

“Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell’invecchiamento attivo”

SCHEDA DI PROGETTO

– **Titolo del progetto:** *AttivaMENTE: un nuovo percorso verso l’invecchiamento attivo*

– **Denominazione dell’Ente capofila**

CIPES - Centro d’Iniziativa per la Promozione della Salute e l’Educazione Sanitaria

– **Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale**

Il progetto “*AttivaMENTE: un nuovo percorso verso l’invecchiamento attivo*” prevede lo sviluppo di un Centro diurno per l’invecchiamento attivo sito nella Città Metropolitana di Torino e si inserisce in un contesto demografico e sociale in evidente stato di cambiamento.

Il progressivo invecchiamento, dell’attuale popolazione residente nella regione Piemonte, e l’aumento della longevità portano con sé diverse problematiche economiche, sociali e socio-sanitarie. Secondo dati ISTAT (Report previsioni demografiche 2022) viene confermato il radicale mutamento demografico degli ultimi decenni: la popolazione over 65 nel 2023 risulta essere il 24,1% della popolazione, con un aumento pari allo 0,3% rispetto all’anno precedente. Aumentando l’aspettativa di vita, aumenta il numero di anziani in condizioni di **fragilità socio-sanitaria** e **socioeconomica**. Inoltre, la maggiore longevità sottolineata nel presente periodo storico, evidenzia le conseguenze, anche e soprattutto economiche, della presa in cura da parte dei servizi sanitari di persone anziane.

A fronte dello scenario sopradescritto, l’associazione di promozione sociale CIPES (Centro d’Iniziativa per la Promozione della Salute e l’Educazione Sanitaria) opera in accordo con le direttive dell’OMS e della UE, per diffondere la cultura della promozione della salute nei diversi ambiti istituzionali e sociali della Città Metropolitana di Torino.

Le attività e i servizi promossi hanno sottolineato nel tempo bisogni territoriali, riscontrati nella fascia over 65, che si focalizzano sulla volontà di **partecipazione alla vita di comunità** e alla costruzione di uno **stile di vita sano** e attivo. I bisogni individuati nel contesto territoriale di riferimento hanno particolare attenzione nei confronti di fenomeni quali **invecchiamento fisico** e peggioramento delle condizioni socio-sanitarie, che generano spesso sensazioni di **solitudine** e **marginalità**. Promuovere azioni di invecchiamento attivo evidenzia la volontà di incoraggiare la popolazione over 65 affinché si possa considerare **protagonista** della propria quotidianità e di quella della comunità in cui è inserito/a.

I bisogni emersi nel tempo fanno riferimento, oltre a dati statistici, anche a criticità riscontrate in progettualità già esistenti sul territorio operativo. Grazie ad un lavoro in sinergia con gli enti attivi nella Città Metropolitana di Torino si è avuta la possibilità di aprire uno scambio di riflessioni rispetto alle esigenze emerse. In particolare, il dialogo con FIDAPA BPW Italy, che da sempre lavora per garantire pari opportunità di genere, ha riscontrato secondo indagini effettuate una maggiore percentuale di genere femminile occupata nel ruolo di caregiver e le conseguenze che porta con sé. Anche esponenti dell’Associazione Opera Pia Lotteri, da anni operanti nel settore dedicato alle fragilità della terza età, hanno contribuito a esporre necessità segnalate nei loro interventi territoriali in ambito di cura e prevenzione di malattie croniche e promozione alla salute. Infine, il prezioso contributo dato dalla Cooperativa Interactive ha permesso di leggere bisogni, talvolta inespressi, con i loro servizi che hanno la volontà di garantire una vita ricca di stimoli con occasioni ricreative in continuità affettiva.

La necessità di condividere buone pratiche per il benessere e la tutela di stili di vita attivi e in buona

salute si affianca alla volontà di creare uno spazio di aggregazione e condivisione dove è possibile trovare opportunità di inclusione e valorizzazione. Una proposta adeguata a sostenere un'esperienza di apprendimento su stili di vita salutari può essere un percorso socioeducativo incentrato su temi quali l'attività fisica, la sana alimentazione, la conoscenza di buone pratiche quotidiane, la socializzazione e il monitoraggio in itinere della propria condizione psicofisica. Le attività previste e il contesto territoriale a cui la proposta progettuale fa riferimento è l'area della Città Metropolitana di Torino dove l'associazione promuove la sua attività in sinergia con altri enti presenti sul territorio.

- Obiettivo di carattere generale fissato dal Piano per l'invecchiamento attivo

- ☐ OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita
- ☒ OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà
- ☐ OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana
- ☐ OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza
- ☐ OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati
- ☐ OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale
- ☐ OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto (da compilare per ogni singola attività prevista)

Descrizione attività

1. Attività di stimolazione cognitiva

Piano Invecchiamento Attivo_obiettivo 2.2

Il percorso di stimolazione cognitiva ha l'obiettivo di contenere l'insorgere o il progresso di malattie dovute alla fase di invecchiamento della persona e stimolare il paziente a mantenere la propria identità e autonomia quotidiane.

