

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

SCHEDA DI PROGETTO

– **Titolo del progetto:** **S.T.A.I in Valle (Spazi Territoriali Anziani Insieme)**

– **Denominazione dell’Ente capofila** CONSORZIO MONVISO SOLIDALE

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

Il Consorzio Monviso Solidale è un Consorzio di comuni, costituito per la gestione dei servizi socio-assistenziali, ai sensi dell'articolo 31 della legge Dgls 267/2000, che raggruppa 56 comuni, la sua organizzazione si è adattata nel tempo all'evoluzione dei servizi sociali, in particolare dall'entrata in vigore della legge nazionale 328/2000 e della successiva legge regionale piemontese n. 1/2004.

Ha sviluppato una stretta collaborazione con l'ASL CN1, attraverso una convenzione pluriennale e ha partecipato alla definizione del PEPS (Piano e Profilo di Salute) sul suo territorio per quanto riguarda gli interventi socio-sanitari (servizi a casa, residenze diurne e notturne). Con i 56 comuni del PdZ (Piano di Zona), sono state definite e sviluppate iniziative specifiche al di fuori del settore del consorzio (servizi aggiuntivi) nel contesto della promozione sociale e delle attività complementari. Facendo affidamento su soggetti terzi (associazioni e organizzazioni di volontariato per la cooperazione sociale e la promozione sociale) responsabili di diversi settori (minori, anziani, disabili ...), è stata creata una serie di iniziative per integrare questi servizi nella programmazione sociale e nello sviluppo di attività correlate.

In virtù della convenzione con l'ASL CN 1 gestisce i servizi socio-sanitari su parte del territorio del progetto: Saluzzese, Fossanese, Saviglianese e relative valli. In particolare opera, all'interno di una fitta rete territoriale di collaborazioni locali con associazioni, comuni, strutture pubbliche e private, a favore di minori, disabili, anziani, svolgendo: assistenza sociale e domiciliare, corsi di formazione, gestione di centri diurni, educativa territoriale.

Il progetto **“S.T.A.I in Valle (Spazi Territoriali Anziani Insieme)”**, si concentra soprattutto sui territori Saluzzesi della Valla Varaita e Valle Po. Il nome del progetto già definisce la necessità di “fare spazio” sul territorio per gli anziani, spazio che possono colmare con esperienze di cittadinanza attiva e legate alla propria salute. Spazi da riempire in tanti, non singolarmente, rispondendo al bisogno di socializzazione e di non essere lasciati soli dalla comunità.

I territori montani delle Valli Varaita e Valle Po hanno subito negli ultimi decenni un lento e progressivo indebolimento del proprio tessuto demografico e socio-economico, determinato dal costante spopolamento delle alte valli a causa della marginalità geografica, della carenza di opportunità occupazionali, della rarefazione dei servizi destinati ai residenti e delle difficoltà comunicative e logistiche. La zona rurale e montana risulta caratterizzata da un forte isolamento, causato da: marginalità geografica dai poli urbani dove si concentrano i servizi alla persona; alta concentrazione di popolazione anziana; scarsa densità abitativa; ridotta presenza di medici, farmacie e di ambulatori specialistici; problemi logistici di mobilità; difficoltà connesse alla mancanza di copertura della rete internet; spopolamento e allontanamento delle generazioni più giovani; insostenibilità economica dei servizi alla popolazione. In questo quadro, la sfida proposta dal progetto è di costruire e sperimentare una rete assistenziale di prossimità per la gestione in loco delle problematiche socio-sanitarie di primo livello, con il supporto di una efficace rete di servizi e del lavoro di operatori multidisciplinari

Sussiste una notevole discrepanza tra i piccoli comuni decentrati sulle valli e i centri del Saluzzese, i quali spesso raccolgono nuovi residenti provenienti dalla media e alta montagna, manifestando trend

demografici positivi.

Molti degli ultrasessantacinquenni residenti presentano inoltre patologie croniche e vivono in un contesto con chiari problemi logistici di mobilità, la dipendenza costante dalle cure periodiche, (in particolar modo per anziani soli o con disabilità), pone a rischio la loro residenzialità e peggiora chiaramente la qualità della loro vita quotidiana.

Alcune vallate si pongono tra le aree di maggior disagio sociale e bisogno di salute, come descritto nel profilo di salute del Piano Locale della Prevenzione dell'ASL CN1, l'indicatore sintetico di fabbisogno di prevenzione, sviluppato a livello regionale dal Servizio Sovrazonale di Epidemiologia (SEPI), che identifica un'ampia gamma di fattori che impattano sulla salute, mettendo insieme dimensioni sociali di deprivazione con i bisogni di salute.

La rarefazione dei servizi alla persona d'altra parte è legata alla non sostenibilità nelle aree più decentrate connessa alla riduzione costante della spesa sanitaria, situazioni che generano la chiusura degli ambulatori, l'allontanamento dei medici di base o dei presidi farmaceutici, portando alla luce scenari drammatici soprattutto a carico delle fasce più deboli.

Risulta necessario accompagnare il territorio verso soluzioni sostenibili ed alternative all'accentramento dei servizi nei maggiori poli urbani dei fondi valle, garantendo soprattutto ai soggetti fragili (anziani, disabili, malati), le condizioni minime di assistenza sociale e sanitaria, assicurando servizi mirati, accessibili e continuativi, da un lato capitalizzando quelli già esistenti, dall'altro integrandoli con altri innovativi. Allo stesso tempo è importante aumentare l'empowerment dei cittadini nella tutela del proprio capitale di salute e sviluppare con le comunità locali occasioni che facilitino nella popolazione scelte salutari in una logica di prevenzione e promozione dell'invecchiamento attivo.

In particolare nelle zone montane e rurali il cambiamento di approccio alla cura che diventa "prendersi cura" sia dal punto di vista dei bisogni sanitari sia sociali e aggregativi, sperimentato attraverso i progetti Alcotra #COM.VISO e INCL, e poi continuato grazie al progetto "ABC per Invecchiare bene" beneficiario del Bando per l'Invecchiamento attivo 2022 ha generato un crescente coinvolgimento delle reti territoriali e una maggiore flessibilità negli interventi. Partendo dalla ricerca di una definizione condivisa di una persona fragile in contesto montano, è scaturito tutto il lavoro che ha visto la collaborazione dei vari enti coinvolti e del territorio, che è diventato parte attiva del progetto di sostegno. Tra i vari punti chiave del progetto, l'animazione di comunità diventa un'azione strategica che ha fatto funzionare e accompagnato tutto il progetto: i gruppi di animazione nelle valli hanno preparato il terreno per le attività dei GIPIC (Gruppo integrato di Presa In Carico), li hanno supportati, hanno mantenuto l'attenzione sul coinvolgimento della comunità locale nei singoli progetti, hanno organizzato iniziative di aggregazione e informazione capillari sul territorio, hanno favorito la "contaminazione" tra professionisti, volontari e altre figure coinvolte, che sono uscite da una logica prestazionale per entrare in una dinamica di gruppo che ha saputo coinvolgere anche i rappresentanti delle istituzioni.

