



Comune di Bologna



International  
is Bologna

## InAbled Cities

Developing Inclusive urban environments for physical activity of people with disabilities and senior citizens

### PROGRAMMA

Erasmus + SPORT 2020, Collaborative Partnership

### DURATA

24 mesi

### AVVIO PREVISTO

01/03/2021

### CAPOFILA

European Foundation for Physiotherapy and Physical Activity (Belgio), organizzazione che si occupa della promozione e sostegno dell'attività fisioterapica e fisica in Europa. Composta da 39 organizzazioni e da oltre 350.000 fisioterapisti.

### PARTNER

Comune di Bologna, Comune di Guadalupe (SP), Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE (SP), University Medical Center Radboudumc (NL), Association Sport et Citoyennete (FR),

### SETTORI COINVOLTI PER IL COMUNE DI BOLOGNA

U.I. Salute e Città Sana - Area Welfare e Promozione del Benessere della Comunità

### BUDGET PER IL COMUNE DI BOLOGNA

100.050 €

### DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Progetto volto al sostegno della partecipazione delle persone con disabilità fisica, in particolare gli anziani, alle attività fisiche nelle aree urbane. La scelta di concentrarsi su aree urbane è dovuta all'attuale aumento delle disuguaglianze e di processi di esclusione in tali contesti. Infatti, nonostante gli sforzi compiuti dagli Stati membri, le politiche attuali non hanno finora avuto un impatto decisivo sulla riduzione dei livelli di inattività fisica nell'Unione Europea nel suo complesso. La maggior parte dei cittadini, in particolare i gruppi più svantaggiati, non pratica attività fisica sufficiente, il 60% non pratica mai o raramente sport/esercizio fisico.

### IL CONTESTO

Sul tema della scarsa partecipazione delle persone con disabilità /anziani alle attività motorie in area urbana, gli studi ci dicono che si tratta di un problema molto complesso, influenzato da diverse categorie di fattori (barriere) tra cui fattori individuali, sociali e ambientali (ambiente costruito e ambiente naturale). Le barriere individuali si riferiscono a limitazioni funzionali dovute alla disabilità o ad aspetti psicologici e fisici. Le barriere sociali si riferiscono principalmente alla **manca di preparazione professionale del personale della comunità dello sport nella comunicazione e nell'adattamento delle attività fisiche alle esigenze delle persone con disabilità**. Le barriere dell'ambiente costruito si riferiscono in genere alla disponibilità di strutture situate in luoghi raggiungibili e in generale alle opportunità disponibili per le persone con disabilità di passare da semplici attività fisiche a sport agonistici. Le barriere dell'ambiente naturale si riferiscono a fattori quali il clima, le caratteristiche topografiche del territorio, ecc.



Comune di Bologna



International  
is Bologna

Per quanto riguarda gli anziani, le barriere sono molto simili: le barriere individuali si riferiscono a percezioni personali come il fatto di non associare la pratica di attività fisica alla salute e persino la preoccupazione per gli effetti negativi dell'esercizio fisico (soprattutto in termini di sicurezza), la mancanza di fiducia e la percezione che l'esercizio fisico non faccia per loro, o l'isolamento sociale. In termini di barriere sociali, la ricerca mostra che i servizi a disposizione non rappresentano i bisogni del nostro target group e dimostrano una certa mancanza di empatia o di supporto specializzato da parte del personale che gestisce le attività fisiche (se specializzato, il costo delle attività è proibitivo). Altre barriere riguardano il fatto che non sono rappresentati modelli di ruolo per i disabili anziani, gli anziani disabili possono avere bisogno di essere educati sui benefici della attività fisica, la famiglia e gli amici non sono né proattivi né entusiasti all'idea. Le barriere dell'ambiente edilizio si riferiscono alla mancanza di un'offerta adeguata in termini di luoghi e attrezzature, trasporto e ubicazione.

