MODELLO B

"Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo"

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto DiversEtà

– Denominazione dell'Ente capofila Comune di Lozzolo

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Lozzolo è un comune di circa 772 abitanti in provincia di Vercelli, collocato vicino a Gattinara centro che fornisce alla popolazione i principali servizi a supporto delle esigenze quotidiane. Le piccole dimensioni e una acquisita capacità nel costruire sinergie con i comuni viciniori, hanno permesso lo sviluppo di una rete che, a partire dai legami amministrativi, ha consentito lo sviluppo di significative progettualità in più ambiti, consentendo di disporre di strumenti, risorse ed opportunità che una piccola realtà non può da sola garantire. Sono un esempio le iniziative rivolte ai giovani, le progettualità legate al turismo e alla promozione del territorio, oltre alla rete dei servizi. Significativa è certamente la collaborazione maturata all'interno del Consorzio C.A.S.A. di Gattinara, Ente Gestore dei Servizi sociali di 16 comuni, con cui si sono attivati plurimi interventi in risposta ai bisogni della cittadinanza e a prevenzione di situazioni di disagio che, in una piccola realtà, sono facilmente rilevabili. Il progetto "DIVERSETÀ" è stato predisposto con la partnership dei comuni di Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona con caratteristiche analoghe da un punto di vista socio-demografico, enti con collaborazioni attive anche su progettualità di tipo culturale e sociale e tutti accumunati dall'appartenenza ai territori afferenti al Consorzio C.A.S.A. di Gattinara.
Gli indicatori demografici del territorio fanno rilevare che, come e più che nel resto del Paese, la consistenza della popolazione anziana si sta avviando verso valori superiori al 25% degli abitanti totali. In tale quota parte di popolazione ha notevole rilevanza quella dei giovani anziani (65<aa<75) che mediamente godono di buone/discrete condizioni salute. I giovani anziani costituiscono un target a doppia valenza: da un lato rappresentano una risorsa per il sistema sociale sia endo-familiare (ruolo di nonni, e in alcuni casi ruolo di figli accudenti i genitori old-old) che etero familiare (volontariato); dall'altro necessitano di percorsi, incentivi e sostegni per la tutela della salute (quale benessere bio-psico-sociale). A tale fascia può essere aggiunta una quota di anziani di età tra i 75 e gli 85 anni e oltre, che possono trovare giovamento e beneficio, oltre che interesse, nella partecipazione alle iniziative progettuali, avendo ancora risorse cognitive, motivo-motivazionali e fisiche da mettere in campo. Per tale target, la partecipazione ai corsi ha come obiettivo principale il mantenimento delle capacità mnestiche e, in generale, delle competenze cognitive e sociali. In questo segno interventi di supporto all'Invecchiamento Attivo vanno a costituirsi nelle azioni degli Enti Pubblici, supportati dagli ETS, volte alla prevenzione, alla promozione di stili di vita di qualità e al contrasto al ritiro sociale. In questo senso i Comuni di Lozzolo, Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona, riprendendo esperienze promosse sul territorio (già in epoca pre-Covid) dall'Ente Gestore dei Servizi

Sociali che avevano ottenuto grande apprezzamento e riscontro tra la popolazione, intendono attivare progettualità relative alla Danza per la terza età e la seconda edizione dei Corsi per la Memoria e le Mnemotecniche.
Anche nei paesi di dimensioni ridotte emerge la necessità di sollecitare gli anziani all'activity rompendo un cerchio di predittori inducenti il disengagement. Diventa prioritaria la necessità dell'anziano sano di avere relazioni e di trascorrere il tempo in attività di gruppo con persone che condividano caratteristiche e aspettative analoghe.
Il concetto di "invecchiamento attivo" come definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 ed inteso come "processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano" ben si colloca in questo contesto.
Il Comune di Lozzolo, insieme al partenariato, sulla base dei servizi e degli interventi svolti a favore degli anziani sul territorio, rileva il bisogno sempre maggiore di sostenere gli anziani offrendo loro un aiuto concreto dal punto di vista psicologico, sociale e di stimolazione fisica per contrastare il rischio di solitudine ed emarginazione sociale che sono foriere della perdita di autonomia e dell'insorgenza di patologie senili (sindrome ipocinetica, decadimento performance cognitive, ecc).
Le attività proposte dai Comuni partner ammetteranno la frequenza anche degli anziani residenti nei comuni contermini e viciniori, ampliando così di fatto il bacino di provenienza dei beneficiari, e riallacciando quelle relazioni sociali che, sia la vita giovanile dello sport e delle feste campestri sia quella lavorativa e dopolavoristica dell'età adulta, hanno sempre caratterizzato le comunità del territorio.

