

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto

Oltre il tempo: invecchiamento attivo tra cultura e comunità

– Denominazione dell’Ente capofila

Città di Rivalta di Torino

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Negli ultimi anni, Rivalta di Torino ha assistito a un crescente interesse e a una partecipazione entusiasta della popolazione anziana a iniziative volte a promuovere il loro benessere. Questa tendenza positiva ha evidenziato la necessità di sviluppare un approccio più strutturato e integrato per affrontare le sfide dell'invecchiamento attivo.

Le recenti iniziative organizzate nella città hanno riscosso un notevole successo. I corsi sull'uso degli smartphone per anziani, organizzati presso la biblioteca comunale a partire dal 2022, hanno registrato una partecipazione superiore alle aspettative. In particolare, l'edizione riservata alle donne (marzo 2023) ha messo in luce l'importanza di approcci personalizzati che tengano conto delle diverse esigenze all'interno della popolazione over 65. Allo stesso modo, le lezioni di yoga e gli incontri informativi con la polizia municipale hanno attirato un pubblico numeroso, dimostrando un forte interesse della comunità per attività che promuovono il benessere fisico e la sicurezza personale.

L'Università delle Tre Età (UniTre), attiva sul territorio da oltre tre decenni, riveste un ruolo di grande importanza nel quadro delle iniziative per anziani a Rivalta. Il loro progetto "Prevenzione e salute", lanciato nel 2017, offre visite specialistiche di prevenzione annuali, gettando solide basi per un approccio proattivo alla salute degli anziani. Questa iniziativa ha dimostrato l'importanza di programmi di prevenzione mirati e continuativi.

Nonostante questi successi, il costante lavoro di monitoraggio e analisi condotto dall'Amministrazione comunale ha rivelato che persistono ancora diverse sfide e bisogni non completamente soddisfatti nella popolazione anziana di Rivalta. Questa consapevolezza ha stimolato la riflessione sulla necessità di un progetto più ampio e integrato, che possa costruire sulle fondamenta delle iniziative esistenti, amplificandone l'impatto e colmando le lacune identificate.

In particolare, sono emerse problematiche cruciali come l'**isolamento sociale degli anziani**, un **divario digitale** ancora significativo nonostante le iniziative recenti, e un preoccupante **aumento delle truffe** ai danni dei più fragili. Si è inoltre riscontrata una scarsa partecipazione alla vita comunitaria da parte di molti over 65, difficoltà nell'accesso ai servizi pubblici e una carenza di programmi di prevenzione mirati

che vadano oltre le iniziative esistenti.

Un'esigenza particolarmente significativa emersa dal dialogo con la popolazione anziana è quella di un supporto psicologico accessibile e mirato. Molti over 65 hanno espresso il bisogno di un sostegno professionale per affrontare le sfide emotive e psicologiche legate all'invecchiamento, come i cambiamenti di ruolo sociale, le perdite affettive, e l'adattamento a nuove limitazioni fisiche.

Persistono, inoltre, **stereotipi negativi** sull'invecchiamento che limitano le opportunità di inclusione sociale degli anziani. Molti anziani mostrano una **mancaza di consapevolezza sui propri diritti e sulle risorse disponibili nel territorio**. Si è anche osservato un **aumento del carico sui caregiver familiari**, che spesso si trovano impreparati e sovraccarichi nel gestire le esigenze dei loro cari anziani. Infine, una **scarsa alfabetizzazione sanitaria** ostacola molti anziani nella gestione efficace della propria salute.

L'Amministrazione comunale, spinta dalle necessità identificate, si propone di sviluppare un'iniziativa più completa e coordinata per favorire l'invecchiamento attivo. L'obiettivo è potenziare e ampliare le iniziative consolidate, quali i corsi di alfabetizzazione digitale, lo yoga, gli incontri sulla sicurezza e le visite di prevenzione, integrandole con nuove e innovative proposte. Questa strategia mira a creare un'offerta più ricca e diversificata per rispondere in modo completo alle esigenze della popolazione anziana. Il punto di forza di questa nuova iniziativa sta nell'interazione tra tutti gli interventi pianificati, creando una rete di sostegno completa per la popolazione anziana della città.

Unendo le risorse e le competenze del comune, del comparto sanitario, delle biblioteche, delle forze dell'ordine e di altre organizzazioni locali, il progetto mira a creare un approccio a 360 gradi all'invecchiamento attivo. Questo permetterà non solo di affrontare le sfide identificate, ma di promuovere anche una visione positiva dell'invecchiamento, valorizzando il contributo degli anziani alla comunità e migliorando significativamente la loro qualità di vita.

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

Il progetto "Oltre il tempo: invecchiamento attivo tra cultura e comunità" è stato concepito per allinearsi strettamente con gli obiettivi del Piano per l'Invecchiamento Attivo. I corsi di alfabetizzazione informatica rispondono direttamente all'Obiettivo 1, assicurando opportunità di apprendimento lungo tutto l'arco della vita, mentre simultaneamente contribuiscono all'Obiettivo 3, stimolando la partecipazione e l'impegno civico attraverso l'inclusione digitale. Le attività di yoga e l'Attività Fisica Adattata (AFA) sono perfettamente in linea con l'Obiettivo 2, sostenendo la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani e stimolando l'attività fisica. Gli incontri con la polizia municipale e la campagna di comunicazione sulla sicurezza degli anziani si allineano con l'Obiettivo 4, favorendo la vita indipendente e la sicurezza. Il percorso "Palestra per la mente" contribuisce sia all'Obiettivo 1, offrendo opportunità di apprendimento, sia all'Obiettivo 2, promuovendo il benessere cognitivo. Le visite specialistiche di prevenzione supportano l'Obiettivo 2, promuovendo la salute, e indirettamente l'Obiettivo 4, favorendo l'indipendenza attraverso la prevenzione. Lo sportello psicologico gratuito, pur non corrispondendo direttamente a un obiettivo specifico del PIA, sostiene trasversalmente tutti gli obiettivi, promuovendo il benessere emotivo necessario per un invecchiamento attivo e partecipativo. Infine, l'approccio integrato e comunitario del progetto nel suo complesso contribuisce all'Obiettivo 3, stimolando la partecipazione e l'impegno civico degli anziani nella loro comunità.

- ✓ 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)*

1. Corsi di alfabetizzazione informatica

Descrizione attività

Pensati per colmare il divario digitale che spesso separa gli anziani dal mondo tecnologico in rapida evoluzione, i percorsi di alfabetizzazione informatica si concentreranno sull'apprendimento dell'utilizzo dello smartphone, strumento sempre più presente nella vita quotidiana.

Il corso è strutturato per rispondere alle esigenze specifiche degli anziani, partendo dalle basi e progredendo gradualmente verso funzionalità più avanzate. Si inizia con le operazioni di base, come la gestione dei contatti e all'utilizzo di app essenziali come il calendario e le note, per poi passare successivamente all'esplorazione dei servizi online e delle applicazioni più complesse.

Un aspetto cruciale del corso è l'attenzione alla sicurezza e alla privacy. I partecipanti imparano come proteggere i propri dati personali, riconoscere ed evitare truffe online, e utilizzare in modo sicuro servizi come l'home banking o lo SPID per accedere ai servizi pubblici digitali.

Il corso affronta anche l'uso di app specifiche che possono migliorare la qualità della vita degli anziani in città. Ad esempio, si insegna come utilizzare app per il trasporto pubblico locale, per prenotare visite mediche nelle strutture sanitarie cittadine, o per rimanere aggiornati sugli eventi e le attività culturali del territorio.

L'approccio didattico è pensato specificamente per le esigenze degli over 65. Le lezioni si svolgono in piccoli gruppi, con un ritmo adeguato e molte ripetizioni per facilitare l'apprendimento. I formatori utilizzano un linguaggio chiaro, evitando termini tecnici complessi. Inoltre, fanno ampio uso di esempi pratici e situazioni reali che gli anziani possono incontrare nella loro vita quotidiana in città.

Un punto di forza di questo corso è la sua impostazione pratica: i partecipanti, utilizzando i propri dispositivi, apprendono attraverso attività pratiche che li aiutano a superare il timore della tecnologia. La flessibilità del programma, unita all'aggiornamento costante per riflettere le innovazioni tecnologiche e rispondere alle specifiche necessità degli utenti, costituisce un ulteriore tratto distintivo. I contenuti del corso vengono regolarmente rinnovati per includere le ultime applicazioni e servizi utili nella vita quotidiana degli anziani.

I vantaggi di questa iniziativa sono numerosi e hanno un impatto significativo sulla qualità della vita. Il corso promuove una maggiore autonomia, permettendo agli anziani di accedere autonomamente a servizi online essenziali, come la prenotazione di visite mediche, l'accesso ai servizi comunali o l'utilizzo di app per la consegna della spesa a domicilio.

L'utilizzo dello smartphone contribuisce inoltre a ridurre l'isolamento sociale, facilitando il contatto con familiari e amici tramite videochiamate e social media. Questo è particolarmente importante per chi ha difficoltà a uscire di casa o ha parenti lontani.

Infine, l'apprendimento continuo stimola le funzioni cognitive e supporta la salute mentale. Il corso non solo fornisce competenze tecniche, ma incoraggia anche un atteggiamento curioso e aperto verso le nuove tecnologie, favorendo un invecchiamento attivo e partecipativo.

I corsi di alfabetizzazione digitale sono progettati per essere inclusivi e accessibili a tutti. Verranno offerti orari flessibili per venire incontro alle diverse esigenze, sia di uomini che di donne, considerando le loro responsabilità di cura familiare. I contenuti del corso saranno calibrati per riflettere interessi e necessità di entrambi i generi, utilizzando esempi pratici che risuonano con le esperienze quotidiane di tutti i partecipanti. Sarà garantita l'accessibilità per le persone con disabilità e il ritmo delle lezioni sarà adattato alle diverse capacità di apprendimento. I corsi saranno offerti gratuitamente a tutti i partecipanti, eliminando così qualsiasi barriera economica all'apprendimento digitale. La politica di accesso libero garantisce che ogni anziano, indipendentemente dalla sua situazione finanziaria, possa beneficiare di questa opportunità formativa essenziale.

Nel corso dell'anno, si prevede di organizzare 2 moduli formativi sull'uso degli smartphone. Ogni modulo sarà strutturato come segue:

- Durata: 5 lezioni
- Tempo per lezione: 2 ore
- Totale ore per modulo: 10 ore
- Totale ore corso (2 moduli): 20 ore (+ 4 ore di back per predisposizione delle lezioni)

Destinatari

✕ Tipologia

Over 65 con nessuna o limitata esperienza digitale: questo gruppo include coloro che non hanno mai utilizzato dispositivi digitali o che hanno solo un'esperienza molto basilare. Potrebbero essere intimiditi dalla tecnologia e necessitare di un approccio particolarmente graduale e rassicurante.

Over 65 con conoscenze di base che desiderano approfondire: questi partecipanti potrebbero aver già familiarità con alcune funzioni di base degli smartphone o dei computer, ma desiderano ampliare le loro competenze.

Donne over 65: come evidenziato dal successo di una precedente iniziativa dedicata specificamente alle donne, potrebbe essere utile prevedere un percorso mirato per questo gruppo, che ha avanzato esigenze e preferenze di apprendimento specifiche.

Anziani socialmente isolati: il corso può essere un'opportunità per raggiungere e coinvolgere anziani che vivono soli o hanno limitate interazioni sociali.

Pensionati recenti: coloro che sono appena entrati nella fase di pensionamento potrebbero essere particolarmente interessati ad acquisire nuove competenze per rimanere attivi e connessi.

✖ numero e fascia anagrafica

I corsi di alfabetizzazione informatica si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino.

Ogni corso prevede un numero massimo di 15 partecipanti.

Tabella 1 Residenti over 65 per quartiere

	Maschi	Femmine	Totale
Aurora centro	754	839	1593
Sangone Centro	458	594	1052
Gerbole	245	300	545
Pasta	597	680	1277
Tetti Francesi	237	264	501
TOTALE	2291	2677	4968

✖ modalità per la loro individuazione

Per individuare i destinatari dei corsi di alfabetizzazione informatica, si adotterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo ex partecipanti e associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzeranno eventi di presentazione e stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione **novembre 2024 - novembre 2025**

Ambito territoriale coinvolto **Città di Rivalta di Torino**

Ruolo di ciascun partner

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale dei corsi;
- messa a disposizione di locali pubblici per i corsi;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- integrazione dell'azione con i servizi dello sportello digitale;
- supporto continuativo post-corso per mezzo dei servizi delle biblioteche comunali;

ASL TO3 Struttura di Promozione della salute

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Federconsumatori Piemonte APS

- identificazione delle problematiche più comuni che gli anziani affrontano come consumatori digitali, basandosi sulla loro esperienza diretta con lo sportello del consumatore;

UniTre - Università delle tre età

Associazione 10040 T.F.