**Per affrontare il problema dell'inattività fisica delle persone con disabilità e/o degli anziani, è necessario considerare tutti gli aspetti menzionati e progettare un approccio efficace per affrontare le sfide.** Oltre alle consultazioni con i gruppi target, è possibile effettuare un maggior numero di consultazioni con le agenzie competenti a livello locale/regionale, comprese le strutture private, i gruppi locali di comunità di disabili per garantire che le risorse e la fornitura di servizi funzionino in modo efficace.

Nel progettare tale approccio, in consultazione con i gruppi target e le parti interessate, si dovranno considerare e affrontare i seguenti elementi: **motivazione, terminologia utilizzata e percezioni, progettazione e realizzazione di interventi di attività fisica**, incorporando elementi quali spazi, compiti, attrezzature e persone, reti di comunità locali e sviluppo di partnership, accessibilità dell'attività, adattamento delle attrezzature, marketing e promozione, formazione e sensibilizzazione del personale e dei volontari, tra gli altri.

#### **OBIETTIVO GENERALE**

Promuovere e consentire l'attività fisica in aree urbane alle persone con disabilità fisica, con particolare attenzione alle persone anziane, contribuendo così allo sviluppo di città sane, attive e inclusive. Una città sana e attiva è una città che crea e migliora continuamente le opportunità per consentire a tutti i suoi cittadini di essere fisicamente attivi nella vita quotidiana. Questo include il superamento delle barriere che scoraggiano l'attività fisica nelle città tra le persone con disabilità.

**Per Bologna**, così come per l'altra città pilota (Guadalupe), **il progetto sarà un'opportunità per trovare nuovi modi per rendere le proprie aree urbane più inclusive e attente ai bisogni degli anziani e disabili.**

#### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Identificare buone pratiche nell'organizzazione della attività fisica per le persone con disabilità, specialmente gli anziani, nelle aree urbane;
- Identificare buone pratiche per l'attuazione di una strategia di coinvolgimento dei cittadini in cui le persone disabili abbiano voce in capitolo per contribuire alla promozione di città sane, attive e inclusive per tutti;
- Conoscere i bisogni e le priorità delle persone con disabilità e degli anziani per progettare gli ambienti urbani e sostenere misure che incoraggino l'attività fisica;
- Sviluppare una metodologia di intervento pratica con consigli e raccomandazioni sulla realizzazione di esercizi di attività fisica utilizzando ambienti / infrastrutture urbane
- Implementare azioni di attività fisica pilota in 2 paesi europei [Italia (Bologna) e Spagna (Guadalupe)]



Comune di Bologna



International  
is Bologna

- Sviluppare una mobile app per facilitare l'impegno degli anziani e delle persone con disabilità nella pratica della attività fisica
- Sviluppare raccomandazioni pratiche per l'applicazione della metodologia del progetto, della strategia di coinvolgimento dei cittadini e dell'applicazione mobile, basata su un'analisi di dati certi
- Sviluppare ambienti urbani inclusivi per l'attività fisica delle persone con disabilità / anziani
- Favorire la cooperazione e le alleanze tra il settore dello sport e della salute e le autorità locali, i centri di ricerca e le organizzazioni della società civile, per fornire soluzioni innovative

### ASPETTI INNOVATIVI del progetto

InAble cities è innovativo in quanto cerca di sviluppare nuove pratiche e politiche volte a identificare e rimuovere le barriere (personali, sociali e dell'ambiente costruito) alla pratica della attività fisica da parte dei gruppi target. Lo sviluppo di queste nuove pratiche e politiche a livello locale è **inclusivo in quanto comporta il contributo delle persone anziane e disabili, così come delle organizzazioni della società civile, nella progettazione, realizzazione, comunicazione e diffusione del programma, così come nel monitoraggio e nella valutazione**. I gruppi target sono ulteriormente incoraggiati nel coinvolgimento nelle attività quotidiane nel contesto cittadino grazie alla partecipazione di volontari che guidano la pratica dell'attività fisica, così come altri cittadini con l'obiettivo di promuovere "l'integrazione inversa" e una maggiore coesione sociale. Ciò è particolarmente importante per superare gli atteggiamenti negativi e/o l'isolamento sociale tra i gruppi target, contribuendo allo sviluppo e all'inclusione personale e sociale.

