

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

- **Titolo del progetto** "pasSi per star bene".
- **Denominazione dell’Ente capofila** Comune di Giaveno
- **Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale**

La popolazione di Giaveno, cittadina di circa 16 mila abitanti, è come molte altre realtà piemontesi e non solo, una popolazione che sta invecchiando: i nostri cittadini over 65 sono arrivati ad essere n. 4641 pari circa al 25 % della popolazione, con una maggioranza femminile.

Si tratta sia di “grandi anziani” e di anziani soli con poche relazioni che tendono a isolarsi, che provengono da contesti sociali poveri di opportunità per alcuni, persone appena uscite dal mondo del lavoro per altri, di persone che al termine della carriera lavorativa hanno cambiato resistenza e in diversi dalla Città e dai grandi centri hanno scelto per Giaveno con il suo territorio come paese in cui vivere, invogliati dal contesto locale ancora a misura di uomo, per il verde, il clima, il contesto e per una serie di altre condizioni e aspetti favorevoli.

Possiamo dire che si tratta di una porzione importante di cittadini, cittadini anziani con capacità e salute, ma anche con problemi di salute e capacità che possono venir meno se non allenate che possono e desiderano mantenersi attive, che devono e devono essere motivati ad essere coinvolti in attività ed iniziative, prime fra tutte in quelle rivolte al mantenimento della salute e del benessere e al loro miglioramento.

L’aspettativa di vita come ci mostrano gli studi continuerà ad aumentare, ma gli anni di “vita malsani” costituiscono circa il 20% della vita di una persona (fonte Commissione Europea).

I dati dell’anagrafe del Comune di Giaveno per fasce di età rilevano la seguente composizione:

età 65 - 69: n. 554 maschi e n. 618 femmine
età 70 - 80: n. 1023 maschi e n. 1121 femmine
età 81 – 120: n. 479 maschi e n. 846 femmine

Per questa componente della popolazione il Comune di Giaveno con l’Asl TO3, Servizio Prevenzione e Promozione della Salute da diversi anni ha attivato i Gruppi di Cammino. Un’ iniziativa fondamentale per l’attività motoria, per contrastare e superare la sedentarietà e l’isolamento, per il miglioramento dell’equilibrio fisico e psicologico e la socializzazione. Un’attività di gruppo svolta in outdoor che dà anche la possibilità di promuovere la fruizione del patrimonio paesaggistico, culturale ed architettonico e ambientale del posto, e di assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l’arco della vita. I Gruppi di Cammino sono accessibili a tutti e tutte, la partecipazione è gratuita e sono stati da sessioni di educazione alla salute in generale e di educazione

alimentare per informare e sostenere l'adozione di corretti e sani stili vita e da incontri con la Croce Rossa Italiana Comitato di Giaveno sulle misure di primo soccorso.

Ad un avvio timido con qualche interessato ha fatto presto seguito una partecipazione più numerosa e soprattutto costante, di singoli, di coppie che a loro volta hanno attratto altre persone, anziani, anziani vicini di casa e conoscenti, persone sole che sono state agganciate con incontri di presentazione pubblica, con l'attività di comunicazione tramite la stampa locale e i social. L'esperienza nel tempo è cresciuta e con impegno è proseguita nelle modalità possibili durante pandemia da Covid – 19, il lockdown e nella fase successiva.

Soprattutto nella ripresa della normalità è stato avvertito e manifestato fortemente da parte dei partecipanti e in special modo da nuove persone che hanno conosciuto le attività dei Gruppi di Cammino e vi hanno aderito, il bisogno di avere delle possibilità di incontro qualificato sia per la pratica dell'attività fisica che di poter partecipare ad incontri di tipo pro attivo volti a sostenere, rafforzare la salute, a migliorare le proprie condizioni di vita e di benessere e per un buon invecchiamento.

Si è quindi rafforzata la proposta delle camminate e con esse l'organizzazione e l'offerta di incontri informativi e formativi per la promozione di stili sani e utili a un invecchiamento attivo. Determinante è stata l'individuazione fra i partecipanti di un gruppo di persone che di libera iniziativa hanno voluto approfondire la conoscenza e i benefici dei Gruppi di Cammino e dei temi della salute e dell'invecchiamento correlati che dopo un percorso di formazione condotto dagli operatori ed esperti dell'Asl TO3 hanno assunto il ruolo di "capi camminata". Figure di riferimento dei Gruppi di Cammino e di collegamento fra i camminatori, la comunità e gli enti promotori. Utili per la conduzione delle attività e per la disseminazione dell'iniziativa verso altri potenziali beneficiari e "antenne" dell'andamento delle uscite e delle iniziative proposte e per la raccolta dei bisogni e delle richieste provenienti dalle persone e dalla popolazione.