Auser Insieme Rivalta A.P.S.

Associazione Volontariato Rivalta di Torino

A.S.D. O.A.S.I. LAURA VICUÑA

- supporto nell'identificazione delle esigenze specifiche degli anziani;
- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- reclutamento e coordinamento dei volontari per il supporto ai corsi;
- supporto logistico per il trasporto degli anziani con difficoltà di spostamento;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- condivisione di conoscenze e best practices nel lavoro con gli anziani;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi

- **Miglioramento delle competenze digitali:** maggiore abilità nell'uso di smartphone e tablet; aumento dell'autonomia nell'utilizzo di app e servizi online;
- **Inclusione sociale:** riduzione dell'isolamento sociale attraverso l'uso di tecnologie di comunicazione; creazione di nuove reti sociali tra i partecipanti;
- **Accesso ai servizi:** maggiore utilizzo dei servizi online (sanitari, amministrativi, bancari); aumento dell'autonomia degli anziani nella gestione delle pratiche quotidiane;
- **Benessere psicologico:** incremento dell'autostima e del senso di realizzazione personale; riduzione del senso di esclusione dalla società digitale;

- **Apprendimento continuo:** sviluppo di un atteggiamento positivo verso l'apprendimento in età avanzata; interesse a proseguire la formazione oltre il corso base;
- **Sicurezza online:** maggiore consapevolezza dei rischi digitali e delle pratiche di sicurezza; riduzione dei casi di truffe online agli anziani

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti di valutazione:

- questionari pre e post corso
- test pratici sulle competenze acquisite
- osservazione diretta durante le sessioni
- feedback dei partecipanti
- quiz sulla consapevolezza dei rischi online

Indicatori di valutazione:

- numero di partecipanti iscritti e tasso di completamento del corso;
- percentuale di miglioramento nei test di competenza digitale;
- numero di app e servizi online utilizzati autonomamente;
- riduzione delle richieste di assistenza per pratiche digitali presso lo sportello digitale e gli uffici comunali;
- tempo impiegato per completare task digitali specifici;
- grado di soddisfazione dei partecipanti;
- livello di interesse espresso per ulteriori opportunità di apprendimento digitale.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Sportello digitale

Lo sportello digitale, attivo nelle Biblioteche di Rivalta (Biblioteca “Silvio Grimaldi”, Biblioteca “Paola Garelli” di Tetti Francesi; Punto Prestito di Pasta) dal 2021, è un servizio che offre supporto personalizzato ai cittadini nell'utilizzo delle tecnologie digitali e nella gestione di pratiche online. Un operatore esperto affianca gli utenti, guidandoli passo dopo passo nell'uso dei dispositivi elettronici e nella navigazione dei servizi online, senza sostituirsi a loro.

Questo approccio ha una forte valenza formativa: invece di fornire semplicemente un servizio di compilazione, lo sportello mira a potenziare le competenze digitali dei cittadini, promuovendo la loro autonomia nell'uso delle tecnologie. L'operatore agisce come un facilitatore, spiegando i processi, chiarendo dubbi e fornendo strategie per affrontare le sfide digitali quotidiane.

I corsi smartphone proposti in questo progetto sono strettamente connessi e complementari allo sportello digitale. Entrambe le iniziative condividono lo stesso obiettivo fondamentale: guidare gli utenti, in particolare gli over 65, verso l'autonomia informativa e digitale.

Mentre lo sportello offre un supporto puntuale e personalizzato, i corsi forniscono una formazione più strutturata e approfondita sull'uso degli smartphone. Questa sinergia amplifica l'efficacia di entrambi i servizi: i partecipanti ai corsi possono mettere in pratica le competenze acquisite utilizzando lo sportello, mentre gli utenti dello sportello possono essere incoraggiati a partecipare ai corsi per una formazione più completa.

Insieme, lo sportello digitale e i corsi smartphone creano un circuito di apprendimento continuo, dove gli utenti possono acquisire competenze, metterle in pratica in un ambiente supportivo e progressivamente raggiungere l'autonomia digitale.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi culturali e biblioteca	Supervisione generale dell'azione; Definizione del calendario incontri; Coordinamento con la ditta esterna che erogherà i corsi; Gestione delle iscrizioni; Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	Comune di Rivalta di Torino
2	24	Formatore (ditta esterna)	Preparazione del materiale didattico; Erogazione delle lezioni teoriche e pratiche; Dimostrazione pratica dell'uso degli smartphone; Risposta alle domande dei partecipanti; Assistenza individuale durante le esercitazioni; Valutazione dei progressi dei partecipanti; Adattamento del corso in base alle esigenze specifiche del gruppo.	Ditta da individuare
3				
4				
5				
6				
7				

8				
9				

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

Per lo svolgimento dei corsi, la biblioteca metterà a disposizione una sala conferenze attrezzata. Questa sala, con una capienza di 50 posti, è dotata di un sistema di proiezione e di un impianto audio-video completo, ideali per presentazioni e dimostrazioni pratiche. Inoltre, la sala è coperta da una rete Wi-Fi a disposizione degli utenti, garantendo la connettività necessaria per le attività online.

I partecipanti saranno invitati a portare i propri dispositivi (smartphone o tablet) per le esercitazioni pratiche, permettendo loro di familiarizzare con gli strumenti che utilizzeranno quotidianamente.

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo ditta che erogherà il corso: € 650,00

2. Incontri con polizia municipale

Descrizione attività

Il progetto prevede l'organizzazione di una serie di incontri informativi sulla sicurezza dedicati alla popolazione anziana del territorio. Questi appuntamenti, condotti in collaborazione con la polizia municipale, si svolgeranno in vari punti della città, privilegiando luoghi informali e facilmente accessibili come parrocchie, mercati rionali, centri anziani e biblioteche.

L'obiettivo principale dell'attività è sensibilizzare gli anziani sui potenziali rischi per la loro sicurezza, con particolare attenzione alla prevenzione delle truffe. Durante gli incontri, verranno illustrati semplici ma efficaci accorgimenti da adottare in diverse situazioni quotidiane, come camminare per strada, effettuare operazioni in banca o interagire con sconosciuti alla porta di casa o al telefono.

Il format degli incontri sarà volutamente informale per favorire la partecipazione attiva e il coinvolgimento del pubblico. Le sessioni includeranno brevi presentazioni da parte degli esperti della polizia municipale, seguite da momenti di discussione aperta e condivisione di esperienze. Verranno inoltre distribuiti materiali informativi che i partecipanti potranno consultare successivamente. Gli incontri saranno strutturati per affrontare le preoccupazioni specifiche sia degli uomini che delle donne anziane, riconoscendo che possono avere diverse percezioni e esperienze di sicurezza.

L'attività si propone non solo di fornire informazioni pratiche, ma anche di creare una rete di supporto comunitario, coinvolgendo associazioni locali e volontari. Questo approccio mira a rafforzare il tessuto sociale e a promuovere un senso di sicurezza collettiva.

Questa attività si inserisce nel più ampio contesto del progetto sull'invecchiamento attivo, con l'intento di promuovere non solo la sicurezza, ma anche l'autonomia e la partecipazione attiva degli anziani alla vita della comunità. L'approccio capillare e radicato nel territorio mira a raggiungere efficacemente il pubblico target, contribuendo a creare un ambiente urbano più sicuro e inclusivo per la popolazione anziana.

Destinatari

✖ Tipologia

- **popolazione over 65 del territorio;**
- **anziani particolarmente vulnerabili:** persone che vivono sole; individui con mobilità ridotta; anziani con reti sociali limitate; cittadini stranieri;
- **caregivers e familiari degli anziani:** familiari che si prendono cura di parenti anziani; badanti e assistenti domiciliari;
- **associazioni e gruppi che lavorano con gli anziani:** centri anziani; associazioni di volontariato per la terza età; gruppi parrocchiali con attività dedicate agli anziani;
- **comunità locale in generale:** residenti dei quartieri dove si svolgono gli incontri; commercianti e operatori locali che interagiscono regolarmente con clienti anziani;
- **operatori dei servizi pubblici:** personale delle biblioteche; dipendenti comunali che lavorano a contatto con il pubblico anziano.

✖ numero e fascia anagrafica

Gli incontri si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino. Gli incontri sono aperti anche a familiari e caregivers.

Gli incontri non prevedono un numero massimo di partecipanti.

Tabella 2 Residenti over 65 per quartiere

	Maschi	Femmine	Totale
Aurora centro	754	839	1593
Sangone Centro	458	594	1052
Gerbole	245	300	545
Pasta	597	680	1277
Tetti Francesi	237	264	501
TOTALE	2291	2677	4968

✖ modalità per la loro individuazione

Per individuare i destinatari degli incontri si lavorerà in stretta collaborazione con l'ufficio politiche sociali del comune, allo scopo di identificare e raggiungere gli anziani più vulnerabili o isolati. Verranno coinvolte attivamente le associazioni locali, i centri anziani e i gruppi di volontariato. Questi partner saranno incoraggiati a promuovere gli incontri tra i loro membri e nelle loro reti, sfruttando il potere del passaparola. Si realizzerà una campagna di comunicazione multicanale. Saranno affissi manifesti e distribuiti volantini in luoghi strategici come farmacie, studi medici, mercati rionali e centri commerciali. Per raggiungere anche i familiari e i caregiver, spesso più giovani e digitalizzati, si utilizzeranno i canali social del comune e si invieranno newsletter mirate. Questo approccio "a ponte" mira a coinvolgere indirettamente anche gli anziani meno tecnologici attraverso i loro contatti più giovani.

Tempi di realizzazione **novembre 2024 - novembre 2025**

Ambito territoriale coinvolto **Città di Rivalta di Torino**

Ruolo di ciascun partner

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale degli incontri;
- messa a disposizione di locali e spazi pubblici per gli incontri;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;

ASL TO3 Struttura di Promozione della salute

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Federconsumatori Piemonte APS

- identificazione delle problematiche più comuni legate alle truffe che possono essere integrate negli incontri della polizia municipale;

Unitre - Università delle tre età

Associazione 10040 T.F.

Auser Insieme Rivalta A.P.S.

Associazione Volontariato Rivalta di Torino

A.S.D. O.A.S.I. LAURA VICUÑA

- supporto nell'identificazione delle esigenze specifiche degli anziani;
- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- reclutamento e coordinamento dei volontari per il supporto agli incontri;
- supporto logistico per il trasporto degli anziani con difficoltà di spostamento;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- supporto nella diffusione e promozione degli incontri.

Risultati attesi

- **Incremento della consapevolezza:** aumento significativo della consapevolezza sui rischi per la sicurezza tra gli anziani partecipanti; migliore comprensione delle tecniche di prevenzione delle truffe e dei crimini comuni;
- **Miglioramento delle competenze di autoprotezione:** acquisizione di strategie pratiche per gestire situazioni potenzialmente rischiose; maggiore capacità di riconoscere e reagire a tentativi di truffa o raggio;
- **Aumento del senso di sicurezza:** riduzione della percezione di vulnerabilità tra i partecipanti; incremento del senso di controllo e fiducia nelle proprie capacità di gestire la propria sicurezza;
- **Rafforzamento delle reti sociali:** creazione di nuovi legami tra i partecipanti; miglioramento della coesione sociale nella comunità anziana;
- **Maggiore interazione con le forze dell'ordine:** aumento della fiducia nella polizia municipale e nelle istituzioni locali; incremento della propensione a segnalare situazioni sospette o reati;
- **Diffusione capillare delle informazioni:** raggiungimento di una percentuale significativa della popolazione over 65 di Rivalta; creazione di un effetto "a cascata" con la diffusione delle informazioni anche a chi non ha partecipato direttamente;
- **Riduzione dei casi di truffa e crimine:** diminuzione nel medio-lungo termine del numero di truffe e crimini ai danni degli anziani nel territorio;
- **Miglioramento della qualità della vita:** aumento dell'indipendenza e della fiducia negli spostamenti e nelle attività quotidiane degli anziani; riduzione dell'isolamento sociale legato alla paura di essere vittime di crimini;

- **Rafforzamento della collaborazione interistituzionale:** miglioramento della sinergia tra enti locali, forze dell'ordine e associazioni del territorio; creazione di una rete di supporto duratura per la sicurezza degli anziani;
- **Raccolta dati e feedback:** acquisizione di informazioni preziose sulle esigenze specifiche della popolazione anziana locale; miglioramento della capacità di progettare interventi futuri basati su dati concreti.

