



**Bsport+**

**Newsletter3**

**PROGRAMMA DI SVILUPPO DELLE  
CAPACITÀ**

Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



# PROGRAMMA DI SVILUPPO DELLE CAPACITÀ

## Newsletter3

La homepage del CBP è ora disponibile su <https://www.bsport-plus.eu/capacitybuilding/>.

Questa pagina raccoglie e mette in evidenza le conoscenze che i partner del progetto BSport+ hanno acquisito durante le nostre attività pilota per aumentare le attività fisiche dei PwD.

I contenuti saranno aggiunti continuamente durante il progetto BSport+ e alla fine la pagina CBP includerà tutti i risultati di apprendimento ottenuti da tutti i partner.

Si spera che questa pagina possa servire da ispirazione per altri interessati ad aumentare le attività fisiche non solo per i PwD.

saperne di più sul progetto BSPORT+, sulle attività e sui risultati, compilate questo breve questionario e fate parte della nostra rete:

## TEST PILOTA DI CBP NEI PAESI PARTNER

### Svezia-KTH

Al KTH ci sono molte attività legate allo sport e alla salute. Il KTH sta attualmente progettando un centro per l'ingegneria sportiva che sarà operativo entro la fine dell'anno. Nell'area del BSport+



FOTOGRAFIA : pexels-shotpot-4046115

- La homepage per lo sviluppo delle capacità è in funzione. È in corso un lavoro di tesi per convalidare la precisione di posizionamento della nostra idea di sensore per nuotatori ipovedenti. Un prototipo di applicazione è ora disponibile sull'App Store di Garmin. Stiamo studiando come la robotica possa essere utilizzata per coinvolgere i disabili nelle attività fisiche. Stiamo cercando di realizzare il primo progetto pilota nell'ambito di BSport+. Il ciclismo su pista è di nuovo in corso con la fine della neve, sia con gruppi di giovani disabili che con piloti che formano nuovi leader; la foto è tratta da una delle stagioni di formazione di nuovi leader a cui abbiamo partecipato.

## **Slovenia- Ozara d.o.o.**

Nei mesi precedenti, OZARA d.o.o. ha realizzato attività pratiche nell'ambito della sperimentazione pilota del CBP. L'idea originale e l'obiettivo di questa attività erano di preparare una città pilota locale/di quartiere per testare e convalidare il CBP, lavorando sull'ecosistema collaborativo e sui meccanismi generati dai risultati dei progetti precedenti, tra cui l'HEPA Policy Lab e la proposta di un quadro politico. La prima azione di sperimentazione si è svolta già nel giugno 2021 in occasione della Giornata internazionale dello sport, al fine di modificare il tempo perso a causa di diverse restrizioni pandemiche e di sensibilizzare l'opinione pubblica su quanto l'attività fisica quotidiana e il supporto dei pari possano influenzare il benessere sul posto di lavoro - abbiamo motivato e riunito un team multigenerazionale e diversificato in collaborazione con i dipendenti di OZARA ZC d.o.o. (Centro per l'impiego). È stato organizzato un tour in bicicletta per promuovere la PA, il supporto tra pari e lo scambio di future possibilità di cooperazione per azioni mirate al fine di promuovere l'idea generale di inclusione delle persone con disabilità nell'HEPA. Maggiori informazioni sono disponibili qui:

<https://www.bsportplus.eu/capacity-building-programme-taking-action-in-slovenia/>

Nel 2022 abbiamo continuato con due eventi, svolti in modo classico, in cui abbiamo prima presentato l'idea del CBP e le possibilità di replica con un'organizzazione di supporto. Tuttavia, in base all'esperienza precedente e agli attuali sviluppi



della società, anche in relazione agli elementi di inclusione, sostegno tra pari e responsabilizzazione per uno stile di vita più sano, abbiamo scoperto che il vero potenziale del progetto pilota CBP risiede nella connessione con una comunità più ampia - pertanto si sono svolti altri due eventi con una comunità locale più ampia, in cui le persone con disabilità hanno avuto modo di conoscere i loro coetanei di altre organizzazioni, i loro operatori professionali e una comunità locale più ampia che si è riunita e ha partecipato a un'attività di folklore e danza tradizionale nella regione di Pomurje; nella regione della Carinzia siamo entrati in contatto con una ONG specializzata nell'inclusione sociale delle persone con disabilità e abbiamo organizzato un'escursione speciale con esercizi intermedi in cui i coetanei si sono conosciuti, sostenuti e incoraggiati a vicenda durante l'allenamento.

