

## **PROGETTO FUNMILIES**

# **Guida per le Società Sportive sull'Inclusione delle Persone Anziane nelle Attività Sportive**

**SVILUPPA ATTIVITÀ SPORTIVE  
INTERGENERAZIONALI DI SUCCESSO**



# Guida per club sportivi sull'inclusione degli anziani nelle attività sportive

## Indice

<b>Progetto Funfamilies</b>	<b>2</b>
<b>Introduzione alla guida</b>	<b>2</b>
<b>1. Benefici e ostacoli delle attività sportive intergenerazionali</b>	<b>4</b>
Potenziali benefici delle attività sportive intergenerazionali	4
Potenziali ostacoli al coinvolgimento di diverse generazioni nelle attività sportive	5
<b>2. Pianificazione della tua attività sportiva intergenerazionale</b>	<b>8</b>
Tempistiche di un evento	10
Individuare sedi/luoghi appropriati	10
Identificare le discipline sportive appropriate	12
Valutazione dei rischi	13
Risorse umane	16
Coinvolgimento dei partner	17
<b>3. Implementazione della tua attività sportiva intergenerazionale</b>	<b>19</b>
Norme di salute e sicurezza	20
Comunicazione e visibilità	21
<b>4. Follow-up e valutazione successiva all'evento</b>	<b>23</b>
<b>5. Conclusioni e punti principali</b>	<b>24</b>

## Disclaimer

*Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## Progetto Funmilies

Funmilies - “Intergenerational Sport Solutions for Healthy Ageing” è un progetto finanziato da Erasmus+ Sports (2019) che coinvolge cinque Paesi europei: Ungheria (BAIS), Grecia (ANCE), Italia (CSC), Bulgaria (ABS) e Slovenia (Slovenian Third Age University). È coordinato dall'ANCE.

Il progetto è stato ideato con l'obiettivo di affrontare problematiche come la solitudine e l'isolamento, così come problemi legati alla vita sedentaria e alla mancanza di movimento fisico negli anziani (65+) in Europa attraverso la promozione dell'invecchiamento attivo e sano. Inoltre, mirava a incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica. Il progetto è iniziato nel gennaio 2021 e si è concluso nel dicembre 2022.

### Questo progetto è stato specificamente ideato per:

- Incentivare la partecipazione e la cooperazione degli anziani di 65 anni e dei giovani di 25 anni o meno nelle attività sportive intergenerazionali.
- Migliorare la consapevolezza e le capacità dei professionisti dello sport nell'organizzazione/attuazione di attività sportive intergenerazionali.
- Aumentare la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica, di una vita sana e dell'invecchiamento attivo tra cittadini anziani e giovani.
- Favorire l'accesso delle persone di età superiore ai 65 anni alle attività sportive e alle informazioni pertinenti.
- Rafforzare le abilità fisiche, sociali, psicologiche, cognitive, l'autostima e il benessere generale delle persone anziane (65+) e dei giovani (25-).
- Promuovere il concetto di sport intergenerazionale e i relativi benefici presso le parti interessate, gli attori e i responsabili politici in termini di sport, vita sana e invecchiamento attivo.

## Introduzione alla guida

Nonostante in Europa gli anziani vivano generalmente più a lungo rispetto alle generazioni precedenti, tendono a dover affrontare molteplici svantaggi, tra cui la solitudine e l'isolamento. Secondo i preoccupanti dati registrati in Europa, i giovani soffrono di uno stile di vita sedentario e di una mancanza di movimento regolare a causa del tempo trascorso su computer e telefoni cellulari. La mancanza di impegno in attività fisiche a livello regolare e moderato è una tendenza osservabile sia nelle generazioni più giovani che in quelle più anziane.

La presente guida per club sportivi è stata sviluppata dal consorzio Funmilies sulla base dei risultati delle attività di piloting al fine di supportare ulteriormente i professionisti dello sport nel loro lavoro e nella formazione dei loro colleghi e, in generale, per consentire alle società sportive di implementare attività intergenerazionali. La presente guida include strategie pratiche su come pianificare, organizzare e attuare programmi e attività intergenerazionali

appropriati per anziani e giovani, concentrandosi sull'incontro tra queste due fasce d'età attraverso lo sport.

La guida è strutturata in quattro capitoli, ognuno dei quali si focalizza su un aspetto diverso dell'implementazione delle attività sportive.

Il *primo capitolo* fornisce un'ampia prospettiva sul ruolo che l'intergenerazionalità applicata alle attività sportive può avere a beneficio delle persone anziane. Inoltre, presenta alcuni degli ostacoli più comuni che si incontrano in fase di implementazione e offre alcune soluzioni pratiche.

I *capitoli seguenti affrontano diverse fasi dell'organizzazione di attività ed eventi sportivi intergenerazionali*. In particolare, il *secondo capitolo* copre la fase di pianificazione da tutte le diverse prospettive che vanno prese in considerazione quando si organizzano piccole o grandi attività sportive; il *terzo capitolo* affronta la fase di attuazione, soprattutto in termini di misure di sicurezza e visibilità dell'evento; il *quarto capitolo* tratta invece delle attività di follow-up, feedback o valutazione che dovrebbero essere svolte dopo la conclusione positiva di un evento. L'ultimo e *quinto capitolo* è infine una sezione riassuntiva contenente i punti principali per il lettore secondo gli autori.



## 1. Benefici e ostacoli delle attività sportive intergenerazionali

### Potenziali benefici delle attività sportive intergenerazionali

#### **1. Benefici per la salute fisica e mentale dei partecipanti**

Come tutti sappiamo, la partecipazione allo sport e all'attività fisica aumenta il benessere fisico e mentale. Durante l'implementazione delle attività pilota, i partner di Funmilies hanno infatti vissuto momenti molto stimolanti. Sebbene non sia possibile fare una valutazione a lungo termine dei benefici fisici di questi interventi a breve termine, i partner hanno convenuto che gli sport intergenerazionali contribuiscono ad aumentare la felicità e la soddisfazione dei partecipanti purché tali sport siano DIVERTENTI e gestiti da allenatori qualificati e motivati. L'aspetto chiave è in tal senso pianificare al meglio una sessione che risponda alle esigenze sia dei giovani che degli anziani. Ad esempio, se un allenatore prepara degli esercizi adatti a persone con una gamma limitata di movimenti e, al contempo, organizza esercizi alternativi per coloro che necessitano di un maggiore livello di difficoltà, ciò contribuirà a creare non solo benefici fisici ma anche evidenti benefici interpersonali.

#### **2. Conoscenza personale e sviluppo delle competenze trasversali: maggiore senso di solidarietà e uguaglianza**

Durante la fase di piloting degli sport, i partner di Funmilies hanno anche osservato cambiamenti comportamentali dei partecipanti: entrando a contatto con generazioni più giovani o più anziane e divertendosi hanno avuto l'opportunità di sviluppare competenze trasversali e l'apprendimento non formale/scambio informale di conoscenze. I partner hanno affermato che gli sport intergenerazionali potrebbero essere un ottimo canale per ridurre il pregiudizio intergenerazionale e potrebbero aiutare a scongiurare la "paura dell'ignoto". Secondo l'idea comune, lo svolgimento degli esercizi (qualunque essi siano) è un modo naturale e organico per favorire le connessioni interpersonali a breve e a lungo termine.

#### **3. Maggiore senso di appartenenza**

Se i programmi intergenerazionali sono mantenuti nel corso del tempo (ovvero sono pertinenti e regolari), è probabile che i partecipanti sviluppino un senso di comunità o di appartenenza. Ciò potrebbe essere particolarmente vantaggioso per le generazioni più anziane poiché potrebbe aumentare le loro aspettative nei confronti della vita. Inoltre, praticare gli sport intergenerazionali insieme ai membri della propria famiglia potrebbe contribuire a rafforzare i legami familiari. In generale, se un genitore è stato un atleta attivo in passato, anche i suoi figli potranno fare lo stesso: vedere i nonni allenarsi e, soprattutto, esercitarsi insieme a loro, aggiunge al concetto di sport intergenerazionale un diverso tipo di connessione e gioia.

