



Bsport+

Newsletter 1

BOTTOM UP SPORT PARTNERSHIP

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



BOTTOM UP SPORT PARTNERSHIP

Newsletter1

È passato un anno dall'inizio del progetto BSPORT+. Poco prima che i nostri quartieri e le nostre città chiudessero a causa della pandemia di coronavirus, le 10 organizzazioni che guidano questa iniziativa in 9 Paesi europei (Albania, Belgio, Danimarca, Italia, Spagna, Slovacchia, Slovenia, Svezia e Turchia) si sono riunite per lanciarla a Istanbul (Turchia) all'inizio di marzo. All'epoca nessuno immaginava l'anno a venire, né che il progetto BSPORT+ sarebbe stato più necessario che mai: contro le limitazioni alla mobilità e la mancanza di contatti sociali, lo sport, l'attività fisica e il mantenimento di stili di vita sani ci rendono più forti contro la pandemia a entrambi i livelli, fisico e mentale.

Un modo per proteggere il proprio benessere è l'attività fisica. Non solo i partner di BSPORT+ concordano sui benefici dello sport e dell'attività fisica, ma anche molti scienziati parlano degli effetti positivi dello sport sulla nostra vita: L'esercizio fisico migliora l'umore, riduce lo stress e l'ansia, aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi. Lo sport può persino servire a prevenire le malattie mentali. [1] Gli scienziati sostengono che l'esercizio fisico quotidiano riduce del 20-30% il rischio di depressione e di declino cognitivo e demenza negli adulti e negli anziani, senza effetti collaterali. [2]

Tuttavia, pur conoscendone i benefici, esistono ancora grandi disuguaglianze nella partecipazione delle persone con disabilità allo sport e nel mantenimento di abitudini sane. Come gruppo di lavoro, ci siamo chiesti cosa possiamo fare per ridurle e nel corso di quest'anno abbiamo fatto progressi creando forti legami con altre organizzazioni e individui. Se siete interessati alle abitudini salutari e all'attività fisica per le persone con disabilità e volete saperne di più sul progetto BSPORT+, sulle attività e sui risultati, compilate questo breve questionario e fate parte della nostra rete.



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLYxpU16OqVHEVMyGBySpW-9CxZoleIRnXhUIVNACXR3VZ-wg/viewform>

BSPORT+

If you are reading this, is because you may be somehow interested in healthy habits and physical activity for people with disabilities, and therefore in BSPORT+ project, activities and results.

The main aim of this form is to collect the authorisation and some basic data from parties who would like to receive information and/or participate in the activities which will be organized locally.

[Iniciar sesión en Google](#) para guardar lo que llevas hecho. [Más información](#)

*Obligatorio



ERASMUS+ Programme | Reference: 613508-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the Information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

NAME, Surname *

Tu respuesta



COSTRUIRE UNA COMUNITÀ DI PRATICA

B-SPORT+ è un progetto per coinvolgere e attivare le persone con disabilità (PwD) e assisterle nell'adozione di abitudini sane attraverso un sistema di sport lungo tutto l'arco della vita, a partire dalla più tenera età e proseguendo nella loro vita attiva (luogo di lavoro, attività professionale, ecc.).

Il primo passo del progetto BSPORT+ è stato quello di coinvolgere diverse istituzioni influenti ed esperte, che hanno esperienza di lavoro con le persone con disabilità e/o di promozione di abitudini sane. Sono o potrebbero essere ONG, unità di ricerca, club sportivi, scuole o altre organizzazioni/istituzioni rilevanti; basta che si registrino sul sito web del progetto (www.bsportplus.eu sezione "chi siamo"). Il nostro obiettivo è costruire una comunità di pratica in ogni Paese partner per essere in grado di:

- a)** attrezzare le istituzioni e gli enti per assistere le persone con disabilità nell'adozione di abitudini salutari
- b)** costruire un programma di sviluppo delle capacità per i professionisti che lavorano con le persone con disabilità a qualsiasi livello

c) valorizzare l'esperienza della rete e lo scambio di conoscenze

d) Promuovere la cooperazione intersettoriale verso un unico obiettivo: promuovere abitudini più sane tra le persone con disabilità.