**InAble cities è innovativo nel suo approccio alla formazione e alla sensibilizzazione, soprattutto perché gli studi mostrano che la mancanza di formazione professionale e di consapevolezza della disabilità tra la comunità è una barriera notevole.**

Da un lato, il progetto incoraggerà nuove e specifiche competenze tra i fisioterapisti e altri professionisti della salute sulla base della metodologia di intervento pratica per fornire esercizi di attività fisica per anziani e disabili **utilizzando gli ambienti e le infrastrutture urbane esistenti**. D'altra parte, il progetto svilupperà le competenze sulle opportunità per i disabili e sulla comunicazione rivolta agli anziani, attraverso la formazione fornita ai manager della comunicazione cittadina. Questo incoraggerà un'ampia comprensione della disabilità, come comunicare la terminologia, il comportamento, la legislazione, le barriere e le soluzioni per la partecipazione e l'impegno dei gruppi target nello sport. Entrambi i tipi di formazione sono importanti per fornire un'esperienza inclusiva che sia in linea con le loro esigenze e per **promuovere una cultura inclusiva** nelle città.

Riguardo la realizzazione di una mobile app dedicata, il progetto è innovativo perché l'uso di tecnologie digitali per promuovere l'attività fisica è una pratica diffusa, ma non quella rivolta ad anziani e disabili. L'App è uno strumento aggiuntivo per sostenere la pratica fisica in ambiente urbano. Inoltre offre diverse informazioni e strutture ad altri utenti, come fisioterapisti, mondo sanitario, professionisti, parenti e assistenti di persone anziane e disabili, in particolare per ridurre l'onere che grava sui gruppi target in termini di alfabetizzazione digitale. Si cercherà in ogni modo di far sì che questa tecnologia venga utilizzata.

### ATTIVITÀ PRINCIPALI

Il progetto prevede una prima fase preparatoria di studio dei bisogni del gruppo target e di analisi di best practice. In seguito viene elaborata una metodologia per lo svolgimento delle attività concrete del progetto, parallelamente alla pianificazione della strategia di coinvolgimento dei cittadini (Citizens Engagement Strategy – CES) che andrà a confluire nelle attività pratiche del progetto: la formazione per i territori pilota (Bologna e Guadalupe), l'implementazione delle azioni pilota parallelamente al



Comune di Bologna



International  
is Bologna

coinvolgimento della cittadinanza ed allo sviluppo della apposita mobile app. Seguiranno le necessarie fasi di valutazione e di disseminazione dei risultati.

#### **AZIONI PREVISTE PER LA CITTÀ DI BOLOGNA**

Bologna è una delle due città scelte per fare l'esperienza pilota del progetto, cioè per realizzare una serie di azioni di attività fisica rivolte a disabili /anziani, programmate a seguito di una adeguata analisi dei bisogni, individuazione delle aree urbane adatte per lo svolgimento dell'attività, elaborazione di una strategia di coinvolgimento della cittadinanza e formazione sia dei fisioterapisti che della cittadinanza e del personale tecnico coinvolto.

Il periodo di espletamento delle azioni pilota sarà a partire dalla metà del progetto fino alla fine e comporterà, oltre all'effettuazione delle attività fisiche stesse, la formazione dei fisioterapisti e di tutto il personale a vario titolo coinvolto; il coinvolgimento attivo dei cittadini in attività di supporto; la formazione dei responsabili della comunicazione degli enti locali che lavorano con gli anziani e disabili.

Dal secondo anno verranno testate le pratiche (almeno 20 azioni) e anche la app, che sarà elaborata dall'Università di Bologna.

Inoltre, Bologna, riconosciuta a livello internazionale come leader in questo settore, coordinerà, con l'aiuto di esperti, la strategia di coinvolgimento dei cittadini e la declinerà in un piano di sviluppo dedicato.

Il Comune di Bologna infine coordinerà l'azione di sviluppo della app, con il partner tecnico Università di Bologna. Gli anziani/disabili coinvolti dal progetto saranno 130 e 50 i fisioterapisti, mentre le infrastrutture urbane saranno 10.