#### **4. Promuovere l'inclusione sociale, il volontariato e la cittadinanza attiva**

Al livello di società in generale, le attività intergenerazionali come gli eventi sportivi possono promuovere processi sociali più ampi di inclusione sociale, aumentando la solidarietà, il volontariato e la cittadinanza attiva, fattori perfettamente in linea con gli obiettivi politici fondamentali dell'Unione europea e dei suoi Stati membri. Naturalmente, è importante che

qualsiasi allenatore o facilitatore mantenga un'atmosfera aperta e inclusiva per i praticanti, un obiettivo che in questo progetto sembra essere stato raggiunto, come riportato dai partner.

## Potenziali ostacoli al coinvolgimento di diverse generazioni nelle attività sportive

Sulla base della valutazione delle attività sportive intergenerazionali pilota, i partner di Funmilies hanno identificato potenziali barriere d'implementazione che dovrebbero essere prese in considerazione durante la pianificazione e la realizzazione di questo tipo di eventi. Una ricerca commissionata dalla Commissione europea<sup>1</sup> divide queste barriere in due gruppi principali: *"barriere che possono porre problemi ai partecipanti per impegnarsi e beneficiare di attività intergenerazionali e barriere strutturali legate a finanziamenti limitati e questioni organizzative."* Di seguito riportiamo una classifica delle sfide affrontate dai partner di Funmilies durante l'implementazione di azioni pilota in gruppi simili:

### ***Ostacoli motivazionali alla partecipazione ad attività sportive intergenerazionali (principalmente stereotipi negativi e contesti culturali sfidanti)***

#### **1. *Paura dell'ignoto***

I partner del progetto hanno spesso osservato "carichi mentali" ingiustificati nei confronti degli altri gruppi che si sono rivelati una sfida chiave per i partecipanti. Entrambi i gruppi di età tendono ad essere riluttanti a mescolarsi con le altre generazioni e si sentono al sicuro nelle proprie comunità e cerchie.

Uno dei ruoli principali di allenatori e formatori è quello di "rompere il ghiaccio" e creare un ambiente accogliente per qualsiasi fascia di età.

#### **2. *Barriere associate a diversi atteggiamenti/modelli di comunicazione dei gruppi***

I partner del consorzio hanno anche avuto difficoltà nel riunire le diverse fasce d'età tramite determinati canali di comunicazione. Ciascuna generazione utilizza canali diversi (ad esempio, i giovani sono più attivi sui social media), il che spesso rende difficile la connessione tra i due gruppi prima e dopo gli eventi sportivi. Pertanto, è essenziale avere una comunicazione equilibrata - su canali diversi - per definizione rispettosa ma pur sempre casuale, per includere diverse fasce d'età in modo equo.

#### **3. *Isolamento delle persone anziane, soprattutto nei Paesi dell'Europa settentrionale e centrale***

A causa delle diverse tradizioni culturali, i giovani potrebbero sentirsi a disagio a impegnarsi in attività con gente più anziana, in quanto non è detto che abbiano socializzato con questo gruppo. I partner di Funmilies hanno condotto degli esperimenti anche nei Paesi dell'Europa

<sup>1</sup> <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

meridionale, dove è stato più facile riunire le generazioni, poiché i legami familiari sono molto più forti in questi Paesi (ad esempio Grecia e Italia). Facendo un confronto, nei Paesi post-socialisti come l'Ungheria, la Slovenia e la Bulgaria, i legami familiari potrebbero essere considerati più deboli (se si guarda al 21° secolo). I pregiudizi e le barriere motivazionali possono quindi avere un forte impatto sulla realizzazione di attività sportive intergenerazionali.

Si consiglia agli organizzatori di eventi di tenere a mente i modelli/atteggiamenti culturali locali e di affrontarli con diligenza.

#### **4. Non riuscire a fornire un contesto e un ambiente ideali per le attività intergenerazionali**

La maggior parte dei partner del consorzio ha sottolineato che per organizzare questi eventi è fondamentale identificare uno spazio "neutrale". Gli allenatori/formatori hanno infatti la responsabilità di selezionare degli spazi che non intimoriscono né le generazioni più giovani né quelle più anziane. Ad esempio, organizzare sport intergenerazionali nelle scuole primarie/secondarie potrebbe essere piuttosto rischioso: mentre le generazioni giovani sarebbero sovra-rappresentate, quelle anziane potrebbero trovare questi luoghi poco accoglienti. Una location sportiva neutrale sembra dunque essere la scelta più appropriata. Fai un giro nell'area in cui vivi e identifica spazi pubblici o luoghi interni che soddisfano le esigenze implicite di entrambi i gruppi.

#### **5. Non riuscire a trovare un'attività sportiva coinvolgente che possa essere DIVERTENTE per le generazioni giovani e anziane**

Una delle principali barriere motivazionali è non riuscire a identificare un'attività sportiva che sia ugualmente interessante per entrambe le generazioni. Ad esempio, la camminata nordica si è rivelata molto più interessante per gli anziani, mentre la danza come la salsa o la zumba sembrava attirare l'attenzione di entrambi i gruppi di età (-25 e 65+).

Gli organizzatori di eventi sportivi sono invitati a monitorare le esigenze dei partecipanti e identificare gli sport che potrebbero essere interessanti, vivaci e DIVERTENTI per entrambe le generazioni.

### **Barriere strutturali nelle attività sportive intergenerazionali (ad es. mancanza di fondi e di consapevolezza)**

#### **1. Quadro post Covid19**

La pandemia globale ha senza dubbio avuto un impatto importante sui tassi di partecipazione sportiva degli europei. Le generazioni più anziane sono state fortemente colpite allo scoppio del Covid19, con un calo significativo della partecipazione allo sport e all'attività fisica. Il progetto Funmilies è stato realizzato proprio nel quadro post-Covid19, il che non ha favorito la realizzazione delle attività sportive intergenerazionali, soprattutto negli spazi chiusi.

Per salvaguardare la salute e la sicurezza degli anziani è necessario organizzare le attività sportive con grande cautela e con misure adeguate al fine di ridurre al minimo i rischi per la salute.



## **2. Disponibilità di fondi e sostegno finanziario limitato**

Poco dopo l'esplosione della pandemia di Covid19 l'Europa è stata duramente colpita dalla recente crisi energetica. Le strutture sportive si trovano ad affrontare costi generali e dei servizi sempre maggiori, e la mancanza di sostegno da parte delle autorità locali sta mettendo repentinamente a repentaglio il settore sportivo. In tali circostanze, l'attuazione di attività sportive intergenerazionali non è una reale priorità per le società sportive che spesso affrontano difficoltà finanziarie. Senza il sostegno delle autorità locali, lo sport intergenerazionale non può sopravvivere. Uno degli ostacoli principali identificati dai partner di Funmilies era infatti il sostegno finanziario limitato per l'assicurazione sugli eventi sportivi che includevano gli anziani.

Per mitigare i rischi finanziari, gli organizzatori di eventi dovrebbero cercare molteplici opportunità di finanziamento, tra cui sponsorizzazioni, donazioni materiali e contributi da partner locali e internazionali.

