



CITTÀ DI MELISSANO

Provincia di Lecce

SCHEDA PROGETTUALE

"GINNASTICA DOLCE – MOVIMENTO BENESSERE E SOCIALITÀ"

1. Premessa

Il **Comune di Melissano**, nell'ambito delle proprie competenze in materia di politiche sociali e di promozione del benessere della comunità, intende realizzare un intervento rivolto alla popolazione di età superiore ai 60 anni, finalizzato a promuovere uno stile di vita attivo, contrastare gli effetti della sedentarietà e creare occasioni strutturate di incontro e socializzazione. L'iniziativa nasce dalla considerazione che il benessere nella fase adulta e anziana non possa essere ricondotto alla sola dimensione sanitaria o alla mera assenza di condizioni di disagio, ma debba essere sostenuto attraverso interventi capaci di integrare dimensione fisica, autonomia personale, relazioni sociali e partecipazione alla vita della comunità.

In tale prospettiva, la Ginnastica Dolce viene intesa come uno strumento accessibile e non competitivo attraverso il quale favorire il mantenimento delle capacità motorie e funzionali, la consapevolezza corporea e la fiducia nelle proprie capacità, creando al contempo uno spazio stabile di relazione. L'attività dovrà pertanto essere concepita come un percorso continuativo e organizzato, nel quale l'esercizio fisico costituisca il nucleo dell'intervento ma non ne esaurisca il significato sociale.

Particolare rilievo assume la dimensione dell'invecchiamento attivo. L'intervento mira infatti a sostenere la persona nel mantenimento delle proprie autonomie e nella possibilità di continuare a partecipare alla vita sociale, contrastando quei fenomeni di isolamento e riduzione delle occasioni di incontro che possono accompagnare il progressivo venir meno delle opportunità di relazione. La proposta dovrà quindi coniugare attività motoria, benessere e socialità, secondo un'impostazione coerente con le politiche sociali comunali.

La presente Scheda definisce i contenuti essenziali e i livelli minimi che dovranno essere garantiti dal soggetto o dai soggetti individuati attraverso l'istruttoria pubblica. Tali contenuti costituiscono il riferimento comune per tutte le proposte e non intendono esaurire le possibili modalità di realizzazione dell'intervento. Ai soggetti partecipanti è infatti richiesto di sviluppare e, ove possibile, migliorare la proposta, attraverso soluzioni organizzative, metodologiche e operative coerenti con le finalità del progetto e senza pregiudicare i livelli minimi richiesti.

2. Finalità generali

Il progetto persegue una finalità complessiva di promozione del benessere della persona anziana attraverso la combinazione di attività motoria adattata, continuità della pratica e opportunità di relazione. L'intervento dovrà essere orientato non alla prestazione fisica, ma alla valorizzazione delle capacità individuali e alla possibilità per ciascun partecipante di mantenere un ruolo attivo nel gruppo e nella comunità.

In particolare, il progetto intende:

- promuovere il benessere psicofisico delle persone di età superiore ai 60 anni e sostenere comportamenti orientati alla cura di sé;
- favorire uno stile di vita attivo e contrastare la sedentarietà attraverso una pratica motoria regolare e accessibile;
- sostenere il mantenimento delle capacità motorie e funzionali utili allo svolgimento delle attività della vita quotidiana;

- favorire mobilità articolare, equilibrio, coordinazione e consapevolezza corporea;
- contribuire alla prevenzione di condizioni di isolamento e riduzione delle relazioni sociali;
- creare occasioni continuative di incontro, socializzazione e costruzione di relazioni positive;
- favorire la partecipazione alla vita della comunità e il senso di appartenenza al territorio;
- sostenere processi di invecchiamento attivo, valorizzando le risorse e le capacità residue della persona;
- contribuire al mantenimento dell'autonomia personale e della qualità della vita.