Il contesto vallivo è contraddistinto da esperienze progettuali caratterizzate da programmi, obiettivi e risorse dedicate alla domiciliarità e all'animazione sociale, che ha sensibilizzato e coinvolto attivamente i soggetti fragili locali ed ha contribuito a formare gli operatori socio-sanitari del territorio. Un territorio che ha relazioni di comunità attive e radicate, che rafforzano i legami fiduciari, l'impegno sociale e servizi concreti a favore dei più fragili, coinvolgendo, oltre alla rete del volontariato e dell'associazionismo locale, anche la stessa cittadinanza.

In generale, si rileva che:

- Le relazioni di comunità e di vicinato sono più presenti ed efficaci nei piccoli centri e nelle zone di alta valle, dove tutti i membri della comunità si conoscono e si attua un costante monitoraggio della situazione dei soggetti più fragili e soli. Le figure di riferimento sono i medici, i farmacisti, le OSS, ma anche i vicini ed i parenti sono pronti a segnalare situazioni di criticità o disagio.
- Nei grandi centri o nelle aree di bassa valle, scarseggiano le reti sociali: prevale la frammentarietà

e la dispersione, c'è maggiore diffidenza tra le persone, i soggetti generalmente più chiusi ed isolati. In genere i medici, che dovrebbero rivestire il ruolo di punti di riferimento del territorio, sono pochi, poco vicini alla rete locale dei servizi sociali e non segnalano le situazioni a rischio se non quando i casi risultano già essere gravi e problematici da trattare a domicilio. Il volontariato presente in queste aree solitamente è quello istituzionale (Caritas, Protezione civile, ...)

I progetti attivati negli anni (da ultimo quello legato all'Invecchiamento attivo) hanno permesso la maggiore partecipazione e il coinvolgimento da parte dei soggetti fragili, che si dimostrano essere meno chiusi e isolati di altre aree territoriali, più interessati a prendere parte ad iniziative comuni, soprattutto per quanto attiene i soggetti autosufficienti, perché già inseriti in iniziative di rete

Punti di forza sono:

- La presenza di OSS fortemente radicate al territorio, da anni operative sulla stessa area, al centro di forti relazioni sociali consolidate, che rappresentano un punto di riferimento per le comunità locali.

- Le iniziative di socializzazione e di animazione a cura dell'Equipe di educatori sono presenti in maniera costante, pianificata ed organizzata, e tali attività rientrano anche tra le richieste dei soggetti fragili.

In un contesto come quello della Valle Varaita e della Valle Po nei quali l'attività di socializzazione è diffusa, organizzata e radicata, grazie alla presenza di progettazioni dedicate, è caldamente richiesta sia dagli operatori socio-sanitari che la propongono che dai soggetti fragili che ne fruiscono. In questi contesti si ritiene che sia fondamentale il coinvolgimento della figura dell'Educatore, per la definizione di metodi, iniziative e proposte, in stretta collaborazione con gli operatori socio-sanitari che conoscono i destinatari, le loro inclinazioni e le loro esigenze.

Da segnalare la collaborazione con l'ASL CN1 attiva già nella progettazione precedente nell'azione "Pillole di salute", che viene riconfermata anche in quella attuale, in una logica di integrazione con le azioni previste dal PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE 2020-2025 e dal Piano Locale della Prevenzione dell'ASL CN1. In particolare sarà curata l'integrazione con i programmi "Comunità attive" e "La promozione della salute nella cronicità", che prevedono la collaborazione con le comunità per lo sviluppo sul territorio di ambienti facilitanti e opportunità di movimento (gruppi di cammino, attività fisica adattata, ecc. ...) adatte a tutte le età e condizioni fisiche.

Si è scelto di proporre questa progettazione proprio ai territori sopracitati in quanto già territori che negli anni scorsi hanno sviluppato progettazioni innovative legate all'Invecchiamento attivo, dove si è sviluppata una relazione di fiducia con l'equipe educativa e per poter rispondere alle numerose richieste di prosecuzione ed aiutare le amministrazioni comunali a "traghettarsi" verso un'autonomia progettuale legata al ben-essere. Da ultimo il progetto "ABC per Invecchiare bene" beneficiario del Bando per l'Invecchiamento attivo 2022 che ha permesso lo sviluppo di ulteriori iniziative legate alla partecipazione delle persone anziane ad iniziative volte al miglioramento del loro ruolo all'interno della comunità.

Sono territori in cui sono presenti progetti educativi legati ai giovani, come Generazione Monviso finanziato da Consorzio e Comuni, il PNRR "Valle Po HUB-Giovani", e quello "Valle Varaita-Re Start" in cui lavora la stessa equipe educativa che ha in carico i progetti per gli anziani, questo indubbiamente favorirà lo scambio intergenerazionale, inoltre la partecipazione attiva di due associazioni di giovani, la Proloco di Paesana e l'Associazione "Giovani di turno" sarà senza dubbio volano per l'incontro tra generazioni diverse.

Attraverso le azioni del progetto "ABC per Invecchiare bene" si sono potuti coinvolgere in media una trentina di persone durante le animazioni, il massimo raggiunto finora sono state 45 persone.

Le animazioni si sono svolte finora in una decina di comuni diversi, coinvolgendo le amministrazioni locali nella progettazione.

Nell'ambito delle azioni del Progetto le operatrici hanno chiesto ai partecipanti alle varie iniziative quali sarebbero potuti essere i nuovi temi trattati in nuove attività progettuali e dopo un confronto anche con le amministrazioni pubbliche è emerso:

1. Le persone anziane nei contesti montani spesso si chiudono in loro stessi e nelle loro case e non hanno modo di incontrare, a volte, neanche i vicini di casa. Il bisogno più grande quindi rimane quello della socializzazione.
2. Bisogno di mobilità su due livelli:
 - a) Riuscire a spostarsi per visitare luoghi nuovi o conosciuti che però si fa fatica a raggiungere
 - b) Aumentare la mobilità personale con l'attività fisica
3. Bisogno di condividere i saperi, siano quelli propri delle persone anziane verso le nuove generazioni, sia il bisogno di aumentare ancora la propria cultura generale attraverso momenti formativi sempre legati dalla voglia di stare in gruppo
4. Bisogno di sentirsi utili alla società, aumentare il livello di stima per sé stessi, ritrovare la consapevolezza di essere persone che hanno ancora molto da donare alla comunità in cui vivono.
5. Incontrare anche i giovani in un'ottica di scambio di saperi, per un incontro e confronto intergenerazionale ed inclusivo;
6. Continuare ad avere maggiori informazioni riguardo alla salute, promuovere incontri con esperti che forniscano informazioni in merito alla corretta alimentazione, alle migliori modalità di preparazione degli alimenti, alla necessità di mantenere il movimento in collaborazione con gli operatori dell'ASL CN1
7. Essere sostenuti nell'alfabetizzazione emozionale: gli operatori, hanno intercettato diverse occasioni in cui le persone anziane hanno manifestato la voglia di confrontarsi su varie tematiche relative alla propria vita e alla propria quotidianità.