## **3. Mancanza di consapevolezza delle autorità pubbliche sull'importanza e l'impatto delle attività sportive intergenerazionali**

In generale, i membri del consorzio Funmilies hanno osservato un basso livello di impegno da parte delle autorità pubbliche a sostenere le attività intergenerazionali. Lo stesso è valso per il settore sportivo: le organizzazioni sportive erano riluttanti a impegnarsi in attività intergenerazionali poiché a volte percepivano queste attività come "inutili" e fin troppo focalizzate su gruppi target specifici (ad esempio uomini e donne in età lavorativa). Possiamo quindi supporre una notevole mancanza di consapevolezza e conoscenza pratica relativamente ai benefici delle attività sportive intergenerazionali o persino dei programmi sportivi familiari, rivolti non solo al nucleo familiare più stretto, ma anche a tutti i suoi membri generazionali. Un modo efficace per ottenere maggiore assistenza da parte delle autorità pubbliche potrebbe essere tentare di evidenziare i vantaggi e i benefici delle attività sportive intergenerazionali, così come la visibilità che le autorità locali potrebbero ottenere attraverso tali attività (se supportate).

## **4. Scarse infrastrutture e mancanza di attrezzature**

Alcuni dei partner di Funmilies hanno segnalato difficoltà legate alle infrastrutture sportive sottosviluppate e alla mancanza di attrezzature sportive adeguate, fattori strettamente legati al limitato sostegno finanziario da parte delle autorità locali. Tuttavia, con un po' di creatività e motivazione, gli allenatori e i formatori possono superare questi ostacoli, ad esempio sottolineando i grandi benefici delle attività sportive includendo sia giovani che anziani!

## 2. Pianificazione della tua attività sportiva intergenerazionale

*Dopo aver chiarito il ruolo che le attività sportive intergenerazionali possono svolgere nella nostra società, vediamo come organizzare il nostro evento!*

Le attività sportive intergenerazionali possono avere diversi obiettivi, tra cui<sup>2</sup>:

- Incoraggiare **una maggiore partecipazione allo sport** da parte di giovani e anziani;
- Promuovere **stili di vita sani** attraverso le attività sportive intergenerazionali;
- Aumentare la partecipazione sportiva tramite **competizioni intergenerazionali**;
- **Promuovere il ruolo delle famiglie** nell'incoraggiare l'attività fisica;
- Favorire le **connessioni** tra le generazioni.

Identificare obiettivi e traguardi è uno step fondamentale nella pianificazione degli eventi sportivi. Nel caso delle attività sportive intergenerazionali, gli **obiettivi comuni** ad entrambe le generazioni sono della massima importanza. Come regola generale, le attività sportive dovrebbero **promuovere la collaborazione tra diverse fasce d'età**, favorire la comprensione intergenerazionale e sviluppare la fiducia tra i partecipanti. Gli organizzatori devono tenere a mente che i rappresentanti delle diverse generazioni dovrebbero sentirsi sullo stesso piano e in grado di partecipare indipendentemente dalla loro età e dalle condizioni fisiche. La scelta della disciplina sportiva non dovrebbe quindi favorire le abilità di una certa fascia di età.

Perché le attività sportive intergenerazionali abbiano successo, è fondamentale pianificare gli eventi in modo accurato e dettagliato. Per una gestione efficace e determinante è necessario stabilire i seguenti elementi prima dell'implementazione:

- **Obiettivi chiave:** ad esempio, riunire generazioni diverse per promuovere il loro legame e aumentare il rispetto e la comprensione reciproci.
- **Destinatari e numero:** nell'ambito del progetto Funmilies sono stati coinvolti giovani (-25) e anziani (+65), ma questo è solo un suggerimento. Decidi in anticipo il numero approssimativo di persone a cui vuoi rivolgerti e pianifica gli eventi di conseguenza.
- **Data e ora dell'evento:** gli eventi non dovrebbero essere pubblicizzati su base ad hoc e le date dovrebbero essere annunciate in tempo utile.
- **Location dell'evento:** cerca di individuare una location "neutrale" che si adatti alle esigenze delle diverse generazioni, ad esempio all'aperto o al coperto. La location dev'essere preferibilmente facilmente accessibile, adatta al programma e non troppo grande o piccola per il numero di partecipanti previsti.
- **Attività fisica:** identifica e seleziona la disciplina sportiva più appropriata.
- **Programma degli eventi:** avere un programma chiaro facilita la promozione delle attività sportive. In questo modo i tuoi partecipanti sapranno cosa aspettarsi!

<sup>2</sup> <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

- **Coordinatore dell'evento:** cerca di identificare gli allenatori/formatori che hanno già completato il [corso di e-learning Funmilies](#). L'esperienza pregressa nel campo del coordinamento di eventi sportivi è auspicabile, ma non obbligatoria. Il materiale promozionale deve mostrare chiaramente il nome e le informazioni di contatto.
- **Valutazione dei rischi:** vedi "rischi potenziali" nella sezione dedicata.
- **Budget:** nonostante le attività sportive intergenerazionali non richiedano grandi budget, per fornire programmi di impatto è essenziale utilizzare in modo efficace i finanziamenti pubblici/privati.
- **Follow-up e sostenibilità:** un singolo evento può avere un impatto limitato, quindi è altamente consigliato, in fase di pianificazione, pensare alla sostenibilità delle attività sportive intergenerazionali. Un'altra chiave del successo è avere a disposizione adeguati meccanismi di valutazione.

*Esploriamo ora nel dettaglio alcuni degli elementi più rilevanti in grado di determinare il successo della tua iniziativa!*

## Obiettivo chiave

Delinea e stabilisci il motivo per cui vuoi organizzare un evento sportivo intergenerazionale. Per prefissarti un obiettivo, poniti le seguenti domande: perché le persone dovrebbero partecipare? Qual è il mio scopo nell'organizzare un evento del genere? Cosa voglio che i partecipanti ricavano dall'evento? L'obiettivo può essere semplicemente far sì che i partecipanti si divertano. Tuttavia, lo sport, come strumento, può essere utilizzato anche per evidenziare l'importanza dell'inclusione sociale e della costruzione della comunità. Un evento può avere anche più di un obiettivo.

## Destinatari

Nel quadro di Funmilies, gli eventi correlati allo sport intergenerazionale miravano a riunire persone più giovani (25 anni o meno) e persone anziane (65 anni o più). Ciò non toglie che le attività sportive intergenerazionali possono e devono includere tutte le generazioni presenti in una famiglia. Anche se ogni gruppo generazionale ha esigenze diverse, abbiamo constatato che le attività sportive selezionate possono fungere da ponte perfetto per collegare i gruppi, poiché lo sport permette ai partecipanti di connettersi su molti livelli: fisico, emotivo, verbale e non verbale, ecc. Creare nuovi legami o approfondire quelli già esistenti tramite lo sport è già di per sé un successo, così come semplicemente rendere le persone consapevoli l'una dell'altra e connettere le generazioni per un determinato periodo di tempo. In tal modo, le persone anziane si sentono incluse e i giovani interagiscono con un'altra generazione in un ambiente nuovo, il che significa avere esperienze nuove e diverse.

**Equilibrio di genere**  
Quando si pianifica un evento intergenerazionale si rischia facilmente di concentrarsi esclusivamente sull'età dei partecipanti e non sul genere. Naturalmente, raggiungere l'equilibrio di genere non è sempre possibile, ma è comunque un fattore da prendere in considerazione quando si prepara una classe o un evento per partecipanti giovani e anziani,

in quanto può influenzare l'atmosfera generale. Se necessario, gli allenatori/educatori possono personalizzare gli esercizi per i diversi generi (una buona pratica è ad esempio mostrare mosse di danza che siano più “maschili” o “femminili” e lasciare che i partecipanti decidano quali mosse fare).

