

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– **Titolo del progetto** AttivaMente

– **Denominazione dell’Ente capofila** Comune di Piobesi Torinese

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

La popolazione dei comuni di Piobesi Torinese, Candiolo e Castagnole Piemonte, piccoli centri nella cintura sud della Città Metropolitana di Torino, sta vivendo un progressivo invecchiamento, in linea con i dati regionali. L'aumento significativo della longevità richiede strumenti di gestione efficaci per evitare l'incremento dei costi di cura e previdenziali. Dal 2002 al 2021, la percentuale di ultrasessantacinquenni è passata dal 21,3% al 26%, mentre quella dei 15-64enni è diminuita. Entro il 2038, si prevede che il 29,5% della popolazione sarà composto da persone oltre i 64 anni, comportando sfide economiche. Nonostante l'aumento dell'età pensionabile, molte persone anziane rimangono attive e in buona salute.

Nel 2023, come riportato nei dati ISTAT, la popolazione over 65 sui tre Comuni partner era pari a 2789 persone così suddivise: Piobesi 903, Candiolo 1371, Castagnole 515, dato in aumento rispetto agli anni precedenti, in linea con la situazione regionale. L'aumento del numero delle persone over65 ha visto crescere la richiesta di questa fascia della popolazione, in merito alla possibilità di avere spazi e attività dedicate e facilmente raggiungibili; non bisogna infatti dimenticare che i tre comuni hanno una rete di viabilità extracomunale poco servita e che spesso l'avanzare dell'età comporta una difficoltà a spostarsi autonomamente con l'automobile. Sulla raccolta dei bisogni della popolazione target prezioso è stato il lavoro di raccordo tra tutti gli uffici comunali, le Biblioteche e l'Uni3, che hanno fatto emergere la necessità degli over65 di avere spazi di formazione, apprendimento e mantenimento, dove potersi sperimentare e mettere in gioco, aumentando le conoscenze, consolidando le capacità e intessendo nuove relazioni. Da questi bisogni è nato un progetto pilota sul Comune di Piobesi Torinese per la realizzazione della Palestra Cognitiva, in collaborazione con l'Associazione Sintra onlus, che ha visto nella prima annualità l'adesione di 68 persone. Grazie al coinvolgimento degli stessi iscritti abbiamo avuto modo di mettere a fuoco le attività, di seguito descritte, che rispondono alle effettive esigenze del gruppo originario, dove lo spazio del fare viene legato allo spazio dell'ascolto reciproco e della crescita interpersonale.

- **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 – PALESTRA COGNITIVA

Il neuropsicologo incaricato realizza, in ogni Comune partner di progetto, incontri con cadenza settimanale con l'obiettivo di prevenire il decadimento cognitivo e mantenere e/o stimolare le capacità residue. Il ciclo prevede sessioni strutturate di allenamento mentale che mirano a stimolare le funzioni cognitive attraverso esercizi mirati, giochi di memoria, problem solving e attività di ragionamento logico. Gli esperti in neuropsicologia costruiranno il corso in base agli iscritti, personalizzandolo al fine di rispondere alle esigenze dei partecipanti divisi in piccoli gruppi, omogenei per abilità e competenze cognitive. Si prevede la realizzazione di più corsi differenziati per livello di abilità.

Destinatari

* Tipologia: Anziani _____

* numero e fascia anagrafica ____ 80 anziani ultrasessantacinquenni _____

* modalità per la loro individuazione. Gli anziani vengono individuati grazie alla collaborazione e al coinvolgimento degli enti e delle associazioni locali e al collegamento posto in essere con il Servizio di Geriatria AslTo5. Tutti i partner di progetto saranno attivamente coinvolti nella diffusione dell'iniziativa, attraverso i canali istituzionali e si faranno carico di raccogliere le iscrizioni ai corsi. Gli incontri di Palestra cognitiva saranno promossi all'interno dei gruppi attualmente attivi, a cura dell'Associazione Sintra.

