



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc e giovani

Titolo progetto: Nonni in campo

Proponenti: Alessandra Bongiovanni, Stefano Formaggio

Provincia: Vercelli

Se nonni e nipoti si assomigliano solo perché hanno lo stesso modo di sedersi sul divano è ora di portarli fuori: giochi, esercizi e varie attività per i nostri nonni in campo che, assieme ai piccoli, non vorranno più stare a casa!!!

La proposta "Nonni in campo", riflettendo sugli allarmanti dati ISTAT riguardo alla sedentarietà degli italiani, intende lavorare sulla diffusione dell'idea stessa di attività fisica in tutte le fasce di età, più che sul rafforzamento della pratica sportiva. In particolare il progetto si concentra su quelle persone che tendenzialmente vengono trascurate quando si parla di sport: gli over 65, aiutando i "nonni" a condurre una vita più sana attraverso il movimento fisico e la socializzazione ad esso legata, con benefici notevoli sia per loro sia per la comunità che li racchiude.

Il progetto "Nonni in campo" si basa sulla collaborazione tra l'ASD Pro Vercelli Rugby e le Residenze Sanitarie Assistenziali che vorranno aderirvi, con l'intenzione, dopo l'esecuzione del progetto pilota della durata di nove mesi, di estenderlo a più enti sportivi ed RSA: una vera e propria rete di cooperazione sociale. Si prevede inoltre di coinvolgere il Comune di Vercelli, ente chiave per la realizzazione del progetto. L'RSA metterà a disposizione fisioterapisti e psicologi, figure di riferimento e fiducia per gli anziani, che lavoreranno a fianco dei tecnici e del personale specializzato del club per poter creare esercizi e giochi adatti.

Il rugby, a differenza di quanto si pensi, è uno sport estremamente inclusivo, motivo per il quale la Pro Vercelli Rugby ha appoggiato fin da subito l'idea alla base di questo progetto. Durante tutta la stagione sportiva – da settembre a maggio - gli ospiti delle RSA saranno invitati al campo una volta ogni due settimane dove faranno esercizi e giochi adattati alle loro esigenze. Alcune di queste attività saranno svolte assieme ai piccoli rugbisti dell'associazione sportiva per agevolare la socializzazione tra di loro.

Entrambi i gruppi parteciperanno inoltre a uscite organizzate nelle quali si farà *plogging*: quest'attività, relativamente giovane, ha riscosso un enorme successo in molte città di tutta Europa, e consiste nell'unire la corsa all'interno di un contesto urbano con la raccolta di rifiuti da parte dei partecipanti. In questo caso la corsa sarà sostituita con una camminata, ma gli obiettivi saranno gli stessi: una chiara finalità ecologica che non potrà fare altro che giovare alla città di Vercelli, rendendola un luogo pulito e sano in cui vivere. Dal punto di vista educativo, sarà utile per sensibilizzare i bambini, i nonni e soprattutto le famiglie, che saranno incluse e spronate a prendere parte all'evento. Infine sarà un momento di unione e socializzazione in cui tutti dovranno lavorare assieme per raggiungere l'obiettivo comune.

L'idea di affiancare nonni e bambini nasce dal fatto che entrambi potranno trarre beneficio



dalla reciproca collaborazione: agli ospiti delle RSA potrebbe sorgere il naturale istinto protettivo, spingendoli ad essere più propensi e partecipi all'attività, mentre i bambini sarebbero meno portati all'abbandono precoce dello sport, vedendo che questo viene praticato anche fino ad età avanzate.

Il coinvolgimento delle famiglie dei piccoli atleti sarà fondamentale, non solo per la parte iniziale, in cui offriranno supporto morale per vincere le esitazioni iniziali, ma anche lungo tutto il progetto.