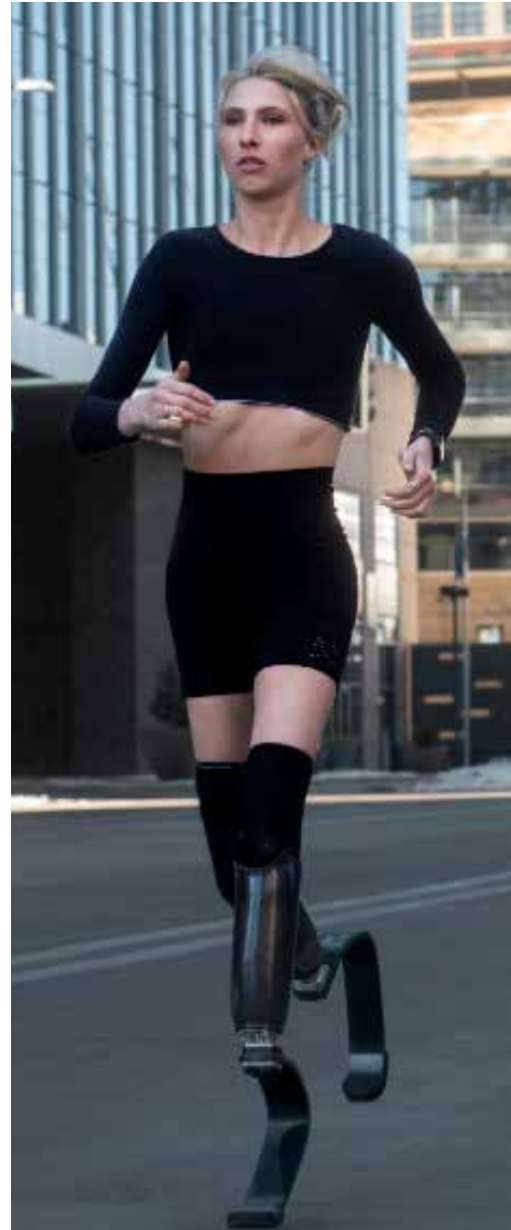
Como buena muestra de cómo venimos tra-
Come buon esempio di come abbiamo lavorato su questo tema, presentiamo il caso del KTH, il nostro partner svedese, una grande scuola con oltre 3600 dipendenti. Questi sono i risultati ottenuti finora:

È stato un autunno attivo che ha portato soprattutto a una pletera di contatti (stakeholder) che possono consentire un cambiamento a lungo termine nell'attivazione delle PwD. Alcuni di questi contatti sono: Il 27 ottobre si è tenuto un incontro Zoom più ampio con questi e altri attori per raccogliere le forze e conoscersi. Durante questo incontro sono state identificate due aree rilevanti per BSport+:

- Para-sport, dove c'è un interesse a rendere più attive le persone.

- Progetti in corso che esaminano i benefici dell'attività fisica, dove sono state condotte ricerche precedenti sia tra i bambini che tra gli anziani.

Il progetto prevede che BSport+ possa fungere da piattaforma per raccogliere le conoscenze già esistenti e trasmetterle alle parti interessate. Per avere una migliore visione di tutti gli sviluppi tecnologici legati allo sport, l'11 dicembre si è tenuto un primo incontro



congiunto e il prossimo passo sarà l'organizzazione di una conferenza interna sullo sport in cui, tra l'altro, Bsport+ è destinato a far parte del programma.

Da un punto di vista più ampio, il 1° dicembre si è tenuto un primo incontro nordico per discutere di come competere per l'oro alle Paralimpiadi con Paesi più grandi come Cina e Stati Uniti. È stata inoltre raccolta la conoscenza delle tecnologie sportive esistenti nella regione nordica e sono stati identificati gli interessi comuni legati alle attività per le persone con disabilità.