Il percorso dedicato alla stimolazione cognitiva viene condotto da operatori specializzati, e consiste nell'attivazione di una terapia psicosociale di supporto alla costruzione della sfera emotiva e cognitiva della persona. Il progetto proposto, al fine di promuovere azioni di prevenzione sanitaria e cognitiva, offre la possibilità di partecipare a incontri periodici di stimolazione cognitiva ed emotiva, strutturati e seguiti con il sostegno di neuropsicologi specializzati. Gli esercizi proposti sia in formato cartaceo sia computerizzato, sono stati strutturati e calibrati sulle capacità dei singoli pazienti e riguardano varie funzioni cognitive, tra cui: memoria, velocità di elaborazione dell'informazione capacità di pianificazione, ragionamento, attenzione e capacità linguistiche.

Le sedute prevedevano:

- Un'iniziale stimolazione degli assi spazio-temporali attraverso la Terapia di Orientamento alla Realtà (R.O.T.).

- Il training dell'attenzione attraverso esercizi di barrage semplici e multipli per stimolare l'attenzione selettiva; esercizi con il paradigma del doppio compito per l'attenzione divisa; compiti finalizzati alla focalizzazione su determinati stimoli per l'attenzione sostenuta.
- Il training della memoria attraverso esercizi di elaborazione delle informazioni da ricordare creando legami semantici; esercizi di recupero differito (Spaced Retrieval) dell'informazione precedentemente data ad intervalli di tempo crescente; esercizi di apprendimento senza errori per costruire, mediante aiuti esterni, l'esatta sequenza delle operazioni cognitive o procedurali che conducono all'apprendimento.
- Il training del linguaggio attraverso esercizi di stimolazione della fluenza verbale fonemica e semantica; generazione di sinonimi e contrari di vocaboli e di definizioni di vocaboli complessi.
- Il training delle funzioni esecutive attraverso esercizi di pianificazione, di processo decisionale, di working memory e di flessibilità mentale come il superamento delle abitudini e delle perseverazioni.

La diffusione di materiale online risulta efficace e vantaggiosa poiché sempre disponibile, comprensibile e soprattutto interattivo. Gli incontri dedicati all'attività di stimolazione cognitiva sono pensati e progettati secondo una visione human-centred design. In questo senso la progettazione compiuta a partire dalle necessità e dai comportamenti dell'utente, verificati attraverso un suo coinvolgimento diretto, offrono stimoli per attivare percorsi focalizzati sulle esigenze dei partecipanti.

Destinatari

- X Tipologia: Persone a significativo rischio di disturbo cognitivo
- X Numero e fascia anagrafica: Indicativamente 6 partecipanti ad incontro (tot 60 partecipanti), che rientrino nella fascia d'età over 65
- X Modalità per la loro individuazione: La modalità di individuazione dei singoli beneficiari avviene attraverso meccanismi di collaborazione pubblico-privato-terzo settore. In particolare le candidature al progetto saranno previa segnalazione di medici di medicina generale e attraverso la condivisione di beneficiari con altre associazioni e/o progetti presenti sul territorio di riferimento.

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Città Metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner

Gruppo Arco s.c.s., partner del progetto AttivaMENTE, ha trattato il tema della stimolazione cognitiva attraverso il progetto Community Care Living Lab con ottimi risultati. Nell'attività proposta la Cooperativa mette a disposizione del progetto neuropsicologi e nuove tecniche metodologiche sperimentate precedentemente, al fine di migliorare l'approccio sistemico al supporto cognitivo ed emotivo di persone over 65.

Risultati attesi

La sperimentazione di un Centro diurno dedicato all'invecchiamento attivo si propone di sviluppare un modello di prevenzione e cura innovativo e multidisciplinare, al fine di raggiungere diversi ambiti della quotidianità del paziente e implementare una visione di cittadinanza attiva e partecipativa. La possibilità

di offrire percorsi utili ad aumentare l'autonomia e la consapevolezza cognitiva ed emotiva di anziani a rischio di non autosufficienza è l'obiettivo finale dell'attività proposta.

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti o indicatori di valutazione:

Gli indicatori utilizzati a valutare l'impatto e l'efficacia dell'attività proposta saranno:

- Test neuropsicologici per valutare la necessità e l'intensità del percorso
- Schede terapeutiche individuali: almeno l'80% di partecipanti con miglioramenti dati dal percorso seguito
- Schede terapeutiche di gruppo: almeno l'80% di partecipanti con miglioramenti almeno l'80% di partecipanti con miglioramenti dati dal percorso seguito

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Negli anni la Città Metropolitana di Torino ha vantato una serie di progetti dedicati a temi quali cura del paziente e della sua rete familiare, formazione dei caregiver, progetti di supporto alla genitorialità e graduale accompagnamento nella fase della terza età. In particolare, al fine di sostenere le premesse progettuali, far emergere le nuove esigenze del territorio e contribuire allo sviluppo di nuove soluzioni, sembra utile citare il progetto **Community Care Living Lab** (CCLL). Strettamente interconnesso con il progetto *AttivaMENTE*, CCLL è promosso dalla cooperativa Gruppo Arco s.c.s che intende realizzare un'infrastruttura di comunità dedicata alla fascia over 65, attraverso cui implementare percorsi di stimolazione cognitiva e cura sanitaria grazie nuove pratiche e tecnologie orientate alla cura community-based. Sempre attraverso la collaborazione con il Gruppo Arco sono presenti, nell'ambito del Comune di Grugliasco, due progetti: **Well Fare – Fare Bene AN.CO.RE. 2.0** e **Cittadella del Welfare**, entrambi promotori di meccanismi di welfare di comunità e solidarietà sociale riguardo a bisogni emersi dalla popolazione over 65. Altre esperienze utili attivate sul territorio di riferimento sono collegate alla vision progettuale proposta dall'associazione **FIDAPA BPW Italy**, orientata alla promozione delle pari opportunità e con particolare attenzione nei confronti dello stereotipo legato alla figura del caregiver e al genere femminile e al progetto **“Case della prevenzione delle malattie croniche dell'anziano non autosufficiente”**. CIPES e CITTADINANZATTIVA hanno promosso ed eseguito: **“L'informazione di prossimità a sostegno della presa in carico delle cronicità nel quartiere Vallette”** e **“Facciamoci riconoscere”** come legami concreti sul territorio operativo. Gli ultimi progetti presenti sul territorio hanno come focus la sostenibilità territoriale, il contrasto alla marginalità sociale e meccanismi volti alla cura della popolazione over 65 e i rispettivi caregiver.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	78	neuropsicologa	Attività di stimolazione cognitiva	-