Gli aderenti ai Gruppi di Cammino sono attualmente n. 200 persone/anziani. I Gruppi di Cammino ad ogni uscita contano di n. 35/40 partecipazioni. Il programma di attività motoria consta di n.1/2 camminate a settimana in inverno che salgono anche a tre in estate della durata di circa un'ora/un'ora e mezza. Nella bella stagione le camminate possono avere anche svolgimento serale. Ogni settimana si tiene n. 1 mattinata di esercizio di ginnastica. A questa programmazione che vale tutto l'anno, non vi sono interruzioni e questo è un aspetto essenziale per la continuità dell'attività, va aggiunta la realizzazione di n. 4/5 incontri di aggiornamento informativi e formativi su argomenti legati alla salute, sulla camminata stessa, sulla prevenzione, alimentazione e l'invecchiamento che vengono in generale organizzati nel periodo invernale e di screening sanitari dedicati come quelli rivolti alla memoria, al disturbo cognitivo.

Ora con la presentazione di questa istanza ci proponiamo di incrementare questo impegno e le pratiche avviate per promuovere un invecchiamento sano e attivo nella cittadinanza con i Gruppi di Cammino e la connessa educazione e diffusione di stili di vita sani. Il gruppo di lavoro e di messa in campo delle attività si compone dei referenti del Servizio Prevenzione e Promozione della Salute dell'ASL TO3 e di operatori qualificati dell'Azienda Sanitaria, delle Aree Anziani e Sviluppo di Comunità del Con.I.S.A. Valle di Susa – Val Sangone, Ente gestore dei nostri servizi socio assistenziali di per Giaveno e il suo territorio della Croce Rossa Italiana Comitato di Giaveno e di altre associazioni e gruppi informali presenti localmente.

In questa ottica la C.R.I. Giaveno sarà attiva in un duplice intervento: accompagnamento durante le camminate da parte dei nostri volontari (con eventualmente assistenza sanitaria, se necessario) e

Sportello Sociale Itinerante. Da un anno a questa parte il Comitato è impegnato nell'attività di Sportello Sociale Itinerante che, mira ad individuare casi di vulnerabilità e solitudine involontaria sul territorio della Val Sangone. Pertanto i volontari CRI Giaveno impegnati nell'ambito del Sociale potranno prendere parte alle camminate come accompagnatori quale bella opportunità per i volontari giovani anche un'azione coinvolgimento intergenerazionale e non per fare attività fisica sana all'aperto e nel frattempo offrire supporto e aiuto ai partecipanti delle camminate con l'individuazione di casi di vulnerabilità.

La proposta che viene avanzata esprime una necessità che arriva dai beneficiari dell'attività che sono i protagonisti e beneficiari diretti dell'invecchiamento attivo. Per loro come per il Comune, gli Enti, gli stakeholders è prioritario fare e dare delle opportunità per la tutela della salute, per assicurare una buona qualità della vita e per contrastare la solitudine, l'isolamento volontario, il chiudersi in se stessi. Condizioni che bloccano gli stimoli mentali, sociali e fisici adatti per invecchiare bene.

Lo scorso anno a settembre, il Comune di Giaveno ha riunito in un partecipato evento i gruppi di cammino attivi nel territorio dell'A.S.L. TO3 per conoscere e far dialogare le esperienze in atto, i bisogni e le opportunità spendibili. Si è trattata di una iniziativa unica per il territorio che ha sortito l'obiettivo di incontro e di condivisione di best pratics, riconoscimenti e di messa in comune di problematiche e soluzioni, di cui questa progettazione fa tesoro.

In particolare vi è la volontà di rafforzare le attività di camminata dei Gruppi, come appartenenza e anche come tempo e spazio della socialità con attività culturali, ricreative, ambientali, e di ampliare le iniziative informative e formative quali quelle rivolte all'alimentazione, alla memoria, per "allenare fisico e mente" e di screening. L'obiettivo perseguito è quindi l'OB. 2 dell'Avviso Pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo che recita "Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà" collegato per quanto previsto agli obiettivi di assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita, e di stimolare la partecipazione, rispettivamente OB. 1 e OB. 3.

Il progetto nasce e vuole consolidare la forte volontà di collaborazione tra soggetti pubblici e privati, Camminatori, Capi camminata, gruppi di Cammino, anziani, che rivolgono una particolare attenzione alle pratiche di attivazione della comunità nella promozione della salute e diffusione di stili di vita sani che possono concorrere al benessere attraverso il rafforzamento delle life skills, riconosciute fondamentali dall'Oms per la costruzione di benessere e resilienza di ogni essere umano.

L'invecchiamento attivo e sano è quindi **una sfida sociale ma è anche un'opportunità**, e tale lo è anche per il Comune di Giaveno e gli attori ed enti promotori che aderiscono ai propositi della Carta di Toronto per l'attività fisica, tesa a creare condizioni di vita favorevoli alla salute e a ottenere stili di vita salutari, approvata dal Comune di Giaveno.