Alcuni dati demografici:

VALLE	CITTÁ	NUMERO ABITANTI	NUMERO ABITANTI 15-64 ANNI	NUMERO ABITANTI >65	PERCENTUALE DI >65 SUL TOTALE ABITANTI	NUMERO >65 IN CARICO NEI SERVIZI DEL CMS
VARAITA	PONTECHIANALE	183	98	75	40,98%	1
	BELLINO	95	62	30	31,58%	6
	CASTELDELFINO	143	80	50	34,97%	7
	SAMPEYRE	988	572	302	30,57%	35
	FRASSINO	262	152	84	32,06%	15
	MELLE	298	176	89	29,87%	15
	BROSSASCO	1.005	589	309	30,75%	44
	ISASCA	72	43	19	26,39%	6
	VENASCA	1.348	833	356	26,41%	71
	ROSSANA	820	526	199	24,27%	27
	PIASCO	2.696	1.627	730	27,08%	91
	COSTIGLIOLE SALUZZO	3.295	2.073	767	23,28%	80
	VERZUOLO	6.417	4.074	1.489	23,20%	139
TOT.		17.622	10.905	4.499	25,53%	537
PO	CRISSOLO	156	96	49	31,41%	9
	ONCINO	87	58	27	31,03%	5
	OSTANA	85	53	25	29,41%	5
	PAESANA	2.637	1568	810	30,72%	243
	SANFRONT	2.289	1420	635	27,74%	180

	RIFREDDO	1050	666	240	22,86%	37
	ENVIE	1954	1233	486	24,87%	49
	GAMBASCA	347	218	81	23,34%	32
	MARTIGNANA PO	2.045	1358	355	17,36%	20
	REVELLO	4.193	2635	1005	23,97%	128
TOT.		14.843	9.305	3.713	25,02%	708
TOT	VALLE VARAITA + VALLE PO	32.465	20.210	8.212	25,29%	1.245

- 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 degli obiettivi scelti

1) ANIMAZIONI CREATIVE DI COMUNITÀ

Descrizione attività

L'Equipe dell'Animazione di Comunità (formata da Educatori Professionali ed OSS del territorio e supportata da Assistenti Sociali) propone al gruppo di anziani due tipologie di animazione diverse, una più legata al gioco ed una legata all'organizzazione di laboratori creativi alla cui base sta sempre il bisogno di stare insieme, socializzare ed allontanare la solitudine.

Giocare può essere un'attività preziosa per gli anziani, offrendo una serie di benefici che riguardano sia la sfera fisica che mentale. Giocare per gli anziani può portare i seguenti benefici:

- Divertimento e relax: I giochi dovrebbero essere prima di tutto un'attività divertente e piacevole, quando gli anziani si divertono, sono meno stressati e ansiosi, il che può avere un impatto positivo sulla loro salute mentale e fisica generale.
- Stimolazione cognitiva: aiutano a mantenere la memoria, la mente attiva e a migliorare la capacità di ricordare, la concentrazione, aiuta a sviluppare la capacità di problem solving ed il pensiero

critico. Questo potrebbe aiutare a ridurre il rischio di declino cognitivo e a mantenere l'autoefficacia degli anziani, con ricadute positive sull'umore e l'autonomia.

- Socializzazione e interazione: i giochi di gruppo possono fornire agli anziani opportunità di socializzazione e interazione con altri, aiutando a combattere la solitudine e l'isolamento, può migliorare il loro umore, il loro benessere emotivo e la loro qualità della vita, ridurre lo stress e l'ansia e insieme sentirsi parte di una comunità.
- Salute fisica: a partire dai giochi che richiedono movimenti fini, come i giochi di carte e i puzzle, che aiutano a mantenere la coordinazione mano-occhio, fino ai giochi più di movimento che possono aiutare gli anziani a rimanere attivi e a mantenersi in forma, oltre a mantenere vive le abilità psicomotorie che prevengono le cadute accidentali.
- Scambio generazionale: grazie all'interazione tra più progetti che insistono sullo stesso territorio è semplice attivare dei momenti di scambio tra gli anziani ed i giovani, questo permette un confronto sul piano delle conoscenze e delle competenze, la creazione di legami sociali e lo sviluppo di una comunità più coesa.

Le attività di animazione sono così caratterizzate: dopo un primo momento di accoglienza, vi è la suddivisione in squadre: esse si sfideranno in vari giochi, totalizzando un punteggio per una classifica finale in cui si decreterà la squadra vincente. Nello specifico i giochi proposti riguardano il mantenimento e lo sviluppo di alcune capacità: la motricità fine, il movimento del corpo, la socialità, il ragionamento, la capacità di ascolto e di confronto. Terminata la prima parte dell'animazione, vi è un momento di convivialità, in cui si offre la merenda e si cantano e ballano canzoni popolari. Le animazioni proposte finora sono state svolte all'interno di vari ambienti forniti dai comuni coinvolti (sale polivalenti, casa di riposo, centri aggregativi, ecc..), precedentemente contattati dall'equipe e incontrati per la presentazione del progetto e il sopralluogo delle sale utilizzate

In questa nuova progettazione si darà spazio anche alle attività legate alla sfera della CREATIVITÀ

La creatività è spesso associata ai giovani, ma in realtà è una capacità che può essere coltivata e sviluppata a qualsiasi età: l'invecchiamento attivo può essere un'opportunità preziosa per esplorare nuove forme di creatività e dare vita a nuove esperienze.

Alcuni dei benefici che la creatività può apportare:

- La creatività aiuta a mantenere la mente attiva e stimolata, contrastando il declino cognitivo.
- Esprimersi attraverso la creatività può essere un modo efficace per gestire lo stress, l'ansia e la depressione.
- Portare a termine un progetto creativo può dare un senso di soddisfazione e di realizzazione, aumentando l'autostima e la fiducia in sé stessi.
- La partecipazione ad attività creative può essere un ottimo modo per conoscere nuove persone, stringere amicizie e sentirsi parte di una comunità.
- La creatività può contribuire a migliorare la qualità della vita degli anziani, rendendoli più felici, più sani e più realizzati.