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Le risorse necessarie alla realizzazione dell'attività saranno in parte messe a disposizione dalla neuropsicologa e comprenderanno anche materiale di cancelleria per la realizzazione di esercizi pratici.

Costi presunti

Il costo previsto per l'attività di stimolazione cognitiva è indicativamente di € 4980, comprensivo delle prestazioni di una neuropsicologa per la realizzazione dell'attività e del materiale di cancelleria per poter svolgere esercizi e compiti.

Descrizione attività

2. Attività motoria

Piano Invecchiamento Attivo_obiettivo 2.4 e 2.5

Uno stile di vita sano e attivo prevede regolare attività motoria e una buona attività fisica associata ad una cura sensoriale e cognitiva. Il progetto *AttivaMENTE* prevede azioni programmate al fine di offrire possibilità e corsi dedicati all'esercizio motorio per contrastare il dilagarsi di forme di inattività e sedentarietà.

L'offerta delle attività motorie è prevista all'interno di uno spazio sito nel Centro Sportivo Robilant, attraverso corsi gestiti da professionisti. Il progetto mette a disposizione la scelta di tre differenti corsi calendarizzati su 10 mensilità e con frequenza settimanale al fine di sviluppare abitudini quotidiane sane e regolari per mantenere efficienti standard di salute e autosufficienza. Le proposte motorie attivate tramite *AttivaMENTE* propongono: attività di pilates, ginnastica dolce e risveglio muscolare.

Destinatari

- X Tipologia: Persone a significativo rischio di disturbo cognitivo e/o motorio
- X Numero e fascia anagrafica: Indicativamente 60 partecipanti durante il percorso che rientrino nella fascia d'età over 65
- X Modalità per la loro individuazione: La modalità di individuazione dei singoli beneficiari avviene attraverso meccanismi di collaborazione pubblico-privato-terzo settore. In particolare le candidature al progetto saranno previa segnalazione di medici di medicina generale e attraverso la condivisione di beneficiari con altre associazioni e/o progetti presenti sul territorio di riferimento.

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Città Metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner

Gruppo Arco s.c.s. ha collaborato al fine di creare sinergia con il Centro Robilant, punto di ritrovo per le diverse attività, in particolare necessario per la realizzazione dell'attività motoria.

Risultati attesi

La proposta di corsi dedicati all'attività motoria ha la finalità di abituare persone anziane a praticare, secondo le esigenze e possibilità individuali, maggiore esercizio fisico. I corsi, strutturati secondo i destinatari previsti, hanno la volontà di contrastare gradualmente la sedentarietà che potrebbe caratterizzare la terza età e promuovere uno stile di vita più sano e attivo.

Strumenti o indicatori di valutazione

Gli indicatori utilizzati a valutare l'impatto e l'efficacia dell'attività proposta saranno:

- Schede sportive individuali e/o di gruppo: almeno il 70% di partecipanti riescono a svolgere gli esercizi fisici
- Monitoraggio parametri sanitari standard a campione: almeno l'80% di partecipanti con miglioramenti e/o mantenimento dei parametri sanitari
- Presenze dei partecipanti: almeno 80% delle presenze

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Negli anni la Città Metropolitana di Torino ha vantato una serie di progetti dedicati a temi quali cura del paziente e della sua rete familiare, formazione dei caregiver, progetti di supporto alla genitorialità e graduale accompagnamento nella fase della terza età. In particolare, al fine di sostenere le premesse progettuali, far emergere le nuove esigenze del territorio e contribuire allo sviluppo di nuove soluzioni, sembra utile citare il progetto **Community Care Living Lab (CCLL)**. Strettamente interconnesso con il progetto *AttivaMENTE*, CCLL è promosso dalla cooperativa Gruppo Arco s.c.s che intende realizzare un'infrastruttura di comunità dedicata alla fascia over 65, attraverso cui implementare percorsi di stimolazione cognitiva e cura sanitaria grazie nuove pratiche e tecnologie orientate alla cura community-based. Sempre attraverso la collaborazione con il Gruppo Arco sono presenti, nell'ambito del Comune di Grugliasco, due progetti: **Well Fare – Fare Bene AN.CO.RE. 2.0** e **Cittadella del Welfare**, entrambi promotori di meccanismi di welfare di comunità e solidarietà sociale riguardo a bisogni emersi dalla popolazione over 65. Altre esperienze utili attivate sul territorio di riferimento sono collegate alla vision progettuale proposta dall'associazione **FIDAPA BPW Italy**, orientata alla promozione delle pari opportunità e con particolare attenzione nei confronti dello stereotipo legato alla figura del caregiver e al genere femminile e al progetto **“Case della prevenzione delle malattie croniche dell'anziano non autosufficiente”**. CIPES e CITTADINANZATTIVA hanno promosso ed eseguito: **“L'informazione di prossimità a sostegno della presa in carico delle cronicità nel quartiere Vallette”** e **“Facciamoci riconoscere”** come legami concreti sul territorio operativo. Gli ultimi progetti presenti sul territorio hanno come focus la sostenibilità territoriale, il contrasto alla marginalità sociale e meccanismi volti alla cura della popolazione over 65 e i rispettivi caregiver.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	78	Istruttore sportivo	Attività motoria: corsi di pilates, ginnastica dolce e risveglio muscolare	Centro Sportivo Robilant