- 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 macro attività prevista)

Descrizione attività

Considerando il quadro di contesto descritto nelle esigenze e bisogni rilevati, l'attività che il Comune di Giaveno con l'A.S.L. TO3, il CON.I.S.A. la Croce Rossa Italiana Comitato di Giaveno e associazioni e gruppi informali vuole realizzare è di far crescere la partecipazione all'attività fisica dei Gruppi di Cammino, raggiungendo una nuova popolazione di anziani non ancora partecipante e attivando una serie di iniziative correlate per coltivare e disseminare la consapevolezza della possibilità di invecchiare bene e di farlo avendo sul proprio territorio opportunità e risorse idonee.

L'attività motoria del camminare è una rivoluzione, camminare come scrive Erling Kagge riferendosi al suo best seller "Camminare. Un gesto sovversivo", può cambiare la vita, sull'effetto che ha sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni e al modo in cui ci ha resi quello che siamo", ed ancora "essere in grado di camminare è un'occasione fantastica per vivere una vita più ricca".

Le iniziative per l'invecchiamento attivo con questo progetto verranno rafforzate in quantità e qualità, verranno definiti programmi con più uscite settimanali e potenziata in contenuti la qualità attraverso un programma stabile di aggiornamento e di info/formazione dei Capi Camminata, dei camminatori e degli anziani messo appunto in relazione ai bisogni rappresentati dagli anziani e anziani camminatori e anche per sortire all'attivazione di nuovi Capi Camminata.

Si tratta di approfondimenti sulle patologie dell'anzianità, delle misure e interventi di primo soccorso, sul corretto esercizio fisico, sull'alimentazione e l'attività fisica, la memoria, di screening ma anche di incontri nei quali attingere conoscenze e compiere pratiche culturali e ambientali del territorio che ben si integrano con pratiche di promozione della salute.

La **promozione della salute (PdS)** è un'azione trasformativa della realtà, fatta di arte e scienza, che propone alle persone esperienze e riflessioni nel proprio contesto di vita. Le esperienze ri-creano un contesto in cui sperimentare un diverso modo di vivere le relazioni umane e l'ambiente, dando la possibilità di considerare e pensare sulle proprie scelte di benessere e salute e di poterle cambiare liberamente insieme con i fattori ambientali. È un lavoro "con" le persone, di accompagnamento da parte degli operatori e di facilitazione nel creare nuovi rapporti tra le persone stesse in relazione con l'ambiente. La salute non è solo un fatto individuale, ma è una condizione dinamica, sociale e ambientale. Quindi non è solo un'azione individuale e informativa, ma soprattutto un'esperienza di gruppo in cui le singole persone possono scoprire, modificare e trasformare insieme con gli altri. Questo c'è lo dice Doors.

Invecchiare bene per noi vuol dire condurre un concreto lavoro di azioni diffuse fra i cittadini, azioni coerenti con i principi della promozione della salute, del P.I.A. della Regione Piemonte, in adesione al Piano Locale della Prevenzione dell'A.S.L. TO3 e dei servizi sociali e secondo altre indicazioni di analisi

che indirizzano a sensibilizzare e diffondere opportunità concrete che facilitano condizioni di vita favorevoli a ottenere stili di vita salutari, attivando sia azioni individuali che collettive.

Studi diversi mettono in risalto i molteplici effetti benefici dell'attività fisica per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie oncologiche e l'osteoporosi. Un'attività motoria regolare, appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche di un individuo, promuove il benessere fisico, ma anche sociale e mentale di uomini e donne di tutte l'età. Per la fascia anziana inoltre l'attività fisica contribuisce a mantenere l'autonomia funzionale, concorre a diminuire il rischio di cadute e fratture e protegge dalle malattie dovute all'invecchiamento.

Nel 2020 l'Assemblea Mondiale della Sanità dell'Oms ha lanciato il Decennio dell'invecchiamento in salute 2020 – 2030 all'interno del quale ci si propone di migliorare la vita delle persone anziane mettendo in campo politiche coordinate in quattro direzioni: cambiare il modo in cui pensiamo all'invecchiamento; sviluppare comunità in modo che promuovano la capacità di autonomia delle persone anziane; fornire assistenza integrata centrata sulla persona e servizi sanitari primari che rispondano alle loro esigenze; e fornire agli anziani che ne hanno bisogno l'accesso a un'assistenza di qualità a lungo termine.

Il progetto vuole inoltre elaborare l'intensa esperienza emotiva causata dalla pandemia per arrivare alla riattivazione del capitale sociale degli individui anziani, quelli che insieme ai più piccoli ne hanno maggiormente sofferto e contribuire allo sviluppo di una nuova coesione della comunità locale di appartenenza.

Obiettivi finali del progetto sono il raggiungimento di un maggior numero possibile di persone anziane del territorio, in special modo le persone sole portate ad un coinvolgimento attivo nei Gruppi di Cammino e nella pratica motoria. Si vogliono infatti incrementare le adesioni formali ai Gruppi di Cammino secondo la pratica già in atto ma si vuole dare a tutta la popolazione e agli anziani che non desiderano iscriversi formalmente ai Gruppi la possibilità di fare attività motoria, di praticarla in autonomia, in orari e giorni che rispondono alle proprie esigenze. Per fare questo con il progetto si intendono mettere a disposizione ausili e facilitazioni informative e conoscitive capaci di contribuire in questo modo a sostenere l'autonomia e l'autodeterminazione della persona e l'apprendimento permanente. Agli aderenti e alle persone che praticheranno la camminata per l'impegno e la costanza verrà assegnata una borraccia personalizzata con il nome del progetto "pasSi per star bene" con "Si a star bene" come piccola premialità di incoraggiamento a proseguire e di condivisione delle azioni per un buon invecchiamento attivo.