## Spagna - Fondazione INTRAS

Nella Fundación INTRAS stiamo sperimentando l'attività di escursionismo. Sempre più medici prescrivono di "uscire in campagna" per curare la nostra mente e il nostro corpo. L'escursionismo è lo sport ideale per ridurre i sintomi del disagio mentale. Ci aiuta a ricaricare le energie mentali. Camminare in un ambiente naturale per 90 minuti aiuta a liberare la mente. È scientificamente provato che i livelli di malinconia e di pensieri negativi diminuiscono significativamente.

- Aiuta a migliorare il nostro umore, poiché l'esercizio all'aria aperta rilascia endorfine che ci fanno sentire meglio. Ci sentiremo più vitali e la nostra energia aumenterà.



- Aiuta a socializzare. Camminare con un gruppo di persone che non conosciamo ci “costringe” a conoscere nuove persone. È una buona occasione per costruire nuove relazioni sociali.
- Migliora la nostra autostima, anche se iniziamo con piccole escursioni. L'importante è raggiungere gradualmente piccoli obiettivi
- L'escursionismo ci fa staccare dalla tecnologia e ci aiuta la nostra mente ad affrontare problemi diversi

Grazie alla nostra esperienza pilota, possiamo affermare che l'escursionismo è un'attività coinvolgente che apporta molti benefici alla salute mentale. Sentire l'energia che fluisce dagli alberi, piante, fiumi, uccelli, laghi, vento, luce, ... guarisce dentro e fuori.

## Università Europea di Tirana

I locali dell'Università Europea di Tirana, durante i mesi di aprile-maggio, sono frequentati da circa 30 bambini di età compresa tra i 10 e i 16 anni (accompagnati dai genitori).

Il progetto mira a fornire buone pratiche per una vita sana e alternative alle attività sportive per i giovani

e i bambini con disabilità. Individui che più di chiunque altro hanno bisogno di uno sviluppo ben ponderato di un programma che influenzerà la loro qualità di vita.

L'UET, durante l'identificazione e l'implementazione del progetto, si è concentrata sui soggetti affetti da diabete giovanile. L'obiettivo è stato quello di programmare una routine di comportamenti sani. Il progetto consisteva nel progettare routine alimentari sane, attività fisica e implementare regole rigorose che il diabete richiede, sulla base di esperienze mondiali e in collaborazione con gli endocrinologi locali, esperienze mondiali in collaborazione con gli endocrinologi locali.

Adattandosi alle circostanze, il personale accademico dell'UET si è impegnato a seguire i bambini con diabete giovanile. Qual era l'obiettivo? Adattare uno stile di vita sano e creare una piattaforma collaborativa che porti sinergie di sviluppo e supporto ai bambini con sinergie di sviluppo e sostegno ai bambini con diabete giovanile. La costruzione di una rete attiva ha riunito l'Associazione dei bambini e dei giovani con diabete, endocrinologi delle principali città del Paese, medici e personale del reparto di endocrinologia pediatrica del QSUT.

Grazie ai contatti sistematici con genitori e bambini, è stato creato un clima di cooperazione produttiva. Uno dei prodotti previsti del progetto B-SPORT + è stato lo sviluppo di attività sportive-educative organizzate nelle strutture sportive della UET, dove medici specialisti, studenti di infermieristica, allenatori, nutrizionisti, riuniti in un unico obiettivo: lo sviluppo di capacità funzionali per aiutare i bambini e sostenere i loro genitori.

Le attività sono state concepite e sviluppate come eventi multipli con lo sviluppo di:

- 1.** Conversazioni informative di grande valore sulle specificità che il diabete giovanile comporta.
- 2.** Condivisione di esperienze tra i bambini e i loro genitori riguardo agli stigmi vissuti, alle difficoltà della vita quotidiana affrontate dai bambini e dai genitori.
- 3.** Sviluppare attività sportive e misurare i livelli di zucchero prima e dopo l'esercizio per portare risultati e feedback nella vita dei giovani.

4. Ma essenziale, l'educazione con il pensiero che ogni individuo con diabete giovanile, diventi pienamente consapevole delle sue possibilità e dei suoi limiti illimitati, per poter gestire la vita quotidiana nel modo migliore.

La consapevolezza di far rispettare le regole di base costruendo il proprio stile di vita, senza diventare comunque schiavi delle regole.

Attività fisica e giochi vari hanno completato le giornate di attività organizzate nell'ambito del progetto.

