

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto

Piano di invecchiamento attivo per i Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone

– Denominazione dell’Ente capofila COMUNE DI TORRAZZA PIEMONTE

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

I Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone** si trovano a dover fronteggiare le sfide legate all'invecchiamento della loro popolazione, in particolare per quanto riguarda la popolazione ultrasessantacinquenne. Le principali esigenze rilevate in questi territori sono le seguenti:

1. Salute fisica e riduzione della sedentarietà:

Molti anziani vivono situazioni di sedentarietà, dovuta alla mancanza di opportunità di partecipare a attività fisiche adatte alle loro esigenze. La ridotta attività fisica porta a una serie di problemi di salute fisica, tra cui la perdita di flessibilità, forza e equilibrio, con un aumento del rischio di cadute e altre complicazioni.

2. Isolamento sociale:

Sebbene nei tre Comuni siano presenti strutture per la socializzazione, una parte significativa della popolazione anziana continua a vivere situazioni di isolamento, soprattutto coloro che hanno una mobilità ridotta o scarse reti di supporto familiare e sociale. Questa mancanza di contatti regolari con altri contribuisce a un peggioramento della qualità della vita e a un aumento del rischio di depressione.

3. Alimentazione e salute:

Vi è una crescente necessità di sensibilizzare la popolazione anziana sull'importanza di una corretta alimentazione per mantenere la salute e gestire eventuali condizioni croniche. Molti anziani non dispongono delle informazioni necessarie o delle risorse per adottare una dieta equilibrata e sostenibile, adeguata alle loro esigenze.

4. Sicurezza domestica:

Molti anziani vivono in abitazioni che non sono adatte alle loro necessità, con un conseguente aumento del rischio di incidenti domestici come cadute, ustioni e intossicazioni accidentali. La mancanza di adeguate conoscenze e strumenti per prevenire tali incidenti rappresenta una sfida rilevante, soprattutto per chi vive da solo.

5. Consapevolezza ambientale e gestione delle risorse:

Gli anziani delle aree rurali potrebbero non essere pienamente consapevoli delle nuove tecno-

logie e pratiche sostenibili per la gestione delle risorse energetiche e ambientali nelle loro abitazioni, il che può contribuire a un aumento delle spese domestiche e a un impatto negativo sull'ambiente.

Le esigenze rilevate evidenziano problematiche comuni alla popolazione anziana dei tre Comuni coinvolti, come la sedentarietà, l'isolamento sociale, le carenze nutrizionali, la sicurezza domestica e la gestione delle risorse. Questi aspetti richiedono un intervento strutturato per migliorare la qualità della vita degli anziani e garantire un invecchiamento attivo e sicuro.

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

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

Macro Attività

1. **Percorsi di salute fisica e benessere psicofisico**
2. **Promozione di una corretta alimentazione e salute**
3. **Prevenzione degli incidenti domestici e sicurezza abitativa**
4. **Sostenibilità ambientale e gestione delle risorse domestiche**
5. **Gestione e coordinamento del progetto**
6. **Promozione e sensibilizzazione**

Macro-attività 1: Percorsi di salute fisica e benessere psicofisico

Descrizione attività:

Questa attività consiste nella realizzazione di tre edizioni (una per comune partecipante) del corso "Ginnastica Dolce e Tecniche di Rilassamento" rivolto agli anziani, con un totale per edizione di 20 lezioni da 2 ore ciascuna, per un totale di 40 ore complessive a edizione. Il programma del corso prevede una combinazione di diverse attività finalizzate al miglioramento del benessere psicofisico:

- **Ginnastica Dolce:** Sessioni di esercizi a basso impatto per migliorare la flessibilità, l'equilibrio e la forza fisica. Questi esercizi si svolgeranno in sicurezza utilizzando supporti come sedie, tappetini, blocchi e cuscini.
- **Yoga Complementare:** Introduzione a semplici posizioni di yoga per favorire la respirazione, l'allungamento muscolare e il rilassamento. Le posizioni di yoga saranno adattate per essere accessibili e sicure per gli anziani.
- **Meditazione e Tecniche di Rilassamento:** Lezioni di meditazione guidata e rilassamento profondo, mirate a ridurre lo stress e a migliorare la salute mentale. Le tecniche includeranno meditazioni guidate, visualizzazioni e pratiche di mindfulness.

L'obiettivo complessivo del corso è quello di migliorare la flessibilità, l'equilibrio, la forza fisica degli anziani partecipanti, riducendo al contempo lo stress e migliorando la salute mentale, contribuendo a un benessere globale e a una migliore qualità della vita. Gli istruttori sono esperti nella conduzione di attività fisiche sicure e benefiche per anziani, con competenze specifiche nella gestione di gruppi di anziani.

Destinatari

- **Tipologia:**
Anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti.
- **Numero e fascia anagrafica:**
Circa 40 partecipanti, di età compresa tra 65 e 85 anni.
- **Modalità per la loro individuazione:**
I partecipanti verranno individuati attraverso le associazioni locali Vita Tre e tramite i servizi sociali dei comuni. La promozione verrà realizzata attraverso volantini, siti web comunali e comunicazioni alle famiglie.

Tempi di realizzazione:

La durata complessiva dell'attività è di 10 mesi, con incontri settimanali della durata di 2 ore. Ogni edizione del corso prevede 40 ore distribuite su 20 settimane.

Ambito territoriale coinvolto:

I corsi saranno erogati nei comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, utilizzando sale comunali e associative.

Ruolo di ciascun partner:

- **Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone:**
Forniranno gli spazi per lo svolgimento delle lezioni e supporto logistico.
- **Associazioni Vita Tre (Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone):**
Supporteranno nella promozione dell'attività e nella gestione dei partecipanti.

Risultati attesi:

- Miglioramento della flessibilità, equilibrio e forza fisica dei partecipanti.
 - Riduzione dello stress e miglioramento del benessere psicofisico.
 - Aumento della partecipazione attiva della popolazione anziana.
 - Maggiore autonomia e riduzione del rischio di cadute.
-

Strumenti o indicatori di valutazione:

- Questionari pre e post-corso per valutare i progressi dei partecipanti.
 - Schede di monitoraggio delle presenze e dei miglioramenti fisici e psicologici.
-

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Il progetto si collega alle attività ricreative e di assistenza già promosse dai Comuni di **Torrazza Piemonte**, **Verolengo** e **Rondissone**, e dalle associazioni **Vita Tre**. In particolare, i corsi di ginnastica dolce e le attività ricreative già offerti dall'associazione Vita Tre, come i corsi invernali di ginnastica, verranno potenziati attraverso un programma più strutturato e continuativo, con tecniche di rilassamento e meditazione. Queste attività si inseriscono in un quadro più ampio di iniziative che promuovono la socializzazione e il benessere fisico degli anziani, garantendo una continuità rispetto ai progetti già attivi..

Risorse umane destinate all'attività:

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
120	Istruttore	Conduzione del corso "Ginnastica Dolce e Tecniche di Rilassamento"	Incarico professionale
25	Assistente logistico-organizzativo	Supporto logistico per l'erogazione dei corsi	Incarico professionale
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Rondissone
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Rondissone

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

- Tappetini, sedie, blocchi e cuscini per ginnastica e rilassamento.
 - Sale formazione (messe a disposizione dalle associazioni o dai comuni).
 - Materiale informativo.
-

Costi presunti:

- **Personale docente (istruttore):** € 6.000
- **Rimborso spese chilometriche per istruttore:** € 720
- **Supporto logistico (assistente):** € 750
- **Attività amministrativa e logistica (impiegati comunali):** € 750 x 6 = € 4.500
- **Materiale tecnico (tappetini, sedie, blocchi):** € 500

Totale stimato: € 12.470

Macro-attività 2: Promozione di una corretta alimentazione e salute

Descrizione attività:

Questa macro-attività prevede tre edizioni di corsi volti a promuovere una sana alimentazione tra gli anziani, attraverso una combinazione di lezioni teoriche condotte da nutrizionisti e medici geriatri e lezioni pratiche di cucina con uno chef esperto. Ogni edizione prevede 18 ore di lezioni teoriche e 15 ore di lezioni pratiche, per un totale di 33 ore per ciascuna edizione. L'obiettivo è fornire competenze pratiche e informazioni dettagliate su come la nutrizione può influire positivamente sulla salute degli anziani e come adottare abitudini alimentari sane.

Programma dei corsi:

1. Sessioni con Nutrizionisti:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna (totale 9 ore per edizione).
- **Obiettivi:** Fornire informazioni su come creare piani alimentari sani, adatti alle esigenze specifiche degli anziani. Le lezioni mirano a sensibilizzare i partecipanti sull'importanza della nutrizione per la gestione di condizioni croniche.
- **Metodologia:** Lezioni teoriche con supporto di materiale didattico, in cui i nutrizionisti forniranno suggerimenti pratici e personalizzati.
- **Risultati attesi:** Maggiore consapevolezza degli anziani riguardo alla loro alimentazione, con riduzione del rischio di malattie croniche grazie a una dieta più equilibrata.

2. Sessioni con Medici Geriatri:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna (totale 9 ore per edizione).
- **Obiettivi:** Trattare l'importanza della nutrizione nella gestione delle malattie croniche e come essa possa contribuire al mantenimento di una buona salute generale negli anziani.
- **Metodologia:** Seminari informativi durante i quali i medici geriatri discuteranno dell'impatto della dieta sulla salute degli anziani e forniranno indicazioni utili per prevenire e gestire patologie come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari.
- **Risultati attesi:** Miglioramento della gestione delle malattie croniche grazie all'adozione di una dieta più adeguata alle esigenze dell'età.

3. Corsi di Cucina Salutare:

- **Durata:** 5 lezioni di 3 ore ciascuna (totale 15 ore per edizione).

- **Obiettivi:** Insegnare la preparazione di piatti salutarì utilizzando ingredienti freschi e nutrienti, conciliare la tradizione culinaria locale con le moderne esigenze nutrizionali.
 - **Metodologia:** Lezioni pratiche tenute da uno chef esperto di cucina tradizionale e sana. I partecipanti prepareranno piatti seguendo ricette tradizionali adattate in chiave salutare. Le lezioni si svolgeranno in cucine attrezzate messe a disposizione dai comuni o dalle associazioni.
 - **Risultati attesi:** Aumento delle competenze culinarie dei partecipanti, miglioramento della loro alimentazione e valorizzazione delle tradizioni locali.
-

Destinatari

- **Tipologia:**
Anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti.
 - **Numero e fascia anagrafica:**
Circa 40 partecipanti, di età compresa tra 65 e 85 anni.
 - **Modalità per la loro individuazione:**
I partecipanti verranno individuati attraverso le associazioni locali Vita Tre e i servizi sociali comunali. La promozione del corso verrà effettuata tramite volantini, social network e comunicazioni alle famiglie.
-

Tempi di realizzazione:

Il programma ha una durata complessiva di 10 mesi, con 18 ore di sessioni teoriche e 15 ore di lezioni pratiche per ciascuna delle tre edizioni (33 ore totali per edizione).

Ambito territoriale coinvolto:

Le attività si svolgeranno nei comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, in spazi idonei messi a disposizione dalle amministrazioni o dalle associazioni locali.

Ruolo di ciascun partner:

- **Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone:**
Messa a disposizione degli spazi (sale per lezioni teoriche e cucine attrezzate).
 - **Associazioni Vita Tre (Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone):**
Promozione delle attività tra la popolazione anziana e supporto logistico.
-

Risultati attesi:

- Miglioramento delle abitudini alimentari degli anziani.
- Maggiore consapevolezza su come gestire la propria alimentazione in modo sano e adatto alle esigenze della terza età.
- Incremento delle competenze culinarie, con un focus su tecniche di cucina salutare.
- Valorizzazione delle tradizioni locali attraverso la loro rivisitazione in chiave salutare.

Strumenti o indicatori di valutazione:

- Questionari pre e post-corso per valutare l'apprendimento dei partecipanti.
 - Monitoraggio della partecipazione e dei progressi fatti durante le lezioni pratiche.
-

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Questo progetto si integra con iniziative già promosse dai Comuni di **Torrazza Piemonte**, **Verolengo** e **Rondissone** e dalle associazioni **Vita Tre** in merito alla salute e al benessere degli anziani. L'associazione Vita Tre, in particolare, offre già servizi come lo sportello di assistenza per le visite mediche e altre attività di supporto sociale. Questo progetto aggiunge un'importante dimensione educativa e pratica attraverso i corsi di cucina salutare e le lezioni tenute da nutrizionisti e geriatri, rafforzando l'attenzione alla salute alimentare e migliorando la consapevolezza nutrizionale degli anziani, che è fondamentale per la gestione delle loro condizioni di salute.

Risorse umane destinate all'attività:

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
27	Nutrizionista	Sessioni di gruppo teoriche	Incarico professionale
27	Medico Geriatra	Sessioni teoriche informative	Incarico professionale
45	Chef	Lezioni pratiche di cucina	Incarico professionale
20	Assistente logistico	Supporto logistico	Incarico professionale
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Attività amministrativa per l'erogazione dei corsi	Comune di Rondissone
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Rondissone

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

- Cucine attrezzate per le lezioni pratiche (messe a disposizione dalle associazioni/comuni).
- Ingredienti freschi per le lezioni di cucina (50 euro a lezione per 6 lezioni per 3 edizioni).
- Materiale didattico (dispense, schede informative su nutrizione e salute).

Costi presunti:

- **Personale (nutrizionista):** € 1.350
- **Personale (medico geriatra):** € 1.350
- **Personale (chef):** € 2.250
- **Supporto logistico (assistente):** € 600
- **Ingredienti per lezioni di cucina:** € 900
- **Materiale didattico:** € 504
- **Personale amministrativo e logistico (impiegati comunali):** € 4.500

Totale stimato: € 11.454

Macro-attività 3: Prevenzione degli incidenti domestici e sicurezza abitativa

Descrizione attività:

La Macro-attività 3 prevede tre edizioni di corsi volti a sensibilizzare gli anziani sui rischi degli incidenti domestici e a fornire competenze pratiche per prevenirli. Ogni edizione del corso sarà suddivisa in tre lezioni di 3 ore ciascuna (totale 9 ore per edizione), condotte da un esperto di sicurezza domestica e un terapeuta occupazionale. L'obiettivo è ridurre il rischio di incidenti come cadute, ustioni, intossicazioni e scivolamenti, attraverso l'adozione di misure preventive e l'utilizzo di dispositivi di sicurezza.

Programma dei corsi:

1. Sessioni con Esperti di Sicurezza:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna (totale 9 ore per edizione).
- **Obiettivi:** Formare gli anziani su come prevenire gli incidenti domestici, identificare le situazioni di rischio e utilizzare i dispositivi di sicurezza (es. rilevatori di fumo, luci di emergenza, tappetini antiscivolo).
- **Metodologia:** Lezioni teoriche con dimostrazioni pratiche, durante le quali verranno presentati strumenti e tecniche per migliorare la sicurezza domestica.
- **Risultati attesi:** Riduzione del numero di incidenti domestici tra gli anziani grazie a una maggiore consapevolezza e alla corretta adozione delle misure preventive.

2. Sessioni con Terapisti Occupazionali:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna (totale 9 ore per edizione).
 - **Obiettivi:** Fornire indicazioni pratiche su come adattare l'ambiente domestico per renderlo più sicuro e accessibile per gli anziani, riducendo il rischio di incidenti.
 - **Metodologia:** Lezioni teoriche e attività pratiche per valutare l'ambiente domestico e migliorare la sicurezza attraverso piccoli interventi (es. eliminazione di tappeti pericolosi, installazione di corrimano).
 - **Risultati attesi:** Miglioramento della sicurezza abitativa degli anziani e riduzione degli incidenti grazie all'adattamento dell'ambiente domestico.
-

Destinatari

- **Tipologia:**
Anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti.
 - **Numero e fascia anagrafica:**
Circa 40 partecipanti per edizione, di età compresa tra 65 e 85 anni.
 - **Modalità per la loro individuazione:**
I partecipanti verranno individuati tramite le associazioni locali Vita Tre e i servizi sociali comunali. Saranno promossi inviti attraverso volantini, social media e comunicazioni ai cittadini.
-

Tempi di realizzazione:

Il programma si estende per 10 mesi, con 9 ore di lezione per ciascuna delle tre edizioni (27 ore totali).

Ambito territoriale coinvolto:

I corsi si terranno nei comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, in strutture idonee messe a disposizione dai comuni e dalle associazioni locali.

Ruolo di ciascun partner:

- **Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone:**
Messa a disposizione di sale per le lezioni e supporto logistico.
 - **Associazioni Vita Tre:**
Promozione del corso tra la popolazione anziana e assistenza nella gestione organizzativa delle attività.
-

Risultati attesi:

- Riduzione del numero di incidenti domestici tra gli anziani.
 - Aumento della consapevolezza sugli strumenti di sicurezza e su come prevenire gli incidenti.
 - Miglioramento della sicurezza delle abitazioni attraverso interventi pratici di adattamento.
-

Strumenti o indicatori di valutazione:

- Questionari pre e post-corso per misurare la conoscenza acquisita dai partecipanti.
 - Monitoraggio delle modifiche effettuate nelle abitazioni degli anziani per valutare l'efficacia delle misure adottate.
-

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Il progetto si integra con le attività già avviate dai Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone** e dalle associazioni **Vita Tre** presenti sul territorio. Questi comuni hanno già promosso iniziative volte a favorire la vita autonoma degli anziani, come i servizi di assistenza domiciliare, la consegna pasti a domicilio e i tavoli di lavoro territoriali per il miglioramento della qualità della vita degli anziani.

Le associazioni Vita Tre, attive nelle tre località, hanno già contribuito alla sensibilizzazione degli anziani sui temi della sicurezza domestica e offrono supporto per l'accesso a servizi sanitari e di assistenza. Questo progetto rafforza le iniziative esistenti, fornendo una formazione specifica e strutturata per la prevenzione degli incidenti domestici e migliorando l'autonomia degli anziani all'interno delle loro abitazioni.

Risorse umane destinate all'attività:

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
27	Esperto di Sicurezza	Formazione sulla prevenzione incidenti domestici	Incarico professionale
27	Terapista Occupazionale	Adattamento dell'ambiente domestico	Incarico professionale
20	Assistente logistico	Supporto logistico e organizzativo	Incarico professionale
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Rondissone
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Rondissone

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

- Sale di formazione messe a disposizione dai comuni/associazioni.
- Materiale didattico (cartaceo e digitale) per la sensibilizzazione e informazione sugli incidenti domestici.

Costi presunti:

- **Personale (esperto di sicurezza):** € 1.350
- **Personale (terapista occupazionale):** € 1.350
- **Supporto logistico (assistente):** € 600
- **Personale amministrativo e logistico (impiegati comunali):** € 4.500
- **Materiale didattico (cartaceo e digitale):** € 500

Totale stimato: € 8.300

Macro-attività 4: Sostenibilità ambientale e gestione delle risorse domestiche

Descrizione attività:

La Macro-attività 4 prevede la realizzazione di tre edizioni di corsi dedicati all'educazione alla sostenibilità ambientale e alla gestione delle risorse domestiche. Ogni edizione si compone di due corsi principali:

1. Corso su Tecnologie Green e Gestione Energetica Domestica:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna per edizione (9 ore totali per edizione).
- **Contenuti:** Questo corso introduce gli anziani all'uso delle tecnologie green e alla gestione energetica domestica. Verranno illustrati i benefici delle lampadine a LED, l'uso di riduttori di flusso per risparmiare acqua, l'utilizzo di timer per riscaldamento e raffreddamento, e altre soluzioni ecologiche. Inoltre, verranno fornite istruzioni pratiche su come leggere le bollette di acqua, gas e luce per comprendere e ridurre il proprio consumo energetico.

2. Corso su Riduzione dei Rifiuti, Risparmio Energetico e Azioni contro il Cambiamento Climatico:

- **Durata:** 3 lezioni di 3 ore ciascuna per edizione (9 ore totali per edizione).
- **Contenuti:** Questo corso si concentra sulla gestione dei rifiuti domestici, l'uso consapevole delle risorse, e le azioni quotidiane per ridurre l'impatto ambientale. Gli anziani apprendranno tecniche di riciclo, riduzione dei rifiuti, e pratiche per risparmiare energia in casa, come l'isolamento termico e l'uso consapevole degli elettrodomestici.

Obiettivo:

Promuovere la consapevolezza ambientale tra gli anziani e insegnare loro come gestire le risorse energetiche in modo sostenibile, riducendo i costi domestici e l'impatto ambientale.

Destinatari:

- **Tipologia:**
Anziani autosufficienti o parzialmente autosufficienti.
 - **Numero e fascia anagrafica:**
Circa 40 partecipanti per edizione, di età compresa tra 65 e 85 anni.
 - **Modalità per la loro individuazione:**
I partecipanti saranno selezionati tramite associazioni locali come Vita Tre, servizi sociali comunali e promozione tramite volantini, social media e contatti con i cittadini.
-

Tempi di realizzazione:

Il programma prevede 9 ore di lezioni teoriche per ciascuno dei due corsi in ogni edizione, distribuite su un periodo di 10 mesi.

Ambito territoriale coinvolto:

I corsi saranno svolti nei Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, in strutture messe a disposizione dai comuni e dalle associazioni locali.

Ruolo di ciascun partner:

- **Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone:**
Forniranno le sale per le lezioni e il supporto logistico necessario.
- **Associazioni Vita Tre:**
Promuoveranno i corsi tra la popolazione anziana e forniranno assistenza organizzativa.

Risultati attesi:

- Aumento della consapevolezza sugli strumenti e le tecnologie per la sostenibilità ambientale domestica.
- Riduzione dei consumi energetici e delle bollette domestiche.
- Adozione di comportamenti sostenibili per la gestione delle risorse domestiche.
- Riduzione dei rifiuti e miglioramento delle pratiche di riciclo tra i partecipanti.

Strumenti o indicatori di valutazione:

- Questionari pre e post-corso per valutare la comprensione e l'adozione delle tecnologie green e delle pratiche di sostenibilità.
- Monitoraggio delle bollette energetiche dei partecipanti per valutare l'effettivo risparmio energetico.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Il progetto si integra con le iniziative dei Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, nonché delle associazioni **Vita Tre**, che già promuovono la consapevolezza ambientale e la riduzione dei costi domestici tra gli anziani. L'associazione Vita Tre, in particolare, è attiva nel fornire supporto logistico e assistenziale agli anziani, con attività che mirano a garantire una vita autonoma e sostenibile. Il progetto rafforza queste iniziative, introducendo una formazione strutturata sulle tecnologie green e sulle pratiche di risparmio energetico e riduzione dei rifiuti.

Risorse umane destinate all'attività:

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
27	Formatore	Corso su Tecnologie Green e Gestione Energetica Domestica	Incarico professionale
27	Formatore	Corso su Riduzione dei Rifiuti, Risparmio Energetico e Azioni contro il Cambiamento Climatico	Incarico professionale
20	Assistente logistico	Supporto logistico e organizzativo	Incarico professionale
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Torrazza Piemonte

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Attività amministrativa	Comune di Rondissone
30	Impiegato	Assistenza logistico-organizzativa	Comune di Rondissone

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

- Sale di formazione messe a disposizione dai comuni e dalle associazioni.
- Materiale didattico (cartaceo e digitale) per le lezioni sui temi della sostenibilità ambientale.

Costi presunti:

- **Personale (formatore - tecnologie green):** € 1.350
- **Personale (formatore - riduzione rifiuti):** € 1.350
- **Supporto logistico (assistente):** € 600
- **Personale amministrativo e logistico (impiegati comunali):** € 4.500
- **Materiale didattico (cartaceo e digitale):** € 500

Totale stimato: € 8.300

Macro-attività 5: Promozione e sensibilizzazione

Descrizione attività:

Questa attività è finalizzata a promuovere il progetto e sensibilizzare la popolazione anziana dei Comuni di **Torrazza Piemonte**, **Verolengo** e **Rondissone** riguardo alle opportunità offerte dai corsi di ginnastica dolce, nutrizione e sicurezza domestica. La promozione e sensibilizzazione si articoleranno attraverso una strategia di comunicazione multicanale che prevede:

- **Campagne sui social media:** Utilizzo delle piattaforme social dei comuni e delle associazioni locali per diffondere informazioni e aggiornamenti sulle attività del progetto.
- **Eventi pubblici di presentazione:** Organizzazione di incontri aperti alla cittadinanza per illustrare le attività previste, coinvolgendo associazioni, comuni e stakeholders locali.
- **Materiale informativo e promozionale:** Creazione e distribuzione di volantini, brochure e materiale divulgativo sia in formato cartaceo sia digitale, con dettagli sulle attività e i benefici del progetto.

L'obiettivo è sensibilizzare la popolazione sugli aspetti legati all'invecchiamento attivo, coinvolgere gli anziani nei corsi e promuovere la partecipazione attiva alle iniziative.

Destinatari:

- **Tipologia:**
Popolazione anziana, famiglie e caregiver.
- **Numero e fascia anagrafica:**
Circa 150 anziani tra 65 e 85 anni, residenti nei Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone.
- **Modalità per la loro individuazione:**
Le campagne promozionali saranno diffuse attraverso i canali locali, con la collaborazione delle associazioni **Vita Tre** e dei comuni. Saranno utilizzati social media, newsletter comunali, incontri pubblici e punti informativi nelle strutture comunali.

Tempi di realizzazione:

La promozione sarà avviata a partire dai primi mesi del progetto e si estenderà per tutta la durata del programma, con picchi di attività nei periodi di lancio dei corsi e durante gli eventi pubblici.

Ambito territoriale coinvolto:

Le campagne di sensibilizzazione saranno rivolte agli abitanti dei Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**.

Ruolo di ciascun partner:

- **Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone:**
Forniranno supporto logistico per gli eventi pubblici e promuoveranno il progetto attraverso i loro canali ufficiali (newsletter, social media).
- **Associazioni Vita Tre:**
Diffonderanno le informazioni ai propri soci e alla comunità, promuovendo la partecipazione attraverso i canali interni dell'associazione.

Risultati attesi:

- Coinvolgimento attivo degli anziani nelle attività previste dal progetto.
- Aumento della consapevolezza sulla necessità di uno stile di vita sano e sicuro per gli anziani.
- Miglioramento della partecipazione ai corsi e alle iniziative legate all'invecchiamento attivo nei tre comuni.

Strumenti o indicatori di valutazione:

- Numero di partecipanti coinvolti negli eventi pubblici di sensibilizzazione.
- Numero di iscritti ai corsi.

- Interazioni e coinvolgimento sui social media (visualizzazioni, commenti, condivisioni).

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Questa attività si collega alle iniziative di comunicazione già attuate dai Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone** per promuovere eventi e iniziative rivolte alla popolazione anziana. Le associazioni **Vita Tre**, attive nella sensibilizzazione e nell'assistenza agli anziani, collaborano da tempo con i comuni in attività di informazione e promozione. Questo progetto rafforza tali sinergie, aumentando l'impatto delle campagne comunicative rivolte agli anziani e alle loro famiglie.

Risorse umane destinate all'attività:

Numero di ore dedicate	Qualifica	Tipo di attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
200	Responsabile della Comunicazione	Gestione delle campagne promozionali e sensibilizzazione	Incarico professionale
30	Impiegato	Supporto alla comunicazione (logistica, eventi)	Comune di Torrazza Piemonte
30	Impiegato	Supporto alla comunicazione (logistica, eventi)	Comune di Verolengo
30	Impiegato	Supporto alla comunicazione (logistica, eventi)	Comune di Rondissone

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

- Materiale divulgativo (brochure, volantini, schede informative).
 - Canali social e newsletter comunali per la promozione.
-

Costi presunti:

- **Responsabile della comunicazione:** € 7.000
- **Materiale divulgativo:** € 476
- **Supporto logistico e organizzativo (impiegati comunali):** € 2.250

Totale stimato: € 9.726

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

L'innovatività della proposta risiede nell'integrazione di diverse dimensioni del benessere per gli anziani: salute fisica, sicurezza domestica e sostenibilità ambientale. Il progetto combina attività tradizionali, come la ginnastica dolce, con approcci moderni, come la formazione sull'uso di tecnologie green e

la gestione energetica domestica. Questa integrazione permette di affrontare le sfide dell'invecchiamento da una prospettiva olistica e sostenibile, migliorando non solo la salute fisica degli anziani ma anche la loro sicurezza e consapevolezza ambientale.

Un elemento particolarmente innovativo è l'idea di preservare la **cucina tradizionale locale** attraverso il confronto con esperti nutrizionisti. Durante i corsi di alimentazione, le ricette tradizionali del territorio saranno rivisitate in chiave salutare, bilanciando sapore e salute. Questo approccio permette di valorizzare il patrimonio culinario locale, adattandolo alle esigenze nutrizionali della terza età, senza rinunciare al gusto e alla tradizione. È un modo innovativo di unire cultura e benessere, coinvolgendo gli anziani in un percorso che preserva le radici gastronomiche, mentre si adattano le abitudini alimentari a uno stile di vita sano.

Inoltre, la collaborazione tra i comuni e le associazioni locali rafforza la coesione sociale e facilita la continuità dei servizi offerti, promuovendo l'autonomia e l'inclusione digitale degli anziani. Il progetto, con la sua struttura flessibile e replicabile, rappresenta un modello innovativo facilmente adattabile in contesti simili.

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

Il progetto ha un forte potenziale di riproducibilità e sviluppo grazie alla sua struttura flessibile e modulare, facilmente adattabile a diversi contesti territoriali. Gli effetti moltiplicatori si possono manifestare in diversi ambiti:

1. **Replicabilità in altri comuni e territori:** Il modello progettuale può essere facilmente riprodotto in altre aree che presentano problematiche simili legate all'invecchiamento della popolazione. L'integrazione tra salute fisica, sicurezza domestica e sostenibilità ambientale è una formula innovativa che può essere adattata e implementata in diversi contesti, sfruttando la collaborazione tra enti locali, associazioni e professionisti del settore.
2. **Coinvolgimento progressivo di nuove categorie di utenti:** Sebbene il progetto sia inizialmente rivolto agli anziani, la sua impostazione può essere ampliata per coinvolgere anche altre fasce di popolazione, come caregiver, familiari o giovani in programmi di educazione intergenerazionale. Questo favorirebbe lo scambio di competenze e il rafforzamento del tessuto sociale.
3. **Crescita delle competenze locali:** Le competenze acquisite dai partecipanti, dagli operatori e dagli enti coinvolti possono generare un effetto a cascata. I partecipanti, ad esempio, potranno diffondere tra i loro pari le conoscenze apprese sui temi della sicurezza domestica, della sostenibilità e del benessere, mentre le associazioni e i comuni potranno capitalizzare su queste esperienze per sviluppare ulteriori progetti a sostegno dell'invecchiamento attivo.
4. **Partnership di lungo periodo:** Le collaborazioni create tra i comuni, le associazioni **Vita Tre** e gli altri partner del progetto possono rafforzarsi e ampliarsi, promuovendo la realizzazione di nuove iniziative legate al benessere degli anziani. Questo effetto moltiplicatore può portare allo sviluppo di nuovi programmi, anche in ambiti diversi, ma collegati all'inclusione sociale e alla salute della popolazione anziana.
5. **Impatto culturale e ambientale:** La diffusione di pratiche di sostenibilità e la valorizzazione della cucina tradizionale in chiave salutare possono diventare modelli culturali ed educativi, favorendo un cambio di mentalità nelle comunità locali. Questo potrebbe portare a una maggiore consapevolezza ambientale e a un miglioramento generale degli stili di vita, con benefici che si estendono oltre la popolazione target iniziale.

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

Nel progetto è prevista una **percentuale di cofinanziamento** pari al **41,87%**, con un valore di 11,87% aggiuntivo rispetto alla quota minima obbligatoria stabilita dal bando. Questa percentuale riflette l'impegno congiunto delle amministrazioni comunali coinvolte e delle associazioni locali **Vita Tre**, dimostrando la volontà di investire risorse proprie per garantire il successo e la sostenibilità del progetto nel tempo.

- Attività di comunicazione previste

Le attività di comunicazione sono progettate per raggiungere efficacemente la popolazione anziana, tenendo conto delle loro abitudini e preferenze, con particolare attenzione a canali tradizionali e di facile accesso. La strategia di comunicazione include:

1. Manifesti e volantini informativi:

Saranno affissi manifesti e distribuiti volantini presso i principali luoghi frequentati dagli anziani, come le sedi delle associazioni **Vita Tre**, le farmacie, i centri anziani, le parrocchie e gli uffici comunali. Questo materiale informativo sarà chiaro, semplice e facilmente leggibile, con dettagli sui corsi, date e modalità di partecipazione.

2. Stampa locale:

Saranno pubblicati articoli e annunci sulla stampa locale, molto letta dalla popolazione anziana. Gli articoli metteranno in risalto i benefici dei corsi per la salute fisica e mentale e illustreranno come iscriversi. Inoltre, saranno diffusi comunicati stampa con aggiornamenti e testimonianze dei partecipanti per mantenere viva l'attenzione sul progetto.

3. Eventi di presentazione e incontri informativi:

Saranno organizzati eventi pubblici nei tre comuni coinvolti, aperti agli anziani e alle loro famiglie. Durante questi incontri, verranno presentate le attività del progetto, coinvolgendo esperti che illustreranno l'importanza della ginnastica dolce, della corretta alimentazione e della sicurezza domestica. Questi eventi favoriranno il contatto diretto con i partecipanti e permetteranno di rispondere a eventuali domande.

4. Canali social gestiti dalle associazioni e dai comuni:

Sebbene molti anziani non utilizzino regolarmente la tecnologia, una parte di loro è attiva sui social network. Saranno pubblicati aggiornamenti periodici sui canali social delle associazioni **Vita Tre** e dei comuni, con contenuti specifici rivolti alle famiglie degli anziani e ai caregiver, che possono aiutare nella diffusione delle informazioni.

5. Newsletter cartacee:

Saranno preparate newsletter cartacee da distribuire a domicilio tramite i servizi comunali e nelle sedi delle associazioni **Vita Tre**. Questa modalità garantirà che le informazioni raggiungano anche gli anziani meno tecnologici e saranno aggiornate periodicamente per seguire l'andamento dei corsi.

6. Collaborazione con i centri sociali e le parrocchie:

Saranno coinvolti i centri sociali, le parrocchie e altri luoghi di aggregazione degli anziani per promuovere attivamente il progetto, fornendo loro materiale informativo e coinvolgendoli nelle campagne di sensibilizzazione.