3. Destinatari

Destinatari dell'intervento sono le **persone di età superiore ai 60 anni residenti nel Comune di Melissano**, senza distinzione di genere, condizione sociale o livello di esperienza pregressa nell'attività motoria. Il progetto è pensato per una partecipazione ampia e inclusiva, con particolare attenzione alla possibilità di coinvolgere persone che, per abitudini di vita o ridotte occasioni di socializzazione, potrebbero beneficiare della disponibilità di un'attività continuativa e facilmente accessibile.

La partecipazione è rivolta, in via ordinaria, a persone autonome nella gestione delle attività quotidiane e compatibilmente con le caratteristiche delle attività motorie proposte. Il soggetto attuatore dovrà adottare modalità di conduzione tali da consentire, nei limiti della natura dell'intervento, l'adattamento degli esercizi alle differenti capacità e condizioni dei partecipanti, evitando che differenze di preparazione o abilità costituiscano motivo di esclusione.

L'accesso alle attività sarà disciplinato secondo modalità concordate tra Amministrazione Comunale e soggetto attuatore, tenendo conto della capienza degli spazi, delle condizioni di sicurezza e dell'eventuale numero massimo di partecipanti per gruppo. La proposta progettuale dovrà descrivere le modalità di raccolta delle adesioni, gestione delle iscrizioni, formazione dei gruppi e comunicazione del calendario, fermo restando che tali modalità dovranno essere condivise con il Comune.

Il soggetto attuatore dovrà inoltre indicare come intende gestire eventuali eccedenze rispetto alla capienza disponibile, eventuali rinunce o assenze prolungate e le modalità con cui favorire un accesso il più possibile trasparente e coerente con le finalità sociali dell'intervento.

4. Obiettivi specifici

Gli obiettivi specifici rappresentano i risultati operativi verso i quali dovrà essere orientata la programmazione delle attività. Essi dovranno essere perseguiti attraverso una proposta strutturata, progressiva e verificabile, lasciando al soggetto proponente la possibilità di individuare metodologie e strumenti ulteriori rispetto ai contenuti minimi.

- favorire il mantenimento e, ove possibile, il miglioramento della mobilità articolare e della scioltezza dei movimenti;
- sostenere il tono e la funzionalità muscolare mediante esercizi a bassa o moderata intensità adeguati all'utenza;
- favorire il mantenimento dell'equilibrio e della coordinazione, con particolare attenzione alla sicurezza dei movimenti quotidiani;
- migliorare la consapevolezza del proprio corpo, delle proprie capacità e dei propri limiti;
- contrastare gli effetti della sedentarietà promuovendo la continuità della pratica motoria;
- favorire l'acquisizione di semplici abitudini di movimento trasferibili, per quanto possibile, nella vita quotidiana;
- stimolare la socializzazione e la relazione tra i partecipanti attraverso un'esperienza di gruppo stabile;
- creare uno spazio riconoscibile e continuativo di incontro e aggregazione;
- rafforzare il senso di appartenenza alla comunità e la partecipazione alla vita sociale;
- promuovere una cultura del benessere e dell'invecchiamento attivo.

5. Articolazione temporale

Il progetto avrà una durata complessiva di **6 mesi**, con avvio previsto nel mese di **novembre 2026** e conclusione entro il mese di **marzo 2027**, secondo un calendario concordato con l'Amministrazione Comunale.

Sono previsti:

- **n. 2 incontri settimanali**;
- ciascun incontro avrà una durata **minima di 2 ore**;

- saranno realizzati complessivamente **n. 52 incontri**;
- l'attività sarà organizzata secondo un calendario prestabilito e comunicato ai partecipanti.

L'articolazione temporale potrà essere definita tenendo conto delle esigenze organizzative, della disponibilità degli spazi e delle festività, fermo restando il numero complessivo di incontri previsto dal progetto.

6. Contenuti minimi delle attività

Le attività dovranno essere programmate secondo un percorso graduale, coerente e non competitivo. Il programma minimo dovrà comprendere le principali componenti della Ginnastica Dolce, lasciando al soggetto proponente la possibilità di articolare ciascuna componente con esercizi, metodologie e strumenti ulteriori.