Si tratta quindi di sviluppare l'esercizio delle camminate settimanali e nel lungo periodo e di individuare e raccogliere i percorsi di camminate testati dai Gruppi di Cammino da riunire in un piccolo pieghevole da mettere a disposizione degli interessati sia in copia cartacea ma in special modo in forma digitale e tramite QR code da scaricare e da avere con se in ogni momento. La guida e il QR code daranno indicazioni sulla lunghezza, le salite, il tempo medio di percorrenza, e altre informazioni compresi i numeri e i contatti di utilità e soccorso, ma anche indicazioni illustrative dell'ambiente che viene attraversato dal percorso, cenni sul paesaggio e sulle evidenze culturali, naturaliste presenti.

Tra i percorsi di camminata ne verranno individuati con una scelta partecipata da parte dei Gruppi di Cammino e dei partecipanti n. 2, due percorsi ritenuti esemplari da far diventare percorsi ufficiali e collaudati, adatti a tutti. Per questi due percorsi verranno realizzate e collocate delle mini targhe riportanti dati ed informazioni sull'attività fisica in generale e su quella che può essere fatta su

quell'itinerario. Le mini targhe saranno arricchite tramite dei QR Code di notizie sul posto, per una conoscenza e messa a valore anche ambientale, paesaggistica, culturale e sociale delle aree percorse.

Unitamente all'attività motoria qui descritta per l'obiettivo scelto e collegato agli obiettivi OB. 1 e OB. 3 verranno organizzati incontri di educazione e formazione sul benessere, sull'alimentazione e screening rivolti alla memoria e al disturbo cognitivo. La C.R.I. Giaveno in collaborazione con l'A.S.L., proporrà un incontro con un geriatra e uno psicologo.

Con il progetto si mira a compiere un investimento su una fascia importante della popolazione e sulla qualità della vita. "L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano" (World health organization, 2002). Secondo l'Oms i pilastri dell'invecchiamento attivo sono infatti la salute, la partecipazione e la sicurezza e, in un quadro politico generale, si raccomanda di implementare azioni mirate in tali aree. Con riferimento al pilastro "salute", questa viene intesa come salute fisica e benessere mentale e sociale, secondo la definizione raccomandata dall'Oms.

Le azioni concrete previste potranno generare importanti ricadute nella fascia di popolazione direttamente interessata e indirettamente su tutta la popolazione, come beneficio diffuso. Potranno cambiare abitudini e atteggiamenti sociali utili a superare la mancanza di interazione sociale e ad affrontare la sedentarietà e l'uso degli autoveicoli che scoraggiano la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana.

Attraverso il camminare si vuole incoraggiare l'attività fisica più naturale della persona, il cammino ha infatti la possibilità di apportare benefici significativi alla salute ma anche ai comportamenti abituali e quelli degli anziani in special modo mettendo in atto piccole virtualità per la comunità e il territorio stesso in cui viene attuata come la riduzione dell'inquinamento dell'aria e le emissioni di gas serra, noti per avere effetti negativi sulla salute.

Il progetto nasce dalla forte volontà di collaborazione tra soggetti pubblici e il privato, i cittadini, popolazione che rivolgono una particolare attenzione alle pratiche di attivazione della comunità e alla promozione della salute dei partecipanti attraverso azioni che possono promuovere il benessere attraverso il rafforzamento delle life skills, riconosciute fondamentali dall'Oms per la costruzione di benessere e resilienza di ogni essere umano e privati, i singoli anziani beneficiari ma anche attori protagonisti dell'attività e la popolazione tutta.

La salute non è solo un fatto individuale, ma è una condizione dinamica, sociale e ambientale. Quindi non è solo un'azione individuale e informativa, è in special modo un'esperienza di gruppo in cui le singole persone possono scoprire, modificare e trasformare se stesse insieme e con gli altri.

Le attività sopra indicate possono essere riportate in modo sintetico come segue:

ATTIVITA' 1:

Programmare un calendario potenziato di camminate sul territorio da offrire durante la settimana e nel lungo periodo e con fasce orarie differenziate tenendo conto della stagione e della natura del terreno dove si svolgono e dell'età dei gruppi. Incentivazione alla pratica motoria anche in chi non aderisce formalmente ai gruppi di Cammino ma è motivato, accolto e sostenuto nell'invecchiamento attivo. Riconoscimento ai camminatori di una piccola premialità, una borraccia personalizzata e identificativa del presente progetto. La consegna verrà organizzata in momenti pubblici e di visibilità per catturare attenzione e fare da richiamo/attrazione per altri partecipanti.