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti di valutazione:

- sondaggi sulla percezione di sicurezza;
- segnalazioni alle forze dell'ordine;
- registri di presenza agli incontri;
- statistiche ufficiali delle forze dell'ordine su casi di truffa.

Indicatori di valutazione:

- numero di partecipanti agli incontri;
- aumento percentuale del senso di sicurezza percepito;
- variazione nel numero di segnalazioni di situazioni sospette da parte degli anziani;
- riduzione percentuale dei casi di truffa denunciati nel target over 65;
- grado di soddisfazione dei partecipanti.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Gli incontri informativi sulla sicurezza si inseriscono in un percorso già avviato sul territorio, consolidando e ampliando le esperienze precedenti. In particolare, iniziative analoghe realizzate in passato a Rivalta dalla polizia locale, hanno dimostrato l'efficacia e l'importanza di questo tipo di interventi.

L'attuale proposta intende estendere e potenziare queste buone pratiche, creando una rete più capillare di incontri in vari punti della città. Facendo tesoro delle lezioni apprese dalle esperienze precedenti, il nuovo progetto adotta un approccio ancora più inclusivo e radicato nel tessuto sociale, coinvolgendo attivamente associazioni locali e volontari.

Questa continuità progettuale permette di costruire su una base già solida, rafforzando la fiducia della popolazione anziana nelle istituzioni locali e nelle forze dell'ordine. Allo stesso tempo, l'evoluzione del format verso una maggiore informalità e partecipazione attiva rappresenta un passo avanti nell'efficacia comunicativa e nel coinvolgimento del pubblico target.

Questa attività si integra, inoltre, efficacemente con la convenzione in corso tra il Comune e l'Associazione Federconsumatori Piemonte. Lo sportello Federconsumatori, già attivo sul territorio, offre consulenze su temi quali la risoluzione di contenziosi e la protezione da truffe, integrando così le informazioni fornite dalla polizia municipale. Nell'ambito di questa sinergia, si svilupperà un focus specifico per il target over 65, creando sessioni dedicate alle problematiche più comuni affrontate dagli anziani come consumatori. Ad esempio, si potranno organizzare workshop congiunti tra polizia municipale e esperti di Federconsumatori, focalizzati su temi come la sicurezza nelle transazioni online, la prevenzione delle truffe telefoniche o porta a porta, e la gestione sicura dei risparmi. Questa collaborazione potenzierebbe l'efficacia degli incontri, offrendo agli anziani una prospettiva più ampia sulla sicurezza personale e finanziaria.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	20	Pol. locale D1	Supervisione generale dell'azione; Coordinamento con altre istituzioni (es. uffici comunali, servizi sociali) Presenza come relatore principale nelle sessioni;	Comune di Rivalta di Torino
2	20	Agente C3	Organizzazione logistica degli incontri; Preparazione del materiale informativo; Supporto nella presentazione di alcuni temi specifici; Gestione delle domande del pubblico; Raccolta feedback dai partecipanti; Supporto pratico durante gli incontri (es. dimostrazioni).	Comune di Rivalta di Torino
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

Per la realizzazione degli incontri saranno necessari esclusivamente spazi adeguati e accessibili in varie location (centri anziani, biblioteche, parrocchie, ecc.)

Costi presunti

Pol. locale D1: € 376,00

Agente C3: € 364,00

3. Campagna di comunicazione sulla sicurezza degli anziani

Descrizione dell'attività

Parallelamente agli incontri informativi di cui al punto precedente, il progetto prevede lo sviluppo e l'implementazione di una campagna di comunicazione integrata sul tema della sicurezza degli anziani. Questa attività mira a raggiungere un pubblico più ampio, includendo non solo gli anziani stessi, ma anche i loro familiari e l'intera comunità.

La campagna si articolerà su diversi fronti, utilizzando una varietà di canali di comunicazione per massimizzare la sua efficacia e penetrazione. I principali elementi della campagna includeranno:

1. Sviluppo di messaggi chiave e materiali visivi: creazione di slogan incisivi, infografiche e brevi video che comunichino in modo chiaro e accessibile i principali consigli di sicurezza.
2. Distribuzione di materiale informativo: produzione e diffusione di volantini, brochure e manifesti in luoghi strategici frequentati dagli anziani, come centri sanitari, farmacie, uffici postali e supermercati.
3. Campagna digitale: creazione di contenuti specifici per i social media e di una sezione dedicata sul sito web del comune, con l'obiettivo di raggiungere anche il pubblico più giovane e i familiari degli anziani.
4. Affissioni pubbliche: posizionamento di cartelloni informativi in punti strategici della città per aumentare la visibilità della campagna.
5. Realizzazione e distribuzione di una Carta dei Servizi dedicati ai cittadini over 65. Questo documento comprenderà:
 - Un elenco completo e aggiornato dei servizi comunali e territoriali dedicati agli anziani
 - Informazioni su come accedere ai servizi, inclusi orari, luoghi e modalità di contatto
 - Sezione specifica sui servizi di sicurezza e supporto in caso di emergenze
 - Consigli pratici per la sicurezza personale e la prevenzione delle truffe
 - Contatti utili di enti e associazioni che offrono assistenza agli anziani

La Carta dei Servizi e tutto il materiale informativo saranno progettati con un'attenzione particolare alla leggibilità e alla chiarezza, utilizzando un formato e un linguaggio adatti al pubblico anziano. Saranno distribuiti capillarmente attraverso gli uffici comunali, i centri anziani, le farmacie, gli ambulatori medici e durante gli incontri informativi. Inoltre, saranno resi disponibili in formato digitale sul sito web del comune per facilitarne l'accesso anche ai familiari degli anziani.

Queste risorse non solo forniranno informazioni pratiche essenziali, ma fungeranno anche da strumento concreto per promuovere l'autonomia e la sicurezza degli anziani, in linea con gli obiettivi generali del progetto.

Tutti i materiali e le risorse della campagna di comunicazione saranno disponibili gratuitamente. Non è previsto alcun costo per i cittadini, garantendo così che le informazioni sulla sicurezza siano accessibili a ogni membro della comunità anziana, senza distinzioni economiche. La campagna sarà progettata in stretta sinergia con gli incontri informativi, amplificandone i messaggi e fungendo da supporto continuo. Sarà posta particolare attenzione alla coerenza visiva e contenutistica di tutti i materiali prodotti, per garantire un'immagine unitaria e riconoscibile dell'iniziativa.

Per valutare l'efficacia della campagna, verranno implementati strumenti di monitoraggio quali analisi delle interazioni sui social media. Questi dati permetteranno di affinare la strategia comunicativa nel corso del progetto, assicurando la massima efficacia dell'intervento.

Destinatari

✖ Tipologia

- **popolazione over 65 del territorio;**
- **caregivers e familiari degli anziani:** un gruppo importante da coinvolgere per supportare e diffondere le informazioni di sicurezza.
- **intera comunità:** la campagna mira a raggiungere un pubblico più ampio per sensibilizzare tutta la cittadinanza.
- **anziani particolarmente vulnerabili:** persone che vivono sole; individui con mobilità ridotta; anziani con reti sociali limitate; cittadini stranieri;
- **associazioni e gruppi che lavorano con gli anziani:** centri anziani; associazioni di volontariato per la terza età; gruppi parrocchiali con attività dedicate agli anziani;
- **operatori e professionisti che lavorano a contatto con gli anziani:** indirettamente coinvolti attraverso la distribuzione di materiali in luoghi come centri sanitari, farmacie, uffici postali.

✖ numero e fascia anagrafica

La campagna di comunicazione si rivolge alla generalità della popolazione residente a Rivalta di Torino.

✖ modalità per la loro individuazione

Utilizzo di una varietà di canali di comunicazione; utilizzo delle reti di servizi già frequentate dagli anziani per la distribuzione di materiali; analisi dei dati demografici comunali per identificare le aree con maggiore concentrazione di popolazione anziana; collaborazione con associazioni locali e servizi sociali per creare liste di contatti mirate.

Tempi di realizzazione **novembre 2024 - novembre 2025**

Ambito territoriale coinvolto **Città di Rivalta di Torino**

Ruolo di ciascun partner

Città di Rivalta di Torino

- coordinamento generale della campagna;

Federconsumatori Piemonte APS

- identificazione dei temi più rilevanti e urgenti basandosi sui dati raccolti dallo sportello del consumatore;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- identificazione delle esigenze specifiche degli anziani;
- promozione della campagna: collaborazione nella distribuzione del materiale;
- collaborazione nella elaborazione dei contenuti informativi.

Risultati attesi

- **Incremento della consapevolezza:** aumento significativo della consapevolezza sui rischi per la sicurezza tra gli anziani partecipanti; migliore comprensione delle tecniche di prevenzione delle truffe e dei crimini comuni;
- **Miglioramento delle competenze di autoprotezione:** acquisizione di strategie pratiche per gestire situazioni potenzialmente rischiose; maggiore capacità di riconoscere e reagire a tentativi di truffa o raggiri;
- **Aumento del senso di sicurezza:** riduzione della percezione di vulnerabilità tra i partecipanti; incremento del senso di controllo e fiducia nelle proprie capacità di gestire la propria sicurezza;
- **Maggiore accesso ai servizi:** incremento nell'utilizzo dei servizi comunali e territoriali dedicati agli anziani; migliore comprensione di come accedere e utilizzare questi servizi.
- **Diffusione capillare delle informazioni:** ampia distribuzione e utilizzo della Carta dei Servizi e altri materiali informativi; elevato engagement sui canali digitali (social media, sito web del comune);
- **Miglioramento della qualità della vita:** aumento dell'indipendenza e della fiducia negli spostamenti e nelle attività quotidiane degli anziani; riduzione dell'isolamento sociale legato alla paura di essere vittime di crimini;
- **Rafforzamento della collaborazione interistituzionale:** miglioramento della sinergia tra enti locali, forze dell'ordine e associazioni del territorio; creazione di una rete di supporto duratura per la sicurezza degli anziani.

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti di valutazione:

- strumenti di analisi web e social (per es. Facebook Insight);
- sistemi di tracciamento della distribuzione dei materiali;
- dati sui servizi:

Indicatori di valutazione:

- analisi delle interazioni sui social media: numero di condivisioni, like e commenti sui post relativi alla campagna e tasso di engagement (interazioni totali / numero di follower);
- numero di Carte dei Servizi e materiali informativi distribuiti;
- aumento dell'utilizzo dei servizi comunali per anziani (per es. numero nuove richieste sportello digitale).

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

L'azione rappresenta un elemento innovativo e inedito in quanto si struttura come una vera e propria campagna pubblicitaria, pur riconnettendosi sia ad iniziative informative già realizzate in passato dalla Polizia Locale sia ad iniziative promosse sporadicamente da altri Enti (ad esempio la campagna informativa "Attenti alle truffe. Consigli dei carabinieri in pillole" realizzata in collaborazione tra Carabinieri Torino 112 e SMAT, recentemente diffusa mediante locandine, riprese sui profili social dell'Amministrazione).

La campagna di comunicazione sulla sicurezza degli anziani trova un prezioso alleato nella convenzione esistente con l'Associazione Federconsumatori Piemonte. Le competenze di Federconsumatori nella realizzazione di materiale informativo e nell'organizzazione di eventi pubblici su temi consumeristici possono essere sfruttate per arricchire e diversificare i messaggi della campagna. Nell'ottica di un approccio innovativo rivolto specificamente agli over 65, si potrebbe sviluppare una serie di "pillole informative" da diffondere attraverso i canali di comunicazione del progetto, focalizzate su temi di particolare rilevanza per gli anziani, come la sicurezza nei contratti di utenze domestiche o l'uso consapevole dei servizi bancari online. Inoltre, si potrebbe creare una "guida alla sicurezza del consumatore senior", combinando le informazioni sulla sicurezza personale con consigli pratici su come

evitare truffe commerciali. Questa collaborazione permetterebbe di affrontare il tema della sicurezza in modo più completo, coprendo sia gli aspetti di incolumità personale che quelli di tutela dei diritti come consumatori, particolarmente rilevanti per la popolazione anziana.