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=pfbid02v1syRrSk-dU35hMaK7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtWLKawfUz4zU8e-D7I&id=106509158458647](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSk-dU35hMaK7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtWLKawfUz4zU8e-D7I&id=106509158458647)

## WONCA, Danimarca

In EQuIP stiamo testando il nostro programma di escursionismo, che consiste in un'escursione di 5 km attraverso la città di Aarhus. La partecipante è una donna di 58 anni con diabete di tipo 2, che vuole essere più attiva fisicamente ma non ama andare in palestra o fare esercizio da sola. Inoltre, trova molto difficile mantenere uno stile di vita attivo, anche se lo desidera molto.

Inoltre, è importante testare la nostra idea per assicurarci che l'intervento teorico corrisponda alla realtà per il soggetto dell'intervento. È sempre un grande piacere incontrare la partecipante e sentire cosa pensa si possa migliorare e cosa funziona già bene. Ci siamo incontrati con la partecipante diverse volte e ogni volta ha apprezzato il viaggio e ha contribuito con buoni input su come lo vedeva adattato alle sue esigenze.

La prima volta che ci siamo incontrati, ha suggerito che la camminata avrebbe dovuto avere un ritmo lento e concentrarsi sull'aspetto sociale. Così, la volta successiva che ci siamo incontrati abbiamo incorporato questo suggerimento camminando più lentamente e concentrandoci maggiormente sulla conversazione. Inoltre, ci ha detto che camminare in compagnia di altri, con cui ha più feeling, aumenta la sua motivazione a partecipare ad attività simili. Come feedback sul nostro percorso escursionistico, ci ha suggerito aree verdi o con vista sul mare e che dovrebbero essere accessibili con l'autobus.

Prevediamo di testare il nostro viaggio a piedi con un maggior numero di partecipanti per capire le dinamiche sociali in combinazione con l'aspetto fisico. Come

sempre, cercheremo di incorporare i feedback e di migliorare l'attuale programma di escursioni.

## **INFAD, Spagna**

Benessere sul posto di lavoro. Programma di benessere: Esercizio fisico e alimentazione sana sul posto di lavoro (B-Sport)

Nel giugno 2021, INFAD si è riunita per discutere di come realizzare il nostro test pilota, a chi sarebbe stato rivolto, ai responsabili dell'attuazione e dell'adempimento dei compiti, al coordinamento e alle possibili associazioni per incrementare la costruzione della nostra comunità.

Così, sono stati presi contatti attraverso vari mezzi, come telefonate ed e-mail, con associazioni rivolte a persone con un target specifico, persone con problemi di salute mentale, in particolare quelle situate in Estremadura, per esempio: FEAFES salute mentale Estremadura; LASSUS; ARFES, Pro Mental Health; AEXFATP; Mental Health Teams; Get excited, Psychology; Sorapán de Rierios Foundation; Lassus Association; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Association of Families and Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, Spanish Committee of Representatives of People with Disabilities; ProsPort; SportLive.

Poiché non è stata trovata alcuna risposta, ci siamo incontrati di nuovo nell'aprile 2022, per discutere alcune questioni:

- Sono state discusse possibili soluzioni.
- È stato contattato INTRAS per ricevere raccomandazioni o altre forme di impegno.
- Sono state proposte nuove possibili associazioni interessate.
- Ogni CBP preparato da ciascun partner del progetto è stato osservato con attenzione.

Infine, abbiamo scoperto che il programma OZARA si adatta alla nostra realtà. Un luogo di lavoro coinvolto nella ricerca sulle persone con disabilità.

L'obiettivo del programma è rafforzare la salute dei dipendenti, in un ambiente di lavoro sano.

Secondo diversi studi, investire nelle risorse umane sul posto di lavoro aiuta le aziende a ridurre i costi associati a malattie, infortuni e assenze per malattia, contribuendo a una maggiore qualità di prodotti e servizi e a una maggiore soddisfazione degli utenti.

Dato che nei nostri luoghi di lavoro si osservano un'attività fisica insufficiente e un'elevata sedentarietà, è stato lanciato il programma che tiene conto degli esercizi in esso proposti:

- Muoversi durante la giornata lavorativa. Camminare per raggiungere il posto di lavoro, fare una passeggiata durante la pausa.
- Eseguire allungamenti per alleviare il disagio dovuto alla postura.
- Tecniche di rilassamento a breve termine.
- Incorporare una dieta sana, in cui ognuno porta al lavoro cibi sani.
- Incoraggiare il consumo regolare di acqua o tè.
- Programmare attività o workshop come la corsa o la bicicletta con magliette abbinate. Questo aspetto sarà sviluppato in seguito.