ATTIVITA' 2:

Individuare una serie di percorsi di camminate sul territorio provati dai Gruppi di Cammino come rispondenti alle necessità di base per un percorso adatto a tutta la popolazione anziana, tenendo conto del tipo di sedime, della stagione in cui verrà praticato, della presenza di aree attrezzate di sosta, fontanelle, ecc. di segni culturali e paesaggistici e naturali presenti da descrivere e raccogliere in un pieghevole di formato tascabile da mettere a disposizione degli interessati sia in copia cartacea ma in special modo in forma digitale tramite QR Code da scaricare, leggere e portare con se in autonomia durante le uscite.

ATTIVITA' 3:

Individuazione di n. 2 itinerari sul territorio di Giaveno che per caratteristiche (percorso pianeggiante, facilità d'accesso, altro) e lunghezza definita, possono diventare cammini della salute, esemplari, adatti a tutti i camminatori anziani. I camminamenti attraverso una segnaletica e cartellonistica non invasiva ad hoc di tipo mini forniranno informazioni utili ai non esperti e per chi ne ha già conoscenza sui benefici fisici legati al percorso scelto a seconda del rapporto distanza/velocità impiegata differenziando le calorie consumate, gli apparati stimolati, ecc.

I cartelli e la segnaletica attraverso l'impiego di QR Code presenteranno altre informazioni e notizie che potranno essere visualizzata sul telefonino come: mappa, punti d'interesse, curiosità sulla zona, aspetti storici, artistici, distanza, ecc.

ATTIVITA' 4:

Supporto motivazionale, di competenze e conoscenze ai Gruppi di Cammino e agli anziani presenti sul territorio, con l'indicazione e la conduzione di attività che favoriscano l'attivismo, in un ambito generalizzato che vede prevalere stili di vita sedentari. Pianificazione di un'attività di formazione ed informazione stabile sull'attività fisica, sui temi dell'invecchiamento e argomenti correlati ed integrativi: come l'alimentazione, la socialità, il primo soccorso, buone pratiche e conoscenza del territorio (ambiente, ecc.) ed incentivi alla partecipazione costante da ricercare tra quelli più predisposti all'isolamento sociale (mononucleo familiare) e isolamento volontario e di screening rivolti alla memoria e al disturbo cognitivo, incontro con un geriatra e uno psicologo.

Con questa progettazione nella sua disposizione generale e nelle sue singole azioni ci si propone di perseguire la finalità di instillare e coltivare nella popolazione e nei singoli anziani la cultura di stili di vita attivi, condividendole con altri soggetti e enti, ma anche stimolare la partecipazione.

Per la Giornata Mondiale dell'attività fisica di qualche anno fa era stato scelto con messaggio "Persone attive, persone felici" a questo motivo che condividiamo i proponenti questo progetto uniscono ""pasSi per star bene" come invito e bandiera ai benefici di una buona attività fisica, passi contro la sedentarietà e un buon invecchiamento inattivo.

Destinatari

x Tipologia: destinatari diretti sono i cittadini over 65 del Comune di Giaveno e i possibili frequentatori esterni appartenenti a questa fascia d'età. Beneficiari indiretti la popolazione in generale e tutti i soggetti, Enti e Associazioni coinvolti nella realizzazione.

x Numero e fascia anagrafica: anziani e anziane over 65; da 40 a 60 individui con estensione a una platea di over 65 raggiungibile di circa 200 persone più una quota di popolazione affine e i componenti, collaboratori e realizzatori di Enti e Associazioni a diverso titolo coinvolti.

x Modalità per la loro individuazione: ingaggio tramite gli iscritti ai gruppi di cammino e divulgazione sul territorio (social, sito comune, locandine, passa parola ...), raccolta manifestazioni di interesse agli incontri e tramite gli Enti e Servizi, Servizi Sociali, A.S.L. TO3, medici di famiglia, ambulatori, farmacie e le associazioni del territorio che intercettano la popolazione anziana: Auser Volontariato, Bocciofila, Università della Terza Età, Parrocchie, Sezione di Giaveno del Club Alpino Italiano.

Tempi di realizzazione: dalla data di comunicazione di avvio del progetto si presume settembre 2024 al 30 settembre 2025.

Ambito territoriale coinvolto: Il territorio del Comune di Giaveno con le sue frazioni e le borgate montane abitate.