Esistono molti modi per esprimere la creatività per gli anziani:

- Arti visive: pittura, disegno, scultura, fotografia
- Arti performative: musica, danza, teatro
- Scrittura: poesia, narrativa, diario
- Attività manuali: giardinaggio, bricolage, cucinare

L'importante è trovare un'attività creativa che sia piacevole e gratificante. Non importa se si è bravi o meno, l'importante è divertirsi e dare libero sfogo alla propria immaginazione.

Per l'attivazione dei laboratori creativi si vedrà sia l'intervento di "esperti esterni" con abilità e professioni legate alla creatività sia delle esperienze interne al gruppo di anziani attraverso la trasmissione dei propri saperi al gruppo, sempre nell'ottica del protagonismo e di una comunità attiva. Anche i laboratori creativi saranno gestiti in stretta collaborazione degli Educatori e delle OSS del

Progetto.

Destinatari

Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità, coinvolgimento anche dei giovani per un incontro intergenerazionale
Numero e fascia anagrafica

VALLE DI RIFERIMENTO	FASCIA D'ETA'	N° DESTINATARI DIRETTI	N° DESTINATARI INDIRETTI
VARAITA	Over 65	50	4.513 abitanti >65 anni
	15-64 anni	30	10.937 abitanti 15-64 anni
PO	Over 65	40	3.713 abitanti >65 anni
	15-64 anni	30	9.305 abitanti 15-64 anni

Modalità per la loro individuazione: grazie ai contatti creati con il Progetto “ABC per Invecchiare bene” gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. La stessa cosa avviene per l’incontro con i più giovani, sono in relazione con gli operatori grazie alle progettazioni legate a questa fascia d’età o fanno parte delle Associazioni coinvolte dal progetto. Inoltre le Assistenti Sociali del territorio aiuteranno l’equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi Sanitari e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto “Muovinsieme” per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione: durante la durata dell’anno di progetto, a cadenza mensile

Ambito territoriale coinvolto: Valle Po nei Comuni di: Crissolo, Oncino, Ostana, Paesana, Sanfront, Rifreddo, Envie, Gambasca, Martiniana Po e Revello e Valle Varaita nei Comuni di: Pontechianale, Bellino, Casteldelfino, Sampeyre, Frassino, Melle, Brossasco, Isasca, Venasca, Rossana, Piasco, Costigliole Saluzzo e Verzuolo.

Ruolo di ciascun partner

UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento della struttura sita in un locale al pian terreno della sede dell’Unione Montana Valle Varaita da destinarsi a centro di incontro inclusivo per lo svolgimento di varie attività aggregative a servizio della popolazione locale e di quanti vorranno trasferirsi in valle per medi e lunghi periodi.

All’interno del vasto salone, è stata anche allestita una stanza sensoriale che potrà essere utilizzata per le attività oggetto del progetto. Questo tipo di stanza è un ambiente progettato e costruito per offrire esperienze multisensoriali e ipersensoriali. Questi ambienti consentono infatti l’esplorazione emotiva e la possibilità di cercare e collegare tra loro diversi tipi di stimolazione. Nello stesso tempo il rilassamento è un aspetto importante per la riduzione dei comportamenti negativi. Se utilizzata in modo appropriato, una stanza sensoriale:

- Aiuta a sentirsi in uno spazio sicuro e protetto;
- Stimola la consapevolezza del rapporto causa-effetto;

- Facilita la terapia e l'apprendimento di nuove abilità;
- Favorisce il comportamento positivo e riduce quello aggressivo.
- Può essere utilizzata per giochi di movimento e l'attività fisica adattata

Il locale sarà inoltre dotato di un angolo "tisaneria" (con bollitore, microonde, frigorifero, ecc.), di tavoli e piccole attrezzature per l'organizzazione di laboratori.

Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della "Porta di Valle" sita in Brossasco

UNIONE MONTANA DEI COMUNI DEL MONVISO: può mettere a disposizione, messa a disposizione a titolo di co-finanziamento, per le attività inerenti il progetto descritto, il salone consiliare dell'Ente, situato presso la sede dell'Unione, la capienza massima del locale è 99 persone, un grande tavolo ad anello centrale, videoproiettore e telo; è utilizzabile per incontri, proiezioni, momenti di confronto, ecc.,

Allo stesso modo, potrebbero essere utilizzabili i locali della Porta di Valle, adiacente alla sede dell'Unione. Messa a disposizione di mezzi (pulmino) per lo spostamento degli anziani

ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali destinati alla ProLoco dal Comune di Paesana in caso di necessità. Spazi che comprendono l'orto scolastico dotato di serra e il retro dell'ex asilo con panchine, palco e piano bar.

CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane

UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: messa a disposizione di posti dedicati ai partecipanti al progetto all'interno delle iniziative calendarizzate dall'Università Popolare. Collaborazione attiva nella realizzazione degli eventi ludici ed a sfondo culturale. Messa a disposizione dei locali della Biblioteca di Paesana, a loro gestione, per iniziative inerenti al progetto. Partecipazione ai laboratori creativi e manuali, sia come tecnici che come usufruenti.

ASSOCIAZIONE "GIOVANI DI TURNO": diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali loro destinati dal Comune di Rifreddo e partecipazione alle attività di incontro intergenerazionale

Risultati attesi

- Aumento della partecipazione degli anziani alle iniziative ludiche e di svago cercando di includere anche i soggetti più fragili residente nella Valle,
- Maggiore sensibilizzazione per le amministrazioni Comunali e i cittadini della Valle riguardo agli anziani ed alle tematiche in oggetto allo sviluppo di opportunità di aggregazione e movimento.
- Aprire una breccia nella possibilità di incontrare gli altri e scalfire la naturale ritrosia degli abitanti delle valli montane, specialmente se anziani
- Creare momenti in cui le generazioni si incontrano

Strumenti o indicatori di valutazione

- fogli presenze suddivisi per fasce d'età nel quale valutare l'incremento della partecipazione di almeno 5 anziani rispetto alle precedenti progettazioni
- questionari di gradimento somministrati ai partecipanti dove la maggioranza giudichi positiva e da ripetere l'esperienza fatta
- almeno 5 giovani partecipano ad alcune delle iniziative dedicate agli anziani