## Tempistiche di un evento

La data, l'ora e la location selezionate andrebbero annunciate in tempo utile. La scelta della data e dell'ora sarà influenzata dagli obiettivi stabiliti per l'evento, dalle dimensioni dello stesso (vuoi riunire 10 persone o 1000?), dalla disponibilità degli organizzatori e degli allenatori, nonché dal target, dalla disciplina sportiva effettivamente selezionata, dalla disponibilità delle sedi (al chiuso o all'aperto), ecc.

In generale è bene considerare il *periodo dell'anno* e la *disponibilità del proprio target di riferimento*. Il periodo dell'anno include la stagione in corso (ad esempio, inverno o estate) e altri eventi in programma per quel periodo (ad esempio: sono in arrivo dei giorni festivi? È in corso un grande festival?). È importante prendere in considerazione questi fattori per fare in modo di massimizzare la portata e l'impatto dell'evento (se questo è l'obiettivo!). Ad esempio, per quanto riguarda la disponibilità dei partecipanti, i più giovani potrebbero avere più tempo libero al di fuori del normale orario di lavoro nei giorni feriali (9-17) e nei fine settimana, tenendo tuttavia conto del fatto che gli studenti universitari, ad esempio, potrebbero avere orari e impegni diversi nel weekend. Le persone anziane potrebbero invece preferire un evento che si svolge durante il giorno (non troppo presto al mattino e non troppo tardi la sera). Queste generalizzazioni differiscono per Paese e cultura, ma dovrebbero comunque essere prese in considerazione.

## Individuare sedi/luoghi appropriati

Trovare un luogo ideale per le attività sportive intergenerazionali è uno degli aspetti fondamentali della pianificazione degli eventi. Secondo il rapporto sullo sport intergenerazionale della CE<sup>3</sup>, l'attuazione di attività intergenerazionali in contesti che favoriscono un gruppo rispetto a un altro (ad esempio nelle scuole, dove i giovani sono sovrarappresentati) si è spesso rivelata fallimentare. *“Il ragionamento alla base è che le persone anziane erano in inferiorità numerica nelle scuole e probabilmente si sono sentite come se non appartenessero naturalmente a quell'ambiente. Il senso di non appartenenza potrebbe aver creato un sentimento di ansia nell'avvicinarsi ai giovani e stabilire contatti. D'altra parte, i giovani potrebbero essersi sentiti riluttanti a impegnarsi con gli anziani a causa della pressione esercitata dai coetanei o delle norme prevalenti secondo cui non è socialmente desiderabile trascorrere del tempo con le persone anziane. Parallelamente, la ricerca ha dimostrato che determinati ambienti, come case di riposo, case di cura o ospedali, non contribuiscono al successo dell'iniziativa.*

<sup>3</sup> <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

**Pertanto, quando si identifica un luogo per la propria attività sportiva intergenerazionale è importante sforzarsi di scegliere un luogo "neutrale".** Pensa a dei luoghi nella tua città/area che potrebbero essere ideali per questo tipo di attività, prendendo in considerazione anche altri fattori (ad esempio, budget e disponibilità della location). L'evento può svolgersi al chiuso o all'aperto, ad esempio in una palestra, una piazza vivace, nelle strade o nei marciapiedi, oppure in un parco nel centro della città. Tieni sempre presente che, secondo diversi studi, le aree "neutrali" hanno diversi benefici in termini di connessione tra i gruppi durante le attività intergenerazionali. Per "neutrale" si intende un luogo che non è legato a nessuna fascia di età in particolare (al contrario di una casa per pensionati o una scuola).

Ad esempio, organizzare un evento nel cuore della città in una zona dinamica può essere molto divertente per i partecipanti e, al contempo, contribuire alla visibilità. In questo modo, diverse persone possono avvicinarsi e partecipare spontaneamente agli sport. Inoltre, organizzare un'attività sportiva in uno **spazio aperto** può contribuire a sensibilizzare sull'importanza dell'inclusione intergenerazionale ed è un modo più sicuro per prevenire la diffusione di malattie infettive.

Nel caso in cui vengano selezionate aree interne/chiuso, è necessario prendere in considerazione alcuni importanti fattori. Dato il quadro post-Covid19, è tutt'oggi essenziale pensare alle misure di sicurezza sanitaria che possono variare a seconda delle norme e dei regolamenti locali del Paese. È tuttavia importante sottolineare che le norme di sicurezza non dovrebbero mai limitare gli aspetti positivi delle attività sportive, dato che queste ultime devono essenzialmente essere **divertenti e gioiose per tutti i partecipanti**. L'impianto sportivo selezionato (indipendentemente dal fatto che sia all'interno o all'esterno) dovrebbe essere accessibile a chiunque, indipendentemente dalle condizioni fisiche e dall'età. Ecco alcuni aspetti da prendere in considerazione per selezionare l'impianto sportivo più appropriato:

- Servizi igienici accessibili, spogliatoi
- Nessun mobile superfluo, danneggiato o instabile
- Corrimano in aree chiave per appoggiarsi (ad es. servizi igienici, docce)
- Tappetino antiscivolo nelle docce

Qualsiasi sede dovrebbe soddisfare il numero previsto di partecipanti in termini di dimensioni, così come le esigenze dello sport o dell'attività selezionata. Ad esempio, mentre per una lezione di danza o di zumba la scelta ricadrebbe giustamente su uno studio di danza o una palestra con spazi e specchi sufficienti, sarebbe inopportuno organizzare un evento incentrato sugli sport con la palla in questo stesso tipo di location.



## Identificare le discipline sportive appropriate

Uno dei principali fattori di successo della pianificazione di eventi è l'identificazione di attività sportive che potrebbero attrarre partecipanti sia giovani che anziani. Durante la realizzazione dei progetti Funfamilies, i membri del consorzio hanno testato una serie di discipline sportive, alcune delle quali si sono dimostrate particolarmente coinvolgenti da una prospettiva intergenerazionale. **Sugeriamo di identificare un'attività sportiva che sia DIVERTENTE, ACCESSIBILE (non richiede costose attrezzature sportive) e preferibilmente NON COMPETITIVA (o almeno praticata in modo non competitivo).**

### Ecco alcuni suggerimenti di attività sportive intergenerazionali:

- Vari tipi di danza latina, come salsa, mambo, cha cha, zumba
- Yoga o stretching
- Hiking
- Badminton
- Bocce, petanque
- Ping pong
- Sport acquatici (ad es. pesi in acqua, esercizi per acquisire fiducia, nuoto)
- Arti marziali morbide (ad es. Tai Chi, Qigong)
- Diversi giochi di costruzione di connessioni integrati con gli sport specifici



## Valutazione dei rischi

Un'altra importante parte della pianificazione è identificare i potenziali rischi associati agli eventi sportivi intergenerazionali. I rischi più comuni possono essere classificati in 5 tipi: reputazionali, fisici, emotivi, strutturali e finanziari.

### ***Rischi reputazionali***

Il rischio reputazionale è il danno che può verificarsi a un'organizzazione quando non riesce a soddisfare le aspettative dei suoi stakeholder ed è quindi percepita negativamente. Può influenzare qualsiasi attività, indipendentemente dalle dimensioni o dal settore. Nel quadro degli sport intergenerazionali, i rischi reputazionali sono principalmente legati al mancato soddisfacimento delle aspettative dei gruppi target (generazioni giovani e anziane). Se gli allenatori/formatori sono impreparati e svolgono attività che non soddisfano le aspettative dei partecipanti, ciò avrà un impatto negativo sulla reputazione del club sportivo/ONG responsabile del programma. Gli allenatori/formatori professionisti devono anche effettuare adeguati controlli sanitari sia sui giovani che sugli anziani per garantire che ciascun partecipante sia in salute e partecipi in modo consapevole.

### ***Rischi di natura fisica***

Nel lavoro con gruppi intergenerazionali gli organizzatori devono prestare attenzione a ridurre al minimo i rischi di lesioni fisiche dei partecipanti. Per quanto riguarda gli anziani, ad esempio, un ridotto flusso di sangue al cuore potrebbe causare dolore al petto (angina), crampi alle gambe inferiori e, a livello cerebrale, disorientamento o vertigini. Queste condizioni possono limitare la durata e l'intensità con cui un adulto anziano svolge l'attività in sicurezza. D'altra parte, tendini e legamenti perdono elasticità con l'avanzare dell'età, il che potrebbe limitare

ulteriormente la gamma di movimento nelle articolazioni e renderle più inclini a lesioni. Inoltre, i corpi degli anziani impiegano più tempo per riprendersi dalle lesioni. [Qui puoi trovare alcuni suggerimenti utili per far sì che i partecipanti anziani evitino lesioni fisiche.](#) Non sono solo le persone anziane ad avere problemi di salute, ma anche i più giovani. All'inizio di ogni sessione è quindi fondamentale eseguire un briefing generale e un controllo dello stato di salute con la guida del coach o del formatore (se questi ultimi sono professionisti dovrebbe già esistere un protocollo adeguato).

### ***Rischi emotivi***

I problemi di salute mentale sono abbastanza comuni tra le persone anziane e possono includere isolamento, disturbi affettivi e d'ansia, demenza e psicosi. Molte persone anziane soffrono anche di disturbi del sonno e del comportamento, deterioramento cognitivo o stati di confusione causati da disturbi fisici. Un'inadeguata pianificazione ed erogazione delle attività sportive potrebbe favorire i rischi di stress emotivo. Inoltre, se i partecipanti si ritrovano in situazioni sgradevoli, ciò potrebbe influire sulla loro futura partecipazione ad attività sportive. È quindi fondamentale preparare ogni partecipante, spiegare brevemente cosa accadrà e assicurarsi di creare un'atmosfera sicura e priva di giudizio (è normale sia fermarsi che muoversi).

### ***Rischi connessi alla struttura***

Come introdotto nella sezione B, per ottenere un'implementazione di successo è essenziale identificare le sedi ideali per le attività sportive intergenerazionali. A tale scopo, gli organizzatori devono valutare i potenziali pericoli che possono causare lesioni fisiche ai partecipanti, agli allenatori, ai volontari e a chiunque sia coinvolto nell'attività. La scelta di strutture sportive poco funzionali per qualsiasi fascia di età coinvolta può avere un impatto negativo sulla realizzazione di programmi sportivi di qualità. In questo contesto, è bene evitare strutture sportive non dotate di kit di pronto soccorso.

### ***Rischi finanziari***

Come descritto in dettaglio nella precedente sezione sugli ostacoli, la mancanza di finanziamenti può avere un impatto considerevole sull'attuazione e sulla sostenibilità delle attività sportive intergenerazionali. Le attività pilota svolte dai partner del progetto Funmilies sono state sostenute dal programma sportivo Erasmus+ dell'Unione europea, ed erano gratuite e accessibili ai partecipanti coinvolti. Tuttavia, nel quadro post-Covid19, molte società sportive e organizzazioni civili - soprattutto a livello di base - si trovano ad affrontare difficoltà come la perdita della base associativa e delle finanze, il che può avere un impatto negativo sulla sostenibilità dei programmi sportivi in generale. Dal momento che le attività sportive intergenerazionali non sono necessariamente al centro dell'attenzione delle organizzazioni sportive, sono necessari maggiori incentivi da parte delle autorità locali, nazionali ed europee. Tenendo conto dei vincoli di bilancio, è possibile mitigare i rischi finanziari tramite il coinvolgimento di volontari impegnati che possono dedicare il loro tempo ed energie all'organizzazione degli eventi.



## Come valutare i rischi prima dell'implementazione delle attività sportive intergenerazionali?

### Step suggeriti:

- Crea un documento di valutazione del rischio che elenchi i potenziali pericoli identificati per la tua attività sportiva e suggerisci contingenze per ridurre tali rischi (vedi la tabella seguente).
- Consulta allenatori/formatori che siano ben consapevoli dei potenziali rischi per la salute fisica e mentale dei gruppi target e coinvolgili nel processo di pianificazione.
- Coinvolgi i rappresentanti dei gruppi target nei processi di pianificazione ed erogazione.
- Coinvolgi organizzatori esperti che potrebbero aiutarti a mappare ed evitare potenziali rischi.
- Nel caso di eventi sportivi con un gran numero di partecipanti (+100), pensa innanzitutto all'assicurazione eventi! Quest'ultima potrebbe essere obbligatoria per tutelare gli organizzatori e i partecipanti, specialmente nelle aree pubbliche. È importante procurarsi un'assicurazione evento personale, anche se la sede ha la propria, in quanto quest'ultima potrebbe non coprire tutti i potenziali rischi.

Tipologia di rischio	Nome del rischio	Probabilità	Misura di mitigazione
<b>Rischi reputazionali</b>	Elenca tutti i rischi rilevanti	Aggiungi le probabilità di rischio	Descrivi la tua misura di mitigazione
<b>Rischi di natura fisica</b>	Elenca tutti i rischi rilevanti	Aggiungi le probabilità di rischio	Descrivi la tua misura di mitigazione
<b>Rischi emotivi</b>	Elenca tutti i rischi rilevanti	Aggiungi le probabilità di rischio	Descrivi la tua misura di mitigazione

<b>Rischi connessi alla struttura</b>	Elenca tutti i rischi rilevanti	Aggiungi le probabilità di rischio	Descrivi la tua misura di mitigazione
<b>Rischi finanziari</b>	Elenca tutti i rischi rilevanti	Aggiungi le probabilità di rischio	Descrivi la tua misura di mitigazione

### Valutazione dei rischi

## Risorse umane

Per organizzare attività sportive intergenerazionali di successo è fondamentale avere una forza lavoro qualificata e motivata. La gestione delle risorse umane è un aspetto fondamentale nell'organizzazione di eventi, poiché in fin dei conti il successo dipende dalla professionalità e dall'impegno degli esseri umani coinvolti. A tale scopo, puoi adattare il team dell'evento al numero previsto di partecipanti: una sessione con 10 partecipanti può essere gestita da un allenatore, mentre un evento sportivo di un'intera giornata per un pubblico richiederà un team più grande. I profili del personale da includere nella pianificazione e nell'erogazione delle attività sportive potrebbero essere i seguenti:

- **Allenatori/formatori qualificati:** al centro delle attività sportive intergenerazionali possiamo trovare allenatori qualificati e impegnati in grado di lavorare con diverse fasce di età. Gli allenatori devono essere adeguatamente preparati per mitigare i rischi fisici ed emotivi e, allo stesso tempo, devono essere ben consapevoli degli obiettivi fondamentali delle attività. Nell'ambito del progetto Funmilies è stato sviluppato un utilissimo [corso di e-learning](#) dai partner del progetto, il quale è altamente consigliato per i professionisti dello sport e per chiunque sia coinvolto nella pianificazione/erogazione di attività sportive intergenerazionali.
- **Volontari:** il movimento sportivo europeo si basa su volontari impegnati e attivi senza i quali le attività sportive di base non esisterebbero! Soprattutto in caso di eventi più grandi, si consiglia vivamente di coinvolgere volontari in grado di supportare l'erogazione delle attività impegnandosi in una serie di ruoli diversi. Coinvolgere e gestire i volontari potrebbe essere una sfida scoraggiante per coloro che non hanno (quasi) mai organizzato eventi più grandi. Controlla il paragrafo qui sotto per saperne di più sul reclutamento e la gestione di un gruppo di volontari competenti!
- **Operatore sanitario professionista o primo soccorritore di recente formazione:** soprattutto in caso di eventi più grandi è necessario coinvolgere un medico professionista che intervenga in caso di incidente. Per gli eventi più piccoli è necessario che ci sia una persona in grado di fornire il primo soccorso sul posto.
- **Responsabile della comunicazione esperto e/o foto/video:** si consiglia vivamente di registrare foto e video durante le attività. Questi materiali possono essere utilizzati per la promozione di eventi futuri e per scopi di diffusione. Alle persone anziane può sempre far piacere avere una foto di sé, proprio come ai giovani ☐ Se non conosci un professionista, puoi sempre selezionare un volontario motivato per scattare foto e video - a volte basta anche solo un telefono cellulare per fare un ottimo lavoro!