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Le risorse necessarie per l'attuazione dell'attività, oltre ai locali e alle attrezzature messe a disposizione dal Centro Robilant, saranno strumenti volti a dare misurazioni precise rispetto agli indicatori di valutazione inseriti.

Costi presunti

Il costo previsto per l'attività motoria è indicativamente di € 1867, comprensivo delle prestazioni di istruttori sportivi per la realizzazione dell'attività e degli strumenti volti a dare misurazioni precise rispetto agli indicatori di valutazione inseriti.

Descrizione attività:

3. Promozione di piani alimentari sani e stili di vita salutari

Piano Invecchiamento Attivo_obiettivo 2.1 e 2.3

L'attività progettuale ha l'obiettivo di introdurre gli anziani ai concetti di invecchiamento attivo e adozione di stili di vita salutari. La proposta prevede incontri calendarizzati mensilmente riguardo a temi scientifici e medici che possano informare i partecipanti sulla fisiologia dell'invecchiamento, i cambiamenti che si verificano nel corpo e l'impatto efficace o meno in conseguenza allo stile di vita condotto.

L'obiettivo finale è condividere buone pratiche di prevenzione sanitaria e invecchiamento attivo nella quotidianità di ogni partecipante. I principali argomenti trattati durante gli incontri, tenuti da professionisti del settore, sono stati scelti mantenendo un'ottica multidisciplinare e il più attuale possibile. I temi trattati saranno:

- Promozione di stili di vita sani
- Informazione e descrizione di piani alimentari efficaci ed equilibrati
- Promozione di abitudini quotidiane salutari utili alla gestione dello stress, alla prevenzione di incidenti domestici e alla sicurezza generale

Destinatari

- X Tipologia: Persone a significativo rischio di disturbo cognitivo e/o motorio
- X Numero e fascia anagrafica: Indicativamente 60 partecipanti durante il percorso che rientrino nella fascia d'età over 65
- X Modalità per la loro individuazione: La modalità di individuazione dei singoli beneficiari avviene attraverso meccanismi di collaborazione pubblico-privato-terzo settore. In particolare le candidature al progetto saranno previa segnalazione di medici di medicina generale e attraverso la condivisione di beneficiari con altre associazioni e/o progetti presenti sul territorio di riferimento.

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Città Metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner

Gruppo Arco s.c.s, al fine di promuovere l'obiettivo specifico dell'attività in questione, dispone di professionisti sanitari e personale educativo necessario a organizzare e realizzare incontri periodici volti a promuovere sani stili di vita e piani alimentari equilibrati. La figura dell'educatore, prevista come sostegno e supporto durante gli appuntamenti fissati, verrà individuata nel personale dipendente della Cooperativa.

Risultati attesi

Promozione di stili di vita sani e un'alimentazione corretta attraverso incontri divulgativi e confronti individuali aiutano l'adozione di abitudini quotidiane utili a contrastare l'invecchiamento passivo e diminuire l'insorgere di malattie dovute all'aumentare dell'età. Il risultato atteso è un miglioramento della conoscenza e della consapevolezza rispetto a buone prassi da mettere in atto nella quotidianità domestica.

Strumenti o indicatori di valutazione

Gli indicatori utilizzati a valutare l'impatto e l'efficacia dell'attività proposta saranno:

- Presenze dei partecipanti: almeno 80% delle presenze

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Negli anni la Città Metropolitana di Torino ha vantato una serie di progetti dedicati a temi quali cura del paziente e della sua rete familiare, formazione dei caregiver, progetti di supporto alla genitorialità e graduale accompagnamento nella fase della terza età. In particolare, al fine di sostenere le premesse progettuali, far emergere le nuove esigenze del territorio e contribuire allo sviluppo di nuove soluzioni, sembra utile citare il progetto **Community Care Living Lab** (CCLL). Strettamente interconnesso con il progetto *AttivaMENTE*, CCLL è promosso dalla cooperativa Gruppo Arco s.c.s che intende realizzare un'infrastruttura di comunità dedicata alla fascia over 65, attraverso cui implementare percorsi di stimolazione cognitiva e cura sanitaria grazie nuove pratiche e tecnologie orientate alla cura community-based. Sempre attraverso la collaborazione con il Gruppo Arco sono presenti, nell'ambito del Comune di Grugliasco, due progetti: **Well Fare – Fare Bene AN.CO.RE. 2.0** e **Cittadella del Welfare**, entrambi promotori di meccanismi di welfare di comunità e solidarietà sociale riguardo a bisogni emersi dalla popolazione over 65. Altre esperienze utili attivate sul territorio di riferimento sono collegate alla vision progettuale proposta dall'associazione **FIDAPA BPW Italy**, orientata alla promozione delle pari opportunità e con particolare attenzione nei confronti dello stereotipo legato alla figura del caregiver e al genere femminile e al progetto **“Case della prevenzione delle malattie croniche dell'anziano non autosufficiente”**. CIPES e CITTADINANZATTIVA hanno promosso ed eseguito: **“L'informazione di prossimità a sostegno della presa in carico delle cronicità nel quartiere Vallette”** e **“Facciamoci riconoscere”** come legami concreti sul territorio operativo. Gli ultimi progetti presenti sul territorio hanno come focus la sostenibilità territoriale, il contrasto alla marginalità sociale e meccanismi volti alla cura della popolazione over 65 e i rispettivi caregiver.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	36	Nutrizionista	Incontri di promozione di piani alimentari sani e stili di vita salutari	-
2	46	Educatore	Organizzazione e supporto negli incontri di promozione di piani alimentari sani e stili di vita salutari	Gruppo Arco s.c.s

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Le risorse necessarie per l'attuazione dell'attività, oltre ai locali messi a disposizione dal Centro Robilant per gli incontri, comprenderanno anche materiale di cancelleria utile allo svolgimento della conferenza.

Costi presunti

Il costo previsto per l'organizzazione e la realizzazione di incontri volti alla promozione di sani stili di vita è indicativamente di € 4180, comprensivo del costo di un nutrizionista, relatore dell'incontro, di un

educatore, risorsa messa a disposizione dal partner al fine di affiancare l'organizzazione e un supporto educativo durante l'attività e di eventuale materiale di cancelleria utile allo svolgimento della conferenza.

Descrizione attività

4. Attività di socializzazione

Piano Invecchiamento Attivo_obiettivo 2.5

Le attività dedicate alla socializzazione sono incentrate sull'idea di condivisione e partecipazione attiva dei beneficiari del progetto. Il Centro Sportivo Robilant vuole diventare un punto di ritrovo per la fascia di popolazione della terza età dove poter condividere la quotidianità. Il Centro in cui si svolgeranno tutte le attività del progetto è dotato di un ristorante/bar e di spazi in cui è possibile condividere momenti di interazioni e confronti fra gli stessi beneficiari.

In particolare *AttivaMENTE* prevede momenti di scambio e connessione dei partecipanti, pensati soprattutto nell'area ristoro con la possibilità di convenzione e/o sconti per i partecipanti al progetto.

Destinatari

- X Tipologia: Persone a significativo rischio di disturbo cognitivo e/o motorio
- X Numero e fascia anagrafica: Indicativamente 60 partecipanti durante il percorso che rientrino nella fascia d'età over 65
- X Modalità per la loro individuazione: La modalità di individuazione dei singoli beneficiari avviene attraverso meccanismi di collaborazione pubblico-privato-terzo settore. In particolare le candidature al progetto saranno previa segnalazione di medici di medicina generale e attraverso la condivisione di beneficiari con altre associazioni e/o progetti presenti sul territorio di riferimento.

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Città Metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner

Il partner coinvolto nell'attività di socializzazione è identificato nella cooperativa Gruppo Arco s.c.s., specializzata in servizi dedicati all'inclusione sociale e fragilità educativa. In questo senso l'attività pensata sarà progettata, organizzata e realizzata da un'equipe di educatori professionali e/o socioculturali, affiancati da animatori socioeducativi. La sfera della socializzazione sarà curata attraverso diversi momenti di incontro informali nelle sale del Centro Polisportivo Robilant e nello spazio ristoro dello stesso centro.

Risultati attesi

Stimolare momenti di socializzazione risulta fondamentale per mantenere la mente attiva e le relazioni con il mondo esterno. Attraverso l'attivazione di relazioni fra partecipanti al progetto e i frequentatori del Centro Sportivo Robilant è auspicabile che si creino reti sociali che possano mantenersi nel tempo e che vadano oltre alle attività offerte. La creazione di una solida comunità inclusiva risulta necessaria a prevenire meccanismi di marginalità sociale, possibili soprattutto con l'avanzare dell'età.

Strumenti o indicatori di valutazione

Gli indicatori utilizzati a valutare l'impatto e l'efficacia dell'attività proposta saranno:

- Colloqui di gruppo: almeno l'80% di partecipanti risulta soddisfatto del percorso di socializzazione

- PEI (Piani Educativi Individualizzati): almeno il 70% dei partecipanti raggiunge gli obiettivi stipulati tramite il piano educativo
- Presenze dei partecipanti: almeno 80% delle presenze