Ruolo di ciascun partner:

- L' A.S.L. TO 3, Distretto Val Susa Val Sangone e Servizio Promozione della Salute saranno impegnati e collaboreranno con attività di supporto metodologico al Comune e allo svolgimento delle attività con l' individuazione e l' attivazione di figure esperte. Condurranno il monitoraggio dei gruppi attivi di cammino, la formazione dei partecipanti e dei capi camminata. Saranno impegnati nella creazione di reti con altri gruppi di cammino del territorio, nella conduzione delle attività informative formative, nella promozione e diffusione e nella definizione e conduzione degli screening.
- Il Con.I.S.A. Valle di Susa – Val Sangone opererà per la promozione delle iniziative comunali presso operatori, collaboratori esterni e famiglie incluse nella rete dei servizi, saranno impegnati nella partecipazione e nella realizzazione di incontri informativi sui temi correlati, e per la messa a disposizione dei Gruppi di Cammino delle ulteriori attività informative e integrative sull'invecchiamento attivo e la qualità della vita realizzate in collaborazione con l'A.S.L. TO3 e la Cooperativa Sociale CSDA.
- Il Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana interverrà in accompagnamento alle attività messe in campo e con le figure del Corso per operatore in Attività di Prevenzione e Promozione della Salute e Stili di Vita Sani (APPSSVS), durante le camminate e attraverso lo Sportello Sociale Itinerante presente sul territorio e di facile e immediato contatto con la popolazione. La Croce Rossa Giaveno proporrà corsi in cui si affronteranno tematiche inerenti a Croce Rossa e il primo soccorso. Inoltre in modo da essere più inclusiva possibile, il Comitato si propone di andare a prendere e accompagnare persone con disabilità motoria verso gli incontri e durante le camminate i volontari potranno adoperarsi nell'aiutare le persone con disabilità motoria ad affrontare l'attività.

Risultati attesi: mappare e presentare in forma organica i percorsi praticati dai Gruppi di Cammino e metterli a disposizione di tutta la popolazione anziana, attivare una maggiore fruizione dei percorsi ufficiali, aumentare le adesioni ai gruppi di cammino attivi e contribuire a una maggiore soddisfazione dei partecipanti e socialità. Incrementare la pratica motoria nella popolazione anziana in generale, insistere sul valore della mobilità come fattore portatore di salute contro la sedentarietà e il camminare come pratica di socialità e partecipazione attiva alla cura di se e allo star bene. Si per sta bene, appunto "pasSi per star bene."

Strumenti o indicatori di valutazione:

- numero iscritti ai gruppi di cammino, incremento
- nuovo camminatori in generale che anche in autonomia praticano la camminata,
- numero partecipanti agli incontri di /informazione formazione
- Numero partecipanti agli screening in relazione al numero dei posti disponibili.
- Numero borracce consegnate.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il progetto intende sostenere il coinvolgimento delle esperienze di altri Gruppi di Cammino del territorio limitrofo interessando maggiormente i Comuni già parte dell'attività di rete del programma "Costruiamo insieme il nostro futuro" rivolto alla promozione di stili sani di vita nella popolazione anziana che oggi vede raccolti i Comuni di Giaveno, Cumiana, Piscina e Frossasco e nuovi gruppi e comuni in una opportunità di messa a sistema di buone pratiche da condurre con l'A.S.L. e gli altri portatori di interesse e associazioni locali e per agganciare anziani ancora esclusi da queste attività ma ben operativi e frequentanti le proposte di Università della Terza Età, Auser Volontariato, Gruppi A.M.A., le parrocchie, circoli ricreativi culturali e altre realtà associative presenti con le residenze per anziani anche per il tramite dei Servizi Socio Assistenziali del Con.I.S.A. e l'Azienda Sanitaria Locale TO3.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	115 ore	Responsabile Area Comunicazione progetti	Co organizzazione attività, coordinamento e attività di promozione e comunicazione	Città di Giaveno
2	30 ore	Responsabile Area Anziani	Attività di promozione e comunicazione	Con.I.S.A. Valle di Susa – Val Sangone
3	30	IFEC	Monitoraggio, supporto alle attività formative e creazione i rete	ASL TO3
4	10	Dietista	Attività formativa	ASL TO3
5	8	Fisioterapista	Attività formativa e aggiornamento	ASL TO3
6	8	Walking Leader	Monitoraggio e aggiornamento	ASL TO3
7	30	Operatore	Sportello, accompagnamenti	Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana
8	20	Formatore	Incontri formazione	Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana

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

Verranno impiegate le risorse strumentali disponibili agli uffici comunali e quelle dell'A.S.L. TO3, del Con.I.S.A e del Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana interessate, lo Stadio Torta di Giaveno con la sua pista di atletica e il territorio comunale in generale con i percorsi a piedi presenti, i sentieri e le aree attrezzate, l'area coperta di piazza Mautino, il Parco Comunale Maria Teresa Marchini e la Sala del Consiglio "Luigi Cugno" di Palazzo Asteggiano e la "Sala Specchi" di Palazzo Marchini per gli incontri, conferenze e l'attività formativa e informativa. Si conterà sulle disponibilità e strumenti di contatto e di informazione dell'Ufficio Turistico, del Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana e delle associazioni: Auser Volontariato, bocciofile, Università della Terza Età, Parrocchie, Sezione di Giaveno del Club Alpino Italiano.

Come illustrato si ricorrerà a risorse tecniche classiche e a risorse digitali. Il lavoro sarà sviluppato come lavoro di gruppo dei soggetti promotori e partecipato dai destinatari/beneficiari. Verranno

tenute riunioni operative all'inizio, in corso e a chiusura del progetto. Saranno interessati come "antenne" i capi camminata e i referenti dell'associazionismo e dei gruppi informali coinvolti e presenti anche come osservatori attivi sul territorio. Verranno impiegati questionario per conoscere il grado di soddisfazione e il raggiungimento degli obiettivi.