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA IMPULSORES DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Il consorzio Bsport+, composto da 9 Paesi e 10 partner, ha effettuato una valutazione approfondita delle abitudini e degli stili di vita delle persone con disabilità all'interno delle singole comunità target. La ricerca a tavolino e i dati primari raccolti tramite sondaggi online sono stati utilizzati per ottenere una comprensione completa dello stile di vita, delle esigenze e della partecipazione sportiva delle comunità di persone con disabilità.

L'ampia revisione della letteratura effettuata ha evidenziato che le persone con disabilità sono disposte ad adottare uno stile di vita sano, ma hanno affrontato molte barriere interne ed esterne nel farlo. Le barriere interne più frequenti sono la mancanza di comprensione e di sostegno che li fa sentire a disagio. Di conseguenza, le PwD dimostrano una bassa autostima, motivazione e partecipazione in diverse sfere della vita, comprese le attività sportive. Altri fattori che inibiscono la partecipazione attiva delle PwD alle attività sportive sono i vincoli finanziari, il sostegno della comunità e l'accessibilità alle strutture sportive, la mancanza di informazioni e/o di sostegno legislativo, ecc.

I dati primari raccolti con lo strumento del sondaggio online supportano i risultati della letteratura e sono state osservate variazioni non significative tra i vari Paesi. La maggior parte delle persone con disabilità intervistate ha sottolineato

che i principali fattori che impediscono loro di partecipare attivamente allo sport sono la mancanza di tempo, l'influenza della famiglia e degli amici, le strutture adeguate, i problemi di trasporto, i vincoli finanziari, la mancanza di interesse, la mancanza di fiducia, le condizioni di salute, ecc. Secondo i risultati dell'indagine, il sostegno della famiglia e degli amici, i dispositivi di assistenza personale, le strutture e le infrastrutture e il ruolo delle organizzazioni e delle politiche possono facilitare la partecipazione alle attività sportive. La maggior parte degli intervistati è motivata a praticare attività sportive e molti di loro svolgono almeno una delle seguenti attività fisiche: passeggiate nel tempo libero, bicicletta, pattinaggio, nuoto, giardinaggio e lavori domestici leggeri, ballo o altri esercizi moderati, corsa, allenamento con i pesi, ecc.

Infine, l'attuale situazione di pandemia di COVID-19 ha messo a dura prova la vita delle PwD intervistate a entrambi i livelli: psicologico e fisico e ora più che mai è necessario riprogettare gli strumenti per non rendere le disuguaglianze ancora più elevate.

PROSPETTIVE DIFFERENTI VERSO UN OBIETTIVO CO- MUNE: ATTIVARE LE PERSONE CON DISABILITÀ.

**I partner del progetto spiegano i vantaggi di
BSPORT+ e come lo applicheranno.**

FUNDACIÓN INTRAS (Spagna)

La Fondazione Intras cerca sempre di aumentare le opportunità di partecipazione inclusiva dei suoi utenti (persone con disabilità psicosociali). Lo sport è uno dei

nostri campi di interesse e l'organizzazione di eventi integrati nella comunità in cui opera la Fondazione INTRAS è una delle nostre priorità. Attualmente, nella nostra regione, le persone con disabilità psicosociale devono decidere se partecipare ad attività sportive adattate ad altri gruppi target (ad esempio, persone con disabilità intellettiva) o se partecipare ad attività regolari, che non sono sempre accessibili a loro. Attraverso Bsport+ affronteremo questo problema fornendo opportunità sportive di alta qualità basate sull'equità e sull'inclusione, aperte a chiunque, indipendentemente dalle sue condizioni di salute, e condividendo il nostro modello con altre organizzazioni e professionisti per attivare le PwD in generale.

ISTANBUL AVRUPA ARASTIRMALARI DERNEGI (Turchia)

Istanbul Avrupa Arastirmalari Dernegi si è recentemente impegnata nel campo dello sport, dell'attività fisica e dello stile di vita sano attraverso due progetti finanziati da ERASMUS+ Sport (My Best Sport Day e European Game), e mira a consolidare il proprio set di competenze specifiche nell'HEPA, ora con i progetti BSPORT+ e Fit for Kids (entrambi ERASMUS+ Sport). Nell'ambito del progetto BSPORT+, lo IAAD cerca di promuovere attività educative di accompagnamento, come un pacchetto di risorse per gli insegnanti. IAAD intende assumere un ruolo di primo piano a livello locale (distretto di Büyükçekmece) nel dare impulso alla promozione dell'inclusione sociale e delle competenze interculturali con una visione e una strategia basate sulla comunità, coinvolgendo e attivando individui e famiglie ad adottare stili di vita sani.

OZARA (Slovenia)

OZARA d.o.o. è fortemente impegnata a perseguire approcci innovativi e contemporanei per la qualità della vita dei dipendenti e degli utenti dei nostri programmi. Lo sport è parte integrante delle attività di promozione della salute sul luogo di lavoro e siamo desiderosi di imparare qualcosa di nuovo, soprattutto quando si tratta di coinvolgere le persone nello sport e in altre attività di socializzazione per i nostri gruppi target. Uno stile di vita attivo e sano è un elemento molto importante per affrontare diverse aree e situazioni problematiche quando lavoriamo con i nostri gruppi target. Il più grande vantaggio di questo progetto è quello di condividere, imparare e trarre beneficio dalla molteplice esperienza professionale di questo consorzio, che riunisce HE, imprese, ONG e quindi raccoglie una varietà

di approcci per un effetto moltiplicatore per i gruppi target, i beneficiari e le realtà sociali circostanti in cui lavoriamo e viviamo.

Stichting wonca Europe (Países Bajos)

WONCA Europe è entusiasta di far parte del consorzio Bsports e di contribuire alla promozione dell'attività fisica (PA) per le persone con disabilità. Sono ampiamente riconosciuti i vari benefici dell'attività fisica regolare, che contribuisce alla prevenzione e alla gestione di malattie non trasmissibili come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari. Riteniamo che i medici di famiglia si trovino in una posizione unica per incoraggiare la PA, dato il loro accesso a un grande gruppo di persone in tutte le comunità, e vogliamo fare leva su questo generando conoscenze sulla prescrizione della PA alle persone con disabilità.

ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y EDUCATIVA DE LA INFANCIA - INFAD (Spagna)

BSPORT+ rappresenta per noi una sfida e un'opportunità per sviluppare nuove possibilità di promuovere lo sport e le sane abitudini tra le persone con disabilità a livello regionale. A questo proposito, crediamo fermamente che lo sport e la PA siano entrambi molto importanti per l'integrazione delle persone con disabilità e per la prevenzione di ulteriori o future disabilità. INFAD ha gradualmente aumentato il suo interesse speciale nei campi di ricerca della disabilità, dell'invecchiamento, dell'infanzia e della gioventù, organizzando congressi internazionali e altri eventi. BSPORT+ sarà incluso nell'area Psicologia applicata allo sport di INFAD, e promuoveremo in particolare stili di vita sani nei centri educativi delle regioni spagnole dell'Estremadura e della Castilla y León.

KUNGLIGA TEKNISKA HOEGSKOLAN (Svezia)

Il grande obiettivo della società che il KTH sta cercando di affrontare è quello di individuare alternative sostenibili per passare dall'assistenza sanitaria al benessere in generale. Non solo legato alle persone con disabilità. In questo senso, BSPORT+ è stato identificato come una parte essenziale, poiché molte soluzioni per l'aumento della PA delle persone con disabilità saranno probabilmente applicabili alla questione più ampia di come noi, come società, ci muoviamo verso una sanità più preventiva. Vale a dire, mantenerci in salute con l'obiettivo di prevenire le malattie

legate allo stile di vita. Parallelamente, al KTH e insieme a un consulente abbiamo appena completato il prototipo di una tecnologia per aiutare i nuotatori non vedenti. Il piano prevede di effettuare i primi test in acqua dopo Capodanno.

TOPCOACH SRO (Slovacchia)

Questo progetto è una grande opportunità per condividere le nostre esperienze con altri partner e imparare da loro. Questa partnership ci aiuta a sviluppare nuove idee e ad applicarle nell'ambito di questo progetto e quindi a sostenere i nostri gruppi target. Crediamo che i risultati del progetto BSPORT+ renderanno la vita delle persone con disabilità migliore e di qualità superiore.

SInAPSi (Italia)

SINAPSI offre e sostiene iniziative volte ad aumentare la partecipazione di tutti gli studenti alla vita universitaria, con particolare attenzione agli studenti che vivono svantaggi educativi, causati da circostanze personali, sociali, culturali o economiche, che potrebbero metterli ad alto rischio di esclusione sociale. SInAPSi offre agli studenti opportunità di autosviluppo e crescita, aiutandoli a diventare proattivi nel migliorare la qualità della loro vita, la loro esperienza accademica e le loro relazioni sociali. La pratica sportiva, intesa non solo come attività fisica svolta esclusivamente per l'atletica d'élite, rappresenta un elemento chiave per la crescita, ha molteplici benefici per la salute fisica e mentale ed è fonte di inclusione sociale. Attraverso il progetto BSPORT+, SInAPSi si impegna a promuovere l'esercizio fisico e la pratica sportiva come mezzi cruciali per migliorare la salute e il benessere generale delle persone in condizioni di svantaggio, sia a livello individuale che sociale.

TRENTHUIS (Belgio)

Il coinvolgimento di Trendhuis in BSPORT+ deriva dalla nostra convinzione che lo sport e l'esercizio fisico siano un elemento importante per migliorare la resilienza dei lavoratori. Le ricerche hanno dimostrato che le persone che si allenano regolarmente non solo migliorano la loro salute fisica, ma anche quella mentale. Questo porta a una riduzione dell'ansia e dello stress, che a sua volta porta a una diminuzione dei sintomi di burn-out. Vogliamo anche sensibilizzare l'opinione pubblica sul fatto che l'esercizio fisico non deve necessariamente comportare un

costoso abbonamento in palestra o un costoso abbigliamento da allenamento. I mezzi di trasporto fisicamente attivi, come la bicicletta e le passeggiate, o l'attività fisica durante le pause di lavoro, prendono più piccioni con una fava: sono sani, economici ed ecologici. Le risposte ricevute al sondaggio BSport+ evidenziano anche l'importanza di diffondere la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica: il 51% degli intervistati ha dichiarato di dedicare meno di un'ora al giorno allo sport o alle attività ricreative; un altro 6% ha addirittura affermato di non fare alcuna attività fisica. Trendhuis ritiene che, partecipando al progetto BSport+, si possa migliorare la qualità della vita di una percentuale sostanziale di queste persone.

EUT SHPK (Albania)

B-SPORT+ rappresenta un progetto innovativo nell'attuale bagaglio di esperienze dell'EUT. Finora ha avuto un impatto significativo sia a livello istituzionale che comunitario, aumentando la consapevolezza della necessità di una partecipazione sportiva attiva per le persone con disabilità in Albania. Secondo le conoscenze del team di esperti, B-SPORT+ è una delle pochissime iniziative simili in Albania che mira a coinvolgere le persone con disabilità in uno stile di vita sano e nella partecipazione sportiva (in particolare i bambini e i giovani con diabete). Oltre al suo impatto istituzionale e locale, B-SPORT+ ha permesso un'eccellente collaborazione a livello europeo, promuovendo lo scambio continuo di buone pratiche ed esperienze.



Bsport+

Newsletter 1

Siamo

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Universiteti
European i Tiranës
Fakulteti i Shkencave të Komunikimit

TRENDS


IAAD

 **Wonca**
WORLD OF NUTRITION AND COACHING


ozard


KTH
KTH
KTHN


INFAD
INTERNATIONAL FEDERATION OF FITNESS AND SPORTS