### **Trucchi e suggerimenti: come reclutare e gestire i volontari?**

- Prova ad entrare in contatto con le tue reti e cerca volontari che sono già impegnati nell'organizzazione/supporto di eventi sportivi.
- Si consiglia di coinvolgere anche giovani studenti e pensionati per rafforzare l'approccio intergenerazionale dell'attività! Questi due gruppi tendono ad avere più tempo libero da dedicare al volontariato.
- Cerca di avere un impegno a lungo termine e coinvolgere volontari che si impegnino quotidianamente nella tua organizzazione sportiva/ONG. Offrire mentoring ai volontari può avvantaggiare non solo il volontario ma anche la tua organizzazione!
- Offri vantaggi in cambio del volontariato, ad esempio attrezzature sportive o una sessione sportiva gratuita presso il tuo club. Dopo l'evento, esprimi il tuo apprezzamento ai volontari, ad esempio rilasciando un attestato o una lettera di apprezzamento. Un adeguato riconoscimento del lavoro è fondamentale per mantenere lo spirito del volontariato sportivo.

## Coinvolgimento dei partner

La cooperazione e il networking possono essere strumenti fondamentali per realizzare attività sportive intergenerazionali con successo. Non c'è bisogno di reinventare la ruota se un tuo collaboratore ha già un buon metodo di lavoro. Contatta altri club sportivi locali per scoprire se dispongono di programmi per le persone anziane. La risposta è sì? Ottimo! Cosa funziona per loro e cosa no? Non hanno programmi simili? Chiedi loro se vogliono organizzare un evento insieme a te. Alcuni dei potenziali partner e stakeholder sono:

- Organizzazioni sportive attive nel campo dello sport per tutti;
- Centri sanitari e stakeholder del settore sanitario;
- Organizzazioni e istituzioni che lavorano con gli anziani;
- Organizzazioni non governative, che forniscono attività per il tempo libero per persone anziane o giovani (ad esempio ONG giovanili o club di attività per pensionati);
- Comuni e decisori locali.

In caso di attività sportive intergenerazionali che coinvolgono partecipanti di istituzioni pubbliche locali è molto importante ottenere il sostegno delle autorità locali. I dipartimenti pubblici particolarmente rilevanti dal punto di vista della cooperazione sono i dipartimenti/unità responsabili della salute, dello sport e delle questioni sociali (come la manutenzione delle strutture per gli anziani). Ad esempio, nell'ambito del progetto Funmilies, alcuni partner hanno contattato i distretti e i centri culturali locali per promuovere i loro eventi e gettare le basi per future collaborazioni.

### **Trucchi e suggerimenti: come raggiungere potenziali partner?**

- Trova il loro indirizzo email principale, scrivi un'introduzione cordiale di te, del progetto e del motivo per cui li stai contattando - sii amichevole, precisa/o e vai dritto al punto!
- Adatta il tuo stile di comunicazione al potenziale partner:
  - I Comuni potrebbero preferire una forma più ufficiale di comunicazione in un primo momento
  - Una ONG potrebbe essere più aperta e accettare una comunicazione tra pari
  - Lo stile di comunicazione può anche variare da Paese a Paese relativamente a ciò che è considerato appropriato e ciò che non lo è.
- Trova il loro indirizzo email principale, scrivi un'introduzione cordiale di te, del progetto e del motivo per cui li stai contattando - sii amichevole, precisa/o e vai dritto al punto!
- Se non ricevi risposta, prova a chiamarli (cerca i loro dettagli di contatto sui loro canali)
- La fiducia è importante in una partnership: sii aperta/o, condividi il motivo per cui una collaborazione andrebbe a beneficio del potenziale partner, dei gruppi target, della comunità nel suo complesso e, infine, della tua organizzazione.
- Fai una breve lista di potenziali partner. Contatta il primo o i primi due che ritieni più adatti. Se declinano, passa a quello successivo. Un partner porta anche la propria rete a una cooperazione.
- Contattando potenziali partner si acquisisce già una preziosa esperienza su ciò che funziona e ciò che non funziona. Il tuo livello di successo (numero di collaborazioni lavorative raggiunte) ti fornirà preziosi insegnamenti di cui potrai beneficiare in futuro.



### 3. Implementazione della tua attività sportiva intergenerazionale

Al fine di garantire che il tuo evento proceda come previsto, è importante fornire a ogni membro del team una descrizione dettagliata dei compiti che devono svolgere prima, durante e dopo l'evento. In caso di eventi sportivi più grandi (oltre 100 partecipanti) è essenziale avere un comitato organizzativo/direttivo di base che sia responsabile delle decisioni. Questi comitati possono essere composti da coordinatori di eventi, professionisti dello sport (ad esempio allenatori esperti), professionisti della comunicazione e membri del consiglio di enti responsabili dell'organizzazione.

Per la corretta realizzazione di grandi eventi sportivi potrebbe essere utile la seguente documentazione:

- Modulo per l'organizzazione (ad es. panoramica dell'evento, informazioni sul coordinatore, ambito dell'evento).
- Modulo di pianificazione (calendario) - potrebbe anche far parte del modulo per l'organizzazione.
- Piano di valutazione dei rischi (come visto nella sezione precedente) - potrebbe anche far parte del modulo di pianificazione.

- Compiti e liste di controllo del piano di emergenza, comprese le deleghe (elenco delle cose da fare, anche in caso di emergenza).
- Elenco dei contatti del team dell'evento (dettagli di contatto dei membri del team).
- Piano di comunicazione (esterna ed interna).
- Modulo di valutazione dell'evento e piano di sostenibilità (ad es. uno o più questionari separati, sia per il personale che per i partecipanti, da compilare dopo la conclusione dell'evento e per fornire feedback).

## Norme di salute e sicurezza

Lavorare con gruppi intergenerazionali richiede un maggiore livello di preparazione in termini di salute e sicurezza. Le persone anziane potrebbero avere più problemi di salute, soprattutto se il loro stile di vita è sedentario. Sfortunatamente, ciò non significa che i giovani siano esenti da problemi di salute fisica o mentale. Gli organizzatori dovrebbero identificare le precondizioni mediche dei partecipanti e adattare di conseguenza ogni attività/esercizio sportivo. Se possibile, dovrebbero anche esaminare le precondizioni psico-sociali dei partecipanti.

Un modo per misurare lo stato di salute fisica e mentale dei partecipanti è l'autovalutazione. I partecipanti possono condividere se hanno qualche condizione di salute, il loro livello di preparazione fisica, se svolgono regolarmente esercizi (ad esempio se camminano per almeno 30 minuti al giorno).