Si continuerà a lavorare per due mesi per poi realizzare questionari di soddisfazione, benessere e progresso che riflettano i risultati dell'apprendimento. Si presterà attenzione all'opinione sull'attività fisica, al loro stato di salute prima e dopo, alla perdita di peso e al cambiamento delle abitudini alimentari raggiunto. Inoltre, verranno raccolti i possibili miglioramenti e le raccomandazioni fornite dai partecipanti.

## **ITALIA- SiNAPSI: Ama il cibo e vivi sano**

La sperimentazione pilota prevede l'erogazione di un corso dal titolo "Love food and live healthy".



FOTOGRAFIA : pexels-cliff-booth-4058377

Il programma proposto mira a fornire ai giovani con diabete di tipo 1 una serie di risorse online (ad esempio, video, strumenti interattivi) per acquisire competenze essenziali e le raccomandazioni per gestire con successo le sfide fisiche e psicologiche poste dal diabete di tipo 1 nello sport e nell'esercizio fisico.

Le principali motivazioni all'attività fisica per le persone con diabete possono essere raggruppate in tre categorie principali:

- Bisogno di educazione sul diabete e sull'esercizio fisico.
- Bisogno di supporto psicologico e sociale.
- Necessità di un supporto personalizzato.

Un team multidisciplinare di professionisti della salute e dello sport ha creato mini-video e materiali di supporto da diffondere utilizzando un approccio realmente incentrato sulla persona.

Le aree di intervento comprendono alimentazione e dieta sana, sport e attività fisica, benessere emotivo e psicologico, cura del corpo e mindfulness.

Il filo conduttore degli interventi è la lotta allo stigma sociale legato allo sport e a

coloro che possono praticarlo, attraverso la promozione del benessere di tutti e la diffusione di buone pratiche.

## Slovacchia - topcoach

In topcoach abbiamo deciso di lavorare con persone affette da distrofie muscolari e con persone con depressione e/o stress per il progetto pilota. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in un programma di esercizi aerobici e di forza per il benessere personale, oltre che di escursioni (o attività simili, per quanto riguarda le possibilità fisiche). Il progetto pilota si è svolto a maggio 2022 in un formato ibrido, incontrandosi sia di persona che online per discutere le sensazioni e le osservazioni sul piano e osservazioni sul piano. I partecipanti erano membri di una palestra locale, una delle poche strutture specializzate nel lavoro con le persone con disabilità. Hanno preso parte al progetto pilota per diversi motivi, con un denominatore comune è che volevano aumentare il loro livello di attività per sentirsi meglio, sia mentalmente che fisicamente. Il progetto pilota è durato circa un mese e alla fine i partecipanti hanno dichiarato di sentirsi meglio, di essere più lucidi. Hanno notato che le attività del programma di potenziamento delle capacità non sono lunghe, non occupano molto tempo e quindi sono facili da incorporare nella loro vita quotidiana. A nostro avviso, questo nostro parere, questo le rende una buona possibilità per aumentare l'attività delle PwD in modo naturale.

## Belgio - Trendhuis

Dal momento che 1/3 della popolazione lavorativa in Belgio dichiara di essere stressata e teme il burnout, è importante fornire dei coach per lo stress e proporre dei programmi di formazione che le persone possono elaborare da sole.

Nell'ospedale universitario di Anversa, Trendhuis ha impiantato il programma "Time2Grow", dove abbiamo fornito non solo un sito web con test di resilienza e testimonianze, ma anche soluzioni accessibili per il personale medico.

Le attività sportive che abbiamo organizzato dipendevano dalle applicazioni che gli allenatori e i partecipanti volevano utilizzare, ad es. camminare (start to run), yoga (yoga per principianti), fitness (Sweat), ecc, fitness (Sweat), ecc.

I nostri obiettivi erano

- promuovere la salute mentale per le persone che soffrono di depressione e burnout.
- promuovere e provare l'uso di applicazioni per lo sport e la salute, prima in gruppo.
- motivare le persone con problemi di salute mentale a iniziare a praticare sport a casa individualmente.

Per verificare il modo in cui dobbiamo promuovere lo sport, abbiamo organizzato sei sessioni di prova per i lavoratori (alcuni partecipanti provenivano dall'UZA). I partecipanti hanno scelto per lo sport sociale, come camminare, andare in bicicletta, nuotare, ecc... C'era anche interesse per le sessioni di yoga.

La metodologia degli allenatori è stata

- spiegare l'uso delle app.
- aiutare i partecipanti a scaricarle sul proprio smartphone.
- due ore di utilizzo dell'app + sport.
- incontro per condividere le impressioni.

Oggi l'Ospedale Universitario di Anversa propone di lavorare sulle soft skills o sull'equilibrio personale. Sugeriscono di seguire:

- Corsi di resilienza.
- sessioni di yoga dell'UZA
- offerta sportiva e uso di app sportive.

## **Türkiye, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)**

IAAD si sviluppa nell'ambito della scolarizzazione, su una combinazione multi-

scala di (1)

Attività fisiche per il miglioramento della salute (HEPA), attraverso l'implementazione di giochi tradizionali di gruppo nei campi da gioco delle scuole, combinata con (2) diete sane in cui viene strutturato un migliore equilibrio tra gli ingredienti chiave è strutturato attraverso il calcolo di una quantità pertinente di calorie considerando l'individuo, integrando le possibili condizioni per coloro che sono affetti da disabilità, come ad esempio il diabete, ecc, con (3) un approccio di circolarità al ruolo della scuola nei sistemi alimentari per affrontare la perdita e lo spreco di cibo, e con (4) l'implementazione di laboratori politici guidati dai cittadini in cui gli alunni di età compresa tra i 6 e gli 11 anni, insieme ai loro genitori, partecipano a una serie di eventi in cui il quadro politico locale e regionale sulle persone con disabilità (PwP).

Questo viene fatto con tre scuole selezionate appositamente per le loro caratteristiche distintive:

- 1.** la scuola 1, una scuola primaria situata in un ambiente urbano, ad esempio il quartiere di Bahçeşehir, parte della città di Istanbul, un tempo quartiere rurale chiamato "città giardino" per le sue caratteristiche, per l'abbondanza di spazi verdi, oggi un grande e pesante ambiente urbanizzato (evoluzione in soli 10 anni, popolazione di 287.569 abitanti nel censimento del 2000), la scuola İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu, con alunni di età compresa tra 6 e 11 anni e i loro genitori;
- 2.** scuola 2, una scuola primaria situata in un'area rurale costiera remota, ad esempio Orhaniye, un villaggio situato nel distretto di Osmaneli, nella provincia di Marmaris, in Turchia. (al censimento del 2010 aveva una popolazione di 103 persone), la scuola Orhaniye İnci Narin Yerlici İlkokulu, con allievi di età compresa tra i 6 e gli 11 anni e i loro genitori;
- 3.** la scuola 3, una scuola secondaria superiore situata in un'area rurale montuosa Ad esempio, Yeşilüzümlü, una località situata nel quartiere e nella città di Fethiye, nella provincia di Muğla (2.470 abitanti nel censimento del 2021), la scuola Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, con studenti di età compresa tra i 15 e i 18 anni e i loro genitori.

La sperimentazione pilota si basa sull'implementazione di un programma di supporto semplificato e adattato alle esigenze specifiche individuate semplificato e adattato alle esigenze specifiche identificate in ogni scuola, considerando l'HE-

PA, ovvero i pasti offerti dalla scuola già inquadrati nel Programma Nazionale di Educazione alla Sana Alimentazione, incorporato nel Programma Nazionale di Educazione alla Sana Alimentazione, inserito nel programma "Visione educativa 2023" (2023 Eđitim Vizyonu, VIZYON2023).

In questo caso, IAAD implementa un approccio che integra le dinamiche socio-economiche e sociali degli alunni e degli studenti e la loro sfera parentale, considerando i fattori geografici che determinano l'ubicazione delle scuole. A tal fine, IAAD esplora gli ostacoli, i fattori abilitanti e i fattori trainanti dei modelli comportamentali degli alunni e degli studenti attraverso un'analisi della situazione semplificata ma partecipativa, supportata da un questionario online che mira a generare una cifra di sviluppo del "benessere".

Ad esempio, alla fine degli esperimenti pilota (prevista per novembre 2022), qual è la comprensione del "benessere" generato dagli esperimenti.

Questo risultato non si concentra solo sull'HEPA, ad esempio sull'aumento o la perdita di peso e il livello di forma fisica, ma anche su concetti quali "sentirsi bene" o "sentirsi meglio" dal punto di vista sociale. Per questo motivo sono state scelte le attività di gruppo: la combinazione di HEPA e diete salutari viene attuata in un ambiente sociale completamente integrato.

Le scuole 1 e 2 attuano regolarmente l'HEPA settimanale attraverso la pratica di giochi tradizionali di gruppo nel parco giochi, che sono attività integrate nel programma VIZYON2023, ma anche attività sportive organizzate come basket, calcio, pallamano e pallavolo. La scuola 3 sviluppa solo attività sportive organizzate.

# Bsport+

## Newsletter 3

### Siamo