A titolo esemplificativo, il programma potrà comprendere:

a) Riscaldamento e attivazione motoria

Ogni incontro dovrà prevedere una fase iniziale di attivazione progressiva, finalizzata a preparare il corpo al movimento e a favorire una corretta percezione delle proprie condizioni. Potranno essere utilizzati esercizi di mobilitazione generale, attivazione progressiva della muscolatura, respirazione e semplici attività di consapevolezza corporea.

b) Mobilità articolare

Dovranno essere proposte attività rivolte al mantenimento della mobilità delle principali articolazioni e alla fluidità del movimento, attraverso esercizi di mobilitazione, allungamento muscolare ed elasticità. La proposta dovrà tenere conto delle differenti condizioni individuali, evitando forzature e privilegiando gradualità e correttezza esecutiva.

c) Tonificazione muscolare

Il percorso dovrà comprendere esercizi di tonificazione a bassa intensità, prevalentemente a corpo libero e, ove disponibili e appropriati, mediante piccoli attrezzi. Gli esercizi dovranno essere scelti in funzione dell'età e delle caratteristiche dell'utenza e proposti in modo da privilegiare funzionalità, sicurezza e continuità della pratica rispetto alla prestazione.

d) Equilibrio e coordinazione

Particolare attenzione dovrà essere dedicata all'equilibrio statico e dinamico e alla coordinazione. Le attività potranno essere finalizzate a migliorare la capacità di controllare il movimento, orientarsi nello spazio e compiere con maggiore sicurezza gesti e spostamenti della quotidianità.

e) Rilassamento

La parte conclusiva degli incontri dovrà prevedere, secondo la programmazione dell'operatore, esercizi di respirazione, stretching, rilassamento e defaticamento. Tale fase dovrà consentire una conclusione graduale dell'attività e contribuire alla percezione del benessere complessivo prodotto dall'esperienza.

Le attività dovranno essere adattate alle differenti capacità e condizioni dei partecipanti, evitando modalità competitive e privilegiando un approccio orientato al benessere e alla partecipazione.

Il soggetto proponente potrà integrare i contenuti minimi con ulteriori attività coerenti con le finalità del progetto, specificando nella proposta le modalità di realizzazione, la frequenza, le professionalità coinvolte e l'eventuale apporto di attrezzature o risorse proprie.

7. Metodologia

La metodologia costituisce un elemento qualificante della proposta. L'attività dovrà essere realizzata secondo un approccio centrato sulla persona, sulla gradualità e sulla partecipazione, evitando che l'esperienza venga percepita come una prestazione da raggiungere o una competizione tra partecipanti. L'operatore dovrà creare condizioni che consentano a ciascuno di partecipare secondo le proprie possibilità, valorizzando i progressi individuali.

La conduzione dovrà prestare particolare attenzione alla corretta esecuzione degli esercizi, alla gradualità dell'intensità, al rispetto dei tempi individuali, alla prevenzione di situazioni di affaticamento e alla necessità di adattare gli esercizi alle differenti capacità. Dovrà inoltre essere curato il clima del gruppo, favorendo collaborazione, incoraggiamento, rispetto reciproco e partecipazione.

La proposta progettuale dovrà descrivere concretamente l'approccio metodologico che si intende adottare e potrà prevedere elementi migliorativi quali modalità di personalizzazione degli esercizi, strumenti di osservazione dei progressi, articolazione differenziata delle attività o ulteriori strategie finalizzate a sostenere la continuità della partecipazione.

8. Personale e competenze professionali

Le attività dovranno essere condotte da uno o più operatori in possesso di qualificazione coerente con le attività proposte e di comprovata esperienza nello svolgimento di attività motorie, Ginnastica Dolce e/o interventi rivolti alla popolazione adulta e anziana. La qualità e l'adeguatezza delle risorse professionali rappresentano elemento essenziale della proposta.

Il soggetto proponente dovrà indicare nominativamente, ove già individuati, gli operatori che saranno impiegati, specificandone qualificazione professionale, esperienza maturata, ruolo e funzioni. Dovrà inoltre descrivere le modalità di sostituzione in caso di assenza, assicurando continuità e omogeneità nella conduzione delle attività.