Costi presunti

I costi per la concreta attuazione del progetto si compongono di una quota spesa di ore di personale coinvolto dedicato, con un'attività più intensa e prolungata su tutto il progetto da parte del personale coordinatore del Comune di Giaveno, ente capofila, con un impegno lavorativo che sarà sia sulla gestione amministrativa che nell'affiancamento e messa in campo delle attività previste unito alle disponibilità del personale incaricato dell'A.S.L. TO3 e del Con.I.S.A e delle risorse del Comitato di Giaveno della Croce Rossa Italiana.

La concreta attuazione delle attività prevedono spese nella realizzazione di prodotti e supporti necessari e utili alla loro piena realizzazione, anche con una curvatura di spesa rivolta all'impiego della tecnologia disponibile.

Una parte delle spese è rivolta anche alla diffusione e comunicazione del progetto e a raggiungere con mezzi diversi la popolazione anziana del Comune di Giaveno e a riconoscere e identificare con il premio/dono di una borraccia la partecipazione e l'adesione a "pasSi per star bene."

Le voci sottostanti si riferiscono alla totalità del progetto (non più alle singole macroattività)

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

L'aspetto innovativo sta nel considerare l'invecchiamento come potenzialità spendibile in attività e nell'attività fisica e non come condizione di decadimento e passività e nel mettere a disposizione della popolazione e dei singoli pratiche facili, capaci di procurare beneficio, disponibili e attivali nel posto in cui si vive e a portata di tutti gli anziani.

L'approccio sviluppato nel progetto e da questo nella sua messa in pratica valorizza l'inclusione e sposa l'orientamento al Design For All che può essere spiegato come segue.

"L'uomo ragionevole si adatta al mondo. L'uomo irragionevole insiste nel cercare di adattare il mondo a sé. Quindi tutto il progresso dipende dall'uomo irragionevole." (George Bernard Shaw). Noi non siamo standard, né lo sono le persone alte, quelle con gli occhiali o con le dita grosse, gli stranieri, i bambini, gli anziani, le donne incinte, le persone in carrozzina, ecc.

Il design consolidato ignora tutti questi casi e progetta per l'utente standard: così facendo esclude o penalizza più del 90% della popolazione europea. La risposta progettuale che supera penalizzazioni ed esclusioni è il Design for All (DfA), che soddisfa i singoli - fruitori e non più meri utenti - nelle loro specificità, valorizzandole. Il Design for All considera la diversità tra gli individui come una risorsa piuttosto che come un limite e l'eguaglianza tra gli individui come un argomento strategico ed irrinunciabile per lo sviluppo sostenibile della società futura.

A questo si ispira e con questo input "pasSi per star bene" intende concretizzarsi. L'approccio è inclusivo e la partecipazione è la chiave vera a tutti i livelli del percorso che si vuole praticare. L'innovazione per questo progetto risiede anche nella positività che le attività sviluppano e dal radicarsi dall'interno e dal basso nella popolazione, a partire da quanto già fatto e impiegabile come leva.

Va inoltre indicato che le «Linee di indirizzo nazionali per la promozione dell'accessibilità delle persone anziane ai servizi e alle risorse del territorio» promuovono l'accessibilità universale delle persone anziane alla corretta fruizione dei servizi sociali e sanitari, degli spazi urbani, dell'ambiente naturale e delle iniziative e dei servizi ricreativi, commerciali e culturali. Ciò avviene tramite canali di comunicazione "social" e tradizionali, con implementazione di percorsi di cammino sicuri e tracciati tramite QR code.

La Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le pari opportunità promuove azioni e iniziative di carattere formativo e informativo tese a contrastare la discriminazione in base all'età, anche attraverso l'Ufficio per la promozione della parità di trattamento e la rimozione delle discriminazioni fondate sulla razza o sull'origine etnica (UNAR), nonché i fenomeni di abuso e di violenza sulle persone anziane, anche in attuazione, con riferimento al target femminile, del Piano strategico nazionale contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica.

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

Il progetto compiuto sul territorio del Comune di Giaveno avrà naturale sviluppo nei Comuni e nelle comunità dell'ambito dell'A.S.L. TO3 e del Con.I.S.A., con i Comuni e le realtà con le quali esiste già una rete di collaborazione nata per il programma "Costruiamo insieme il nostro futuro" di promozione della salute per una fase pilota che si è esaurita nelle attività ma non nell'impegno che anzi con questo progetto avrà motivo per essere presto riprogrammato. La buona pratica che verrà realizzata sarà materia viva e esperienziale disponibile per altri territori e soggetti attuatori con caratteristiche simili. Gli spessi Gruppi di Cammino sono espressione di un effetto moltiplicatore interno, nati e praticati alcuni anni, a Giaveno sono stati e sono una risorsa partecipata e valida per la pratica motoria, la salute e la socialità.

