

4. COSTI

I partecipanti dovranno versare direttamente al soggetto incaricato di svolgere i corsi la quota prevista. L'importo massimo per n. 10 lezioni da un'ora ciascuna è definito in €

30,00, ma potrà risultare inferiore sulla base dell'offerta presentata in gara dal soggetto. Non sono previsti rimborsi per la mancata partecipazione a singole lezioni.

La partecipazione è subordinata al pagamento anche della quota associativa che garantisce la copertura assicurativa nello svolgimento dell'attività.

5. PERIODO

Si prevede di iniziare le attività a partire da lunedì 7 ottobre 2024. Verranno svolte due lezioni settimanali di un'ora ciascuna, per 5 settimane, e pertanto fino a venerdì 8 novembre 2024.

6. ATTIVITA' ACCESSORIE

Si prevede di effettuare, contestualmente ai corsi, in collaborazione con l'A.P.S.S., promozione di sani stili di vita e di screening specifici per l'età avanzata.

ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA DI AVVICINAMENTO AL NORDIC WALKING

1. LUOGO DI SVOLGIMENTO

Le attività si svolgeranno sul Monte Bondone sui sentieri predisposti dall'Azienda Forestale Trento - Monte Bondone.

Sono previste quattro diverse opzioni, anche se la priorità verrà data ai sentieri delle Viote:

- sentieri nordic walking alle Viote;
- sentiero didattico a Candriai, con visita alla Malga Candriai;
- sentiero Candriai - Brigolina e ritorno, con tappa alla Malga Brigolina;
- passeggiata autunnale nei castagneti di Sardagna.

Sull'area delle Viote l'Azienda Forestale ha predisposto 2 tracciati differenti per lunghezza e dislivello complessivo:

2,8 km – dislivello di circa di 30 m;

6,2 km – dislivello di circa 100 m.

2. PARTECIPANTI

Considerato il numero di posti sui pullman si prevede la partecipazione a ciascuna delle 4 uscite di massimo 54 partecipanti.

Alle uscite sono ammesse persone di età over 65 e pertanto nati prima del 1959.

E' richiesto un abbigliamento adeguato alla camminata in montagna. I bastoncini da nordic walking verranno forniti in luogo a tutti i partecipanti che non dispongono dei propri.

3. ISCRIZIONI

Gli interessati potranno iscriversi alle uscite direttamente presso l'Ufficio Sport del Comune di Trento.

Ciascun interessato potrà iscriversi ad una sola uscita.

Le iscrizioni saranno raccolte in ordine temporale di presentazione fino ad esaurimento posti.

4. COSTI

Il Comune di Trento mette a disposizione dei partecipanti il trasporto con pullman da piazzale Zuffo e fino al luogo di partenza del percorso, un custode forestale esperto del territorio che accompagna i partecipanti fornendo preziose informazioni sul territorio e due istruttori certificati di nordic walking per la spiegazione della tecnica corretta da adottare.

5. PERIODO

Si prevede di effettuare le attività nei mesi di settembre e ottobre.

6. ATTIVITA' ACCESSORIE

Si prevede di effettuare, concluso il percorso, se di interesse, una visita presso il Giardino Botanico Alpino Viote - Monte Bondone. L'ingresso è soggetto al pagamento in loco di un biglietto.