

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto “ATTIVAMENTE SENIOR”

– Denominazione dell’Ente capofila COMUNE DI VIGLIANO BIELLESE

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Le restrizioni e la lontananza forzata legate alla recente pandemia, hanno avuto grandi ripercussioni e impatto sulla socialità ed il benessere della popolazione più anziana di Vigliano Biellese; in particolare le difficoltà del periodo pandemico hanno provocato la chiusura - divenuta poi definitiva - dei principali luoghi di incontro della popolazione anziana viglianesa, tra cui il Centro Incontro Anziani del paese.

Per poter ricostruire e rinsaldare la rete di connessioni sociali delle persone più anziane, rete che durante l’ultimo quadriennio si è progressivamente frammentata e disgregata, emerge la necessità di una nuova spinta propulsiva, di un progetto di ampio respiro, con un rinnovato punto di riferimento per la popolazione: un nuovo centro dinamico che diventi il fulcro attorno al quale sviluppare attività, iniziative e proposte per favorire percorsi di invecchiamento attivo altamente aggregativi e inclusivi.

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

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

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell’obiettivo scelto

Il progetto *Attivamente Senior* è concepito per rispondere in modo diretto e coerente agli obiettivi fissati dal Piano per l’Invecchiamento Attivo. Di seguito, viene illustrato come ogni attività del progetto supporti ciascun obiettivo.

OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita.

Il progetto "Attivamente Senior" offre una vasta gamma di laboratori educativi e creativi, quali cucito, ricamo, pittura, scrittura creativa, lezioni di informatica di base e percorsi di alfabetizzazione digitale. Queste attività non solo promuovono l'apprendimento di nuove abilità, ma stimolano anche il continuo aggiornamento personale e culturale.

Coerenza con l'Obiettivo:

- **Apprendimento Continuo:** i laboratori settimanali sono progettati per offrire opportunità di apprendimento permanente, permettendo agli anziani di sviluppare nuove competenze e di aggiornare le loro conoscenze in modo continuo.
- **Educazione trasversale** le attività di laboratorio non solo forniscono nuove competenze pratiche, ma favoriscono anche lo scambio di conoscenze e l'apprendimento collaborativo tra i partecipanti, confrontandosi anche con persone di altre generazioni (in particolare con i volontari del Servizio Civile Universale, che terranno i corsi di digitalizzazione) incoraggiando così un ambiente educativo informale e stimolante.

OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà.

Il progetto promuove attività fisiche regolari come i balli di gruppo e i giochi delle bocce, che sono incluse nel programma del Centro Dinamico; si integra inoltre, nel progetto di promozione del movimento e dell'attiva fisica denominato "MoveUp Vigliano", con appositi corsi di ginnastica dolce, pilates, yoga, oltre a passeggiate slow con percorsi in mezzo alle bellezze naturali del territorio, accompagnati da una guida escursionistica professionale.

Coerenza con l'Obiettivo:

- **Promozione dell'Attività Fisica:** le sessioni di ballo, i corsi di ginnastica vari e le camminate di gruppo, incoraggiano la partecipazione attiva, contribuendo a mantenere gli anziani fisicamente attivi e a contrastare la sedentarietà.
- **Stili di Vita Sani:** le attività fisiche sono integrate con momenti di educazione alla salute, dove vengono promossi stili di vita sani e abitudini alimentari equilibrate, con l'obiettivo di migliorare il benessere generale degli anziani.

OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana.

Il progetto incoraggia la partecipazione attiva degli anziani non solo come beneficiari, ma anche come volontari e facilitatori nelle varie attività.

Coerenza con l'Obiettivo:

- **Impegno Civico:** gli anziani sono invitati a contribuire attivamente come volontari, facilitando le attività e partecipando alla gestione del Centro Dinamico, stimolando così un forte senso di appartenenza e impegno civico.
- **Partecipazione Attiva:** le attività proposte incentivano gli anziani a partecipare in modo attivo e responsabile alla vita comunitaria, promuovendo la loro inclusione sociale e la valorizzazione delle loro esperienze e competenze.

OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza.