Oltre a chiedere ai partecipanti di firmare un modulo di liberatoria, è possibile fare quanto segue per assicurarsi di valutare tutti i rischi per la salute e fare sentire i partecipanti al sicuro:

- Chiedi ai partecipanti di fornire le loro condizioni mediche (ad esempio relative a cuore, capacità respiratoria, problemi articolari e di mobilità, ecc.).
- Pressione sanguigna (alta o bassa), vertigini, problemi dell'udito o della vista - tutte queste condizioni possono influenzare il livello di partecipazione e potrebbero richiedere l'adattamento degli esercizi.
- Adatta gli esercizi agli individui con restrizioni e/o precondizioni fisiologiche e fai in modo che un volontario presti particolare attenzione a questo gruppo specifico.
- Tieni presente che le precondizioni mediche possono anche essere mentali (ad esempio segni di demenza).
- *Segui sempre le norme e i regolamenti locali relativi al Covid19.*

*Nota a margine:* la liberatoria può anche fungere da modulo di consenso, poiché può dimostrare che i partecipanti acconsentono alla registrazione di materiali video e fotografici e al loro utilizzo ai soli fini del progetto.

Il *linguaggio emotivo*, come menzionato nella sezione di valutazione del rischio, è un altro importante fattore da tenere in considerazione.

- Non è sempre il caso, ma a seconda dell'età del gruppo target (soprattutto quelli più anziani), i partecipanti potrebbero essere in uno **stato vulnerabile**, non necessariamente fisico ma emotivo, a causa dell'esperienza di solitudine, ansia, ecc.

- Per questo motivo, è importante essere **consapevoli** dello stato emotivo dei partecipanti sia nella comunicazione che quando si impartiscono istruzioni.
- Cerca di creare uno **spazio sicuro** e un'atmosfera accogliente tramite il tono della voce e il linguaggio del corpo.

## Comunicazione e visibilità

Come primo passo, consigliamo di impostare un *piano di comunicazione dell'evento*, il quale potrebbe includere i seguenti capitoli/elementi:

- informazioni generali sull'evento (data, ora, luogo e sport)
- traguardi e obiettivi
- finanziamenti (in questo caso riferimento specifico al finanziamento UE)
- stakeholder (comunicazione interna ed esterna)
- canali di erogazione (comunicazione interna ed esterna)
- identità visiva e loghi (riferimento specifico all'identità visiva di Funfamilies)
- quantità/frequenza di comunicazione e calendario

I **giovani** (nel nostro caso, 25 anni) sono raggiungibili su più piattaforme di social media, tra i quali il più adatto allo scopo è probabilmente Instagram in concomitanza a Facebook. Quando si pubblica l'invito a un evento, è possibile incoraggiare i giovani a portare con sé i loro parenti più anziani (ad esempio i nonni).

Le **persone anziane** (nel nostro caso, 65+) sono un gruppo target specifico, quindi i canali di comunicazione sono principalmente il passaparola e materiali cartacei (volantini, poster, ecc.). La collocazione dei manifesti e i luoghi in cui distribuire i volantini vanno stabiliti dopo un'attenta valutazione. Per questo gruppo target, le opzioni migliori includono centri sanitari, centri giornalieri per anziani, mercati e centri commerciali. Dato che sempre più persone anziane iniziano a utilizzare Facebook, consigliamo di avvicinarsi a questo gruppo target anche tramite questo canale di comunicazione.

### **Trucchi e consigli: come coinvolgere gli anziani?**

- Usa un linguaggio e uno stile appropriati. Fornisci informazioni semplici (cosa, quando, chi, tariffe, istruttori).
- Condividi informazioni sul tuo sito web e su Facebook (altri canali di social media sono meno diffusi nella popolazione anziana).
- Oltre alla promozione dei media digitali, prendi in considerazione la stampa di volantini per cartelloni pubblicitari presso centri culturali o piscine, ecc.
- Puoi contattare il comune locale e le iniziative pubbliche che organizzano attività ricreative per questa fascia di età (65+).
- Inizia a spargere la voce tra i tuoi parenti, i quali possono a loro volta trasmettere il messaggio ai loro amici. Invita i tuoi nonni e chiedi loro di contattare i loro amici!

### **Promuovere l'evento sui social network**

- Una volta creato l'evento, assicurati che sia aperto, accessibile e visibile a tutti e che i partecipanti possano a loro volta invitare gli amici.
- Non aspettare che siano gli altri a venire a conoscenza del tuo evento! Condividilo in gruppi e pagine pertinenti: è il modo migliore per contattare la comunità locale. A volte la condivisione è più efficace rispetto alla pubblicità a pagamento (anche se l'acquisto di annunci online su piattaforme come Facebook non richiede un grande investimento e raggiunge più persone).
- Se desideri raggiungere un pubblico locale, puoi condividere gli eventi in gruppi e pagine che hanno rilevanza locale. Chiedi ad altri individui e organizzazioni di condividere l'evento sui loro canali di social media.

### **Trucchi e suggerimenti: visibilità online durante e dopo l'evento**

- *Visibilità, visibilità e visibilità!* Questo è quello che dovresti tenere a mente durante e dopo la realizzazione del tuo evento sportivo intergenerazionale. Se vuoi assicurarti che le persone sappiano del tuo evento, sfrutta le opportunità offerte dai social media e dalle piattaforme di comunicazione digitale!
- *Non dimenticare di documentare digitalmente il tuo evento sportivo!* Al giorno d'oggi, non hai nemmeno bisogno di una fotocamera professionale per documentare gli eventi. Ti basterà usare il tuo telefono e scattare quante più foto possibili, per poi selezionare le migliori. Modifica i colori e pubblicale sull'evento di Facebook e su altri canali!
- Per condividere le foto migliori usa piattaforme come Instagram e *fai un breve riepilogo dell'evento*. Usa le storie o i reels di Facebook e Instagram per ispirare i tuoi follower! La comunicazione su Facebook è più efficace per le persone anziane (65+), mentre i giovani (<25) sono più facilmente raggiungibili attraverso le storie Instagram e i video di TikTok.
- *Assicurati di salvare le tue foto preferite su un drive online*. In questo modo potrai riutilizzarle per la promozione di un altro evento o semplicemente per la regolare comunicazione sui social media.

### **Riconoscimento del finanziamento (se richiesto)**

Nel caso in cui l'attività sportiva sia finanziata tramite i fondi dell'Unione europea, è necessario utilizzare il relativo logo e mostrare il nome per intero. Nel caso in cui l'attività sportiva sia stata finanziata attraverso un programma Erasmus+, dovrà essere visibile il relativo nome insieme alla bandiera. L'opzione migliore è scrivere "cofinanziato da" o "con il sostegno di" e aggiungere "programma Erasmus+ dell'Unione europea" accanto alla bandiera dell'UE. Ad esempio "Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea" o "Con il sostegno del programma Erasmus+ dell'Unione europea". Le istruzioni dettagliate sono riportate [qui](#).



## 4. Follow-up e valutazione successiva all'evento

Secondo la ricerca commissionata dalla Commissione Europea<sup>4</sup> *“manca una valutazione formale dei programmi e delle attività sportive intergenerazionali. Affrontare tali lacune di conoscenza potrebbe aiutare a rafforzare la base di prove.”*

A seguito dell'erogazione di attività sportive intergenerazionali consigliamo vivamente di effettuare un follow-up con partecipanti, allenatori, volontari, ecc. e chiedere il loro parere sulle attività erogate. Una valutazione significativa è necessaria per aumentare la qualità complessiva degli sport intergenerazionali: il feedback dei partecipanti può fornire importanti informazioni su come migliorare l'implementazione. È inoltre essenziale identificare i fattori di successo e le barriere nel contesto culturale locale. Il follow-up può ad esempio consistere in un semplice dibattito informale sulle esperienze vissute o la condivisione di un modulo di valutazione online.