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
PNRR Valle Po - Hub Giovani e Valle Varaita "Re Start"	Finanziato dall'Unione Europea – NextGeneration EU	- Laboratori creativi sul territorio - Laboratori nelle scuole - Presidio territoriale - Eventi sul territorio	Si potrebbero organizzare dei laboratori durante l'estate ragazzi (da capire con la programmazione già realizzata) e nel periodo scolastico con attività/laboratori manuali, attingendo all'esperienza degli anziani
GenerAzioni Monviso	Consorzio Monviso Solidale	- Formazioni estate ragazzi sul territorio - Presidio territoriale	Laboratori creativi con l'estate ragazzi in vari comuni
"MUOVINSIEME"	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	499	Educatori Professionali	-equipe e programmazione attività - animazione degli anziani e della comunità - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane e con i giovani - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro - pubblicizzazione - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali nell'incontro a domicilio degli anziani	Personale dipendente enti terzo settore in appalto
2	20	Tecnici di laboratorio	Durante le animazioni verranno attivati alcuni laboratori creativi per cui è necessario l'intervento di una figura esterna con esperienza legata all'arte.	Personale dipendente enti terzo settore in appalto
3	220	4 OSS (2 per ogni vallata)	- collaborazione con gli educatori e le Assistenti Sociali	Consorzio Monviso Solidale

			- instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	
4	36	2 Assistenti sociali (una per ogni vallata)	- collaborazione nell'individuazione degli anziani più fragili da coinvolgere nel progetto	Consorzio Monviso Solidale
5	35	Personale Area Progetti	- progettazione - coordinamento e monitoraggio attività - rendicontazione	Consorzio Monviso Solidale
6	50	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce rossa di Melle
7	50	volontari	- collaborazione nella realizzazione dei laboratori	Università popolare Valli Monviso

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

- materiale per l'organizzazione dei momenti ludici, set di cartoleria
- materiale per i laboratori creativi

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Costi presunti:

SPESA	COSTO
Educatori professionali	13.373,32 €
Esperti per laboratori creativi	1.300€
Oss (co-finanziamento)	4.015€
Ass. Sociali (co-finanziamento)	795,24€
Personale Area Progetti (co-finanziamento)	817.95 €
Materiale laboratoriale e ludico	500€
Utilizzo sale (co-finanziamento)	1000€
Attività promozionali	670€
totale	22.471,51€

2) STIAMO TUTTI BENE

Descrizione attività

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la salute è definita come:

"Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia o infermità". Questa definizione, adottata nel 1948, va oltre la semplice assenza di malattia e sottolinea l'importanza di un benessere complessivo che comprende:

- **Salute fisica:** il corretto funzionamento del corpo e la sua capacità di adattarsi agli stress.
- **Salute mentale:** la capacità di pensare, sentire e agire in modo positivo e di affrontare le difficoltà della vita.
- **Salute sociale:** la capacità di stabilire relazioni positive con gli altri e di contribuire alla propria comunità.

Fattori che influenzano la salute:

- **Biologia:** la predisposizione genetica, il genere e l'età
- **Stile di vita:** l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo, l'alcol e lo stress.
- **Ambiente:** l'inquinamento, l'accesso all'acqua potabile e ai servizi sanitari, la disponibilità di opportunità accessibili per fare scelte salutari (es. percorsi pedonabili e aree attrezzate, gruppi di cammino, opportunità di movimento, ...)
- **Fattori sociali ed economici:** il reddito, l'istruzione e il supporto sociale.

Il progetto "S.T.A.I in Valle" vuole quindi andare a supportare gli anziani nei percorsi legati alla salute per quanto riguarda la prevenzione nella salute fisica sia per quanto riguarda il sostegno alla preservazione del benessere mentale. La SALUTE SOCIALE è il filo rosso che attraversa ogni azione di progetto, attraverso le quali si creano legami e relazioni e che portano l'anziano verso il confronto e il sentirsi parte attiva di una comunità.

I bisogni essenziali della popolazione anziana includono il mantenimento dell'autonomia, la possibilità di esprimere la propria opinione e la percezione di rivestire ancora un ruolo all'interno della comunità. Una delle strategie più promettenti per promuovere la salute e il benessere in questa fascia d'età è dunque la prevenzione dell'isolamento e della solitudine, aspetti in cui il supporto della famiglia, dei pari e della comunità rivestono un ruolo preminente, anche incontrarsi a scopo formativo rientra nelle attività che possono contribuire ad uscire dall'isolamento. In collaborazione quindi con le infermiere di Comunità e di territorio e la Croce Rossa si organizzeranno serate informative sui temi riguardanti la SALUTE FISICA: alimentazione sana e importanza del movimento.

Con il sostegno degli operatori sociali e la collaborazione di operatori Sanitari saranno organizzati incontri di sensibilizzazione e prevenzione relativi alla salute negli over 65 e interventi per stimolare la creazione di opportunità di movimento sul territorio, adatte a tutti, anche alle persone con patologie croniche o capacità fisiche ridotte: a tal fine si esplorerà l'organizzazione di almeno un percorso di attività fisica adattata (A.F.A.) con il supporto di esperti.

Si coinvolgendo gli anziani nella collaborazione proattiva alla manutenzione dei sentieri e del territorio, recuperando la tradizione valligiana delle "ruide" - giornate di lavoro collettivo a favore della collettività- con l'obiettivo di dare un ruolo proattivo al target di riferimento e allo stesso tempo mettendo a valore la conoscenza del territorio che gli stessi anziani hanno. L'obiettivo è dare protagonismo attivo, attribuendo un ruolo e una funzione specifica, che trova un punto di caduta concreto in azioni sul territorio e per il territorio. Si cercherà di coinvolgere anche i più giovani valorizzando la memoria degli anziani verso la conoscenza dei sentieri e stimolando gli anziani quindi al movimento ed al cammino attraverso i sentieri più semplici delle due Valli

Inoltre verranno istituiti, nella bella stagione, dei Gruppi di Cammino o verrà stimolata la partecipazione a gruppi già esistenti. Il cammino sarà adattato alle esigenze dei singoli e verrà adattato anche per consentire la partecipazione dei più fragili grazie all'uso delle sedie a rotelle e delle Joëlette per chi ha difficoltà motorie.

In questa azione si collaborerà con l'ASL, sia attraverso lo sforzo di coordinamento e coprogettazione delle attività destinate a medesimi destinatari (vedi iniziative connesse al Piano della Prevenzione sopra citate – gruppi di cammino, percorsi di educazione terapeutica, percorso AFA, ...), sia attraverso lo stimolo alla partecipazione ai progetti riguardanti la salute con l'intervento di alcune professionalità in incontri mirati verso il gruppo di anziani coinvolti sui temi connessi agli stili di vita sia in un'ottica di contenimento dei fattori di rischio che di prevenzione secondaria e supporto al trattamento delle patologie croniche (ipertensione, patologie cardiovascolari e metaboliche): cucina salutare e attenzione alla malnutrizione nell'anziano, movimento e attività fisica.