È caratteristica peculiare del territorio considerato l'appartenenza a tre differenti Province: Vercelli, Novara e Biella; la divisione provinciale, peraltro, non si sovrappone alla territorialità di altri Enti particolarmente significativi per la popolazione anziana: le ASL, vi sono infatti comuni in provincia di Novara afferenti all'ASL VC, e la diocesi dove vi è un intreccio tra quelle di Vercelli e Novara.
Tuttavia, questo complesso contesto territoriale, a fronte anche dell'esperienza maturata nella situazione pandemica, può oggi contare su sindaci e referenti di associazioni disposti a lavorare al superamento di particolarismi per uno sviluppo di reti che garantiscano un'articolazione funzionale in risposta ai bisogni della quotidianità, soprattutto della popolazione più fragile tra cui specificatamente quella anziana.
La recente pandemia ha posto in evidenza sul nostro territorio la necessità dell'anziano sano di avere relazioni e di trascorrere il tempo in attività di gruppo con persone che condividano caratteristiche e aspettative analoghe. Una recente indagine, effettuata tramite un questionario somministrato a un target di circa 200 anziani "abili" di età compresa tra i 65 e gli 80 anni, ha evidenziato:

- l'inquietudine verso un futuro percepito come incerto e potenzialmente fragile che di fatto ha inizio con il periodo del pensionamento, sempre più tardivo e difficile da progettare;
- la preoccupazione per i gravosi compiti di cura per lo più verso nipoti, piccoli ed adolescenti, di difficile gestione con problematiche, spesso evidenziate dai media, rispetto ai quali ci si sente impreparati;
- inconoscibilità di alcuni mondi, in particolare quelli della comunicazione e dei social, che precludono la capacità comunicativa con una parte significativa di popolazione e l'accesso a molti servizi, relegando ad una condizione di dipendenza;
- preoccupazione per il possibile deterioramento cognitivo dove le "dimenticanze" vengono sempre più vissute come perdita di "acutezza mentale" profilando lo spettro della malattia di Alzheimer e delle demenze;
- il bisogno di opportunità di incontro e formazione che non siano un momento di semplice aggregazione ma in cui ci si possa percepire "utili" e "capaci".

Queste semplici considerazioni ben si conciliano con il concetto di “invecchiamento attivo” come definito dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 ed inteso come "processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano". Del resto numerosi studi internazionali testimoniano il legame positivo esistente tra l’invecchiare in maniera attiva e i benefici sulla salute fisica e psicologica, inclusa la percezione di una maggiore qualità e soddisfazione della vita.
L’Area Anziani consortile, sulla base dei servizi e degli interventi svolti a favore degli anziani sul territorio, anche in collaborazioni con Associazioni di volontariato, rileva il bisogno sempre maggiore di sostenere gli anziani offrendo loro un aiuto concreto dal punto di vista psicologico, sociale e “materiale” per contrastare il rischio di solitudine ed emarginazione sociale che spesso si accompagnano alla perdita di autonomia e all’insorgere di patologie senili. Crescenti sono le richieste di accompagnamento protetto/trasporto verso i luoghi di cura per visite mediche, esami di diagnostica o esami medici, ma anche verso i luoghi di socializzazione e di partecipazione ad eventi delle associazioni o del territorio. Si è inoltre rilevato come l’aiuto concreto nel superamento di problematiche di per sé semplici ma percepite come “insuperabili” restituisca fiducia e voglia di fare, spesso reimpiegabili in attività comunitarie. Si cita ad esempio come la partecipazione ad un centro di aggregazione di recente apertura in un comune consortile abbia generato, nei giorni festivi di chiusura del centro, l’organizzazione di incontri spontanei in abitazioni private che hanno aiutato a superare aspetti depressivi e di isolamento.
Le parrocchie, con cui si è svolto un incontro preliminare alla stesura della presente progettualità, hanno evidenziato il problema della “vedovanza” soprattutto femminile, vissuto come perdita di riferimenti stabili e quindi fonte di grave disorientamento spesso impossibile da superare in modo autonomo. D’altro lato hanno riscontrato la positività di momenti di incontro di gruppo in cui vi sia la possibilità di socializzare storie di vita e vissuti per un confronto che genera cambiamento e propone concrete soluzioni alle fatiche legate alla quotidianità.
La necessità di attività socializzanti e di azioni preventive rispetto ad un decadimento delle competenze è stato chiaramente confermato dalla prima fase sperimentale denominata “corsi per la memoria e mnemotecniche” e dai corsi sulle “abilità sociali” attivati dal Consorzio C.A.S.A. di Gattinara nel corso del 2023-2024 su un campione di Comuni Consortili. L’obiettivo iniziale di attivare quattro corsi con 13 partecipanti ciascuno, è stato inaspettatamente superato dalla richiesta di partecipazione la conseguente organizzazione di 15 corsi in 11 sedi differenti, con l’aggregazione di circa 450 persone. Il successo di questa esperienza ha fatto emergere in maniera netta e forte la **necessità di dare stabilità alla formazione su tutto il territorio Consortile**, al fine di dare l’opportunità di partecipare a tutta la cittadinanza interessata.

Il progetto ha due linee di percorso:

- *Danza* per la terza età;
- *I Corsi per la memoria e mnemotecniche seconda edizione*.

- 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)*

AZIONE 1 -Descrizione attività: *Danza*

L'attività consiste in lezioni di danza contemporanea proposte a persone anziane condotte da insegnanti specializzati che coniugano pratica artistica e pedagogica con una formazione specifica legata alla terza età. Le lezioni possono essere seguite anche stando seduti per l'intera durata o parte del tempo.
I capisaldi sono costituiti dalla percezione di sé stessi e dell'ambiente circostante, dall'apertura dello sguardo e di conseguenza il miglioramento della postura, l'attivazione dell'immaginazione per sperimentare movimenti senza concentrarsi su difficoltà e fatica.
In questo percorso diventa fondamentale la relazione con la musica, ma soprattutto quella con gli altri.
In questo modo si attivano contemporaneamente diverse funzioni neurologiche e motorie: esercizio aerobico, immaginazione motoria, tecniche di scomposizione di movimenti complessi in movimenti semplici (cueing), training propriocettivo e sensitivo-motorio.
Tra i numerosi studi che certificano gli effetti benefici della danza in terza età vi sono due recenti studi americani condotti rispettivamente dalla Washington University e dall'Albert Einstein College of Medicine di New York che sono giunti alle stesse conclusioni: danzare ha effetti benefici su corpo e mente negli anziani, migliora infatti il controllo muscolare, favorisce l'elasticità delle articolazioni e può addirittura ritardare il manifestarsi di sintomi del morbo di Alzheimer o di Parkinson.
I ricercatori nordamericani sono partiti dall'assunto, dimostrato da precedenti studi, che danzare faccia certamente bene alla salute fisica: rafforza le ossa e i muscoli, aumenta la salute cardiovascolare e polmonare, dona una maggiore elasticità nei movimenti. Ma questa pratica ha un effetto positivo anche sul cervello: danzare non è solo attività fisica, ma richiede competenze aggiuntive, che chiamano in causa la memoria, la coordinazione e il senso del ritmo, l'equilibrio, la capacità di entrare in relazione con l'altro.
In Italia, nel 2015, il Dottor Daniele Volpe, direttore di Medicina riabilitativa presso la Casa di cura Villa Margherita di Arcugnano (VI) ha condotto uno studio scientifico di misurazione sui suoi pazienti affetti da Parkinson, alternando la pratica di danza contemporanea a quella riabilitativa.
L'analisi dei dati conferma che la pratica di danza può essere definita ugualmente valida rispetto alla riabilitazione tradizionale, con migliori impatti a livello emozionale.
I corsi di Danza saranno tenuti da operatori con una formazione specifica riguardante la relazione tra movimento e anzianità: la danza è una pratica artistica in grado di aiutare persone con fragilità fisiche e cognitive di vario tipo, come il Parkinson e l'Alzheimer. Ha la stessa efficacia di una seduta fisioterapica ma con un impatto positivo su umore, emozioni e sulla sfera cognitiva.

- **Caterina Basso,** un'artista performativa basata a Milano, che si muove tra danza, coreografia e formazione. Tra i suoi progetti più recenti, cura le coreografie per Il Crogiuolo diretto da Filippo Dini prodotto dal Teatro Stabile di Torino, debutta in Col tempo di Ambra Senatore con i danzatori
storici della compagnia ed è docente di coreografia presso l'accademia ArteMente di Milano.
Collabora stabilmente con il Centre Chorégraphique National de Nantes (FR) come danzatrice, assistente alla coreografia e insegnante. Tra i vari spettacoli che la portano a girare il mondo ci sono Passo e A posto, creati da Ambra Senatore in collaborazione con gli interpreti, in tournée da più di dieci anni - inclusi il Théatre de la Ville di Parigi, il festival SIdance di Seoul, il Mercat de les Flors di Barcellona. Dal

2013 porta avanti la sua ricerca coreografica, in teatro e site specific, entrando far parte degli autori ALDES e vince il Premio Miglior solo Mas danza nel 2015.
Tra le tante e diverse esperienze di insegnamento, tiene laboratori accessibili ai bambini sordi all'interno del progetto ALL-IN di Spazio Fattoria Milano, insegna a gruppi di amatori, studenti universitari e studenti di accademie in Italia e in Francia. Nel 2024 ottiene la certificazione Dance Well - rete di divulgazione della danza e dell'arte rivolto a persone che vivono con il Parkinson - grazie alla quale è insegnante in Triennale Milano. E' diplomata al corso di alta formazione in danza educativa e sociale per Danzeducatore presso il Mousikè di Bologna.

-Alessandra Onnis, inizia a studiare da adolescente danza moderna con lezioni di danza classica, si laurea come Educatrice professionale nel 2001 e nel 2005 consegue l'attestato triennale in "Danzaterapia metodo Maria Fux" presso la scuola "Risvegli" di Milano. Ottiene la qualifica di Danzatore presso l'IDA - International dance Association di Ravenna nel novembre 2016. Sempre presso l'IDA consegue negli anni diversi attestati come insegnante di danza. Nello stesso anno ottiene anche l'attestazione come "Operatore in DanzaCreativa", corso Enaip Lombardia presso la scuola "Risvegli" di Milano. Attualmente lavora come Dance Well Teacher in Triennale Milano, tiene laboratori di movimento, danza, danza Creativa / Danzaterapia Fux e promuove percorsi corporei dove unisce le sue competenze in diversi contesti sul territorio.

-Emanuele Enria, Performer, insegnante Feldenkrais e praticante di arti marziali, va da tempo indagando il rapporto e i processi creativi e sociali indotti dai luoghi attraverso situazioni di interazione tra corpo/i e spazio cercando di unire l'aspetto simbolico di un luogo, un'opera, un oggetto con una riflessione e una pratica dei gesti associati.
Dal 2018 fa parte del Tavolo della Ricerca Artistica della Lavanderia a Vapore di Collegno (Torino).
Dal 2021 porta avanti un percorso di pratiche di danza per la cittadinanza nato dal progetto La Stanza con la Fondazione Moleskine.