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Negli anni la Città Metropolitana di Torino ha vantato una serie di progetti dedicati a temi quali cura del paziente e della sua rete familiare, formazione dei caregiver, progetti di supporto alla genitorialità e graduale accompagnamento nella fase della terza età. In particolare, al fine di sostenere le premesse progettuali, far emergere le nuove esigenze del territorio e contribuire allo sviluppo di nuove soluzioni, sembra utile citare il progetto **Community Care Living Lab (CCLL)**. Strettamente interconnesso con il progetto *AttivaMENTE*, CCLL è promosso dalla cooperativa Gruppo Arco s.c.s che intende realizzare un'infrastruttura di comunità dedicata alla fascia over 65, attraverso cui implementare percorsi di stimolazione cognitiva e cura sanitaria grazie nuove pratiche e tecnologie orientate alla cura community-based. Sempre attraverso la collaborazione con il Gruppo Arco sono presenti, nell'ambito del Comune di Grugliasco, due progetti: **Well Fare – Fare Bene AN.CO.RE. 2.0** e **Cittadella del Welfare**, entrambi promotori di meccanismi di welfare di comunità e solidarietà sociale riguardo a bisogni emersi dalla popolazione over 65. Altre esperienze utili attivate sul territorio di riferimento sono collegate alla vision progettuale proposta dall'associazione **FIDAPA BPW Italy**, orientata alla promozione delle pari opportunità e con particolare attenzione nei confronti dello stereotipo legato alla figura del caregiver e al genere femminile e al progetto **“Case della prevenzione delle malattie croniche dell’anziano non autosufficiente”**. CIPES e CITTADINANZATTIVA hanno promosso ed eseguito: **“L’informazione di prossimità a sostegno della presa in carico delle cronicità nel quartiere Vallette”** e **“Facciamoci riconoscere”** come legami concreti sul territorio operativo. Gli ultimi progetti presenti sul territorio hanno come focus la sostenibilità territoriale, il contrasto alla marginalità sociale e meccanismi volti alla cura della popolazione over 65 e i rispettivi caregiver.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	36	Educatore	Progettazione, organizzazione e realizzazione di attività volte alla socializzazione	Gruppo Arco s.c.s.

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Non sono previste risorse tecniche strumentali per la realizzazione dell'attività.

Costi presunti

Il costo previsto per l'attività di socializzazione è indicativamente di € 2400, comprensivo del costo di un educatore che si occuperà di organizzare e realizzare le attività educative presso il Centro Robilant.

Descrizione attività

5. Attività di Peer Education

Piano Invecchiamento Attivo_obiettivo 2.2

L'attività di Peer Education è volta a promuovere lo stato di salute e benessere psicosociale e sociosanitario dei partecipanti diretti e indiretti al progetto. In questo senso sembra utile fornire una panoramica di un altro progetto attivo rispetto al tema dell'invecchiamento attivo: *Community Care Living Lab*. Il progetto citato propone un modello innovativo di cura offerto a persone anziane con la comparsa di malattie croniche e coinvolge anche la rete familiare e sociale. A fronte dell'esperienza maturata, attraverso il progetto "*Community Care Living Lab*" (CCLL), è possibile mettere a disposizione testimonianze e ore di formazione da parte dei partecipanti al progetto CCLL, utili a evidenziare l'efficacia delle azioni a favore dell'invecchiamento attivo proposte. I formatori, reclutati all'interno del progetto CCLL per mantenere una visione di educazione alla pari, sono sia anziani sia caregiver disponibili a condividere le loro esperienze della piattaforma Kwido durante gli incontri di stimolazione cognitiva. Il progetto prevede incontri organizzati mensilmente nei quali si prevede condivisione fra pari dei benefici ottenuti grazie alla partecipazione di percorsi di invecchiamento attivo e stimolazione cognitiva. L'innovatività dell'azione progettuale risiede soprattutto nella sinergia potenziale fra i diversi progetti attivi sul territorio e la creazione di una rete sociale utile a rispondere alla molteplicità di bisogni comunitari.

Destinatari

- X Tipologia: Persone a significativo rischio di disturbo cognitivo e/o motorio

- X Numero e fascia anagrafica: Indicativamente 60 partecipanti durante il percorso che rientrino nella fascia d'età over 65

- X Modalità per la loro individuazione: La modalità di individuazione dei singoli beneficiari avviene attraverso meccanismi di collaborazione pubblico-privato-terzo settore. In particolare le candidature al progetto saranno previa segnalazione di medici di medicina generale e attraverso la condivisione di beneficiari con altre associazioni e/o progetti presenti sul territorio di riferimento.

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Città Metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner

L'attività di Peer Education verrà realizzata attraverso incontri di condivisione fra i beneficiari del progetto Community Care Living Lab e i partecipanti al progetto AttivaMENTE. L'opportunità dello scambio di informazioni, competenze ed esperienze mediante il gruppo dei pari risulta avere un impatto efficace per entrambe le parti coinvolte. Gruppo Arco ha il ruolo di scegliere, contattare e organizzare gli incontri di peer education grazie alla possibilità di attingere a beneficiari già introdotti all'interno di progetti in linea con l'obiettivo di prevenzione sanitaria, sani stili di vita e diffusione di buone pratiche quotidiane di invecchiamento attivo.

Risultati attesi

Stimolare momenti di socializzazione risulta fondamentale per mantenere la mente attiva e le relazioni con il mondo esterno. Attraverso l'attivazione di relazioni fra partecipanti al progetto e i frequentatori del Centro Sportivo Robilant è auspicabile che si creino reti sociali che possano mantenersi nel tempo e che vadano oltre alle attività offerte. La creazione di una solida comunità inclusiva risulta necessaria a prevenire meccanismi di marginalità sociale, possibili soprattutto con l'avanzare dell'età.