Risorse umane destinate all’attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	15	Responsabile Ufficio Comunicazione	Supervisione dell'intero processo di sviluppo della campagna; Coordinamento interno con altri uffici comunali rilevanti (es. servizi sociali, polizia locale); Verifica della coerenza della campagna con l'immagine e le politiche del Comune; Approvazione finale dei materiali prima della diffusione; Monitoraggio dell'efficacia della campagna; Gestione delle relazioni con i media locali.	Comune di Rivalta di Torino
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

La realizzazione della campagna pubblicitaria sarà affidata a un'agenzia specializzata, che sarà responsabile dello sviluppo creativo e dell'esecuzione tecnica, occupandosi di tutti gli aspetti grafici e artistici. Questo includerà la definizione di un claim efficace, che catturi l'essenza del messaggio sulla sicurezza degli anziani, e la creazione di un'identità visiva coerente per tutti i materiali della campagna. L'agenzia si occuperà della progettazione grafica di volantini, brochure, manifesti e cartelloni, nonché della produzione di contenuti visivi per i canali digitali, come infografiche e brevi video. Sarà inoltre responsabile dell'adattamento dei messaggi e dei visual ai diversi formati e canali di comunicazione, assicurando che la campagna mantenga un'immagine unitaria e riconoscibile su tutti i supporti. Il

Comune, da parte sua, metterà a disposizione l'intera gamma dei propri canali di comunicazione, sia tradizionali che digitali, per garantire la massima diffusione e visibilità alla campagna. Questo includerà l'utilizzo del sito web istituzionale, dei profili social ufficiali, delle newsletter comunali, degli spazi di affissione pubblica, e di eventuali pubblicazioni periodiche del Comune. Inoltre, saranno sfruttati i rapporti con i media locali e le partnership con altre istituzioni e organizzazioni del territorio per amplificare ulteriormente la portata del messaggio. Questa sinergia tra l'expertise creativa dell'agenzia e la capillarità dei canali comunicativi del Comune assicurerà una copertura ampia ed efficace della campagna, raggiungendo il maggior numero possibile di cittadini anziani e loro familiari.

Costi presunti

Costo agenzia di comunicazione: € 4.500,00

4. Corsi di yoga

Descrizione dell'attività

Lo yoga si presenta come un'attività completa che promuove il benessere a tutto tondo, integrando armoniosamente l'esercizio fisico leggero con tecniche di respirazione e pratiche di consapevolezza. Questa antica disciplina si rivela particolarmente adatta alla popolazione anziana grazie alla sua versatilità e adattabilità, permettendo di rispettare le capacità e le eventuali limitazioni fisiche di ciascun partecipante.

La struttura delle lezioni è pensata per favorire un miglioramento graduale e costante della flessibilità, dell'equilibrio e della forza dei partecipanti. Questi aspetti sono cruciali per mantenere l'autonomia nella vita di tutti i giorni e, soprattutto, per prevenire le cadute, che rappresentano una delle principali cause di infortunio tra gli anziani. Per garantire la massima sicurezza e comfort, le posizioni yoga tradizionali vengono adattate, utilizzando supporti come sedie o cuscini, permettendo così a tutti di partecipare attivamente, indipendentemente dal livello di mobilità.

Ciò che rende questo corso particolarmente efficace è la sua natura multidimensionale. Non si limita infatti al solo benessere fisico, ma abbraccia anche quello mentale ed emotivo. Le pratiche di respirazione e meditazione incluse nel programma svolgono un ruolo fondamentale nel ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno e accrescere la consapevolezza corporea. Questo approccio integrato contribuisce a un miglioramento complessivo della qualità della vita dei partecipanti.

I benefici derivanti dalla pratica regolare dello yoga per gli anziani sono molteplici e significativi. Sul piano fisico, si osserva un miglioramento della mobilità articolare, un aumento della densità ossea e una riduzione del rischio di cadute. A livello cardiovascolare, la pratica contribuisce all'abbassamento della pressione sanguigna. Sul fronte psicologico, lo yoga ha dimostrato di avere effetti positivi sull'umore, riducendo sintomi di ansia e depressione.

Oltre ai benefici individuali, lo yoga offre importanti vantaggi sul piano sociale. La pratica in gruppo crea naturalmente occasioni di interazione e socializzazione, contrastando efficacemente l'isolamento sociale che spesso affligge la popolazione anziana. Si viene a creare un senso di comunità e appartenenza tra i partecipanti, che si sostengono reciprocamente nel loro percorso di benessere.

Questo ambiente di supporto reciproco non solo migliora l'esperienza della pratica yoga, ma ha ripercussioni positive anche al di fuori del corso. I partecipanti spesso sviluppano amicizie e reti di

supporto che si estendono nella vita quotidiana, arricchendo il loro tessuto sociale e migliorando la loro qualità di vita complessiva.

Nel corso dell'anno, si prevede di organizzare 4 corsi yoga, presso il centro storico e i quartieri di Tetti Francesi, Pasta e Gerbole. Verrà caldeggiata attivamente la partecipazione maschile per sfidare lo stereotipo dello yoga come attività prevalentemente femminile. L'accesso ai corsi di yoga sarà totalmente gratuito per tutti i partecipanti.

Ogni corso sarà strutturato come segue:

- Durata: 25 lezioni (1 lezione settimanale)
- Tempo per lezione: 1 ore

Destinatari

✕ Tipologia

- **Anziani autonomi:** persone over 65 che vivono ancora in modo indipendente ma desiderano mantenere o migliorare la loro forma fisica e mentale.
- **Anziani con mobilità ridotta:** individui che hanno difficoltà motorie ma possono beneficiare di esercizi adattati.
- **Persone con patologie croniche:** anziani con condizioni come artrite, osteoporosi o problemi cardiovascolari, per i quali lo yoga può offrire benefici.
- **Anziani a rischio di isolamento sociale:** persone che vivono sole o hanno poche opportunità di socializzazione.

✕ numero e fascia anagrafica

I corsi di yoga si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino. Ogni corso prevede un numero massimo di 30 partecipanti.

✕ modalità per la loro individuazione

Per individuare i destinatari dei corsi di yoga, si adotterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo ex partecipanti e associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzeranno eventi di presentazione e stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione gennaio - novembre 2025

Ambito territoriale coinvolto Città di Rivalta di Torino

Ruolo di ciascun partner

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale dei corsi;
- messa a disposizione di locali pubblici per i corsi;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- organizzazione di eventi di sensibilizzazione sul benessere degli anziani

ASL TO3 Struttura di Promozione della salute

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- messa a disposizione di locali per i corsi;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi

- **Miglioramento della salute fisica:** aumento della flessibilità e dell'equilibrio; rafforzamento muscolare; miglioramento della mobilità articolare; aumento della densità ossea; riduzione del rischio di cadute; abbassamento della pressione sanguigna;
- **Benefici per la salute mentale:** riduzione dello stress e dell'ansia; miglioramento dell'umore e diminuzione dei sintomi depressivi; miglioramento della qualità del sonno;
- **Incremento del benessere generale:** aumento dell'autonomia nelle attività quotidiane; miglioramento complessivo della qualità della vita;
- **Vantaggi sociali:** riduzione dell'isolamento sociale; creazione di nuove amicizie e reti di supporto; sviluppo di un senso di comunità e appartenenza;
- **Adozione di uno stile di vita più sano:** maggiore consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica regolare; possibile adozione di pratiche di respirazione e meditazione nella vita quotidiana;
- **Miglioramento delle capacità cognitive:** potenziale miglioramento della concentrazione e della memoria;

- **Empowerment personale:** aumento della fiducia in se stessi; maggiore motivazione a prendersi cura della propria salute;
- **Impatto sulla comunità:** potenziale riduzione dei costi sanitari legati a cadute e problemi di salute degli anziani; creazione di una comunità più attiva e connessa di anziani;

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti di valutazione:

- sondaggi di soddisfazione;
- registri di presenza agli incontri;
- osservazione diretta durante le sessioni
- feedback dei partecipanti.

Indicatori di valutazione:

- numero di partecipanti iscritti e tasso di completamento del corso;
- grado di soddisfazione dei partecipanti;
- livello di interesse espresso per ulteriori opportunità di partecipazione a eventi e workshop su temi di salute e benessere.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

La presente azione, così come la successiva, dedicata all'Attività Fisica Adattata, presenta numerosi punti di affinità con i Gruppi di cammino, attivati sul territorio comunale ad aprile 2022 in collaborazione con la Struttura di Promozione della salute dell'ASL TO3. Entrambe le iniziative si fondano sul principio che l'attività fisica regolare, adattata alle esigenze specifiche dell'età, sia fondamentale per mantenere e migliorare la salute fisica e mentale. Sia lo yoga che il cammino offrono un approccio a basso impatto e altamente adattabile, permettendo a ciascun partecipante di modulare l'intensità dell'esercizio in base alle proprie capacità. Inoltre, entrambe le attività pongono un forte accento sulla socializzazione e sulla creazione di un senso di comunità, combattendo l'isolamento sociale spesso vissuto dagli anziani. La regolarità proposta da entrambi i programmi - le sessioni di yoga e le camminate quotidiane - aiuta a stabilire routine salutari, fondamentali per il benessere a lungo termine. Infine, sia lo yoga che il cammino promuovono una maggiore consapevolezza corporea e mentale, incoraggiando i partecipanti a prestare attenzione al proprio corpo, alla respirazione e all'ambiente circostante. Questa complementarità tra le due iniziative crea una sinergia significativa nel promuovere il benessere complessivo, combinando i benefici della flessibilità e dell'equilibrio dello yoga con quelli cardiovascolari e di resistenza del cammino, offrendo così un programma completo di promozione del benessere per la terza età.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi	Supervisione generale	Comune di Rivalta di Torino

		culturali e biblioteca	dell'azione; Definizione del calendario incontri; Coordinamento con il professionista/associazione esterno che erogherà i corsi; Gestione delle iscrizioni; Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	
2	100	Maestro/a yoga	Conduzione delle sessioni di yoga	da individuare
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

Per lo svolgimento dei corsi, il comune metterà a disposizione sale spaziose con pavimentazione antiscivolo, illuminazione adeguata e sistema di riscaldamento/raffreddamento. Parte del budget del progetto verrà impiegato per l'acquisto di tappetini per yoga.

Questa dotazione garantirà che tutti i partecipanti abbiano accesso a un'attrezzatura di base sicura e adeguata, essenziale per la pratica dello yoga adattato agli anziani. L'investimento in tappetini di qualità contribuirà a creare un ambiente confortevole e sicuro, favorendo una partecipazione ottimale alle sessioni.

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo maestro/a yoga: € 4.500,00

Acquisto tappetini per pratica yoga: € 500,00

5. Attività Fisica Adattata (AFA)

Descrizione attività

Questa azione si propone di creare una cultura dell'attività fisica tra gli anziani, incoraggiando l'adozione di uno stile di vita più attivo nella quotidianità. L'attività fisica regolare può svolgere un ruolo cruciale nel mantenimento dell'autonomia, nella prevenzione di patologie legate all'età e nel miglioramento generale dello stato di salute degli anziani.

Il programma di Attività Fisica Adattata sarà strutturato per adattarsi alle diverse esigenze e capacità dei partecipanti, tenendo conto delle loro condizioni fisiche, eventuali patologie e limitazioni funzionali. Le attività proposte includeranno esercizi di mobilità articolare, rinforzo muscolare, equilibrio e coordinazione, oltre a tecniche di respirazione e rilassamento. Particolare attenzione sarà dedicata alla prevenzione delle cadute, un rischio significativo per la popolazione anziana.

Le sessioni di AFA si svolgeranno in piccoli gruppi, sotto la guida di istruttori qualificati con specifica formazione. I corsi si terranno in luoghi facilmente accessibili come palestre comunali, centri anziani o parchi cittadini attrezzati, a seconda della stagione e del tipo di attività. L'azione si svolgerà in collaborazione con la Struttura di Promozione della salute dell'ASL TO3 che, come previsto dal Programma 2 "Comunità Attive" del Piano Locale di Prevenzione, attua le procedure idonee per lo svolgimento delle attività AFA e si avvarrà del supporto dei medici di medicina generale del territorio, con particolare riferimento al gruppo MDG Rivalta.

Nel corso dell'anno, si prevede di organizzare 6 corsi AFA, presso il centro storico e i quartieri di Tetti Francesi, Pasta e Gerbole. L'accesso ai corsi sarà totalmente gratuito per tutti i partecipanti.

Ogni corso sarà strutturato come segue:

- Durata: 10 lezioni
- Tempo per lezione: 1 ore

Destinatari

✖ Tipologia

Anziani autonomi: persone over 65 che vivono ancora in modo indipendente ma desiderano mantenere o migliorare la loro forma fisica e mentale.

Anziani con mobilità ridotta: Persone con limitazioni funzionali leggere o moderate che possono beneficiare di esercizi adattati; Individui che utilizzano ausili per la deambulazione (es. bastoni, deambulatori).

Persone con patologie croniche: anziani con condizioni come artrite, osteoporosi o problemi cardiovascolari, per i quali l'attività fisica adattata può offrire benefici.