Sperimentalmente, nel corso di Danza che si terrà nel Comune di Lozzolo, si promuoverà la collaborazione con i bambini che frequentano l'Oratorio Parrocchiale, chiedendo la loro presenza attiva al fine di stimolare una integrazione che si basi sulla necessità di creare una comunità solidale attiva.
Il tentativo è quello di invertire la tendenza a creare contesti esclusivamente mono-generazionali individuando punti di comunicazione tra mondi diversi, a contrasto dell'ageismo. Sarà compito del Consorzio C.A.S.A. realizzare il coordinamento fra le associazioni e le diverse realtà della rete e promuovere la valorizzazione dei rapporti fra generazioni per prevenire l'isolamento degli anziani.

Il percorso

- **Destinatari**
  - Tipologia persone anziane autonome o parzialmente autonome e i loro accompagnatori:
  - numero e fascia anagrafica: n. 25 anziani per ciascun corso, dai 60 anni, per complessivi n. 4 percorsi di 13 incontri ciascuno.
  - modalità per la loro individuazione**:** per l'individuazione degli anziani si procederà alla sensibilizzazione dei Sindaci, dei Medici, delle Associazioni attraverso incontri di presentazione pubblici, volantini e articoli sui giornali. Verranno inoltre sensibilizzati, per una capillare diffusione, i volontari e i referenti presenti ed individuabili in ciascun comune consortile.
- **Tempi di realizzazione** dal 30 settembre 2024 al 30 settembre 2025

- **Ambito territoriale coinvolto**

Comuni di Lozzolo, Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona, popolazione complessiva di circa 10.878,00 abitanti.

- **Ruolo di ciascun partner**

Consorzio C.A.S.A. di Gattinara: supervisione tecnica al progetto e parziale fornitura di personale per le attività;

Comuni di Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona:
condivisione dell'impianto progettuale, partecipazione alla regia del progetto, realizzazione delle singole azioni;

- **Risultati attesi**

La danza può dunque diventare lo strumento principale grazie al quale l'anziano può riprendere ad ascoltare il suo corpo, accentandone i limiti e scoprendo che non è solo fonte di malessere e rimpianti per le capacità perdute ma può essere il ponte per istaurare un nuovo rapporto con sé stesso e nuove relazioni sociali all'interno del gruppo di danza.
Il risveglio del corpo, l'apertura dello sguardo e delle spalle favoriranno il risveglio della mente, influendo positivamente sull'autostima. Rimanere o ritornare padroni del proprio corpo dal punto di vista neurologico e muscolare può contribuire a contrastare la trascuratezza e la disistima nei confronti del corpo che invecchia.
I corsi di danza intendono diventare un appuntamento fisso che scandisce un ritmo alle settimane, favorisce relazioni sociali che vanno oltre l'ora di lezione, costituiscono un momento di gioia e piacere, oltre a supportare e migliorare gli impedimenti fisici dati dal naturale invecchiamento o da patologie.
La pratica di danza aiuta ad acquisire nuove competenze, sentirsi potenziati fisicamente, migliorare il senso del ritmo, dell'equilibrio e del movimento, sviluppare relazioni interpersonali per combattere l'isolamento che spesso accompagna l'anzianità e la malattia.
Sviluppare la creatività che scaturisce dal praticare la danza genera nuove forme di espressione nonché il senso di appartenenza a una comunità inclusiva, intergenerazionale e interculturale come quella degli artisti.

L'operatore si impegna a preparare un ambiente accogliente, familiare e rassicurante affinché ogni partecipante possa sentirsi a suo agio e libero di farsi conoscere. L'operatore, in particolare, deve saper dare fiducia ponendosi non ad un livello superiore ma allo stesso livello della persona destinataria, pur nella distinzione dei ruoli di conduttore, da un lato, e partecipanti, dall'altro. L'operatore quindi è amichevole, disponibile, paziente e pronto a sostenere qualunque bisogno altrui; egli inoltre sa osservare, ascoltare e percepire i sentimenti, le conquiste e i desideri altrui. L'empatia resta sempre lo strumento principale per dare fiducia all'altro e per ricevere fiducia dell'altro. Percependo l'altrui mondo interiore, l'operatore infatti lo comprende e si fida delle sue forze.

- Un efficace percorso di Danza fa crescere nella persona la fiducia negli altri, nel buono che ognuno ha, e contemporaneamente la fiducia in sé stessa e nelle proprie personali capacità cognitive, fisiche e creative. Nonostante gli ostacoli che ciascuno può portare dentro di sé o incontrare durante il percorso, la danza permette di scoprire la preziosa forza che è in ciascuno e che prima non si credeva di avere. Ci si sente quindi potenti, capaci, più sicuri delle proprie percezioni e scelte. Da qui deriva la propria autostima, l'apprezzamento e l'amore verso sé stessi.

- La Danzaterapia vuole guidare la persona verso un progressivo stato di autonomia personale e relazionale affinché possa essere sempre più artefice e protagonista attiva delle proprie decisioni e dei corrispondenti esiti, affinché possa quindi diventare sempre più responsabile ed autodeterminante. Forse fra gli obiettivi più importanti, l'autonomia è la condizione ideale in cui poter disporre pienamente di sé stessi e delle proprie azioni. Il danzaterapeuta costruisce il percorso con ogni partecipante proprio in vista del suo raggiungimento di questa condizione, che ha un significato diverso per ciascuno. Non esistono livelli alti e bassi di autonomia, non esiste il massimo livello, ma solo livelli adeguati per ciascuno.
- Altra preziosa finalità della Danzaterapia è l'integrazione della persona con il gruppo e con il più generale contesto sociale. Spesso coloro che partecipano alle esperienze di Danza provengono da uno stato di inadeguatezza, isolamento ed emarginazione rispetto alla società. Grazie al suo naturale potere unificante, la Danza fa sciogliere i confini e mette in contatto più mondi. A poco a poco ci si scopre, ci si lega, ci si affida gli uni agli altri. La persona si sente parte di un gruppo, di uno spazio, di una società e, perciò, la sua identità si arricchisce e si rafforza.
- La Danza deve portare piacere, deve far stare bene, deve divertire e far ridere. Al di là di tutte le precedenti finalità, credo che in fondo la più importante sia questa, la leggerezza, la spontaneità, la felicità e l'armonia che la danza sa portare. Significativa in tal senso la sperimentale interazione con i bambini dell'oratorio di Lozzolo, realtà partecipe ed attiva che potrebbe aprire a nuove opportunità intergenerazionali.

La Danza è una modalità espressiva finalizzata al recupero di quel significato simbolico che un tempo aveva la danza, quando rappresentava il linguaggio più naturale e vero, la via più diretta e semplice per connettere l'anima e il corpo, l'essere umano e il mondo.

I risultati attesi sono:

- coinvolgimento di n. 100 anziani del territorio;
- rilevazione di situazioni di pregiudizio socio familiare;
- supporto alla quotidianità dell'anziano e valorizzazione delle competenze a vantaggio della comunità e delle altre generazioni;
- supporto ai caregiver e prevenzione all'istituzionalizzazione;
- conoscenza dei servizi e degli interventi sociali erogati dal consorzio e relativi operatori;
- raccolta di proposte formulate dalle associazioni/stakeholder del territorio.

Strumenti o indicatori di valutazione

- rilevazione numero dei partecipanti;
- continuità di presenza agli incontri di danza;
- valutazione di gradimento del servizio offerto attraverso somministrazione di questionari;
- restituzione complessiva sul gruppo e una restituzione personale per ogni partecipante si risultati di miglioramento raggiunti;
- monitoraggio degli esiti a sei mesi e a un anno dal termine del percorso

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1		operatori con formazione specifica riguardante la relazione tra movimento e anzianità	Danza per la terza età	Libera professione
2	20	Assistente Sociale – Responsabile del Servizio	Progettazione, coordinamento progettuale	Consorzio C.A.S.A.
3	20	Operatore Socio Sanitario- Coordinatore	supporto amministrativo, logistico e di preparazione materiale	Consorzio C.A.S.A.

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

Costi presunti **€ 12.020,00**

AZIONE 2 -Descrizione attività:

Corsi per la Memoria e le Mnemotecniche seconda edizione

Costituiscono una proposta innovativa rispetto all'attività che il Consorzio C.A.S.A. ha attivato negli ultimi anni per le persone ultrasessantacinquenni che vivono sul territorio dei 16 Comuni aderenti all'Ente**.** *I Corsi della Memoria e le Mnemotecniche seconda edizione* vogliono rendere stabile sul territorio un importante percorso che ha coinvolto circa 450 persone, partendo dall'assunto che con l'invecchiamento il cervello cambi dal punto di vista strutturale, per cui alcune aree cerebrali si modificano risultando meno efficienti.

Alcuni processi cognitivi di base, come l'attenzione e la velocità di elaborazione si deteriorano progressivamente compromettendo il funzionamento cognitivo generale e, di conseguenza, anche la memoria.

La cattiva elaborazione del materiale, in particolare un ridotto uso di strategie o limitate conoscenze sul funzionamento della mente, determinano difficoltà nella memorizzazione. Nonostante spesso si pensi che il decadimento cognitivo sia inevitabile, è stato ampiamente dimostrato come la mente mantenga nel tempo la capacità di modificarsi. Le risorse cognitive possono essere attivate attraverso specifici esercizi e strategie per migliorare le prestazioni (plasticità cognitiva). Il cervello mantiene la capacità di riorganizzarsi attraverso la costruzione di impalcature come la creazione di nuovi circuiti neuronali se debitamente stimolato (plasticità cerebrale).

Le strategie e le mnemotecniche sono quindi ausili interni che richiedono alla nostra mente di allenarsi con accorgimenti più o meno specifici che consentono di migliorare le prestazioni mnestiche.

Quando gli ausili interni non sono sufficienti, si ricorre a quelli esterni, ossia alle modificazioni ambientali, attraverso l'ausilio di agende, sveglie, biglietti, lista della spesa, ecc.

Il percorso prevede attività di training sulla memoria e stimolazione delle abilità sociali per anziani "sani", a promozione di un invecchiamento attivo e prevenzione di condizione di fragilità patologica. I corsi, attivati in spazi messi a disposizione dai Comuni e aperti alla popolazione, consentono l'interazione con operatori e quindi la conoscenza e l'incontro tra servizi e potenziale utenza, divenendo occasioni per "uscire di casa" e incontrarsi con concittadini.
Il carattere dell'intervento è certamente psico-attivante ma non è da sottovalutare il suo carattere socio-attivante, anche alla luce delle crescenti difficoltà relazionali che la recente pandemia ha indotto.

Si prevede l'attivazione di 4 corsi di 8 incontri ciascuno. Sono supervisionati dall'Università di Pavia – dipartimento di psicologia, condotti da due operatori appositamente formati e prevedono attività ludico/laboratoriali di stimolazione del ricordo e introduzione di mnemotecniche spendibili nella quotidianità.

- **Destinatari**
  - Tipologia soggetti "sani" e "abili"
  - numero e fascia anagrafica: 100 persone ultrasessantacinquenni
  - modalità per la loro individuazione: le persone verranno individuate attraverso azioni pubblicitarie sulle testate giornalistiche territorialmente più rilevanti, attraverso i canali social, la sensibilizzazione dei Sindaci e delle amministrazioni dei Comuni afferenti al territorio del Consorzio C.A.S.A. Verranno coinvolti nella diffusione dell'informazione sull'avvio dei *Corsi per la Memoria e Mnemotecniche seconda edizione* anche i Medici di Medicina Generale e le farmacie. Verrà affissa cartellonistica nei punti di maggior affluenza, effettuato volantinaggio in punti strategici del territorio e collocati manifesti nelle bacheche comunali.

- **Tempi di realizzazione** 30 settembre 2024 al 30 settembre 2025.

- **Ruolo di ciascun partner**

Consorzio C.A.S.A. di Gattinara: supervisione tecnica al progetto e parziale fornitura di personale per le attività;

Comune di Lozzolo, Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona, condivisione dell'impianto progettuale, partecipazione alla regia del progetto, realizzazione delle singole azioni;

- **Ambito territoriale coinvolto**

Comuni di Lozzolo, Roasio, Sostegno, Carpignano Sesia, Ghislarengo, Lenta, Fara Novarese e Briona, popolazione complessiva di circa 10.878 abitanti.

- **Risultati attesi**
  - n. 9 operatori formati con Università di Pavia sulla gestione dei corsi e mnemotecniche formazione avanzata;
  - coinvolgimento di n. 100 anziani "abili" e "sani" del territorio;
  - rilevazione precoce di eventuali situazioni di decadimento cognitivo patologico o di demenza;
  - rilevazione di situazioni di pregiudizio socio familiare;

- conoscenza dei servizi e degli interventi sociali erogati dal consorzio e relativi operatori;
- superamento del pregiudizio nei confronti dei servizi, riconoscendoli come risorse e opportunità;
- accrescimento dell'autostima dei partecipanti con stimolo all'apprendimento;
- miglioramento delle capacità mnesiche e delle abilità sociali e relazionali con utilizzo nella quotidianità delle tecniche apprese;
- raccolta di proposte formulate dai partecipanti per successivi incontri, temi e attività e nascita di gruppi spontanei.

- **Strumenti o indicatori di valutazione**
  - rilevazione numero dei partecipanti;
  - continuità di presenza agli incontri;
  - valutazione di gradimento del servizio offerto attraverso somministrazione di questionari;
  - doppia valutazione, pre e post training, realizzata dall'Università di Pavia da cui deriva una restituzione complessiva sul gruppo e una restituzione personale per ogni partecipante;
  - valutazione comparativa dei percorsi monogenerazionali e intergenerazionali;
  - monitoraggio degli esiti a sei mesi e a un anno dal termine del percorso

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	90	Educatore Professionale	Formatore, supporto utenza, organizzatore attività, mappatura territorio in base alle tre azioni	Consorzio C.A.S.A.
2	40	2 Operatori Socio Sanitari	Formatori rispetto all'azione	Consorzio C.A.S.A.
3	200	2 Operatoti con competenze animative specificatamente formati	Formatore e supporto amministrativo, produzione materiale	Consorzio C.A.S.A.
4	60	Assistente Sociale – Responsabile del Servizio	Progettazione, coordinamento progettuale	Consorzio C.A.S.A.
5	200	3 Educatori Professionali	Formatore, supporto utenza, organizzatore attività, mappatura territorio in base alle tre azioni	Cooperativa/ETS
6	42	Educatore Professionale – Responsabile del Servizio	Progettazione e rendicontazione	Consorzio C.A.S.A.
7	20	Operatore Socio Sanitario- Coordinatore	Formatore e supporto amministrativo, produzione materiale	Consorzio C.A.S.A.
8	87	Amministrativo Comune di Lozzolo		Comune di Lozzolo

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività
50 risme di carta, 3 toner

Costi presunti **€ 26.232,14**

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
Dalle riflessioni condivise nell'ambito di questa progettualità, emerge una visione dell'anzianità come fenomeno complesso che si riflette sulle possibilità di accesso alle opportunità e quindi sulla partecipazione alla vita economica e sociale. Questo concetto è stato la base di partenza per la lettura del bisogno, raccolto dagli operatori dell'Area Anziani del Consorzio C.A.S.A., con l'analisi degli interventi effettuati negli ultimi due anni, dei dati e delle interviste in profondità realizzate sul territorio.
La decennale collaborazione con le Associazioni caritative e di volontariato, sia quelle formalmente riconosciute che quante operano in modo più informale ma altrettanto prezioso, rafforzata dallo scambio reciproco sviluppatosi nel periodo pandemico e durante la più recente emergenza ucraina, ha messo in evidenza la costante crescita del numero di persone anziane che vivono sole e isolate, spesso incapaci di chiedere aiuto, rassegnate nell'inesorabile trascorrere di un tempo vuoto.
In questa ottica si collocano i *Corsi per acquisizione conoscenze e rafforzamento delle abilità sociali* che si intende realizzare ad integrazione dei servizi già offerti dal C.A.S.A.
Anziani in mente si pone in continuità con altre progettualità attive e in fase di attivazione rivolte alla popolazione anziana:

- Centro di Aggregazione per anziani autosufficienti o parzialmente non autosufficienti fino a bassa intensità assistenziale in Prato Sesia, organizzato con apertura 5 giorni a settimana, realizzato in coprogettazione con Cooperativa Elios e Volontari dell'Associazione Amici Fondazione Carlo Polo ODV. L'orario di apertura indicativamente dalle 8.00 alle 16.30, garantisce un servizio quotidiano organizzato con attività libere e strutturate, pasto, eventuale aiuto bagno;
- Servizi di prossimità attivati e sperimentati durante il periodo COVID con servizi di ascolto, spesa e farmaci a domicilio, gestiti da operatori dell'ente coadiuvati da una rete di volontari;
- Centri di incontro per anziani con aperture di più giorni a settimana, organizzati in autogestione con attività varie: feste a tema, gite organizzate, animazione, ginnastica dolce,… con cui gli operatori dell'Area Anziani hanno continuativi contatti;
- Progettualità P.N.R.R. in corso di realizzazione tra cui servizi di domiciliarità a supporto delle dimissioni protette e attivazione di alloggi per anziani non autosufficienti ad alta domotica o analoghe progettualità in case private;
- Progetto RAMINGO, al terzo anno di sperimentazione. È nato con la finalità di promuovere un'attività all'aria aperta sui "lunghi cammini". Inizialmente rivolto a soggetti disabili, ha poi accolto adolescenti con un importante risultato di mutuo aiuto e integrazione che si ritiene di ampliare alla fascia anziana per una nuova sperimentazione.
- Progettualità sull'Alzheimer con corsi di formazione ai caregiver sperimentati nell'ultimo anno e avvio dal prossimo autunno del Caffè Alzheimer luogo d'incontro per persone con demenza e per i loro familiari e caregiver. Offre la possibilità di socializzare e trascorrere del tempo piacevolmente, alla presenza di professionisti in ambito medico, educativo e sociale.
- P.N.R.R. Misura 1.7.2: "Reti di facilitazione digitale": il consorzio C.A.S.A. risulta beneficiario di un finanziamento che promuove l'accrescimento delle competenze digitali per favorire l'uso autonomo, consapevole e responsabile delle nuove tecnologie, per promuovere i diritti di cittadinanza digitale attiva e per incentivare l'uso dei servizi online semplificando il rapporto tra cittadino e pubblica amministrazione.

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 della proposta riguarda il fatto che si tratta di una pratica artistica che non implica solamente i benefici portati dal movimento (sviluppo di forza e elasticità, morbidezza delle articolazioni, controllo muscolare, resistenza allo sforzo) ma permette agli anziani/e di connettersi a creatività, musica, arte e bellezza. Inoltre mette in gioco memoria, coordinazione, senso del ritmo e capacità di entrare in relazione con l'altra/o e con il gruppo.
Sono molte le sfere che in maniera innovativa sono sollecitate dalla Danza oltre a quelle motorie:
capacità sensoriali quali la percezione dello spazio circostante, la sensazione tattile, la capacità all'ascolto, il fluire del respiro, la consapevolezza del proprio stesso movimento. Sentire maggiormente ciò che noi siamo ed abbiamo, e ciò che sta fuori di noi, ci rende più pronti e vigili.
Capacità cognitive, di immaginare, intuire, riflettere, apprendere e rielaborare è una delle sfere su cui si riscontrano i benefici della Danza. In questo modo la persona acquisirà una maggiore comprensione e padronanza rispetto a ciò che sta avvenendo, e anche una maggior spinta alla creatività.
Capacità emotive: danzare aiuta anche a sentire di più le proprie emozioni, a stabilire un contatto consapevole col proprio mondo interiore, con i suoi turbamenti, le sue certezze.
Capacità relazionali: la danza favorisce l'incontro con nuove persone e con tutto il vissuto che ciascuna porta con sé. Stimolare ogni persona alla conoscenza e all'accoglienza degli altri, sia degli altri partecipanti, sia degli operatori, con sguardo rispettoso ed empatico, senza giudizi e chiusure, è un importante obiettivo che porta alla condivisione e all'integrazione sociale.
Capacità espressive e creative, saper riconoscere le proprie attitudini e le proprie aspirazioni è il primo passo per saperle esprimere. La Danzaterapia aiuta la persona a superare i blocchi fisici e mentali che le impediscono di manifestare la sua vera sostanza e la sua fantasia e, successivamente, a saperle raccontare dando loro forma attraverso il proprio movimento. Le capacità espressive, non verbali, vengono accresciute grazie alla conoscenza e alla sperimentazione del proprio corpo. La Danzaterapia stimola l'espressività e, di conseguenza, la fantasia e la creatività; ciascuno è sollecitato ad immaginare e a creare qualcosa di proprio, facendo uscire parti di sé, mettendosi alla prova come "artista".

Sebbene ciascuno si presenti con delle difficoltà, che possono riguardare vari aspetti del corpo, della motricità, della cognizione o della relazionalità, la Danza mira a trasformarle in nuove e positive risorse di sviluppo personale.
La Danza conduce alla scoperta di nuovi lati e capacità personali (motorie, creative, espressive) che prima erano nascosti o dormienti e che, grazie alla Danza, la persona scopre di possedere. La scoperta comporta poi l'uso attivo di queste nuove risorse che la persona integra con quelle già note e che mette al servizio degli altri. Affinché la persona possa a aprirsi a sé stessa, al proprio movimento e al danzare collettivo non basta la comprensione, ma è necessaria del proprio modo di essere e del mondo esterno. La Danza cerca di aiutare ognuno ad accettarsi e ad accettare l'altro per quel che in ogni momento è e può dare, eliminando giudizi e rancori verso sé stessi, gli altri, il passato ed ogni ossessione verso ciò che si vorrebbe essere o che si vorrebbe che gli altri fossero.

Caratteristica particolarmente innovativa del progetto si ritiene sia l'attenzione all'intergenerazionalità in termini di contaminazione delle competenze e di superamento dei pregiudizi inevitabilmente legati alle "età dell'uomo". Inoltre l'intreccio di diverse tipologie di utenza, si ritiene possa promuovere una nuova visione della comunità e degli stessi servizi, aiutando a superare la parcellizzazione della risposta.

I *Corsi della Memoria e Mnemotecniche* sono frutto di un consolidato lavoro di ricerca della facoltà di Psicologia dell'Università di Pavia, innovativi per il nostro territorio, che ben rispondono alla "paura" del decadimento cognitivo riscontrato negli anziani.
I ricercatori parlano di invecchiamento cerebrale in termini generali di cambiamenti cognitivi relativi alle capacità mentali, tra cui il ragionamento, l'attenzione, l'immaginazione, l'intuizione, le funzioni esecutive – quali pianificazione e processo decisionale, e persino l'apprezzamento della bellezza. Ma per la maggior parte di noi, la memoria è la preoccupazione principale.
La letteratura degli ultimi decenni ha, infatti, dimostrato l'efficacia di interventi specifici, detti training, nel migliorare l'abilità mnestica. L'innovazione e lo scopo ultimo di tali training è quello di trasferire i benefici al contesto quotidiano così che l'anziano si possa mantenere autonomo il più a lungo possibile. Nonostante spesso si pensi che il decadimento cognitivo sia inevitabile, è stato ampiamente dimostrato come la mente mantenga nel tempo la capacità di modificarsi. Una recente teoria – Scaffolding Theory of Aging and Cognition – utilizza proprio la metafora dell'impalcatura per mettere in evidenza il fatto che il cervello ha la capacità di riorganizzarsi. In presenza di particolari condizioni, come ad esempio nuovi apprendimenti o training di potenziamento cognitivo, si costruiscono delle "impalcature" per far fronte ai cambiamenti legati all'età e per sviluppare nuove strutture cerebrali (come la creazione di nuovi circuiti neuronali). È proprio sulla base della presenza della plasticità, sia cognitiva sia cerebrale che nascono i *Corsi della Memorie e delle Mnemotecniche*.
Caratteristica particolarmente innovativa del progetto si ritiene sia l'attenzione all'intreccio/incontro di diverse tipologie di persone spesso sconosciute tra loro, che si ritiene possa promuovere una nuova visione della comunità e degli stessi servizi, aiutando a superare la parcellizzazione della risposta. Su questi aspetti si intende avviare uno studio con l'Università di Pavia che faccia emergere le evidenze scientifiche legate al progetto sperimentato.

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

Gli effetti moltiplicatori si ritengono legati a tre significativi passaggi:

- benessere dell'anziano: le attività proposte generano un progressivo miglioramento delle competenze con la conseguente promozione di un benessere sociale, relazionale e individuale;
- l'anziano da fruitore passivo di servizi diventa soggetto attivo che restituisce risorse alla comunità riscoprendo l'importanza e l'utilità della sua presenza e divenendo modello per altri coetanei;
- la comunità si rafforza con processi vivi e vivificanti utili per il ben-essere di ciascuno e al superamento di pregiudizi

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

- Attività di comunicazione previste

Pubblicazione di articoli sulle principali testate giornalistiche del territorio, pubblicità attraverso i canali social e contestuale sensibilizzazione dei Sindaci dei Comuni afferenti al territorio del Consorzio C.A.S.A.. Verranno inoltre coinvolti nella diffusione dell'informazione relativa all'attivazione dei corsi i Medici di Medicina Generale e le farmacie con affissione di cartellonistica nei punti di maggior affluenza di cittadini e volantinaggio in luoghi strategici.