Tempi di realizzazione: 2 dicembre 2024 – 31 ottobre 2025 _____

Ambito territoriale coinvolto Comune di Piobesi Torinese e Comune di Castagnole Piemonte (CISA 31) Comune di Candiolo (CISA 12)

Ruolo di ciascun partner __ Il progetto AttivaMente prevede che l'attività Palestra Cognitiva venga realizzata in tutti i Comuni, partner di progetto. In ogni territorio, l'Ente Locale, in collaborazione con l'Associazione Sintra, provvede pertanto a progettare le attività, promuoverne la diffusione e raccogliere le iscrizioni per dare avvio ai corsi. È inoltre in carico ai partner di progetto la predisposizione di luoghi e attrezzature idonei allo svolgimento. Su Piobesi Torinese, l'Ente locale sarà coadiuvato dall'Università delle Tre Età, nella diffusione dell'iniziativa e nella fase di raccolta delle iscrizioni. Nello specifico le attività dirette saranno curate dai professionisti dell'Associazione Sintra, in quanto partner di progetto che ha avviato la sperimentazione sul Comune di Piobesi e ha creato un impatto valutato positivamente sia dall'Ente Locale che dai fruitori.

Risultati attesi

Realizzazione di 142 incontri di stimolazione cognitiva.

Partecipazione attiva degli iscritti agli incontri.

Miglioramento nella performance cognitiva degli iscritti.

Miglioramento del benessere psicofisico degli iscritti.

Acquisizione di nuove competenze sulle funzioni cognitive da parte dei partecipanti.

Creazione di nuovi contatti sociali all'interno della popolazione anziana residente nel singolo Comune.

Strumenti o indicatori di valutazione __test di screening per le funzioni cognitive e questionari ad hoc

Il 70% dei destinatari partecipa al 50% agli incontri (fogli firme).

Il 60% dei partecipanti acquisisce nuove informazioni sulle competenze cognitive.

Il 60% dei partecipanti migliora le proprie performance cognitive (test di screening).

Il 50% riferisce dei miglioramenti nel benessere psicofisico (questionario ad hoc).

Il 70% dei partecipanti riferisce nuove occasioni di contatto sociale.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il Comune di Piobesi Torinese, partendo da una richiesta del territorio, ha avviato nel corso del 2023-2024 un ciclo di Palestra cognitiva, a cura dell'Associazione Sintra onlus, che ha avuto molto seguito nella popolazione over 65. Al termine delle attività (maggio 2024), su richiesta degli iscritti è stato pianificato un secondo ciclo di incontri per il periodo (settembre-dicembre 2024) finanziato grazie alla collaborazione con l'Università delle Tre Età. Il ciclo del progetto AttivaMente si inserisce quindi in continuità con i due pianificati e in via di realizzazione. Candiolo, Castagnole P.te e Piobesi T.se sono parte dello stesso Istituto Comprensivo e dai primi mesi del 2024 collaborano sui temi delle pari opportunità e del contrasto alla violenza di genere. Questa rete, tra i Comuni, ha portato alla condivisione degli esiti positivi del progetto Palestra cognitiva e ha gettato le basi per la diffusione dell'esperienza a Castagnole e a Candiolo. Nello specifico a Candiolo verranno realizzati 2 gruppi di palestra cognitiva nell'ambito delle attività di prevenzione rivolte alla popolazione anziana E nel comune di Castagnole P.te verrà realizzato un gruppo di stimolazione cognitiva all'interno delle attività del Centro Anziani. Su Piobesi viene data continuità ai 3 gruppi attivi.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	211	Neuropsicologo	Programmazione, preparazione, realizzazione incontri di Palestra Cognitiva sui 3 Comuni	Associazione Sintra
2	14	impiegato	Attività di segreteria e promozione	I 5 partner

3	10	impiegato	Coordinamento e verifica	I 5 partner
---	----	-----------	--------------------------	-------------

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

Per la realizzazione dei cicli di palestra cognitiva è necessaria la strumentazione per proiettare (videoproiettore e pc), e uno spazio dedicato munito di tavoli, sedie. Lo spazio deve essere di facile accesso, privo di barriere architettoniche e raggiungibile facilmente.

Costi presunti 8.440,00 euro

Descrizione attività - INCONTRI FORMATIVI E INFORMATIVI

Si prevede la realizzazione di un ciclo di conferenze e workshop a cura specialisti inerenti alla terza età quali geriatra, psicologo, nutrizionista etc. Gli incontri saranno liberi e aperti a tutta la popolazione interessata, con l'obiettivo di offrire informazioni e consigli pratici, ciascuno nella propria area specialistica, su come mantenere una mente sana e attiva, prevenire il declino cognitivo e promuovere il benessere generale. Gli incontri, auto portanti, saranno anche un'opportunità per i partecipanti di porre domande e confrontarsi con i pari, discutendo delle loro esperienze e preoccupazioni.