Attraverso le attività proposte, il progetto mira a migliorare le capacità fisiche e cognitive degli anziani, favorendo così la loro indipendenza e sicurezza.

Coerenza con l'Obiettivo:

Autonomia: le attività pratiche e creative, come il cucito e il ricamo, migliorano le capacità manuali e la coordinazione, contribuendo a mantenere l'indipendenza degli anziani nelle attività quotidiane.

Le lezioni di alfabetizzazione digitale e i corsi di informatica di base, consentono anche ai più agili di stare al passo con le nuove tecnologie e i cambiamenti: un'opportunità fondamentale anche per gli

anziani, che possono così accedere a una vasta gamma di servizi, informazioni e strumenti che rendono la vita quotidiana più semplice e piacevole.

Sicurezza: gli incontri presso il Centro Dinamico offrono un ambiente sicuro e accogliente, dove gli anziani possono partecipare alle attività in tutta sicurezza, riducendo così il rischio di isolamento e vulnerabilità.

OB. 5: Garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati.

Il progetto prevede il supporto logistico per facilitare la mobilità degli anziani, con servizi di trasporto dedicati per accedere alle attività del Centro Dinamico, attraverso l'integrazione con il progetto di mobilità sociale gratuito, attivo sul territorio viglianesse, denominato "NonnoBus".

Coerenza con l'Obiettivo:

- **Mobilità Assistita:** è previsto il servizio di trasporto gratuito per permettere agli anziani di raggiungere il Centro Dinamico e partecipare alle altre attività organizzate negli altri principali punti di riferimento del paese (biblioteca comunale, teatro comunale, distretto polifunzionale Asl), garantendo così la loro mobilità autonoma e facilitando l'accesso ai servizi offerti.
- **Accessibilità:** il Centro Dinamico è stato progettato per essere completamente accessibile, con strutture e servizi adeguati a supportare la mobilità degli anziani, inclusi quelli con ridotte capacità motorie.

OB. 6: Favorire l'accesso e la fruizione culturale.

Il progetto offre numerose attività culturali, come laboratori di pittura, scrittura creativa e fotografia, che permettono agli anziani di esprimersi e di partecipare attivamente alla vita culturale.

Coerenza con l'Obiettivo:

Fruizione Culturale: le attività culturali proposte offrono agli anziani l'opportunità di accedere e partecipare alla vita culturale, arricchendo il loro patrimonio culturale e favorendo l'inclusione sociale.

Esplorazione Creativa: i laboratori di pittura e scrittura creativa stimolano l'espressione artistica e la creatività, permettendo agli anziani di esplorare nuovi interessi e di esprimere le proprie emozioni e pensieri attraverso l'arte.

OB. 7: Sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

Il progetto include attività che promuovono il benessere e l'indipendenza degli anziani, sostenendo così il loro desiderio di rimanere a casa propria, in autonomia.

Coerenza con l'Obiettivo:

- **Supporto all'Indipendenza:** tutte le attività proposte puntano a migliorare le competenze e stimolare lo sviluppo di nuove capacità, favorendo la massima autonomia ed indipendenza delle persone anziane, permettendo loro di vivere più a lungo al proprio domicilio.
- **Sostegno ai Familiari:** il progetto offre anche supporto informativo e formativo per i familiari degli anziani, fornendo risorse e assistenza per la cura dei loro cari, e facilitando la gestione delle loro esigenze.

Il progetto "Attivamente Senior" è perfettamente allineato con gli obiettivi del Piano per l'Invecchiamento Attivo. Attraverso una varietà di attività e iniziative, il progetto non solo migliora la qualità della vita degli anziani, ma contribuisce anche alla realizzazione di una comunità più inclusiva e solidale, dove gli anziani possono vivere in modo attivo, indipendente e partecipativo.

Descrizione attività

Il progetto *Attivamente Senior* è un progetto sinergico e di ampio respiro, che mira a promuovere il benessere, la socialità e l'inclusione sociale degli anziani e degli over 65, attraverso una varietà di attività e proposte diversificate. Questo progetto avrà come sede principale il **Centro Dinamico**, uno spazio che

verrà totalmente rinnovato e riaperto appositamente per ospitare le nuove attività proposte. L'obiettivo è quello di creare un ambiente accogliente e stimolante, dove gli anziani possano partecipare attivamente a diverse iniziative, migliorando così la loro qualità della vita e rafforzando le reti sociali. La struttura dispone di spazi polivalenti, sale attrezzate per attività ricreative, laboratori e aree di socializzazione, garantendo così un luogo ideale per il coinvolgimento attivo degli anziani.

Attività Proposte:

1. Attività "Classiche" da Centro Incontro Anziani

Il progetto prevede l'organizzazione di attività tradizionali, che saranno svolte con regolarità e offriranno agli anziani un'opportunità di socializzazione e divertimento:

- **Balli di Gruppo e Balli Sociali:** Momenti di svago che favoriscono l'interazione e l'attività fisica, con serate danzanti e pomeriggi dedicati ai balli di coppia e di gruppo.
- **Giochi delle Carte:** Sessioni di gioco come il bridge, la briscola, e la scopa, che stimolano la mente e offrono un'occasione di convivialità.
- **Giochi delle Bocce:** Attività all'aperto che favoriscono l'attività fisica leggera e la socializzazione tra i partecipanti.

2. Laboratori e Attività Creative

Oltre alle attività classiche, il progetto prevede una serie di laboratori creativi che saranno proposti con cadenza settimanale. L'obiettivo è quello di offrire opportunità diversificate che stimolino la creatività e le competenze degli anziani, tenendo conto del loro livello di gradimento e delle preferenze espresse. Tra i laboratori proposti vi saranno:

- **Laboratorio di Cucito:** attività manuali che permettono agli anziani di creare e riparare capi di abbigliamento, sviluppando abilità pratiche e favorendo la concentrazione.
- **Laboratorio di Ricamo:** incontri settimanali dedicati all'arte del ricamo, dove i partecipanti potranno apprendere e perfezionare tecniche tradizionali e moderne.
- **Laboratorio di Pittura:** spazi dedicati all'espressione artistica, dove gli anziani potranno esplorare diverse tecniche pittoriche e realizzare opere personali.
- **Laboratorio di Scrittura Creativa:** sessioni che incoraggiano la scrittura come mezzo di espressione, con esercizi di narrazione, poesia, e autobiografia.
- **Laboratori di Fotografia:** attività che introducono gli anziani alle basi della fotografia, includendo sessioni pratiche e discussioni sulle tecniche fotografiche.
- **Laboratori attivi:** lezioni e corsi di ginnastica dolce, pilates, yoga.

3. Attività di Alfabetizzazione Digitale e di Informatizzazione di base

All'interno del progetto "Attivamente Senior", si è deciso di includere un'importante componente educativa focalizzata sull'**alfabetizzazione digitale**. Questa iniziativa è finalizzata a colmare il divario digitale tra la popolazione anziana, migliorando le loro competenze tecnologiche e facilitando l'accesso ai servizi digitali. **I corsi saranno tenuti da giovani volontari del Servizio Civile Universale**, creando un ponte intergenerazionale che arricchirà sia gli anziani che i giovani partecipanti. L'impegno dei giovani volontari e un approccio didattico mirato, il progetto mira a fornire agli anziani le competenze necessarie per navigare nel mondo digitale con sicurezza e indipendenza, migliorando così la loro qualità della vita e facilitando il loro accesso ai servizi e alle opportunità offerte dalla tecnologia moderna.

Come ulteriore input per ridurre il divario digitale e permettere anche ai più anziani - che mediamente presentano grandi difficoltà ad accedere ai servizi online e alle informazioni digitali della Pubblica Amministrazione - di usufruire di tutti i servizi digitali (come ad esempio: accedere al fascicolo sanitario elettronico, consultarle il portale Inps per la pensione, etc.), il progetto *Attivamente Senior*, integra la

possibilità del **rilascio dello Spid personale** (e del tutoraggio per insegnare all'utente come utilizzarlo). Questo servizio rientra tra le attività svolte in collaborazione con Agenda Digitale Biella.

4. *Passeggiate slow ed Escursioni all'Aperto e Gite*

Tra le proposte del progetto "Attivamente Senior", sono previste una serie di attività all'aperto volte a promuovere il movimento e il benessere fisico degli anziani. Queste attività si integrano con il progetto "MoveUp Vigliano", progetto finanziato dalla Regione Piemonte, il cui obiettivo è incentivare l'attività motoria e uno stile di vita sano tra la popolazione. In particolare, verranno **escursioni sul territorio** e passeggiate slow per conoscere e riscoprire le bellezze naturalistiche del territorio, con l'accompagnamento di guide escursionistiche professionali.

Per promuovere ulteriormente la conoscenza e l'apprezzamento del territorio e del patrimonio culturale locale e regionale, saranno organizzate **gite in diverse destinazioni** (a corta/media distanza), offrendo esperienze varie e stimolanti che spaziano dalla natura alla cultura, con un'attenzione particolare alla sicurezza e all'accessibilità per tutti i partecipanti.

5. *Scambi Intergenerazionali e Preservazione della Memoria Storica*

Nel contesto del progetto *Attivamente Senior*, sono previste iniziative intergenerazionali che mirano a creare connessioni significative tra generazioni diverse. Una delle attività principali coinvolgerà il Consiglio Comunale dei Ragazzi (CCR), che avrà l'opportunità di collaborare con gli anziani protagonisti del progetto per realizzare contenuti audio, video e scritti sulle loro storie di vita. Questi incontri non solo favoriranno lo scambio culturale e il rispetto reciproco, ma permetteranno anche di conservare e valorizzare le memorie storiche della comunità. Durante questi incontri, i giovani avranno l'opportunità di **intervistare gli anziani sulle loro storie di vita, esperienze passate, e sugli eventi storici di cui sono stati testimoni**. Grazie a questi scambi tra generazioni, si potrà:

- creare connessioni significative: facilitando un'interazione autentica tra giovani e anziani e creando uno spazio di dialogo e scambio.
- raccogliere memorie: documentando le storie di vita degli anziani, conservando preziose testimonianze storiche e culturali.

Destinatari

✖ Tipologia

I destinatari principali del progetto sono gli anziani di Vigliano Biellese (e dei paesi limitrofi), cercando di coinvolgere in particolare tutti coloro che non dispongono di un'amplia rete sociale, familiare e/o amicale e che quindi rappresentano un target particolarmente vulnerabile a situazioni di isolamento, con ripercussioni negative sul loro benessere fisico, psicologico e sociale. Con un coinvolgimento di tutte le persone *âgée*, dai più fragili ai più "attivi", si intende promuovere e creare nuove opportunità di socializzazione e integrazione nella comunità, per meglio sviluppare e mantenere relazioni sociali, ed il senso aggregativo di far parte di un gruppo e più in generale della comunità locale.

La popolazione attualmente residente nel Comune di Vigliano Biellese, ricompresa nel range tra i 65 e i 100 anni di età, è così composta:

Eta'	Maschi	Femmine	Totale
65 - 70	322	339	661
71 - 80	417	504	921
81 - 90	236	380	616
91 - 100	28	85	113
Totale:			
65 - 100	1003	1308	2311

✖ **numero e fascia anagrafica**

Persone over 65 in sù: inizialmente il gruppo di persone coinvolte è stimato intorno a 20/40 persone, nell'auspicio di ampliare e sviluppare un gruppo coeso che possa raggiungere anche un centinaio di persone.

✖ **modalità per la loro individuazione**

Per individuare i destinatari dell'iniziativa, saranno utilizzate diverse metodiche, tra cui:

- Database e Registri Comunali: tramite consultazione dei dati demografici e dei registri delle anagrafi per identificare le persone anziane; in particolare per individuare coloro che sono in condizioni di maggiore fragilità (persone che vivono sole o con supporto limitato), verrà richiesto specifico ausilio al CISSABO (partner del progetto) che è il Consorzio Socio Assistenziale per il nostro territorio.
- Collaborazione con Organizzazioni Non Profit, Parrocchie, Associazioni locali, Associazioni di volontariato, e organizzazioni che operano a contatto con gli anziani per diffondere l'iniziativa e al tempo stesso raccogliere informazioni sulle attività che potrebbero interessare ai potenziali destinatari.
- Campagna Comunicativa Mirata: Lettera Personale agli Over 65. Una lettera personale sarà recapitata alle singole persone over 65 residenti sul territorio. La lettera conterrà una descrizione dettagliata delle iniziative previste con il progetto Attivamente Senior, i benefici della partecipazione e le modalità di adesione e il calendario delle attività. La modalità comunicativa sarà improntata affinché sia chiara, accogliente e motivante, con l'obiettivo di incoraggiare la partecipazione.
- Materiale Divulgativo nei Luoghi di Aggregazione: saranno predisposti materiali divulgativi come brochure, volantini e locandine da distribuire nei principali luoghi di aggregazione e di ritrovo degli anziani, quali biblioteche, bocciofile, parrocchie, vicinanze aree mercatali, bar e nei principali luoghi frequentati per motivi di salute, come farmacie, ambulatori medici, distretto locale dell'ASL.

Tempi di realizzazione

Indicativamente dal 01/10/2024 al 30/09/2025

Ambito territoriale coinvolto

Il territorio del Comune di Vigliano Biellese, con estensione anche alla popolazione dei comuni limitrofi

Ruolo di ciascun partner

1) Associazione Opera

L'Associazione "Opera", associazione di volontari attivi in ambito sociale sul territorio viglianesse, si assume l'impegno cruciale di gestire il servizio di trasporto solidale/navetta gratuita. Questo servizio è essenziale per garantire la partecipazione degli anziani a tutte le attività previste dal progetto, assicurando che tutti i destinatari, indipendentemente dalle loro condizioni fisiche o logistiche, possano accedere alle attività proposte.

Grazie alla grande esperienza e dedizione dei volontari autisti/accompagnatori, l'associazione Opera con i suoi collaboratori, non solo fornirà un supporto logistico fondamentale, ma contribuirà anche a creare un ambiente inclusivo e accessibile che favorirà la partecipazione attiva e il benessere degli anziani coinvolti nel progetto.

2) *Istituto Comprensivo di Vigliano Biellese*

L'Istituto Comprensivo, attraverso il Consiglio Comunale dei Ragazzi (CCR), rivestirà un ruolo fondamentale nel progetto "*Attivamente Senior*", promuovendo attività intergenerazionali mirate alla preservazione della memoria storica e al rafforzamento del legame tra le diverse generazioni. Questi scambi rappresentano un'opportunità unica per valorizzare le esperienze e i ricordi degli anziani, coinvolgendo al contempo i giovani in un processo di apprendimento significativo e di arricchimento reciproco, attraverso incontri, interviste e progetti di documentazione.

3) *Consorzio Intercomunale dei Servizi Socio-Assistenziali (Cissabo)*

All'interno del progetto, il Cissabo (Consorzio Intercomunale dei Servizi Socio-Assistenziali del Biellese Orientale) gioca un ruolo fondamentale nella gestione e nel coordinamento delle attività di supporto socio-assistenziale per gli anziani partecipanti. La partecipazione del Cissabo è cruciale per garantire un'inclusione sociale efficace, un'assistenza personalizzata e un accesso equo ai servizi offerti, mirando a migliorare la qualità della vita degli anziani e a promuovere un invecchiamento attivo e dignitoso.

Risultati attesi

Il progetto *Attivamente Senior* mira a raggiungere risultati concreti e duraturi che migliorino la qualità della vita degli anziani, promuovendo l'inclusione sociale, l'autonomia e la partecipazione comunitaria. Attraverso la collaborazione tra enti, associazioni e la comunità locale, il progetto si propone di creare un ambiente di supporto e di crescita reciproca, valorizzando le esperienze e le competenze degli anziani e favorendo uno scambio intergenerazionale che arricchisca l'intera comunità viglianese.

Strumenti o indicatori di valutazione

Indagini e Questionari: somministrazione di questionari e interviste a campione per raccogliere dati direttamente dagli anziani e comprendere le loro necessità e preferenze.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il progetto "*Attivamente Senior*" si inserisce in modo armonioso e sinergico nel contesto delle progettualità già attivate sul territorio viglianese, creando un ecosistema di supporto integrato per gli anziani, ed in particolare:

- **Integrazione con il Progetto "MoveUp Vigliano"**: "MoveUp Vigliano" è un progetto finanziato dalla Regione Piemonte nell'ambito del bando "Sport per tutti". L'obiettivo principale del progetto è promuovere l'attività fisica tra tutte le fasce della popolazione, attraverso l'organizzazione di attività sportive e motorie, sia indoor che outdoor. La sinergia con il progetto "*Attivamente Senior*" si esplica nell'organizzazione di proposte per incentivare il movimento e il benessere fisico, come passeggiate slow, escursioni e attività all'aperto e corsi di ginnastica dolce, yoga e pilates. Queste iniziative si integrano perfettamente con le finalità di "MoveUp Vigliano", ampliando l'offerta di opportunità per gli anziani di mantenersi attivi.

- **Integrazione con il Progetto "NonnoBus"**: il progetto "NonnoBus", promosso dal Comune di Vigliano, prevede un servizio di trasporto solidale per gli anziani, facilitando il loro accesso a servizi e attività

sociali, sanitarie e culturali, riducendo così le barriere legate alla mobilità. Il progetto "Attivamente Senior" si avvarrà del servizio di "NonnoBus" per garantire che tutti gli anziani, inclusi quelli con difficoltà di mobilità, possano partecipare alle attività proposte. Questo include il trasporto verso il Centro Dinamico, dove si svolgono i laboratori e le attività ricreative, e verso le altre aree del paese ove sono organizzate le attività.

- **Integrazione con il Progetto Attuato con i Volontari del Servizio Civile Universale:** il progetto coinvolge giovani volontari del Servizio Civile Universale nell'alfabetizzazione digitale degli anziani, favorendo l'inclusione tecnologica e la riduzione del digital divide. Nell'ambito di "Attivamente Senior" i volontari del Servizio Civile Universale collaboreranno per offrire corsi di formazione digitale agli anziani, insegnando loro come utilizzare computer, smartphone e tablet, nonché come navigare in internet in modo sicuro, con un tutoraggio personalizzato, aiutando gli anziani a superare le difficoltà tecniche e a utilizzare le tecnologie per migliorare la loro qualità della vita.

- **Integrazione con il Progetto di Agenda Digitale Biella per il rilascio Spid:** per favorire l'alfabetizzazione digitale e a facilitare l'accesso ai servizi digitali per i cittadini, oltre al rilascio delle credenziali dello SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), gli anziani avranno accesso a un supporto continuativo per l'utilizzo dello SPID.

- **Integrazione con i Progetti Avviati con il Consiglio Comunale dei Ragazzi (CCR):** il Consiglio Comunale dei Ragazzi (CCR) è impegnato in diverse iniziative volte a promuovere la partecipazione attiva dei giovani e a favorire il dialogo intergenerazionale. Con il CCR verranno organizzati incontri e laboratori intergenerazionali, dove i giovani e gli anziani potranno condividere esperienze e competenze, rafforzando il senso di comunità e la trasmissione di valori e conoscenze, ed in particolare attraverso:

- Documentazione delle Storie di Vita: i giovani del CCR, in collaborazione con gli anziani, realizzeranno interviste e progetti audiovisivi per documentare le storie di vita e le esperienze della popolazione anziana, preservando così la memoria storica locale.
- Attività Educative e Ricreative: verranno organizzate attività educative e ricreative congiunte che favoriranno il dialogo e la comprensione reciproca tra giovani e anziani, promuovendo la coesione sociale e la valorizzazione del patrimonio culturale comune.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	80	E.Q.	Supervisione della proposta progettuale; sviluppo, coordinamento e gestione generale del progetto; supervisione rendicontazione del progetto.	Comune di Vigliano Biellese
2	80	Istruttore	Redazione della proposta progettuale, attività di coordinamento generale del progetto. Redazione rendicontazione del progetto.	Comune di Vigliano Biellese
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				

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

Per l'attuazione del progetto "Attivamente Senior", sono necessarie diverse risorse tecniche e strumentali, in particolare:

1. Spazi e Strutture: Centro Dinamico: Locale principale per le attività, rinnovato e attrezzato per ospitare laboratori, eventi e incontri e dotato di spazi per attività sociali, ricreative e di apprendimento.
2. Materiali vari per i laboratori: materiale per i laboratori Creativi, come forniture per cucito, pittura, scrittura creativa, ecc.
3. Attrezzature per attività ricreative: bocce, carte, giochi da tavolo, ecc. per le attività "tradizionali" del Centro Dinamico.
4. Mezzi di Trasporto: mezzi di Trasporto per Gite ed Escursioni.
5. Supporti di Comunicazione e Divulgazione: materiale Informativo e Promozionale: Brochure, volantini e poster per la promozione del progetto e la diffusione delle attività.
6. Risorse Umane e staff: personale qualificato per la gestione delle attività e il supporto agli anziani.
7. Guide ed Educatori per le Attività Outdoor: p per accompagnare e gestire le escursioni e le attività all'aperto.

Costi presunti

Il Budget previsionale per la realizzazione del progetto *Attivamente Senior* è stato stimato prudenzialmente, sulla base dei costi medi di mercato, intorno ad € 42.000,00.

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il progetto adotta un approccio integrato e multidisciplinare che combina molteplici aspetti sociali, culturali, e tecnologici per rispondere in modo completo alle esigenze degli anziani. Questa metodologia favorisce una visione olistica del benessere per un invecchiamento attivo, considerando non solo la salute fisica ma anche il benessere e il livello di soddisfazione personale, sociale e culturale degli anziani.

Elementi Innovativi del progetto *Attivamente Senior*:

- Collaborazione Intersectoriale: coinvolgimento di diversi attori locali, tra cui istituzioni pubbliche, organizzazioni non profit, scuole e associazioni di volontariato, per creare una rete di supporto diversificata e coesa.
- Utilizzo delle Nuove Tecnologie: l'inclusione di corsi di alfabetizzazione digitale e l'uso delle tecnologie per promuovere l'inclusione sociale rappresentano uno degli aspetti più innovativi del progetto. Gli anziani sono spesso esclusi dal mondo digitale, e questa iniziativa mira a ridurre il divario digitale e a migliorare la loro qualità della vita.
- Scambi Intergenerazionali: creazione di un programma strutturato di attività che favoriscono lo scambio di conoscenze e esperienze tra anziani e giovani, promuovendo la coesione sociale e la trasmissione del patrimonio culturale.

- Valorizzazione delle Memorie Storiche: le interviste e i progetti realizzati dai giovani del CCR, in collaborazione con gli anziani, contribuiranno alla preservazione del patrimonio culturale locale e alla diffusione della memoria storica.
 - Integrazione con la Rete Territoriale Progettuale: il progetto si integra armoniosamente con altri progetti e iniziative attive sul territorio, creando sinergie che amplificano l'impatto delle singole azioni e promuovono un approccio coordinato all'invecchiamento attivo.
-

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

Le metodologie adottate da "Attivamente Senior", come l'alfabetizzazione digitale e le attività intergenerazionali, la promozione dell'attività fisica e i laboratori possono essere riprese e adattate da altre realtà locali, contribuendo a diffondere modelli di inclusione sociale e partecipazione attiva degli anziani. L'approccio innovativo e integrato di "Attivamente Senior" può servire come modello replicabile per future progettualità, favorendo la creazione di programmi simili.

Il progetto può inoltre generare nuove collaborazioni con enti e associazioni, stimolando la nascita di ulteriori iniziative a sostegno degli anziani e promuovendo una rete di servizi più ampia e integrata a livello territoriale.

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

Non prevista.

- Attività di comunicazione previste

Le attività di comunicazione previste per "Attivamente Senior" mirano a raggiungere un'ampia platea di destinatari, promuovendo l'iniziativa e favorendo la partecipazione attiva degli anziani e della popolazione nel suo insieme.

Per garantire la diffusione conoscitiva del progetto "Attivamente Senior", sarà adottata una campagna comunicativa, finalizzata a:

- Informare la comunità sulle finalità del progetto.
- Coinvolgere gli anziani e i loro familiari.
- Sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza dell'invecchiamento attivo.

La comunicazione verrà esplicata principalmente attraverso:

- Lettere Personalizzate:
 - Invio di lettere personalizzate agli over 65 del territorio, spiegando le opportunità offerte dal progetto e invitandoli a partecipare alle attività.
- Materiale Informativo:
 - Distribuzione di volantini, brochure e poster in luoghi di ritrovo degli anziani, come centri sociali, biblioteche e farmacie, per fornire informazioni dettagliate sul progetto.

Per dare risalto al progetto, verranno inoltre attuate le seguenti azioni:

- Conferenza Stampa per la presentazione del progetto: organizzazione di una conferenza stampa per il lancio ufficiale del progetto, coinvolgendo rappresentanti del Comune, partner del progetto e la stampa locale.
 - Incontri Pubblici: realizzazione di incontri aperti alla cittadinanza per presentare il progetto, rispondere a domande e raccogliere feedback.
 - Comunicati stampa periodici per annunciare eventi e progressi del progetto.
-

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

Il progetto *Attivamente Senior* si integra e sostiene in modo efficace gli obiettivi del *Piano Locale della Prevenzione* dell'ASL Biella, promuovendo la salute, la partecipazione attiva e l'inclusione sociale degli anziani. Le attività proposte sono in sinergia con le strategie dell'ASL per migliorare la qualità della vita della popolazione anziana e prevenire malattie e fragilità. In particolare vengono promossi i seguenti aspetti e obiettivi:

1. Promozione della Salute e Stili di Vita Sani

- **Attività Previste:**
 - **Educazione alla Salute:** Organizzazione di incontri e seminari sulla prevenzione delle malattie croniche, promozione di una dieta equilibrata e monitoraggio della salute.
 - **Attività Fisiche:** Passeggiate slow e escursioni con una guida escursionistica per stimolare l'attività fisica regolare e contrastare la sedentarietà, in linea con gli obiettivi del Piano Locale della Prevenzione che promuovono uno stile di vita attivo.
- **Sinergia:**
 - **Allineamento con il Piano:** Il progetto incoraggia l'adozione di stili di vita sani, direttamente supportando gli obiettivi del piano di prevenzione che mirano a ridurre il rischio di malattie croniche e migliorare la qualità della vita degli anziani.

2. Promozione del Benessere Psicosociale

- **Attività Previste:**
 - **Incontri Intergenerazionali:** Collaborazioni con il Consiglio Comunale dei Ragazzi per promuovere il dialogo intergenerazionale, migliorando la salute mentale e il benessere sociale degli anziani.
 - **Attività Ricreative e Sociali:** Organizzazione di eventi sociali, giochi di carte, balli e laboratori creativi per prevenire l'isolamento sociale e la depressione.
- **Sinergia:**
 - **Supporto Psicologico:** Il progetto sostiene gli anziani dal punto di vista emotivo e sociale, in linea con le azioni del piano dell'ASL che prevedono interventi per la prevenzione e il trattamento dei disturbi psicosociali.

3. Prevenzione della Fragilità e della Non Autosufficienza

- **Attività Previste:**
 - **Servizi di Trasporto Solidale:** Integrazione con il servizio NonnoBus per garantire la mobilità degli anziani, prevenendo l'isolamento e facilitando l'accesso a servizi di prevenzione e cura.
 - **Iniziative per la Vita Indipendente:** Offerta di servizi di supporto per la gestione quotidiana e la promozione dell'autonomia, riducendo la dipendenza da assistenza esterna.
- **Sinergia:**
 - **Accesso ai Servizi di Salute:** Facilitando la mobilità e l'accesso a risorse di salute, il progetto si allinea con le strategie del piano dell'ASL che mirano a prevenire la perdita di autosufficienza e promuovere la vita indipendente.

4. Supporto all'Integrazione Sociale e Riduzione dell'Isolamento