In questa azione di progetto si intende anche dare spazio alla SALUTE MENTALE, più volte le Educatrici del progetto hanno riscontrato negli anziani la volta di parlare, magari iniziando a raccontare episodi della loro vita e poi, grazie alla relazione instaurata, scendere anche ad un livello più profondo di

condivisione. Gli anziani si trovano ad affrontare l'ultimo periodo della loro vita e questo spesso è corredato da paure inquietudini e solitudine, la possibilità di far intervenire uno psicologo per stimolare il confronto di gruppo può essere utile per affrontare le varie problematiche. Il fatto che il progetto potrebbe andare in continuità con quello precedente è di grande ricchezza sia per la presenza degli stessi operatori sia per il gruppo formatosi: affiatato e coeso. Si pensa quindi di svolgere un'attività dedicata anche a questo delicato argomento con il supporto di una psicologa specializzata in età geriatrica.

Le azioni relative all'invecchiamento attivo dunque, collegato a stili di vita sani, possono e devono essere un buono strumento di prevenzione, se affrontato in un'ottica di promozione del benessere psico-fisico, volto a ridurre i fattori di rischio, compresi quelli ambientali.

Durante il primo incontro verrà proposto un momento formativo generale sulla salute ed il benessere dell'anziano a carattere generale e verrà poi richiesto ai partecipanti di esprimere quali potrebbero essere le tematiche più importanti per loro da affrontare. Gli incontri successivi verranno organizzati in base a dette richieste.

Destinatari

Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità, coinvolgimento anche dei caregivers familiari

Numero e fascia anagrafica

VALLE DI RIFERIMENTO	FASCIA D'ETÀ	N° DESTINATARI DIRETTI	N° DESTINATARI INDIRETTI
VARAITA	Over 65	50	4.513 abitanti >65 anni
	15-64 anni	30	10.937 abitanti 15-64 anni
PO	Over 65	40	3.713 abitanti >65 anni
	15-64 anni	30	9.305 abitanti 15-64 anni

Modalità per la loro individuazione: grazie ai contatti creati con il Progetto "ABC per Invecchiare bene" gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. La stessa cosa avviene per l'incontro con i più giovani, sono in relazione con gli operatori grazie alle progettazioni legate a questa fascia d'età o fanno parte delle Associazioni coinvolte dal progetto. Inoltre le Assistenti Sociali del territorio aiuteranno l'equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi Sanitari e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto "Muovinsieme" per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione

Durante la durata dell'anno di progetto, quattro incontri organizzati nelle due vallate

Ambito territoriale coinvolto: Valle Po nei Comuni di: Crissolo, Oncino, Ostana, Paesana, Sanfront, Rifreddo, Envie, Gambaasca, Martiniana Po e Revello e Valle Varaita nei Comuni di: Pontechianale,

Bellino, Casteldelfino, Sampeyre, Frassino, Melle, Brossasco, Isasca, Venasca, Rossana, Piasco, Costigliole Saluzzo e Verzuolo.

Ruolo di ciascun partner

UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento della struttura sita in un locale al pian terreno della sede dell'Unione Montana Valle Varaita da destinarsi a centro di incontro inclusivo per lo svolgimento di varie attività aggregative a servizio della popolazione locale e di quanti vorranno trasferirsi in valle per medi e lunghi periodi.

All'interno del vasto salone, è stata anche allestita una stanza sensoriale che potrà essere utilizzata per le attività oggetto del progetto. Questo tipo di stanza è un ambiente progettato e costruito per offrire esperienze multisensoriali e ipersensoriali. Questi ambienti consentono infatti l'esplorazione emotiva e la possibilità di cercare e collegare tra loro diversi tipi di stimolazione. Nello stesso tempo il rilassamento è un aspetto importante per la riduzione dei comportamenti negativi. Se utilizzata in modo appropriato, una stanza sensoriale:

- Aiuta a sentirsi in uno spazio sicuro e protetto;
- Stimola la consapevolezza del rapporto causa-effetto;
- Facilita la terapia e l'apprendimento di nuove abilità;
- Favorisce il comportamento positivo e riduce quello aggressivo.
- Può essere utilizzata per giochi di movimento e l'attività fisica adattata

Il locale sarà inoltre dotato di un angolo "tisaneria" (con bollitore, microonde, frigorifero, ecc.), di tavoli e piccole attrezzature per l'organizzazione di laboratori.

Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della "Porta di Valle" sita in Brossasco

UNIONE MONTANA DEI COMUNI DEL MONVISO: può mettere a disposizione, messa a disposizione a titolo di co-finanziamento, per le attività inerenti il progetto descritto, il salone consiliare dell'Ente, situato presso la sede dell'Unione, la capienza massima del locale è 99 persone, un grande tavolo ad anello centrale, videoproiettore e telo; è utilizzabile per incontri, proiezioni, momenti di confronto, ecc.. Allo stesso modo, potrebbero essere utilizzabili i locali della Porta di Valle, adiacente alla sede dell'Unione. Messa a disposizione di mezzi (pulmino) per lo spostamento degli anziani

ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali destinati alla ProLoco dal Comune di Paesana in caso di necessità. Spazi che comprendono l'orto scolastico dotato di serra e il retro dell'ex asilo con panchine, palco e piano bar.

CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane

UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: messa a disposizione di posti dedicati ai partecipanti al progetto all'interno delle iniziative calendarizzate dall'Università Popolare. Collaborazione attiva nella realizzazione degli eventi ludici ed a sfondo culturale. Messa a disposizione dei locali della Biblioteca di Paesana, a loro gestione, per iniziative inerenti al progetto. Partecipazione ai laboratori creativi e manuali, sia come tecnici che come usufruenti.

ASSOCIAZIONE "GIOVANI DI TURNO": diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali loro destinati dal Comune di Rifreddo e partecipazione alle attività di incontro intergenerazionale

Risultati attesi

- Aumento della partecipazione degli anziani alle iniziative legate alla salute ed al movimento cercando di includere anche i soggetti più fragili residente nella Valle,
- Maggiore sensibilizzazione per le amministrazioni Comunali e i cittadini della Valle riguardo agli anziani ed alle tematiche in oggetto.