Strumenti o indicatori di valutazione

Gli indicatori utilizzati a valutare l'impatto e l'efficacia dell'attività proposta saranno:

- PEI (Piani Educativi Individualizzati): almeno il 70% dei partecipanti raggiunge gli obiettivi stipulati tramite il piano educativo
- Questionari semi strutturati: almeno l'80% dei partecipanti risponde positivamente alla valutazione del percorso di peer education
- Presenze dei partecipanti: almeno 80% delle presenze

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Negli anni la Città Metropolitana di Torino ha vantato una serie di progetti dedicati a temi quali cura del paziente e della sua rete familiare, formazione dei caregiver, progetti di supporto alla genitorialità e graduale accompagnamento nella fase della terza età. In particolare, al fine di sostenere le premesse progettuali, far emergere le nuove esigenze del territorio e contribuire allo sviluppo di nuove soluzioni, sembra utile citare il progetto **Community Care Living Lab (CCLL)**. Strettamente interconnesso con il progetto *AttivaMENTE*, CCLL è promosso dalla cooperativa Gruppo Arco s.c.s che intende realizzare un'infrastruttura di comunità dedicata alla fascia over 65, attraverso cui implementare percorsi di stimolazione cognitiva e cura sanitaria grazie nuove pratiche e tecnologie orientate alla cura community-based. Sempre attraverso la collaborazione con il Gruppo Arco sono presenti, nell'ambito del Comune di Grugliasco, due progetti: **Well Fare – Fare Bene AN.CO.RE. 2.0** e **Cittadella del Welfare**, entrambi promotori di meccanismi di welfare di comunità e solidarietà sociale riguardo a bisogni emersi dalla popolazione over 65. Altre esperienze utili attivate sul territorio di riferimento sono collegate alla vision progettuale proposta dall'associazione **FIDAPA BPW Italy**, orientata alla promozione delle pari opportunità e con particolare attenzione nei confronti dello stereotipo legato alla figura del caregiver e al genere femminile e al progetto **“Case della prevenzione delle malattie croniche dell'anziano non autosufficiente”**. CIPES e CITTADINANZATTIVA hanno promosso ed eseguito: **“L'informazione di prossimità a sostegno della presa in carico delle cronicità nel quartiere Vallette”** e **“Facciamoci riconoscere”** come legami concreti sul territorio operativo. Gli ultimi progetti presenti sul territorio hanno come focus la sostenibilità territoriale, il contrasto alla marginalità sociale e meccanismi volti alla cura della popolazione over 65 e i rispettivi caregiver.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	40	Volontario	Incontri di peer education	-

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività

Non sono previste risorse tecniche strumentali per la realizzazione dell'attività.

Costi presunti

Non sono previsti costi di realizzazione per l'attività di Peer Education.

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il diritto alla salute risulta essere un diritto sociale fondamentale presente nella nostra Costituzione all'art.32. In questo senso, la regione Piemonte ha riconosciuto una nuova normativa (legge regionale n. 17 del 9 aprile 2019) grazie alla quale viene considerato, o meglio riconsiderato, il ruolo delle persone anziane nella comunità.

Il progetto presentato ha l'obiettivo di superare la visione dell'età anziana come un momento di passività a cui si è destinati, attraverso azioni di cittadinanza attiva, prevenzione sanitaria e stimolazione motoria. La promozione di stili di vita sani e attivi offrono la possibilità ai beneficiari di riconsiderare il proprio spazio di vita come un'opportunità di crescita e arricchimento personale e collettivo.

In questo senso il progetto concentra le sue azioni sul concetto di invecchiamento attivo considerando i diritti e le opportunità della persona anziana e non solo i bisogni che quest'ultima porta con sé. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità i fondamenti del concetto di invecchiamento attivo sono: salute, partecipazione e sicurezza. Il progetto *AttivaMENTE* si propone di perseguire questi ultimi attraverso azioni di empowerment, percorsi di attivazione motoria e cognitiva e momenti di inclusione sociale e cittadinanza attiva. Il focus innovativo principale della proposta progettuale è il concetto di prevenzione, introdotto e declinato nelle diverse attività sopracitate, in quanto momento cruciale nella definizione del ruolo della persona anziana in relazione alla propria autonomia e di conseguenza alla partecipazione all'interno della comunità di riferimento.

In particolare, secondo il riferimento del Piano per l'invecchiamento attivo approvato dalla Regione Piemonte, le attività proposte ne condividono i principi generali poiché favoriscono la costruzione di reti di supporto sul territorio che operano in modo integrato e coordinato a fine di raggiungere le seguenti finalità:

- a) favorisce la costruzione di percorsi per il mantenimento o il potenziamento della autonomia delle persone anziane;*
- b) promuove il potenziamento, il mantenimento o il riacquisto della salute psico-fisica nell'ambito degli abituali contesti di vita;*
- c) valorizza le esperienze professionali, formative e umane conseguite;*
- d) favorisce il potenziamento, il mantenimento o il riacquisto delle relazioni personali;*
- e) promuove e sostiene politiche ed interventi a favore dell'invecchiamento attivo, coordinati ed integrati negli ambiti della salute, delle politiche sociali, del lavoro, della formazione professionale, della cultura e del turismo sociale, dello sport e del tempo libero, dell'impegno civile e del volontariato, valorizzando il confronto e la partecipazione con le forze sociali;*
- f) contrasta i fenomeni di esclusione e discriminazione nei confronti delle persone anziane, sostenendo azioni ed interventi che rimuovono gli ostacoli ad una piena inclusione sociale e garantiscono un invecchiamento sano e dignitoso. (art.1 legge regionale n. 17 del 9 aprile 2019)*

I servizi sociali presentano una situazione di sovra caricamento rispetto alle possibilità presenti, le poche risorse a disposizione vengono utilizzate su persone considerate gravissime. È, pertanto, molto innovativo far partire, in una fase precoce e/o ancora inesistente, un intervento sociosanitario integrato che possa prevenire e facilitare l'attivazione di sani stili di vita nelle persone over 65.