Potranno essere indicate ulteriori figure professionali o competenze complementari ritenute utili alla realizzazione degli obiettivi, purché chiaramente motivati e compatibili con la natura e le risorse del progetto.

9. Organizzazione e Gestione

Le attività saranno svolte presso uno spazio individuato dall'Amministrazione Comunale e ritenuto idoneo allo svolgimento delle attività previste. L'organizzazione degli spazi, gli orari e le modalità di utilizzo saranno concordati con il soggetto attuatore prima dell'avvio delle attività.

Il soggetto attuatore dovrà utilizzare gli spazi nel rispetto delle loro caratteristiche e delle disposizioni impartite dal Comune, provvedendo a segnalare tempestivamente eventuali condizioni che possano compromettere il regolare o sicuro svolgimento delle attività. Qualora siano necessari piccoli attrezzi o materiali per lo svolgimento delle attività, la proposta dovrà indicare quali siano messi a disposizione dal soggetto attuatore e quali eventualmente dal Comune.

La proposta dovrà evidenziare le modalità organizzative adottate per garantire ordine, sicurezza, gestione dei gruppi e corretta conduzione delle attività.

10. Partecipazione degli Utenti

La partecipazione alle attività sarà gratuita per gli utenti, salvo diversa disposizione espressamente prevista dall'Amministrazione Comunale.

Il soggetto attuatore dovrà favorire un clima inclusivo e partecipativo, garantendo pari opportunità di accesso alle attività.

In relazione alle caratteristiche dell'attività, potrà essere prevista, in fase di iscrizione, l'acquisizione di una dichiarazione relativa alle condizioni necessarie per lo svolgimento dell'attività motoria, secondo modalità definite dal soggetto attuatore e nel rispetto della normativa vigente.

Una specifica attenzione dovrà essere riservata alla dimensione relazionale dell'intervento, la Ginnastica Dolce dovrà costituire anche uno spazio di incontro e socializzazione, favorendo:

- la conoscenza reciproca tra i partecipanti;
- la costruzione di relazioni positive;
- la partecipazione alla vita comunitaria;
- il contrasto alla solitudine;
- la creazione di occasioni di aggregazione tra persone della stessa fascia di età.

Il soggetto attuatore potrà proporre, senza ulteriori oneri a carico del Comune, eventuali iniziative complementari coerenti con le finalità del progetto.

11. Dimensione Sociale di Aggregativa

Una specifica attenzione dovrà essere riservata alla dimensione relazionale dell'intervento.

La dimensione sociale costituisce parte integrante dell'intervento e non un elemento accessorio. La Ginnastica Dolce dovrà rappresentare un'occasione stabile di incontro nella quale l'attività motoria favorisca anche la conoscenza reciproca, la costruzione di relazioni positive e il rafforzamento del senso di appartenenza alla comunità.

Il soggetto attuatore dovrà pertanto prestare attenzione alle dinamiche del gruppo e favorire un clima accogliente, nel quale i partecipanti possano sentirsi coinvolti e valorizzati. Potranno essere proposte, nell'ambito della programmazione o come attività complementari senza ulteriori oneri a carico del Comune, iniziative coerenti con le finalità progettuali, quali momenti di socializzazione, iniziative di gruppo o attività di promozione dell'invecchiamento attivo.

Eventuali attività complementari dovranno essere chiaramente descritte nella proposta, indicando finalità, modalità, frequenza e risorse necessarie. Costituiranno elemento migliorativo le soluzioni capaci di rafforzare concretamente la dimensione relazionale senza snaturare il carattere principale dell'intervento.

12. Monitoraggio e Verifica

Il monitoraggio dovrà consentire al Comune e al soggetto attuatore di verificare progressivamente la corretta realizzazione dell'intervento e di individuare tempestivamente eventuali criticità. A tal fine saranno rilevati almeno l'effettivo svolgimento degli incontri, le presenze, il rispetto del calendario e delle modalità progettuali.