La riproducibilità sta nella presenza di sensibilità e attenzioni ben presenti nei soggetti coinvolti, dei Comuni e della rete ed anche in altri attori che sanno del valore dell'invecchiamento attivo, inteso come "processo che promuove la continua capacità del soggetto di esprimere la propria identità e ridefinire e aggiornare il proprio progetto di vita in rapporto ai cambiamenti inerenti la propria persona e il contesto di vita attraverso azioni volte ad ottimizzare il benessere, la salute, la sicurezza e la partecipazione alle attività sociali, economiche, culturali, spirituali, allo scopo di migliorare la qualità della vita e di affermare il valore della propria storia ed esperienza nel corso dell'invecchiamento e favorire un contributo attivo alla propria comunità".

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

Il 6,5% per un totale di 36,5% di cofinanziamento.

- Attività di comunicazione previste

Sono previste una serie di iniziative e di azioni per far conoscere e incentivare la partecipazione ai Gruppi di Cammino e alle attività del progetto rivolte alla popolazione di Giaveno, a quella anziani e ai Gruppi di Cammino ma anche per il consolidamento delle comunità e realtà in rete.

Il progetto verrà presentato in una conferenza - incontro dedicata che vuol essere il punto di partenza del progetto con invito e intervento dei soggetti partner e della Regione Piemonte e dell'Assessorato competente e la presenza di camminatori già praticanti e dei comuni in rete. Al centro della comunicazione verrà posto il valore e le opportunità di un invecchiamento attivo come risorsa e come

partecipazione alla vita sociale e alla salute. Nel corso del periodo di svolgimento del progetto verranno preparati e diffusi comunicati stampa e dati aggiornamenti e notizie sull'andamento di "pasSi per star bene" nel suo insieme e sulle singole iniziative. Si pensa sin d'ora inoltre di organizzare eventi comunicativi e di conoscenza diretta presso gli itinerari, in aree sosta lungo il percorso, capaci di restituire anche dal contesto la forza e la bellezza dell'attività.

I due itinerari "ufficiali" di Cammino a Giaveno per "pasSi per star bene" verranno inaugurati con la partecipazione degli amministratori comunali e dell'Assessorato Regionale, con A.S.L. TO3 e Con.I.S.A. Valle di Susa – Val Sangone e le associazioni locali.

Anche la conclusione del progetto sarà oggetto di un'iniziativa a ricaduta pubblica per la messa in condivisione dei risultati raggiunti e di momento di informazione e socialità aperta con tutta la popolazione.

L'Ufficio Comunicazione della Città di Giaveno d'intesa con quelli dell'ASL TO3 e del Con.I.S.A. Valle di Susa – Val Sangone produrranno e invieranno comunicati stampa ai media e social media, per informare delle iniziative poste in essere, verrà impiegata la pagina social della Città di Giaveno e quella dell'Ufficio Turistico Comunale e altri social dei soggetti realizzatori e non solo. Verrà data evidenza al progetto e alle attività con comunicazioni, locandine e altra attività di affissione e distribuzione sul territorio di cartoline presso gli studi medici, farmacie, associazioni, parrocchie, ecc.

Un'importante modalità di comunicazione e contatto con la popolazione che sarà impiegato per il progetto sarà lo Sportello Sociale itinerante della C.R.I. Comitato di Giaveno che con la sua presenza in piazza durante il mercato settimanale offre una opportunità molto efficace di disseminazione delle informazioni.

Gli uffici impiegheranno mailing list e contatti diversi, verranno realizzati e diffusi brevi video, fotografie e testimonianze di camminatori, ecc. per raggiungere una platea ampia di persone anziane e per documentare l'andamento del progetto e delle attività. Verranno utilizzate le reti di contatto e collaborazione esistenti e verranno incrementate quelle con Enti e Associazioni portatrici di interesse nei temi e pratiche messe in campo. Verranno presi contatti con radio e tv del territorio e i giornali locali per veicolare notizie e informazioni sul progetto e le buone pratiche messe in campo e attuate.

In tutte le comunicazioni e nei materiali prodotti e diffusi verrà indicato "... con il contributo di Regione Piemonte" e verranno inseriti i marchi previsti.

- Eventuale integrazione con il Piano locale della Prevenzione (indicare il riferimento dell'Azienda sanitaria)

Il progetto di che trattasi trova integrazione con il Piano Locale della Prevenzione dell'A.S.L. TO3 come da riferimenti sotto indicati:

(D.G.R. n. 16-4469 del 29/12/2021);

Trasversale INTERSETTORIALITÀ PP2 COMUNITÀ ATTIVE: Sviluppare e consolidare processi intersettoriali attraverso la sottoscrizione di Accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo settore ed associazioni sportive e altri stakeholder per facilitare l'attuazione di iniziative favorevoli l'adozione di uno stile di vita attivo nei vari ambienti di vita (scuola, lavoro, comunità), il contrasto alla sedentarietà e la valorizzazione a tal fine degli spazi pubblici e privati.