### **1, Misurare la soddisfazione dei partecipanti e mantenere i contatti**

Chiedere ai partecipanti la loro opinione può sempre aiutarti a migliorare la qualità del tuo evento. Il modo più semplice per conoscere l'opinione dei partecipanti è quello di contattarli dopo l'evento e informarsi sul loro feedback. La maggior parte delle attività sportive che vengono erogate in gruppi intergenerazionali più piccoli consentono agli allenatori/formatori e agli organizzatori di eventi di confrontarsi direttamente con i partecipanti subito dopo l'attività. Nel caso di gruppi più grandi, invece, potrebbe essere utile ricorrere ai moduli di valutazione online, anche se questi ultimi potrebbero non essere efficaci quanto le sessioni di feedback e debriefing di persona. Per migliorare un'attività, gli organizzatori/coach dovrebbero essere sempre aperti a nuove idee, suggerimenti e feedback. Imparare a conoscere gli aspetti negativi del proprio evento sportivo è importante tanto quanto identificare gli aspetti positivi dell'organizzazione. Ecco alcuni possibili modi per ricevere feedback dai partecipanti:

- Debriefing congiunto: conversazione di gruppo informale dopo l'evento.
- Moduli online: da semplici questionari a sondaggi più complessi.
- Conversazioni approfondite (o anche interviste semi-strutturate).

Mantenere i contatti con i partecipanti è importante non solo per ottenere feedback sugli aspetti organizzativi dell'evento sportivo. A volte, infatti, sono proprio i partecipanti a diventare i più attivi volontari o organizzatori di eventi. Assicurati quindi di dare loro l'opportunità di unirsi alla tua organizzazione e diventare membri attivi. Nella nostra esperienza, i volontari più attivi e impegnati provengono sempre dal pool dei partecipanti.

### **2, Opinione di allenatori e formatori**

È importante essere in grado di dare e ricevere feedback dagli allenatori/formatori che si occupano degli aspetti sportivi. Le sessioni di feedback/valutazione possono non solo rafforzare il rapporto tra gli amministratori della società sportiva e gli allenatori, ma anche aiutare gli organizzatori a tenere conto dell'opinione di professionisti dello sport. La sessione

<sup>4</sup> <https://sport.ec.europa.eu/news/mapping-study-on-the-intergenerational-dimension-of-sport>

di feedback può essere una semplice conversazione in cui si discute di come ciascuna parte ha percepito gli eventi, cosa secondo ognuno è stato funzionale e divertente e quali miglioramenti potrebbero essere apportati per una potenziale "prossima volta". In alternativa, la sessione di feedback può essere formalizzata sotto forma di questionario.

Per quanto riguarda il progetto Funmilies, gli allenatori di tutti i Paesi partner hanno riportato un impatto positivo delle attività pilota: unire giovani e anziani tramite lo sport in modo casuale può essere divertente e motiva i partecipanti a mostrare le loro capacità gli uni agli altri. Nell'ambito del presente progetto è stato sviluppato un campione di interviste semi-strutturate per gli allenatori per dare un feedback sugli eventi pilota condotti dai membri del consorzio. Tramite le domande preimpostate è stato chiesto agli allenatori cosa ne pensavano dell'evento, quali erano state le sfide principali e, ad esempio, se trovano utili le attività sportive intergenerazionali. Nel corso dell'intervista i partner hanno anche potuto esprimere il loro feedback.

### ***Trucchi e suggerimenti: ottenere feedback dai partecipanti***

- Al termine delle attività, chiedi ai partecipanti di restare un altro po' per scambiare qualche parola. Puoi anche organizzare una sessione mista di valutazione con esercizi di stretching comuni.
- Sii amichevole, aperta/o e informale. In questo modo i partecipanti saranno più predisposti a fornire un feedback sincero.
- Assicurati di lasciare abbastanza spazio alle diverse generazioni per esprimere la loro opinione e di non preferire una generazione rispetto a un'altra.
- Poni sempre domande facili durante la conversazione: ad esempio, come vi siete sentiti? Vi siete divertiti?
- Incoraggia i partecipanti più riservati a fornire suggerimenti/raccomandazioni.
- A volte le conversazioni a tu per tu sono necessarie in quanto qualcuno potrebbe non rivelare la propria opinione sincera di fronte a tutti. Se è possibile, dedica un po' del tuo tempo a parlare con i tuoi partecipanti al di fuori delle normali impostazioni sportive.

## **5. Conclusioni e punti principali**

Il progetto Funmilies, finanziato da Erasmus+, è stato uno dei primi progetti nel suo genere a sperimentare il rilascio di attività sportive intergenerazionali in ambiti e contesti culturali diversi. Durante l'attuazione dell'iniziativa, i partner hanno affrontato varie sfide (tra cui la pandemia globale, che ha avuto un impatto particolare sulle attività del progetto nel 2021); tuttavia, **i risultati rappresentano preziose lezioni di apprendimento** per tutti i soggetti coinvolti. Con la presente guida ci siamo proposti di condividere queste lezioni ed esperienze con un pubblico più ampio al fine di incentivare i club sportivi, le organizzazioni della società civile e le istituzioni a fornire attività sportive intergenerazionali più numerose e di qualità. Questa

guida può dunque essere utilizzata come punto di riferimento per chiunque voglia organizzare attività sportive intergenerazionali.

Tra i punti principali, possiamo ricordare alcuni momenti memorabili relativi all'implementazione delle attività pilota. Al centro delle attività sportive è possibile notare la felicità illimitata che collega le persone indipendentemente dalla loro età, background socio-economico o di genere. Questa è l'atmosfera che dovrebbe essere ricercata in ogni evento, in cui l'attività fisica diventa lo strumento perfetto per connettere le persone. Gli esperti di U3A, il partner sloveno del progetto Funmilies, hanno riportato le seguenti informazioni:

*"Una nonna che non ha potuto partecipare all'evento ci ha affidato sua nipote dicendo che sarebbe venuta a prenderla due ore dopo poiché presumibilmente la ragazza non sarebbe stata in grado di sostenere le attività. Dopo due ore, la ragazza era talmente coinvolta in diverse attività sportive insieme agli adulti (più anziani) da aver dimenticato il suo disturbo da deficit di attenzione e non voler tornare a casa."*

Oltre a questo toccante esempio, i partecipanti greci, specialmente quelli anziani, hanno riferito di aver appreso importanti informazioni su esercizi di flessibilità e forza rilevanti per la loro età, che possono essere svolti a casa da soli o ovunque in gruppo. I partecipanti hanno anche familiarizzato con il concetto di sport intergenerazionale e come prendersi cura della loro salute fisica e mentale. In Ungheria uno dei momenti salienti è stata la classe di Zumba Gold, dove i partecipanti internazionali più giovani si sono uniti a Erzs, una straordinaria insegnante di danza Zumba sui 60 anni, e la sua fantastica squadra. La Zumba si è rivelata uno strumento ideale per connettere persone con background diversi: anche se i giovani partecipanti internazionali non parlavano l'ungherese, capivano perfettamente gli adulti ungheresi più anziani e il flusso di attività ha creato un'atmosfera memorabile per tutti i soggetti coinvolti.

A conclusione del progetto, possiamo affermare con fermezza che tutti i partner hanno acquisito preziose esperienze lavorando con generazioni diverse e utilizzando lo sport come strumento di connessione. L'attività fisica e lo sport sono piattaforme aperte che possono riunire varie persone indipendentemente dalla loro età, sesso, background culturale, economico o sociale; tuttavia, gli organizzatori di eventi sportivi devono rafforzare la loro base di conoscenze nel campo dell'inclusione sociale basata sullo sport. L'erogazione di attività sportive intergenerazionali richiede indubbiamente un grande impegno, solidarietà e motivazione, ma vi assicuriamo che il tempo e l'energia investiti in queste iniziative ripagheranno sotto forma di felicità e gioia. Ci auguriamo che altri individui utilizzino i risultati del progetto Funmilies, imparino da esso e implementino qualcosa di ancora più vantaggioso e utile per i giovani e gli anziani nelle loro comunità.