Il soggetto attuatore dovrà assicurare un confronto periodico con l'Amministrazione Comunale, fornendo le informazioni necessarie alla verifica dell'andamento del progetto. Potranno inoltre essere utilizzati strumenti semplici di rilevazione della soddisfazione e della partecipazione degli utenti, purché proporzionati alla natura dell'intervento.

La proposta potrà migliorare il sistema di monitoraggio attraverso indicatori ulteriori e modalità strutturate di rilevazione, purché facilmente documentabili e coerenti con gli obiettivi del progetto.

Al termine delle attività dovrà essere presentata una relazione conclusiva contenente almeno il numero degli incontri realizzati, il numero e la frequenza dei partecipanti, l'andamento delle attività, le eventuali criticità, i risultati conseguiti, le principali evidenze emerse e le eventuali proposte per la prosecuzione dell'iniziativa.

13. Risultati Attesi

Il progetto mira a produrre ricadute positive sia sul piano individuale sia sul piano sociale e comunitario. I risultati attesi dovranno essere letti in termini di partecipazione, continuità, benessere percepito e rafforzamento delle relazioni, senza attribuire all'intervento finalità sanitarie o riabilitative non proprie della presente iniziativa.

- maggiore partecipazione ad attività motorie regolari;
- contrasto delle abitudini sedentarie;
- mantenimento delle capacità motorie e funzionali;
- maggiore consapevolezza delle proprie capacità e possibilità di movimento;
- incremento delle occasioni di socializzazione;
- rafforzamento delle relazioni interpersonali;
- maggiore partecipazione alla vita comunitaria;
- riduzione delle occasioni di isolamento e solitudine percepite dai partecipanti.

Ai fini della verifica potranno essere considerati, tra gli altri, il numero degli iscritti, la frequenza media, il numero di incontri effettivamente realizzati, la continuità della partecipazione e gli esiti delle eventuali rilevazioni di soddisfazione. I partecipanti potranno proporre ulteriori indicatori coerenti con gli obiettivi, specificandone modalità di rilevazione.

14. Quadro Economico

Per la realizzazione dell'intero progetto l'Amministrazione Comunale mette a disposizione una somma massima complessiva pari a € 2.000,00 (*euro duemila/00*). L'importo è destinato alla realizzazione delle attività progettuali e comprende gli oneri necessari a garantire lo svolgimento delle attività poste a carico del soggetto attuatore, secondo quanto previsto dall'Avviso Pubblico e dalla successiva convenzione.

Il soggetto proponente dovrà presentare un quadro economico dettagliato, evidenziando le principali voci di costo e la loro coerenza con le attività proposte. Eventuali risorse aggiuntive messe a disposizione dal soggetto attuatore, sotto

forma di personale, attrezzature, materiali, servizi o altre risorse, potranno essere indicate nella proposta e costituiranno elemento di valutazione secondo quanto previsto dall'Avviso.

Le eventuali migliorie dovranno essere formulate in modo sostenibile e non potranno determinare, salvo diversa previsione dell'Avviso o della convenzione, oneri aggiuntivi a carico del Comune rispetto alle risorse stanziare.

15. Obblighi del Soggetto Attuatore

Il soggetto selezionato sarà tenuto a garantire la realizzazione dell'intervento secondo la proposta approvata, nel rispetto dei livelli minimi stabiliti dalla presente Scheda e degli ulteriori obblighi previsti dall'Avviso e dalla convenzione.

- realizzare le attività previste garantendo almeno n. 52 incontri, della durata minima di n. 2 ore ciascuno;
- garantire la presenza di personale qualificato e adeguato alla conduzione delle attività;
- assicurare il rispetto delle disposizioni applicabili allo svolgimento delle attività e delle indicazioni organizzative impartite dal Comune;
- gestire correttamente le presenze e la documentazione relativa allo svolgimento delle attività;
- utilizzare correttamente gli spazi e le eventuali attrezzature messi a disposizione;
- collaborare con gli uffici comunali e assicurare il necessario raccordo organizzativo;
- comunicare tempestivamente eventuali impedimenti, assenze degli operatori o variazioni rispetto alla programmazione;
- presentare la documentazione richiesta, la rendicontazione delle spese e la relazione conclusiva;
- realizzare le eventuali migliorie contenute nella proposta approvata.