La metodologia della stimolazione cognitiva risulta efficace, da progetti attivi sul territorio e precedentemente citati, al fine di favorire percorsi di invecchiamento attivo. In particolare, l'innovazione introdotta dalle tecniche utilizzate fa riferimento al modello di ausilio scelto come supporto agli incontri di training cognitivo: diversi software accreditati scientificamente e altrettanti metodologie sviluppate in presenza. Gli esercizi proposti sia in formato cartaceo sia computerizzato, sono stati strutturati e calibrati sulle capacità dei singoli pazienti e riguardano varie funzioni cognitive, tra cui: memoria, velocità di elaborazione dell'informazione, capacità di pianificazione, ragionamento, attenzione e capacità linguistiche.

La progettualità perseguita nella proposta presentata ha dedicato particolare attenzione all'innovazione e alla specificità delle iniziative sopracitate. *AttivaMENTE* ha il fine di promuovere un approccio innovativo alla salute tramite attività di diffusione di materiale e servizi utili alla prevenzione di possibili

malattie croniche e una maggiore attenzione all'esercizio motorio e fisico di persone anziane. Ulteriore elemento innovativo della del progetto presentato risiede nella solida sinergia costruita fra enti presenti sul territorio: risulta fondamentale accrescere collaborazioni fra realtà territoriali per poter incrementare la rete sociale utile a offrire più servizi ai partecipanti e ad accrescere spazi e momenti di socializzazione.

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo)

Il progetto *AttivaMENTE* è caratterizzato da un taglio multidisciplinare in un'ottica di replicabilità e sostenibilità. La sinergia promossa con altri enti presenti sul territorio sviluppa la possibilità di riproporre l'idea progettuale in altri ambiti territoriali di riferimento, mantenendo il focus sul fenomeno della stimolazione cognitiva, sociale e motoria e della promozione del concetto di invecchiamento attivo.

Questa esperienza può considerarsi replicabile anche in contesti e comunità più ampi, perché le attività proposte mirano al miglioramento generale del benessere della persona e sviluppano in completezza i principali ambiti di vita dell'essere umano. I bisogni riscontrati a livello territoriale sono riflesso di una comunità che ha la necessità di migliorare la cura e il benessere delle persone che la costituiscono, attraverso processi che possano prevedere la partecipazione dell'intero sistema sociale con obiettivi condivisi.

Promuovere uno sviluppo sostenibile, con particolare attenzione al concetto di invecchiamento attivo, attraverso gli obiettivi progettuali rievoca un senso di responsabilità che abbiamo nei confronti delle generazioni a venire, senza privarsi della ricerca del benessere presente. In questo senso focus dell'azione proposta è concentrato sul fenomeno della prevenzione, per poter trovare equilibrio nel presente ma anche e soprattutto con uno sguardo al futuro. Uno stile di vita attivo e sostenibile va quindi incoraggiato, promosso e sostenuto nel tempo, quale priorità dei servizi e delle organizzazioni ed enti della comunità territoriale. Nell'ambito dello sviluppo e riproducibilità del progetto possono essere ritenuti validi indicatori di valutazione le progettualità citate precedentemente nell'ambito dei legami attivi territorialmente, al fine di collegare e implementare i servizi offerti. In questo senso sembra necessaria un'azione di rete con l'obiettivo di collaborare e condividere il percorso proposto a favore di un piano per l'invecchiamento attivo. L'Unione Sportiva Acli, la Federazione Anziani e Pensionati Acli, l'Accademia di Medicina di Torino e il Comune di Condove hanno risposto positivamente alla domanda di adesione al progetto, sottolineando l'importanza e l'efficacia che le azioni svolte possono sviluppare. In seguito si allegano patti di adesione e divulgazione formali volti a sancire la volontà di partecipazione condivisa di *AttivaMENTE*.

- Percentuale di cofinanziamento che si intende investire (aggiuntiva a quella minima obbligatoria)

La percentuale totale prevista per il cofinanziamento del progetto "AttivaMENTE: un nuovo percorso verso l'invecchiamento attivo" è il 13%.

- Attività di comunicazione previste

L'Associazione di promozione sociale CIPES si occuperà, attraverso la consulenza di professionisti specializzati, di creare materiale per la diffusione del progetto e di rendere fruibili i contenuti emersi dalle diverse fasi del progetto, dando adeguata visibilità alle attività volte al coinvolgimento di nuovi e possibili beneficiari. Inoltre, la condivisione di materiale divulgativo ex ante e in itinere, riguardo la proposta progettuale, ha l'obiettivo di coinvolgere l'intera comunità favorendo un'ottica di partecipazione attiva e condivisa attraverso la stimolazione di meccanismi inclusivi.

Referente amministrativo del progetto: