



Never too Late to Get Fit!

Grant Agreement number: 2016-3397/001-001

Zavod TREND-PRIMA Maribor  
A.S.D.MARGHERITA SPORT E VITA

E-SENIORS

ASSOCIATION VALORIZA-TE,  
CRL International Inclusion Institute

Grant Agreement number: 2016-3397/001-001

## Sommario

L'idea del progetto è quello di aumentare il livello di attività fisica delle persone 50+ e promuovere la divulgazione dello sport di base e l'attività fisica di tutti i cittadini offrendo loro pari opportunità. Negli ultimi anni è aumentato l'interesse degli anziani per il fitness e altri esercizi di gruppo. La maggior parte di esercizi di gruppo sono sviluppati in primo luogo per i giovani. Pertanto, i partecipanti più anziani si sentono a disagio nonostante siano in grado di svolgerli in autonomia. Svilupperemo alcuni test pilot speciali costituiti da gruppi di esercizi "Wo &Men FIT!" per persone 50+, che abbiano limitazioni in base all'età e capacità fisica (malattia, problemi fisici, disabilità funzionale e relazionale, ecc.) Programma formativo di esercizi di gruppo sarà orientato all'utente nel rispetto delle loro esigenze e capacità individuali. Allo stesso tempo promuoveremo stili di vita sani, realizzati per esserli realizzati all'interno ed esterno delle strutture ginniche, con due livelli di difficoltà, con eventuali accessori per lo sport. Gli utenti finali dei risultati del progetto saranno i 50+ della formazione "Wo &Men FIT!" formatori, allenatori, consulenti e mentori presenti in organizzazioni sportive / associazioni / club Fitness, che andranno a completare i loro programmi con il programma di esercizi "Wo &Men FIT!" ottenendo nuove abilità e competenze su questo argomento. Istruzioni per gli esercizi saranno disponibili sul sito web del progetto – Linee guida (scritto e online di applicazione), con immagini e video, e possibilità di caricare applicazioni sul telefono cellulare. Per gli esercizi all'aperto, useremo percorsi di apprendimento già esistenti o percorsi vita nel nostro ambiente nei parchi, foreste, campi ecc. contrassegnandoli con l'aggiunta di schede informative che descrivono gli esercizi per i Seniors. Il nostro obiettivo è quello di favorire la sinergia tra le politiche locali, regionali, nazionali e internazionali e le organizzazioni / associazioni, le organizzazioni legate allo Sport per promuovere lo sport e l'attività fisica per tutti i cittadini dell'Unione europea e per affrontare le sfide legate allo sport. Sport e stile di vita sano vuol dire migliorare il

benessere e rimanere in buona salute. Questa è la ricetta migliore per la vita.

## Questionario

Questa attività ha lo scopo di presentare i risultati del focus group attraverso un sondaggio su atteggiamenti di alto livello delle persone e la partecipazione in attività fisica e lo sport.

I principali obiettivi di questa ricerca sono:

- Fornire un quadro completo sugli atteggiamenti e partecipazione delle persone con età 50+ tra i partner del progetto per quanto riguarda l'attività fisica, ricreativa e sportiva;
- Per identificare le attuali barriere alla partecipazione e potenziali leve per il cambiamento;
- Per determinare la proporzione di over 50+ di alto livello impegnati nelle attività fisica in 5 paesi partner (Slovenia, Italia, Francia, Portogallo, Turchia);
- Per determinare le raccomandazioni che miglioreranno la politica e la comunicazione futura;
- Per fornire un'analisi dei dati consolidati con i risultati della ricerca a livello nazionale.

La quantità di sport determinata e la partecipazione all'attività fisica forniranno una visione reale per il consorzio del progetto per identificare situazioni, aspettative, le necessità e le strutture esistenti in ambienti locali per attività sportive e esercizi di gruppo.