- Aprire una breccia nella possibilità di incontrare gli altri e scalfire la naturale ritrosia degli abitanti delle valli montane, specialmente se anziani
- Sperimentazione di almeno un percorso di attività fisica adattata

Strumenti o indicatori di valutazione

- fogli presenze suddivisi per fasce d'età nel quale valutare l'incremento della partecipazione di almeno 5 anziani rispetto alle precedenti progettazioni
- questionari di gradimento somministrati ai partecipanti dove la maggioranza giudichi positiva e da ripetere l'esperienza fatta
- Avvio di almeno un gruppo di attività fisica adattata

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
PNRR Valle Po - Hub Giovani e Valle Varaita "Re Start"	Finanziato dall'Unione Europea – NextGeneration EU	- Laboratori creativi sul territorio - Laboratori nelle scuole - Presidio territoriale - Eventi sul territorio - Residenziali	Si potrebbero organizzare dei laboratori durante l'estate ragazzi (da capire con la programmazione già realizzata) e nel periodo scolastico con attività/laboratori manuali, attingendo all'esperienza degli anziani
GenerAzioni Monviso	Consorzio Monviso Solidale	- Formazioni estate ragazzi sul territorio - Presidio territoriale	Laboratori creativi con l'estate ragazzi in vari comuni
"MUOVINSIEME"	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	160	Educatori Professionali	- equipe e programmazione attività - animazione degli anziani e della comunità	Personale dipendente enti terzo settore in appalto

			- instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane e con i giovani - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro - pubblicizzazione - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali	
2	10	1 psicologa	Incontri dedicati al benessere mentale	Personale dipendente enti terzo settore in appalto
3	36	Manager della biodiversità	-Pulizia dei sentieri insieme agli anziani attingendo alla loro conoscenza degli antichi percorsi e manutenzione base con sfalcio, faglio erba e piccole potature	Personale dipendente enti terzo settore che verrà individuato successivamente
4	10	1 chinesologo (laureato UISP)	1 percorso Attività Fisica Adattata <u>di gruppo</u> per circa 10 persone prevede 10-12 ore di un chinesologo,	Fornitore esterno che verrà individuato successivamente
5	100	4 OSS (2 per ogni vallata)	- collaborazione con gli educatori e le Assistenti Sociali - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	Consorzio Monviso Solidale
6	25	2 Assistenti sociali (una per ogni vallata)	- collaborazione nell'individuazione degli anziani più fragili da coinvolgere nel progetto	Consorzio Monviso Solidale
7	25	Personale Area Progetti	- progettazione - coordinamento	Consorzio Monviso Solidale
8	25	Volontari	- collaborazione nell'organizzazione dei momenti formativi	Croce Rossa Melle
9	25	Formatori volontari	- in base alle richieste formative che emergeranno tra gli anziani verranno individuati diversi formatori	Volontari privati o di Associazioni del territorio

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

- supporto audio e video già presenti nelle sale
- lavagna portatile con treppiede con fogli e lavagna magnetica con i pennarelli

Costi presunti

SPESA	COSTO
Educatori professionali	4.288 €
Chinesiologo	700€
Manager della biodiversità	2080€
Psicologa	260€
Oss (co-finanziamento)	1.825€
Ass. Sociali (co-finanziamento)	552.25 €
Personale Area Progetti (co-finanziamento)	584.25€
Lavagna portatile con treppiede con fogli e lavagna magnetica con i pennarelli	200 €
Utilizzo sale (co-finanziamento)	1.000€
Attività promozionali	670€
totale	12.159,5 €

3) ANDIAMO IN GITA!

Descrizione attività

Coinvolgere la persona anziana in viaggi organizzati permette non solo di mantenerla attiva dal punto di vista fisico e mentale, ma anche di coltivare nuove relazioni, viaggiare aiuta a combattere la solitudine, facendo in modo che le persone anziane socializzino con nuovi amici; è occasione di conoscenza, divertimento e arricchimento culturale per tutti. Nel progetto si propongono quindi gite all'insegna del benessere e della socialità.

Le gite organizzate per gli anziani offrono una serie di benefici che riguardano il benessere psicofisico e la qualità della vita di chi vi partecipa.

Benefici fisici:

- **Attività fisica:** Le gite spesso includono passeggiate, visite a musei o altri luoghi d'interesse, che favoriscono il movimento e la mobilità, aiutando a mantenere la forma fisica e a prevenire le cadute.
- **Aria aperta:** Trascorrere del tempo all'aria aperta ha effetti positivi sulla salute fisica e mentale, migliorando l'umore e riducendo lo stress.

Benefici sociali:

- **Socializzazione:** Le gite offrono l'occasione di stare in compagnia di altre persone, combattere la solitudine e l'isolamento sociale, e stringere nuove amicizie.
- **Stimolazione mentale:** Visitare nuovi posti, e fare nuove esperienze aiuta a mantenere la mente attiva e prevenire il declino cognitivo.
- **Benessere emotivo:** divertirsi e fare nuove esperienze contribuisce a migliorare il tono dell'umore, ridurre lo stress e aumentare la sensazione di benessere generale.

Inoltre le gite possono essere un'occasione per imparare cose nuove, conoscere la storia e la cultura di un luogo, o approfondire un interesse personale, sono occasione di svago permettendo di staccare dalla routine quotidiana, rilassarsi e divertirsi.

Per il gruppo di anziani la gita può sviluppare il senso di appartenenza a una comunità e sentirsi parte di un gruppo.

Verranno proposte anche gite in E-bike per promuovere la conoscenza del territorio attraverso attività di benessere in outdoor. Saranno gite a piccoli gruppi da 2h ciascuna lungo semplici percorsi e ciclovie del territorio.

Le gite inoltre permetteranno al gruppo di ampliarsi, la “scusa” della gita potrebbe attrarre nuove persone che poi potrebbero unirsi alle animazioni.

Si cercherà di coinvolgere anche le persone più fragili, grazie alla presenza delle OSS in modo che le gite possano essere il più inclusivo possibile dando l'opportunità di partecipare anche a chi nelle consuete gite organizzate non riesce ad essere presente.

Le gite che saranno organizzate per il gruppo di anziani saranno a tema culturale o naturalistico o enogastronomico o anche religioso; gli operatori proveranno ad ascoltare le esigenze del gruppo. Spesso gli anziani chiedono dei ricordi fotografici dei momenti passati insieme per cui, grazie all'acquisto di una macchina fotografica polaroid acquistata dal Progetto si potranno dare subito le piccole diapositive agli anziani partecipanti.

Destinatari

Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità, la gita potrà essere aperta anche agli eventuali parenti e caregivers che vorranno accompagnare l'anziano.