16. Ruolo del Amministrazione Comunale

Il **Comune di Melissano** assicurerà il raccordo istituzionale con il soggetto attuatore e svolgerà le funzioni di indirizzo, coordinamento e monitoraggio previste dall'Avviso e dalla successiva convenzione.

- individuare, ove possibile, gli spazi comunali destinati allo svolgimento delle attività;
- collaborare alla promozione dell'iniziativa sul territorio e alla diffusione delle informazioni utili alla cittadinanza;
- mantenere il raccordo con il soggetto attuatore durante l'intero periodo di realizzazione;
- procedere al monitoraggio dell'attività e alla verifica della documentazione prodotta;
- provvedere all'erogazione delle risorse nei limiti dell'importo assegnato e secondo le modalità stabilite nella convenzione.

17. Valore Sociale dell'intervento

Il progetto assume come elemento centrale l'integrazione tra movimento e relazione. L'attività motoria viene infatti utilizzata quale strumento concreto per sostenere il benessere della persona e, contemporaneamente, per creare un contesto nel quale possano svilupparsi relazioni, appartenenza e partecipazione.

Il valore sociale dell'intervento dovrà emergere dalla capacità della proposta di andare oltre la mera organizzazione di lezioni di ginnastica, costruendo un'esperienza continuativa, accessibile e orientata alla persona. Saranno pertanto particolarmente rilevanti le soluzioni che dimostrino di saper coniugare qualità dell'attività motoria, attenzione alle differenze individuali, continuità della partecipazione e capacità aggregativa.

La presente Scheda individua il quadro essenziale entro il quale dovranno muoversi le proposte. Ai soggetti partecipanti è lasciata la possibilità di sviluppare modalità innovative e migliorative, purché coerenti con le finalità pubbliche dell'intervento, realisticamente attuabili e adeguatamente descritte nella proposta progettuale.

18. Documentazione Finale

Al termine del progetto il soggetto attuatore dovrà trasmettere al Comune la documentazione necessaria a consentire la verifica della corretta realizzazione dell'intervento e dell'utilizzo delle risorse. In particolare dovranno essere prodotti:

- relazione finale sulle attività realizzate;
- calendario degli incontri effettivamente svolti;
- registro delle presenze;

- rendicontazione delle spese sostenute;
- documentazione giustificativa richiesta dall'Amministrazione;
- eventuale documentazione relativa alla rilevazione della soddisfazione dei partecipanti e agli ulteriori indicatori previsti nella proposta.

La relazione conclusiva dovrà inoltre dare evidenza delle eventuali migliorie realizzate, delle criticità incontrate e delle soluzioni adottate, nonché degli elementi utili a valutare l'efficacia complessiva dell'esperienza e l'eventuale opportunità di prosecuzione o sviluppo dell'iniziativa.

19. Disposizioni Finali

Per quanto non espressamente previsto nella presente Scheda Progettuale si rinvia all'Avviso di Istruttoria Pubblica, alla proposta progettuale del soggetto selezionato, alla convenzione e alla normativa vigente.

La presente Scheda costituisce parte integrante dell'Avviso Pubblico e rappresenta il riferimento per la predisposizione, la valutazione e la successiva realizzazione delle proposte progettuali. I contenuti indicati come minimi dovranno essere integralmente garantiti dai soggetti partecipanti; le proposte potranno svilupparli e migliorarli attraverso soluzioni aggiuntive, purché coerenti con le finalità dell'intervento, sostenibili sotto il profilo organizzativo ed economico e chiaramente descritte.

Le migliorie proposte non potranno comportare una riduzione degli standard minimi fissati dalla presente Scheda né introdurre attività estranee alle finalità del progetto. Esse dovranno essere formulate in modo tale da consentire alla Commissione di valutarne concretamente la qualità, la fattibilità e il valore aggiunto rispetto al quadro minimo richiesto.