Anziani in fase di riabilitazione: persone che si stanno riprendendo da interventi chirurgici (es. protesi all'anca o al ginocchio); individui in fase di recupero da eventi cardiovascolari minori.

Anziani con dolori cronici: individui che possono beneficiare di esercizi mirati per la gestione del dolore.

Anziani con problemi di equilibrio: persone che necessitano di migliorare la loro stabilità per prevenire cadute.

Anziani a rischio di isolamento sociale: persone che vivono sole o hanno poche opportunità di socializzazione.

✖ numero e fascia anagrafica

I corsi AFA si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino. Ogni corso prevede un numero massimo di 10 partecipanti (totale di partecipanti previsti 60)

✕ modalità per la loro individuazione

Per individuare i destinatari dei corsi AFA, si adotterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzeranno eventi di presentazione e stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione **gennaio - novembre 2025**

Ambito territoriale coinvolto **Città di Rivalta di Torino**

Ruolo di ciascun partner

Ruolo di ciascun partner

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale dei corsi;
- messa a disposizione di locali pubblici per i corsi;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- organizzazione di eventi di sensibilizzazione sul benessere degli anziani

ASL TO3

- l'azione si svolgerà in collaborazione con la Struttura di Promozione della salute dell'ASL TO3 che, come previsto dal Programma 2 "Comunità Attive" del Piano Locale di Prevenzione, attua le procedure idonee per lo svolgimento delle attività AFA
- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi:

- **Miglioramento della salute fisica:** aumento della mobilità e flessibilità articolare; rafforzamento muscolare; miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione; riduzione del rischio di cadute; potenziale riduzione della pressione sanguigna; aumento della capacità respiratoria;
- **Benefici per la salute mentale:** riduzione dello stress e dell'ansia; miglioramento dell'umore; miglioramento della qualità del sonno; potenziale miglioramento delle funzioni cognitive;
- **Incremento del benessere generale:** aumento dell'autonomia nelle attività quotidiane; miglioramento complessivo della qualità della vita; potenziale riduzione dell'uso di farmaci per alcune patologie croniche;
- **Vantaggi sociali:** riduzione dell'isolamento sociale; creazione di nuove amicizie e reti di supporto; sviluppo di un senso di comunità tra i partecipanti;
- **Adozione di uno stile di vita più sano:** maggiore consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica regolare; adozione di uno stile di vita più attivo nella quotidianità
- **Impatto sulla comunità:** possibile riduzione dei costi sanitari a lungo termine; creazione di una cultura dell'attività fisica tra gli anziani;
- **Prevenzione:** diminuzione del rischio di patologie legate alla sedentarietà; contributo alla prevenzione di patologie legate all'età.

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti di valutazione:

- sondaggi di soddisfazione;
- registri di presenza agli incontri;
- osservazione diretta durante le sessioni
- feedback dei partecipanti.

Indicatori di valutazione:

- numero di partecipanti iscritti e tasso di completamento del corso;
- grado di soddisfazione dei partecipanti;
- livello di interesse espresso per ulteriori opportunità di partecipazione a eventi e workshop su temi di salute e benessere.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

L'azione si collega puntualmente a quanto previsto nel Piano Locale di Prevenzione 2023 dell'ASL TO3, PP2 - Comunità attive, relativamente alle attività AFA e ai Gruppi di cammino (per questi ultimi si veda anche azione 4). Questi ultimi sono attivi sul territorio da due annualità, le due signore "capo camminata" sono coinvolte anche nella formazione delle analoghe figure del gruppo "Mamme in cammino", formatosi più recentemente. Il gruppo di cammino partecipa attivamente anche alla "Giornata dell'attività fisica" promossa dall'ASL TO3 Struttura di Promozione della salute

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi culturali e biblioteca	Supervisione generale dell'azione; Definizione del calendario incontri; Coordinamento con il professionista/ente esterno che erogherà i corsi; Gestione delle iscrizioni; Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	Comune di Rivalta di Torino
2	40	Istruttore qualificato AFA	Erogazione del corso	da individuare
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

Per lo svolgimento dei corsi, il comune metterà a disposizione sale spaziose con pavimentazione antiscivolo, illuminazione adeguata e sistema di riscaldamento/raffreddamento.

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo istruttore: € 4.500,00

6. Palestra per la mente

Descrizione dell'attività

La Ginnastica Mentale rappresenta una vera e propria palestra per la mente che mantiene ad un livello ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello. Così come l'attività fisica regolare è essenziale per la prevenzione delle degenerazioni anatomico-funzionali, l'allenamento della mente attraverso l'apprendimento di strategie e tecniche specifiche replicabili autonomamente rappresenta un efficace

elemento di prevenzione rispetto all'invecchiamento cerebrale. Affiancare alle proposte relative al miglioramento del benessere fisico anche l'apprendimento di tecniche atte a migliorare le prestazioni intellettuali significa affrontare a tutto tondo il tema della prevenzione, ponendo in atto un programma articolato e innovativo mirato al benessere della popolazione anziana sotto il profilo della salute fisica, mentale e psicologica, rivalutandone le potenzialità di benessere ed autonomia.

Questa azione intende quindi proporre percorsi di stimolazione e potenziamento cognitivo, rivolti a persone ultrasessantacinquenni che non abbiano compromissioni patologiche, ma che possano essere stimolate a continuare ad essere attive sul piano cognitivo, favorendo anche l'acquisizione di una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Palestra per la mente è un percorso di potenziamento cognitivo a cui **tutti possono partecipare**, poiché è pensato per **gruppi di persone eterogenee** fra loro (età, scolarità e sesso).

Il programma si svilupperà in una serie di incontri collettivi, con cadenza quindicinale secondo un modulo di 8 incontri replicabili. Ogni modulo coinvolgerà un gruppo di 25 persone (limite massimo per consentire attività di training assistito), alle quali saranno proposte tecniche di memorizzazione e allenare le capacità di attenzione, di ragionamento, di memoria e di linguaggio attraverso esercizi di stimolazione cognitiva. Saranno inoltre suggeriti stili di vita da adottare per favorire lo sviluppo cognitivo.

Il percorso sarà seguito da psicoterapeuta brain trainer e mindfulness.

Nel corso dell'anno, si prevede di organizzare 2 moduli, a partecipazione gratuita.

Ogni corso sarà strutturato come segue:

- Durata: 8 incontri
- Tempo per incontri: 1,5 ore

Destinatari

✕ Tipologia:

Anziani attivi: persone over 65 che desiderano mantenere o migliorare le proprie funzioni cognitive; individui motivati a prevenire il declino cognitivo legato all'età.

Pensionati recenti: persone appena entrate in pensione che vogliono mantenere la mente attiva. Individui alla ricerca di nuove sfide intellettuali.

Anziani con lieve declino cognitivo soggettivo: persone che percepiscono lievi cambiamenti nella memoria o nelle capacità cognitive, ma senza diagnosi di patologie e prive di compromissioni patologiche sul piano cognitivo .

Anziani a rischio di isolamento sociale: individui che cercano opportunità di socializzazione attraverso attività stimolanti.

Persone con storia familiare di demenza: individui motivati a prevenire o ritardare l'insorgenza di problemi cognitivi.

✕ numero e fascia anagrafica:

I corsi di ginnastica mentale si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino.

Si prevede la partecipazione di circa 50 cittadini ultrasessantacinquenni.

✕ modalità per la loro individuazione:

Per individuare i destinatari dei corsi di ginnastica mentale, si adotterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzerà una serata di presentazione dedicata, in collaborazione con i medici di medicina generale territoriale e le associazioni partner; verranno previsti stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione: gennaio - novembre 2025

Ambito territoriale coinvolto: Comune di Rivalta di Torino

Ruolo di ciascun partner:

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale dei corsi;
- messa a disposizione di locali pubblici per i corsi;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- organizzazione di eventi di sensibilizzazione sul benessere degli anziani

ASL TO3 Struttura di Promozione della salute

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

A.S.D. O.A.S.I. LAURA VICUÑA

- messa a disposizione spazi necessari per la realizzazione del percorso nel quartiere di Tetti Francesi;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- promozione del progetto tra i propri iscritti;

- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi:

Miglioramento delle funzioni cognitive: potenziamento della memoria a breve e lungo termine; aumento della velocità di elaborazione delle informazioni; miglioramento delle capacità di attenzione e concentrazione; rafforzamento delle abilità di problem-solving; incremento della flessibilità cognitiva

Benefici per la salute mentale: riduzione del rischio di depressione e ansia; miglioramento dell'umore generale; aumento della resilienza allo stress; potenziamento dell'autostima e dell'autoefficacia

Incremento del benessere generale: maggiore autonomia nelle attività quotidiane che richiedono abilità cognitive; miglioramento della qualità della vita percepita; aumento del senso di realizzazione personale

Vantaggi sociali: riduzione dell'isolamento sociale attraverso attività di gruppo; creazione di nuove amicizie basate su interessi comuni; sviluppo di un senso di appartenenza a una comunità di apprendimento;

Adozione di uno stile di vita più stimolante cognitivamente: maggiore consapevolezza dell'importanza dell'allenamento mentale e della prevenzione anche relativamente alla salute mentale; adozione di abitudini quotidiane che stimolano la mente; aumento dell'interesse per attività intellettualmente stimolanti;

Miglioramento delle capacità di apprendimento: aumento della capacità di acquisire nuove informazioni; miglioramento delle strategie di memorizzazione; potenziamento delle abilità di ragionamento logico; apprendimento di tecniche di allenamento mentale riproducibili autonomamente;

Empowerment personale: aumento della fiducia nelle proprie capacità cognitive; maggiore motivazione a mantenere una mente attiva; riduzione della paura legata al declino cognitivo; si auspica un rafforzamento della fiducia in se stessi anche in relazione al percorso sulla sicurezza, in modo che il combinato disposto dei diversi percorsi riveli interconnessioni virtuose;

Impatto sulla comunità: potenziale riduzione dei costi sanitari legati al declino cognitivo; creazione di una comunità di anziani più attiva mentalmente e socialmente; promozione di una cultura dell'invecchiamento attivo e positivo

Strumenti o indicatori di valutazione:

Strumenti di valutazione:

- test cognitivi standardizzati;
- sondaggi di soddisfazione;
- registri di presenza agli incontri;
- osservazione diretta durante le sessioni
- feedback dei partecipanti.

Indicatori di valutazione:

- percentuale di miglioramento nei punteggi dei test cognitivi standardizzati;
- tasso di miglioramento nelle abilità di problem-solving in situazioni reali
- numero di partecipanti iscritti e tasso di completamento del corso;
- grado di soddisfazione dei partecipanti;
- livello di interesse espresso per ulteriori opportunità di partecipazione a eventi e workshop su temi di salute e benessere.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

L'azione riprende percorsi analoghi già sviluppati in passato sul territorio, a cura di asd O.A.S.I Laura Vicuña e UNITRE Rivalta, perseguendo l'obiettivo di una migliore strutturazione e diffusione del percorso. L'azione si rivela inoltre complementare al progetto "Cambia-menti. Un progetto friendly", capofila AUSER Volontariato Torino ODV- Associazione per l'Invecchiamento attivo ETS, finanziato dalla Regione Piemonte con il bando 7 "Salute e benessere: assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età", che sarà sviluppato sul territorio rivaltese a partire da settembre 2024 e che prevederà la costruzione di reti territoriali di Enti pubblici e privati interessati al percorso di "Dementia Friendly", al fine di avviare un percorso per diventare Comunità Amiche delle Persone con Demenza, con l'obiettivo principale di favorire la conoscenza delle patologie correlate ai disturbi neurocognitivi, per ridurre l'emarginazione e il pregiudizio sociale verso i malati ed i loro caregiver e migliorare la qualità della vita.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi culturali e biblioteca	Supervisione generale dell'azione; Definizione del calendario incontri; Coordinamento con il professionista/ente esterno che erogherà i corsi; Gestione delle iscrizioni; Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	Comune di Rivalta di Torino
2	16	Psicoterapeuta	Erogazione dell'attività	da individuare
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

Il percorso necessita di spazi adeguati e attrezzati, che saranno forniti da O.A.S.I. Laura Vicuña per quanto riguarda il quartiere di Tetti Francesi e dall'Amministrazione Comunale per quanto riguarda il Centro Storico, dove sarà a disposizione la sala Conferenza della biblioteca Silvio Grimaldi-Castello degli Orsini. Per quanto attiene la comunicazione e la pubblicizzazione del progetto è prevista l'interazione tra le risorse interne (Ufficio Comunicazione e Ufficio Cultura) e il tessuto associativo (partner di progetto, studi medici, farmacie, attività economiche del territorio ecc...).

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo professionista: € 3.000,00

7. Visite specialistiche di prevenzione

Descrizione dell'attività

La prevenzione e la promozione della salute sono fondamentali per favorire il mantenimento del benessere e della qualità della vita, ridurre l'incidenza delle malattie, la mortalità e di conseguenza i costi sociali. Promozione e prevenzione devono essere incentrate su azioni congiunte, principalmente sui fattori di rischio comportamentali modificabili e sui determinanti di salute sociali, economici e ambientali, senza dimenticare tuttavia l'importanza della diagnosi precoce.

In quest'ottica, affiancando alle azioni 4, 5 e 6, rientranti nell'ambito della prevenzione primaria, l'azione 7, dedicata alle visite specialistiche di prevenzione, si intende allargare il campo degli interventi all'ambito della prevenzione secondaria, avendo come obiettivo l'individuazione precoce dei soggetti inconsapevolmente ammalati o ad alto rischio, per poter ottenere la guarigione o impedire l'insorgenza e/o la progressione della malattia.

L'azione in progetto prevede l'organizzazione di 5 giornate dedicate a visite specialistiche di prevenzione con cadenza bimestrale, distribuite su tutto il territorio ravaltese e precedute da un incontro divulgativo nel corso del quale si daranno anche informazioni rispetto agli screening di massa previsti dal Servizio sanitario Nazionale, con l'intento di sensibilizzare all'adesione la popolazione ravaltese ultrasessantacinquenne.

Le visite, organizzate per garantire screening e consulenze specifiche per genere, riconoscendo le diverse esigenze di salute di uomini e donne, avranno la funzione di individuare possibili fattori di rischio rispetto alle patologie tipiche dell'invecchiamento, nonché di formulare diagnosi precoci di malattie che siano silenti o producano sintomi aspecifici. Nel corso della visita i pazienti riceveranno tutte le informazioni necessarie per proseguire eventuali percorsi sanitari nonché indicazioni sugli stili di vita più appropriati.

Verrà assicurata la massima privacy e comfort per tutti i partecipanti, creando un ambiente in cui ciascuno si senta a proprio agio nel discutere le proprie preoccupazioni di salute. Le visite specialistiche saranno erogate gratuitamente, senza alcun onere per i partecipanti.

Le visite non intendono sostituire i controlli relativi a patologie già accertate né percorsi di cura già avviati, bensì stimolare la popolazione anziana ad effettuare anche autonomamente visite periodiche di prevenzione e abituarsi ad aderire agli screening previsti dal SSN.

La programmazione delle visite specialistiche e l'organizzazione delle stesse, individuate anche grazie alla condivisione delle finalità del progetto con i medici di medicina generale, sarà organizzata in collaborazione con l'UNITRE Rivalta. La sezione ravaltese dell'Università delle Tre Età, che opera sul

territorio da oltre 30 anni, dal 2017 ha messo a punto, tra le tante attività offerte ai soci, un progetto chiamato “Prevenzione e salute” attraverso il quale si offrono annualmente visite specialistiche di prevenzione: l’eventuale finanziamento del presente progetto potrà costituire l’occasione per sviluppare ulteriormente e rendere strutturale tale attività, raddoppiando il già alto numero di persone interessate. Il coinvolgimento dell’UNITRE costituisce un valore aggiunto grazie alla lunga esperienza maturata in questo ambito, i notevoli risultati di partecipazione e la predisposizione di un apposito locale presso la loro sede.

Destinatari

✕ Tipologia:

Popolazione ultrasessantacinquenne di Rivalta: anziani residenti nel territorio rivaltese che sono il target principale delle giornate di visite specialistiche;

Anziani senza patologie accertate: individui che non hanno diagnosi di malattie specifiche, ma potrebbero beneficiare di una valutazione preventiva o che non abbiano già intrapreso percorsi di cura per le patologie oggetto delle visite specialistiche proposte;

Anziani con sintomi aspecifici: persone che potrebbero avere segnali precoci di patologie non ancora diagnosticate;

Anziani a rischio di patologie legate all'invecchiamento: individui che, per fattori genetici o ambientali, potrebbero essere più suscettibili a determinate malattie;

Anziani con scarsa consapevolezza dell'importanza della prevenzione: individui che potrebbero essere stimolati a adottare pratiche di prevenzione regolari.

✕ numero e fascia anagrafica:

Le visite specialistiche si rivolgono alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino. Si stima la partecipazione da 500 a 700 persone (in base alle tipologie di visita) nell’arco di 12 mesi, ultrasessantacinquenni.

✕ modalità per la loro individuazione:

Per individuare i destinatari delle visite specialistiche, si adotterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzerà una serata di presentazione dedicata, in collaborazione con i medici di medicina generale territoriale e le associazioni partner; verranno previsti stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione: novembre 2024 - novembre 2025

Ambito territoriale coinvolto: Comune di Rivalta di Torino

Ruolo di ciascun partner:

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale delle visite;
- messa a disposizione di locali pubblici per le visite;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- organizzazione di eventi di sensibilizzazione sul benessere degli anziani

ASL

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Unitre - Università delle tre età

- messa a disposizione degli spazi attrezzati presso la propria sede per la realizzazione delle visite;
- proposta delle tipologie di visita e i professionisti da coinvolgere;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi:

Maggiore consapevolezza sulla salute: aumento della conoscenza sui fattori di rischio legati all'invecchiamento; migliore comprensione dell'importanza degli screening e della prevenzione

Diagnosi precoci: individuazione tempestiva di patologie silenti o con sintomi aspecifici; identificazione di soggetti ad alto rischio;

Adozione di stili di vita più sani: maggiore attenzione agli stili di vita appropriati per l'età; incremento delle pratiche di prevenzione autonome

Aumento dell'adesione agli screening: maggiore partecipazione agli screening previsti dal Servizio Sanitario Nazionale; aumento delle visite periodiche di prevenzione effettuate autonomamente

Miglioramento della qualità della vita: potenziale riduzione dell'incidenza di malattie legate all'invecchiamento; mantenimento prolungato dell'autonomia e del benessere;

Riduzione dei costi sanitari: potenziale diminuzione delle spese per cure di patologie in stato avanzato; ottimizzazione delle risorse sanitarie attraverso la prevenzione

Potenziamento dei servizi locali: miglioramento della collaborazione tra servizi sanitari, ente locale e associazioni locali

Empowerment della popolazione anziana: maggiore controllo sulla propria salute; aumento della fiducia nel sistema sanitario locale

Creazione di un modello replicabile: possibilità di estendere il progetto ad altre fasce d'età; sviluppo di best practices nella prevenzione sanitaria per anziani

Strumenti o indicatori di valutazione:

Strumenti di valutazione:

- questionari di gradimento per i partecipanti;
- schede di valutazione compilate dai medici specialisti;
- rilevazione (anonima) del numero di pazienti e di fattori di rischio individuati per ogni specialità;
- feedback dei partecipanti.

Indicatori di valutazione:

- numero di partecipanti alle giornate di prevenzione;
- percentuale di adesione rispetto alla popolazione target;
- grado di soddisfazione dei partecipanti;
- numero di diagnosi precoci effettuate;
- livello di interesse espresso per ulteriori opportunità di partecipazione a eventi e workshop su temi di salute e benessere.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

L'azione si collega puntualmente all'attività promossa annualmente dall'UNITRE rivaltese con il progetto "Prevenzione e salute" (in passato già in parte finanziata dalla Città di Rivalta con contributo annuale straordinario erogato all'associazione), aumentando notevolmente il numero delle visite, consentendo una strutturazione dello stesso grazie anche alla collaborazione con i medici di medicina generale e una più capillare diffusione sul territorio. L'azione si collega inoltre all'attività promossa dal gruppo di medicina generale MDG Rivalta, che, in regime di convenzione con la Città di Rivalta di Torino, programma una serie di sei incontri volti a tutta la cittadinanza sulle tematiche della prevenzione, con particolare riguardo alla prevenzione primaria.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi culturali e biblioteca	Supervisione generale dell'azione; Definizione del calendario delle visite; Coordinamento con i medici che effettueranno le visite; Gestione delle prenotazioni;	Comune di Rivalta di Torino

			Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	
2	40	Medici specialisti	Visite specialistiche di prevenzione	da individuare
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
Per lo svolgimento delle visite, UniTre metterà a disposizione i propri locali.

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo medici: € 4.500,00

8. Sportello di supporto psicologico

Descrizione dell'attività

Lo sportello psicologico gratuito nasce come risposta diretta a un'esigenza sentita ed espressa dalla popolazione anziana di Rivalta. Questa iniziativa rappresenta un elemento di vera innovazione nel panorama dei servizi offerti alla terza età nel nostro territorio, non essendo mai stata sperimentata prima a Rivalta e risultando generalmente poco diffusa in contesti simili. La sua unicità risiede nel riconoscimento esplicito dell'importanza del benessere psicologico come componente fondamentale dell'invecchiamento attivo, andando oltre il tradizionale focus sulla salute fisica.

La presente azione nasce, infatti, dalla consapevolezza che il processo di invecchiamento, pur ricco di opportunità, può portare con sé sfide significative sul piano emotivo e psicologico. Molti anziani si trovano a confrontarsi con cambiamenti di ruolo, perdite affettive, nuove limitazioni fisiche e, non da ultimo, con le pressioni sociali legate all'ideale di "invecchiamento attivo".

Queste pressioni, sebbene spesso ben intenzionate, possono creare un carico di stress considerevole. L'enfasi posta sulla necessità di rimanere costantemente attivi, produttivi e impegnati può generare ansia e sensi di inadeguatezza in coloro che, per scelta o necessità, preferiscono un ritmo di vita più tranquillo o si trovano a fronteggiare limitazioni che ostacolano una partecipazione intensa. Il rischio è che l'invecchiamento attivo, da opportunità, si trasformi in un imperativo sociale che non tiene conto della diversità delle esperienze e dei desideri individuali nell'anzianità.

Lo sportello psicologico si propone come uno spazio sicuro dove gli over 65 possono esplorare questi sentimenti e ricevere supporto professionale per affrontare le complessità dell'invecchiamento nel contesto sociale attuale. Gli psicologi specializzati offriranno sia consulenze individuali che sessioni di gruppo, fornendo strumenti per gestire lo stress, l'ansia e le aspettative legate all'invecchiamento, aiutando i partecipanti a trovare un equilibrio tra le spinte sociali e i propri desideri e capacità personali.

Un aspetto cruciale di questa iniziativa è il suo potenziale nel rendere il supporto psicologico una risorsa accessibile e accettata tra gli anziani. Specialmente tra le generazioni più anziane, esiste ancora un forte stigma associato alla ricerca di aiuto psicologico. Questa resistenza si manifesta spesso nella percezione che rivolgersi a uno psicologo sia sinonimo di fragilità o indichi l'ammissione di un problema mentale grave, piuttosto che essere visto come un normale strumento di supporto per il benessere. Per affrontare questa barriera culturale, il progetto includerà una campagna di sensibilizzazione con l'obiettivo di riposizionare il supporto psicologico nell'immaginario collettivo degli anziani, presentandolo come una risorsa positiva per affrontare le sfide dell'invecchiamento, al pari di un check-up medico o di un programma di esercizio fisico.

L'obiettivo principale è fornire agli over 65 gli strumenti per gestire lo stress, l'ansia e le aspettative legate all'invecchiamento, aiutandoli ad affrontare questa fase della vita con maggiore serenità e consapevolezza.

L'accesso allo sportello psicologico sarà completamente gratuito.

Destinatari

✖ Tipologia:

Anziani neopensionati: persone che stanno affrontando il passaggio dal lavoro alla pensione e necessitano di supporto per adattarsi a questo cambiamento di ruolo e identità.

Caregivers anziani: over 65 che si prendono cura di coniugi o altri familiari malati o disabili, e che potrebbero beneficiare di supporto per gestire lo stress e il carico emotivo associato.

Anziani che vivono soli: persone che potrebbero essere a rischio di isolamento sociale e depressione.

Anziani con problemi di salute cronici: individui che stanno affrontando sfide legate a condizioni mediche croniche e potrebbero necessitare di supporto per l'adattamento psicologico.

Vedovi/e recenti: persone che hanno recentemente perso il coniuge e stanno affrontando il lutto e la riorganizzazione della vita.

Anziani attivi sotto pressione: Individui che sentono lo stress di dover mantenere un alto livello di attività e produttività per conformarsi all'ideale di "invecchiamento attivo".

Anziani con difficoltà di adattamento tecnologico: persone che si sentono escluse o ansiose a causa della crescente digitalizzazione della società.

Anziani con problemi di ansia o depressione lieve: Persone che stanno sperimentando sintomi di disagio psicologico, ma non hanno ancora cercato aiuto professionale.

✖ numero e fascia anagrafica:

Lo sportello psicologico si rivolge alla generalità della popolazione over 65 residente a Rivalta di Torino. Si stima la partecipazione da 30 a 50 persone nell'arco di 12 mesi, ultrasessantacinquenni.

✖ modalità per la loro individuazione:

Per individuare i destinatari dello sportello, si adatterà un approccio multicanale. Verranno distribuiti volantini informativi nei luoghi maggiormente frequentati dagli anziani, come centri ricreativi, farmacie e ambulatori medici. Parallelamente, saranno pubblicati annunci sul giornale locale, Rivalta Informa.

Verrà incentivato il passaparola coinvolgendo associazioni locali nella diffusione dell'iniziativa. Si organizzerà una serata di presentazione dedicata, in collaborazione con psicologi, medici di medicina generale territoriale e associazioni partner; verranno previsti stand informativi durante le manifestazioni cittadine, creando opportunità di contatto diretto con i potenziali interessati.

La collaborazione con i medici di base sarà fondamentale: verrà chiesto loro di informare i pazienti anziani sull'iniziativa. Le biblioteche locali saranno coinvolte nella promozione del progetto, tramite i loro canali di comunicazione dedicati. Gli uffici comunali potranno identificare anziani a rischio di isolamento.

Si prevede inoltre il coinvolgimento delle attività commerciali del territorio, come farmacie e negozi di quartiere, per la distribuzione di materiale informativo. Sarà avviata una collaborazione con le parrocchie locali per diffondere l'informazione attraverso le loro reti comunitarie.

Inoltre, verranno utilizzati i canali social del comune per raggiungere sia gli anziani attivi online che i loro familiari. I contenuti saranno adattati per essere accessibili e attraenti per un pubblico di diverse età, con particolare attenzione alle esigenze informative degli over 65.

Questa strategia diversificata mira a intercettare i vari sottogruppi di anziani nella comunità, dai più tecnologicamente avanzati a coloro che sono meno abituati all'uso della tecnologia o più isolati socialmente.

Tempi di realizzazione: gennaio 2024 - novembre 2025

Ambito territoriale coinvolto: Comune di Rivalta di Torino

Ruolo di ciascun partner:

Città di Rivalta di Torino

- organizzazione e coordinamento generale dello sportello;
- messa a disposizione di locali pubblici per lo sportello;
- promozione del progetto attraverso i canali istituzionali;
- coordinamento con i servizi sociali per identificare anziani che potrebbero beneficiare particolarmente del programma;
- organizzazione di eventi di sensibilizzazione sul benessere degli anziani

ASL

- promozione del progetto attraverso i medici di base e gli ambulatori;

Ruoli trasversali per tutti i partner:

- promozione del progetto tra i propri iscritti;
- contributo alla valutazione e al monitoraggio delle attività;
- supporto nella diffusione e promozione del progetto.

Risultati attesi:

Riduzione dello stress e dell'ansia: diminuzione significativa dei livelli di stress e ansia legati all'invecchiamento; miglioramento della capacità di gestire le pressioni sociali associate all'invecchiamento attivo.

Maggiore benessere psicologico: aumento del benessere percepito e della soddisfazione di vita; riduzione dei sintomi depressivi e del senso di solitudine.

Migliore adattamento ai cambiamenti: incremento della resilienza e della capacità di adattarsi ai cambiamenti legati all'età, come il pensionamento o le limitazioni fisiche.

Destigmatizzazione del supporto psicologico: aumento dell'accettazione e normalizzazione del ricorso all'aiuto psicologico tra gli anziani; riduzione del pregiudizio verso la salute mentale.

Potenziamento delle relazioni sociali: miglioramento delle competenze relazionali e comunicative; aumento della partecipazione sociale e riduzione dell'isolamento.

Maggiore consapevolezza emotiva: miglioramento della capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni.

Miglioramento della qualità del sonno: riduzione dei disturbi del sonno legati all'ansia e allo stress; miglioramento della qualità del riposo notturno.

Gestione del lutto e delle perdite: maggiore capacità di elaborare lutti e affrontare le perdite tipiche dell'età avanzata.

Aumento dell'autostima: miglioramento della percezione di sé e del proprio valore; riduzione dei sentimenti di inadeguatezza legati all'invecchiamento.

Migliore gestione dei conflitti familiari: aumento delle competenze nella gestione dei conflitti intergenerazionali; miglioramento delle relazioni familiari.

Promozione di un invecchiamento attivo equilibrato: sviluppo di un approccio personalizzato e realistico all'invecchiamento attivo, rispettoso dei limiti e delle preferenze individuali.

Riduzione del carico sui servizi sanitari: potenziale diminuzione degli accessi impropri ai servizi di emergenza per problematiche psicosomatiche o ansiose.

Creazione di una rete di supporto: sviluppo di una comunità di mutuo aiuto tra pari, facilitata dalle sessioni di gruppo dello sportello.

Miglioramento delle funzioni cognitive: potenziale rallentamento del declino cognitivo attraverso la stimolazione mentale e la riduzione dello stress.

Aumento della partecipazione alle attività del progetto: maggiore coinvolgimento degli anziani nelle altre iniziative di invecchiamento attivo proposte.

Sviluppo di un modello di intervento replicabile: creazione di best practices per il supporto psicologico agli anziani, potenzialmente estendibili ad altri contesti o fasce d'età.

Strumenti o indicatori di valutazione:

Strumenti di valutazione:

- Questionari standardizzati pre e post intervento per valutare il benessere psicologico e la qualità della vita;
- Schede di osservazione compilate dagli psicologi durante le sessioni;
- Interviste semi-strutturate con un campione di partecipanti;
- Registro delle presenze e tasso di completamento del percorso.

Indicatori di valutazione:

- Riduzione percentuale nei livelli di stress e ansia misurati attraverso scale validate;
- Aumento del punteggio nelle scale di benessere psicologico e qualità della vita;
- Numero di partecipanti che completano il percorso psicologico;
- Percentuale di partecipanti che riportano un miglioramento nella gestione delle sfide quotidiane;
- Grado di soddisfazione dei partecipanti rispetto al servizio offerto;
- Numero di nuove richieste generate dal passaparola dei partecipanti;
- Variazione nella percezione dello stigma associato al supporto psicologico, misurata attraverso questionari specifici.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Lo sportello psicologico si inserisce in modo sinergico nel tessuto di iniziative già presenti sul territorio rivedese, ampliando e completando l'offerta di servizi per il benessere degli anziani. In particolare, si collega al progetto "Cambia-menti. Un progetto friendly", capofila AUSER Volontariato Torino ODV - Associazione per l'Invecchiamento attivo ETS, che sarà sviluppato sul territorio a partire da settembre 2024. Mentre il progetto AUSER si concentra sulla creazione di una comunità "Dementia Friendly", lo sportello psicologico può offrire un supporto complementare, aiutando gli anziani a gestire l'ansia e lo stress legati ai cambiamenti cognitivi e alle sfide dell'invecchiamento.

Inoltre, lo sportello psicologico si integra con le attività promosse dall'UNITRE rivedese, in particolare con il loro progetto "Prevenzione e salute". Mentre l'UNITRE si focalizza sulla salute fisica, lo sportello psicologico completa l'approccio olistico al benessere, affrontando gli aspetti emotivi e psicologici dell'invecchiamento. Questa sinergia permette di creare un continuum di cura che abbraccia sia il benessere fisico che quello mentale, offrendo agli anziani un supporto completo e integrato.

Infine, lo sportello si allinea con gli obiettivi del Piano Locale della Prevenzione dell'ASL TO3, in particolare con il Programma 2 "Comunità Attive", contribuendo alla promozione di un invecchiamento attivo e salutare attraverso il supporto alla salute mentale e al benessere psicologico.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	4	Responsabile servizi culturali e biblioteca	Supervisione generale dell'azione;	Comune di Rivalta di Torino

			Definizione del calendario delle visite; Coordinamento con i medici che effettueranno le visite; Gestione delle prenotazioni; Promozione dell'iniziativa attraverso i canali della biblioteca; Supporto logistico: garantire che tutte le necessità tecniche e materiali siano soddisfatte.	
2	40	Psicologo	Sportello	da individuare
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

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

Per lo svolgimento dello sportello, il Comune metterà a disposizione i propri locali.

Costi presunti

Costo Responsabile servizi culturali e biblioteca: € 87,292

Costo psicologi: € 4.500,00

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il progetto "Oltre il tempo: invecchiamento attivo tra cultura e comunità" si distingue per il suo approccio innovativo e inclusivo all'invecchiamento attivo. L'innovatività si manifesta non solo nella combinazione sinergica di diverse attività, ma soprattutto nell'attenzione dedicata all'inclusività e alla parità di genere. Ogni azione è stata concepita per essere accessibile e significativa per tutti, indipendentemente dal genere, dal background socio-economico o dalle abilità fisiche e cognitive. L'approccio multidimensionale del progetto riconosce e valorizza la diversità all'interno della popolazione anziana,

offrendo una gamma di attività che rispondono a diverse esigenze e interessi. Particolare attenzione è stata posta alla promozione della parità di genere, riconoscendo che uomini e donne possono sperimentare l'invecchiamento in modi diversi e affrontare sfide specifiche. Il progetto mira a superare gli stereotipi di genere legati all'invecchiamento, incoraggiando la partecipazione equa di uomini e donne in tutte le attività e affrontando tematiche rilevanti per entrambi i generi. Inoltre, l'innovazione si esprime nella creazione di spazi sicuri e inclusivi che favoriscono il dialogo interculturale, promuovendo una visione dell'invecchiamento attivo che abbraccia la diversità in tutte le sue forme. La gratuità di tutte le attività previste elimina le barriere economiche e consente una piena partecipazione di tutti gli anziani della comunità.

Per favorire un processo di invecchiamento attivo è necessario agire su tutte le sfere della vita quotidiana delle persone. Dal punto di vista operativo, assumono dunque sempre più importanza le attività di prevenzione come la realizzazione di progetti orientati alla rivitalizzazione delle capacità, delle relazioni amicali e dello scambio con le proprie comunità di riferimento, e in particolare a favore degli anziani a rischio di isolamento. Progetti in grado di collocarsi trasversalmente alle diverse sfere del benessere e di sostenere processi di empowerment non solo dell'anziano, ma anche delle proprie comunità di riferimento: comunità che, attivandosi, diventano promotrici di un processo di invecchiamento attivo.

Il progetto si propone di migliorare la conoscenza all'uso di "buone pratiche" in grado di impattare in maniera efficace e sostenibile sulle disuguaglianze di salute attraverso la produzione di raccomandazioni basate su evidenza scientifica. Come rimarcato dall'Istituto Superiore di Sanità "Le differenze di salute, se non giustificate da un punto di vista biologico, possono essere definite inique perché evitabili e riconducibili ai determinanti sociali di salute. I meccanismi attraverso cui nascono queste disuguaglianze (svantaggi nelle condizioni di vita, stili di vita e accesso ai servizi) sono noti e risultano note le azioni di contrasto da implementare per ridurre le disuguaglianze di salute".

Un elemento di particolare innovatività è rappresentato dallo sportello di supporto psicologico gratuito. Questa iniziativa, mai sperimentata prima a Rivalta, risponde a un'esigenza concreta espressa dalla popolazione anziana locale. La sua unicità risiede non solo nell'offerta di un servizio raramente disponibile per questa fascia d'età, ma soprattutto nell'approccio adottato. Lo sportello si propone di affrontare le sfide psicologiche specifiche dell'invecchiamento, incluse quelle legate alle pressioni sociali dell'ideale di "invecchiamento attivo". Questo approccio innovativo mira a destigmatizzare il supporto psicologico tra gli anziani, presentandolo come una risorsa normale e preziosa per il benessere, al pari della cura della salute fisica. L'iniziativa si distingue per la sua capacità di colmare un vuoto significativo nei servizi esistenti, riconoscendo e valorizzando la dimensione emotiva e psicologica dell'invecchiamento.

Le diverse azioni del progetto - che spaziano dai corsi di alfabetizzazione informatica agli incontri con medici specialisti, dalle visite di prevenzione ai corsi di yoga, dall'AFA (Attività Fisica Adattata) alla ginnastica mentale, fino agli incontri sulla sicurezza con la polizia municipale - hanno un valore intrinseco e possono produrre benefici significativi in modo autonomo. Tuttavia, è nella loro interconnessione e sinergia che il progetto esprime il suo pieno potenziale, amplificando notevolmente la portata e l'efficacia di ciascuna azione. Questa rete di attività interconnesse crea un ecosistema di supporto completo per gli over 65, affrontando in modo olistico le diverse sfaccettature dell'invecchiamento attivo.

L'approccio integrato non solo massimizza l'impatto di ogni singola azione, ma crea anche un effetto moltiplicatore, dove i benefici di un'attività rafforzano e amplificano quelli delle altre. Il risultato è un miglioramento complessivo della qualità della vita degli anziani che va oltre la somma delle singole parti, promuovendo un invecchiamento veramente attivo, consapevole e soddisfacente.

Gli incontri informativi con gli specialisti forniscono una base di conoscenza essenziale, sensibilizzando gli anziani su temi cruciali per la loro salute e benessere. Questi momenti di apprendimento collettivo preparano il terreno per le successive visite di prevenzione, rendendo i partecipanti più consapevoli dell'importanza degli screening e più proattivi nella gestione della propria salute. D'altra parte, le visite di prevenzione offrono un'applicazione pratica delle conoscenze acquisite durante gli incontri. I risultati di questi controlli possono poi essere discussi e contestualizzati nei successivi incontri informativi, creando un ciclo virtuoso di apprendimento e azione concreta. Questa complementarità si estende anche alle altre azioni previste dal progetto. Ad esempio, le informazioni sulla salute acquisite possono influenzare positivamente la partecipazione ai corsi AFA e di yoga, mentre la maggiore alfabetizzazione digitale derivante dai corsi di informatica può facilitare l'accesso a risorse sanitarie online o la prenotazione di visite mediche. Allo stesso modo, gli incontri sulla sicurezza con i vigili urbani possono trarre beneficio dalle competenze acquisite negli altri ambiti del progetto, come la consapevolezza sulla salute o l'uso sicuro della tecnologia.

L'**innovatività** di questa proposta progettuale si manifesta dunque attraverso un **approccio multidimensionale e flessibile all'invecchiamento attivo**. Il progetto si distingue per la sua capacità di adattarsi alle esigenze specifiche della comunità locale e dei singoli partecipanti, offrendo percorsi personalizzati all'interno di un sistema completo e integrato.

La scelta originale di utilizzare **spazi non convenzionali**, come mercati, parrocchie e biblioteche, abbatte le barriere tradizionali e rende le attività più **accessibili** e **meno intimidatorie** per gli anziani. Questo aspetto si intreccia con un'innovativa integrazione tra tecnologia e tradizione, dove l'alfabetizzazione digitale si fonde armoniosamente con attività più familiari, creando un ponte tra il mondo digitale e le esigenze quotidiane degli over 65.

Il progetto non si limita a offrire servizi, ma punta all'**empowerment degli anziani**, fornendo loro gli strumenti per diventare protagonisti attivi del proprio benessere e della propria sicurezza. Questa filosofia si estende alla creazione di una rete di supporto comunitaria, dove i partecipanti non sono semplici beneficiari, ma parte integrante di un nuovo modello di welfare di comunità.

La **struttura** del progetto, inoltre, è concepita per essere **dinamica, replicabile e adattabile**, permettendo un aggiornamento costante dei contenuti e delle metodologie in risposta alle sfide emergenti. In ultimo, l'**approccio interdisciplinare**, che mette in rete diverse figure professionali creando un team variegato di esperti, offre una prospettiva completa e innovativa sull'invecchiamento attivo, superando i tradizionali compartimenti stagni nell'assistenza agli anziani.

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

Il progetto presenta un notevole potenziale di effetti moltiplicatori, che ne amplificano l'impatto e ne garantiscono la sostenibilità nel tempo. Al cuore di questi effetti c'è la **creazione di robuste reti comunitarie** che si formano durante le varie attività del progetto. Queste reti hanno il potenziale di evolversi in sistemi di supporto duraturi, estendendosi ben oltre la durata iniziale dell'iniziativa.

Il coinvolgimento di diverse parti interessate - dalle istituzioni locali alle associazioni di volontariato, dalle strutture sanitarie alle imprese del territorio - crea un ecosistema di supporto che può sostenere il progetto nel tempo. Le partnership sviluppate durante il progetto possono evolversi in collaborazioni a lungo termine, garantendo un impegno continuo di risorse e competenze.

Un effetto moltiplicatore particolarmente significativo è la **promozione del volontariato tra gli anziani**. Coinvolgendoli attivamente nella comunità, il progetto non solo migliora la loro qualità di vita, ma crea anche un circolo virtuoso di partecipazione civica e solidarietà intergenerazionale.

L'alfabetizzazione digitale promossa dal progetto ha il potenziale di **accelerare la digitalizzazione** dei servizi pubblici e privati rivolti agli anziani. Questo non solo migliora l'accesso ai servizi, ma può anche portare a una riduzione dei costi e a un aumento dell'efficienza nella fornitura di assistenza e supporto.

L'approccio preventivo del progetto, in particolare per quanto riguarda la salute, può tradursi in una significativa **riduzione dei costi sanitari** a lungo termine. Promuovendo stili di vita sani e la prevenzione, il progetto offre un modello sostenibile per il sistema sanitario, potenzialmente alleviando la pressione sulle risorse pubbliche.

Il progetto funge da catalizzatore per l'innovazione locale, ispirando lo sviluppo di nuove iniziative e servizi rivolti agli anziani. Le informazioni raccolte durante il suo svolgimento offrono insights preziosi alle amministrazioni locali, permettendo un miglioramento mirato dei servizi pubblici per questa fascia di popolazione.

Infine, i risultati e le best practice emersi dal progetto hanno il potenziale di informare e influenzare le politiche pubbliche sull'invecchiamento attivo a livello locale. Questo effetto moltiplicatore a livello politico può portare a cambiamenti strutturali e a lungo termine nel modo in cui la società affronta le sfide e le opportunità legate all'invecchiamento della popolazione.

La sostenibilità del progetto è intrinsecamente legata a questi effetti moltiplicatori. L'approccio basato sull'empowerment e sulla creazione di reti comunitarie riduce la dipendenza da finanziamenti continui, poiché molte attività possono essere portate avanti dalla comunità stessa, permettendo una continuità naturale delle iniziative.

La combinazione di effetti moltiplicatori e strategie di sostenibilità incorporate nel design del progetto ne assicura quindi non solo l'impatto immediato, ma anche la capacità di generare benefici duraturi e in continua espansione per la comunità degli anziani e per la società nel suo complesso.

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

0%

- **Attività di comunicazione previste**

Obiettivi strategici della campagna di comunicazione del progetto:

- Aumentare la consapevolezza sul progetto e le sue iniziative tra la popolazione over 65 di Rivalta di Torino.
- Incoraggiare la partecipazione attiva degli anziani alle varie attività proposte.
- Promuovere una visione positiva dell'invecchiamento attivo nella comunità.
- Informare i caregivers e le famiglie sulle risorse disponibili per gli anziani.

- Sensibilizzare la comunità più ampia sull'importanza dell'inclusione sociale degli anziani.

Destinatari:

Primari:

- Cittadini over 65 di Rivalta di Torino
- Caregivers familiari

Secondari:

- Comunità locale in generale
- Operatori sanitari e sociali
- Associazioni locali
- Istituzioni pubbliche

Comunicazione esterna

Per realizzare la propria comunicazione esterna l'Amministrazione Comunale prevede l'uso di piattaforme digitali per veicolare informazioni e diffondere notizie e aggiornamenti sulle attività in modo sostenibile, incoraggiando la partecipazione e la condivisione.

Si prevede anche l'utilizzo di materiali tradizionali, privilegiando l'uso di materiali riciclabili e certificati FSC. Nello specifico si utilizzano i seguenti canali:

- pieghevoli, locandine, manifesti e altro materiale cartaceo;
- sito web istituzionale <https://www.comune.rivalta.to.it/>
- canali social

<https://www.facebook.com/cittadirivalta>

<https://www.instagram.com/cittadirivalta>

<https://twitter.com/cittadirivalta>

- periodico online <http://www.rivaltainforma.it/>
- newsletter comunale;
- canale broadcast WhatsApp Servizi culturali e biblioteche;
- comunicati stampa;
- QR Code: Utilizzare i QR Code su materiali promozionali permette di fornire informazioni aggiuntive o link a pagine web pertinenti senza la necessità di stampare ulteriori documenti.

Strategie di comunicazione:

- **Comunicazione multicanale:** utilizzo di una combinazione di media tradizionali (volantini, manifesti, giornali locali) e digitali (sito web del comune, social media) per raggiungere un'ampia fascia di popolazione. Ogni canale offre dei vantaggi, ed è quindi importante gestirli in modo sinergico;
- **Elaborazione di un progetto grafico unitario per la realizzazione del materiale di comunicazione:** i contenuti, testuali e multimediali, saranno adattati ai vari formati di fruizione e ai differenti canali di comunicazione;

- **Messaggi personalizzati:** adattare i messaggi e i canali di comunicazione in base ai diversi segmenti di destinatari (es. linguaggio più semplice e caratteri più grandi per gli anziani, contenuti più tecnici per gli operatori sanitari).
- **Produzione di contenuti di qualità,** per esempio effettuando campagne fotografiche professionali;
- **Produzione di contenuti narrativi ed emozionali:** la produzione dei contenuti sarà tanto più efficace quanto più verrà percepita come autentica. Per questo sarà fondamentale il coinvolgimento delle comunità locali nella narrazione del progetto, delle persone e delle esperienze: raccogliere e condividere esperienze reali dei partecipanti per mostrare l'impatto tangibile del progetto sulla vita degli anziani, rendendo i benefici più concreti e facili da comprendere per il pubblico;
- **Produzione di contenuti informativi e descrittivi:** se è vero che la produzione dei contenuti deve essere funzionale alla creazione di una narrazione, è altrettanto importante che essa sia in grado di veicolare delle informazioni chiare e il più possibile aggiornate e precise. I contenuti devono essere facili ed intuitivi, in modo da consentire a chiunque abbia un'esigenza informativa di soddisfarla.
- **Coinvolgimento della comunità,** organizzando eventi di lancio in luoghi frequentati dagli anziani (centri anziani, biblioteche, parrocchie) e collaborando con le associazioni locali per diffondere le informazioni attraverso le loro reti.
- **Campagna di sensibilizzazione:** sviluppare una serie di messaggi chiave che promuovano una visione positiva dell'invecchiamento attivo; utilizzare immagini e slogan che sfidino gli stereotipi negativi sull'invecchiamento.
- **Utilizzo di ambassador:** identificare figure rispettate nella comunità (es. medici di base, soci di associazioni locali) per promuovere il progetto.
- **Eventi pubblici:** organizzare incontri informativi, giornate della salute e altri eventi pubblici per promuovere le diverse attività del progetto.

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

Il progetto si avvale del partenariato con l'ASLTO3 (azienda sanitaria locale di riferimento) e in particolare della collaborazione con la Struttura di Promozione della salute dell'ASL TO3 che, come previsto dal Programma 2 "Comunità Attive" del Piano Locale di Prevenzione 2023 (a sua volta correlato con il PRP 2020-2025), attua le procedure idonee per lo svolgimento delle attività AFA e organizza i Gruppi di cammino.

Il progetto si integra con il PLP dell'ASL TO3 per quanto attiene gli OBIETTIVI TRASVERSALI del Programma 2 "Comunità attive": intersectorialità, comunicazione (coinvolgimento e supporto degli operatori sanitari e dei medici di medicina generale del territorio, con particolare riferimento al gruppo MDG Rivalta, coinvolgimento del tessuto associativo), equity oriented (le azioni sono orientate a criteri di equità, garantendo comunicazione a tutte le fasce di popolazione e accessibilità di partecipazione, sia per la distribuzione degli interventi sul territorio che per la gratuità degli stessi). Il progetto mantiene coerenza con il PLP dell'ASL TO3 anche per quanto riguarda gli obiettivi specifici, sia nella programmazione partecipata di interventi interdisciplinari e intersettoriali, che nella proposta di percorsi multidisciplinari di attività fisica (tra cui Attività Fisica Adattata) che nella realizzazione di una mappatura delle opportunità per la pratica dell'attività fisica e/o sportiva e per una mobilità attiva (carta dei servizi).

Il progetto appare coerente anche con le raccomandazioni più recenti (ISPAH, 2020), grazie all'obiettivo di costruire condizioni di vita e promozione di pratiche salutari che aumentino il benessere e la qualità della vita attraverso la costruzione partecipata con le persone, i gruppi, le amministrazioni, le istituzioni e le comunità stesse.

CORRELAZIONI PUNTUALI CON IL PLP ASL TO3