Destinatari

* Tipologia: Anziani _____

* numero e fascia anagrafica ____20 anziani ultrasessantacinquenni _____

* modalità per la loro individuazione _attività di comunicazione sul territorio, gli incontri saranno liberi e aperti al pubblico, con un'attenzione specifica per la popolazione anziana. Nello specifico saranno invitati a partecipare tutti gli iscritti alla Palestra Cognitiva, e all'Università delle Tre Età dei Comuni coinvolti che si occuperanno della diffusione della comunicazione al territorio attraverso i canali formali.

Tempi di realizzazione: 2 dicembre 2024 – 31 ottobre 2025

Ambito territoriale coinvolto Comune di Piobesi Torinese (CISA 31) Comune di Candiolo (CISA 12)

Ruolo di ciascun partner __In ogni territorio l'Ente Locale cura la pianificazione degli incontri, la scelta del professionista, la definizione del tema e del contenuto del singolo incontro, la definizione del calendario e ne promuove la diffusione al territorio e ai gruppi target già intercettati. L'Università delle Tre Età di Piobesi T. se e l'Associazione Sintra concorrono nell'individuazione degli specialisti e nella gestione della logistica per la realizzazione degli incontri.

Risultati attesi __

Partecipazione attiva agli incontri

Acquisizione di nuove conoscenze sui temi trattati

Ampliamento della sfera relazionale dei partecipanti

Conoscenza da parte dei partecipanti dei servizi rivolti alla popolazione anziana presenti sul territorio su cui insiste il progetto
Arrivo di nuove richieste/temi da approfondire

Strumenti o indicatori di valutazione __ questionari ad hoc
Il 70% dei destinatari partecipa al 50% agli incontri (fogli firme)
Il 50 % dei partecipanti acquisisce nuove informazioni sui temi trattati
Il 50% dei partecipanti ha nuovi contatti sociali
Vengono proposti 4 nuovi temi

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
Il Comune di Piobesi T.se, in particolare in seguito alla pandemia da Covid19, in collaborazione con vari Enti, Associazioni (tra cui l'UNI3), o liberi professionisti, ha realizzato sul territorio incontri tematici rivolti ad un settore specifico della popolazione, con l'intento di promuovere la formazione e l'informazione partendo dai bisogni portati. In questo canale si inseriscono gli incontri formativo/informativi rivolti alla popolazione anziana previsti dal Progetto AttivaMente, come arricchimento. Nel Comune di Candiolo da alcuni anni si è avviato un percorso di formazione, in collaborazione con la Biblioteca Comunale, le attività di formazione del progetto AttivaMente si integreranno con le iniziative messe in atto dagli enti pubblici e privati del territorio.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	24	PSICOLOGO	Programmazione, preparazione e svolgimento dei workshop	Associazione Sintra onlus
2	24	ESPERTI	DIVULGAZIONE	Ente/libero professionista esterno
3	4	impiegato	Attività di segreteria e promozione	I 3 partner
4	6	impiegato	Coordinamento e verifica	I 3 partner e l'ente esterno

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività
La realizzazione degli incontri formativi/informativi prevede l'utilizzo di pc e video proiettore; sarà inoltre necessario uno spazio dedicato allestito con sedie, impianto audio e telo per la presentazione audio-visiva.

Costi presunti __1.920,00__ euro_____

Descrizione attività – LABORATORIO GIOCO E STIMOLAZIONE

È un'attività di laboratorio, curata da un educatore, supervisionata dallo psicologo, da realizzare con cadenza settimanale. All'interno del laboratorio, attraverso l'uso di giochi da tavolo, puzzle e altre attività ludiche viene stimolata la mente in modo divertente e coinvolgente. Questi incontri non solo favoriranno la stimolazione cognitiva, ma anche la socializzazione e la creazione di reti di supporto tra i partecipanti in un ambiente inclusivo che grazie al gioco, riduce le differenze di performance cognitiva. L'attività di Laboratorio è quella maggiormente inclusiva, poichè non richiede particolari capacità e può quindi rivolgersi a tutta la popolazione anziana, andando ad agire sull'isolamento, fattore spesso presente nel caso della presenza di reti sociali povere o fragili.

Destinatari

- ✕ Tipologia: Anziani _____
- ✕ numero e fascia anagrafica ____ 30 anziani ultrasessantacinquenni _____
- ✕ modalità per la loro individuazione _attività di comunicazione sul territorio, coinvolgimento degli enti e delle associazioni locali (Comune di Piobesi T.se, Comune di Candiolo, Uni3 Piobesi T.se, S.S.V.D. Geriatria Asl To 5).

Gli anziani verranno individuati all'interno dei gruppi della palestra cognitiva e del ciclo di formazione/informazione. Sarà inoltre cura degli enti partner di progetto provvedere ad una campagna di promozione del laboratorio all'interno del circuito cittadino, del MMG e delle strutture di primo accesso presenti sul territorio.

Tempi di realizzazione: 2 dicembre 2024 – 31 ottobre 2025

Ambito territoriale coinvolto Comune di Piobesi Torinese (CISA 31) Comune di Candiolo (CISA 12)

Ruolo di ciascun partner __I comuni di Piobesi Torinese e Candiolo e l'Università delle Tre Età - Piobesi Torinese A.P.S e l'Associazione Sintra onlus progettano le attività, le pianificano, ne promuovono la diffusione. I laboratori verranno svolti all'interno di strutture già individuate in entrambi i Comuni (Piobesi Torinese presso il Centro Sociale, Candiolo presso la Biblioteca), al fine di ampliare le proposte all'interno dei luoghi già frequentati dalla popolazione anziana. Per la realizzazione del Laboratorio verrà allestito uno spazio idoneo ad accogliere un gruppo, dotato degli arredi e delle attrezzature adeguate.

Risultati attesi ____

Partecipazione attiva agli incontri
Potenziamento delle risorse cognitive
Creazione di nuovi contatti sociali
Riduzione dell'isolamento sociale
Creazione di gruppi/momenti di gioco autogestiti

Strumenti o indicatori di valutazione ____

Fogli firme e questionari ad hoc

Il 70% dei destinatari partecipa al 50% agli incontri (fogli firme)

Il 60% dei partecipanti potenzia le proprie competenze cognitive (questionario ad hoc)

Il 70% dei partecipanti riferisce nuove occasioni di contatto sociale

Il 50% dei partecipanti partecipa in modo costante

Nei gruppi vengono organizzate attività in modo proattivo

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Nel Comune di Piobesi T.se e nel Comune di Candiolo le rispettive Biblioteche comunali, hanno attivo un programma dedicato alla formazione in ambito letterario e culturale, che rappresenta la base da cui partire per arricchirlo di una componente pratica (il gioco) e ampliarlo alla fascia che non ha interesse letterario o di approfondimento ma, ha bisogno o ricerca spazi di condivisione e scambio.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	168	Educatore	Conduzione laboratorio di gioco	Associazione Sintra onlus
2	8	impiegato	Attività di segreteria e promozione	I 4 partner
3	8	impiegato	Coordinamento e verifica	I 4 partner

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

Il Laboratorio prevede l'acquisto di materiale specifico (giochi da tavolo, testi di logica, materiale di cancelleria, etc) e l'arredo di un locale che permetta lo svolgimento di attività a tavolino, in cerchio e momenti più informali. Sarà necessario uno spazio dedicato munito di tavoli e sedie, facilmente raggiungibile e privo di barriere architettoniche.

Costi presunti _____5.040,00 euro_____

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il Progetto AttivaMente vuole offrire alla popolazione target dei tre Comuni coinvolti attività che si inseriscono come arricchimento delle proposte già in essere, ma che oggi non rispondono alla totalità dei bisogni portati. L'innovatività della proposta progettuale risiede nel cambio di prospettiva con il quale il progetto si offre alle Comunità: non per offrire servizi strutturati ma per offrire spazi di incontro e di relazione veicolati attraverso la proposta di un'attività concreta e fruibile da tutti. AttivaMente combina quindi prevenzione, approccio ludico, creazione di una rete relazionale/sociale e consolidamento di attività che hanno registrato un impatto positivo sulla popolazione. Questi elementi integrati non solo affrontano le esigenze cognitive degli anziani in modo efficace, ma lo fanno in un contesto divertente e supportivo, migliorando significativamente la qualità della vita e promuovendo un invecchiamento attivo e sano.