Numero e fascia anagrafica

VALLE DI RIFERIMENTO	FASCIA D'ETA'	N° DESTINATARI DIRETTI	N° DESTINATARI INDIRETTI
VARAITA	Over 65	50	4.513 abitanti >65 anni
PO	Over 65	40	3.713 abitanti >65 anni

Modalità per la loro individuazione

grazie ai contatti creati con il Progetto “ABC per Invecchiare bene” gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. La stessa cosa avviene per l'incontro con i più giovani, sono in relazione con gli operatori grazie alle progettazioni legate a questa fascia d'età o fanno parte delle Associazioni coinvolte dal progetto. Inoltre le Assistenti Sociali del territorio aiuteranno l'equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi Sanitari e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto “Muovinsieme” per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione: Durante la durata dell'anno di progetto, sei gite organizzate

Ambito territoriale coinvolto: Valle Po nei Comuni di: Crissolo, Oncino, Ostana, Paesana, Sanfront, Rifreddo, Envie, Gambaasca, Martiniana Po e Revello e Valle Varaita nei Comuni di: Pontechianale, Bellino, Casteldelfino, Sampeyre, Frassinò, Melle, Brossasco, Isasca, Venasca, Rossana, Piasco, Costigliole Saluzzo e Verzuolo.

Ruolo di ciascun partner

UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento di mezzi per lo spostamento

Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della Porta di Valle sita in Brossasco come “punto di partenza”

UNIONE MONTANA DEI COMUNI DEL MONVISO: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento di mezzi per lo spostamento e dei locali della Porta di Valle, adiacente alla sede dell'Unione come “punto di partenza”

ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani e loro eventuale partecipazione

CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane

UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: pubblicizzazione delle gite e partecipazione alle stesse da parte degli iscritti

ASSOCIAZIONE “GIOVANI DI TURNO”: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani e loro eventuale partecipazione

Risultati attesi

- Aumento della partecipazione degli anziani alle iniziative ludiche e di svago e maggiore costanza,
- Aprire una breccia nella possibilità di incontrare gli altri e scalfire la naturale ritrosia degli abitanti delle valli montane, specialmente se anziani
- portare gli anziani verso luoghi difficilmente raggiungibili in autonomia

Strumenti o indicatori di valutazione

- fogli presenze suddivisi per fasce d'età nel quale valutare l'incremento della partecipazione di almeno 5 anziani rispetto alle precedenti progettazioni
- questionari di gradimento somministrati ai partecipanti dove la maggioranza giudichi positiva e da ripetere l'esperienza fatta

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
PNRR Valle Po - Hub Giovani e Valle Varaita “Re Start”	Finanziato dall'Unione Europea – NextGeneration EU	- Laboratori creativi sul territorio - Laboratori nelle scuole - Presidio territoriale - Eventi sul territorio - Residenziali	Si potrebbero organizzare dei laboratori durante l'estate ragazzi (da capire con la programmazione già realizzata) e nel periodo scolastico con attività/laboratori manuali, attingendo all'esperienza degli anziani
GenerAzioni Monviso	Consorzio Monviso Solidale	- Formazioni estate ragazzi sul territorio - Presidio territoriale	Laboratori creativi con l'estate ragazzi in vari comuni
“MUOVINSIEME”	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	160	Educatore Professionale 1	- animazione degli anziani e della comunità - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane e con i giovani - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro - pubblicizzazione - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali	Personale dipendente enti terzo settore in appalto
2	10	Responsabile Servizio Bike rent e guida	Piccole escursioni con e-bike su ciclovie della Valle Po	Personale dipendente enti terzo settore che verrà individuato successivamente
3	65	4 OSS (2 per ogni vallata)	- collaborazione con gli educatori e le Assistenti Sociali - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	Consorzio Monviso Solidale
4	25	2 Assistenti sociali (una per ogni vallata)	- collaborazione nell'individuazione degli anziani più fragili da coinvolgere nel progetto	Consorzio Monviso Solidale
5	25	Personale Area Progetti	- progettazione - coordinamento	Consorzio Monviso Solidale
6	25	Volontari	- collaborazione nell'organizzazione dei trasporti	Croce Rossa Melle
7	25	Volontari per il trasporto	- collaborazione nell'organizzazione dei trasporti	Volontari Associazioni del territorio o singoli

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

- Macchina fotografica polaroid con custodia e ricariche

Costi presunti

SPESA	COSTO
Educatori professionali	4.288 €
Resp.servizio bike rent e guida	700 €
Oss (co-finanziamento)	1.186,25€
Ass. Sociali (co-finanziamento)	552,25 €
Personale Area Progetti (co-finanziamento)	584,25€
Macchina fotografica polaroid con custodia e ricariche	300€
Attività promozionali	670€
8110,75	8280,75€

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Un nuovo paradigma per la terza età: superare l'approccio categoriale per abbracciare l'inclusione attiva: è fondamentale superare l'approccio categoriale che vede gli anziani come un gruppo omogeneo e bisognoso di interventi passivi, per abbracciare un nuovo paradigma di invecchiamento attivo e inclusione. In quest'ottica, la proposta di sviluppare servizi alla persona nella sua interezza assume un valore strategico, promuovendo il benessere psicofisico degli anziani e la loro attiva partecipazione alla vita sociale.

La proposta progettuale presentata permette di superare la visione segmentata per categorie di beneficiari, riconoscendo la diversità e l'unicità di ogni anziano, mette al centro l'anziano nella sua totalità, considerando i suoi bisogni, desideri e aspirazioni offrendo attività che abbracciano tutti gli aspetti della loro vita: salute, relazioni sociali, istruzione, tempo libero, cultura e soprattutto sentirsi parte attivamente di una comunità.

La progettazione presentata incontra il nuovo modello di welfare per la terza età attraverso:

- servizi di prossimità che sviluppino reti di servizi territoriali facilmente accessibili, capaci di rispondere alle esigenze quotidiane degli anziani.
- promuovere attività di formazione e partecipazione sociale, favorendo l'invecchiamento attivo e la valorizzazione del potenziale e delle competenze degli anziani.
- la vicinanza ed il sostegno agli anziani che vivono nella propria casa in autonomia e sicurezza, con servizi di assistenza domiciliare che si occupa non solo della cura della persona ma anche della sua socializzazione
- la creazione di luoghi di incontro e aggregazione per favorire la socializzazione, il confronto, lo scambio intergenerazionale e la coesione sociale all'interno della comunità

Una proposta che punta allo sviluppo di servizi alla persona nella sua interezza entro le diverse declinazioni della Terza Età nei sistemi di convivenza e nella vita delle comunità; un approccio, che guardi alla relazione fra individui e contesti di riferimento, sia in ottica intergenerazionale che di valorizzazione delle diversità e apporto che queste possono dare allo sviluppo della vita sociale e produttiva, nell'arco del ciclo di vita. Si tratta di sostenere un cambiamento culturale rispetto all'idea di invecchiamento, invecchiare non vuol dire auto-condannarsi alla solitudine ma essere ancora risorsa

per la società ed avere ancora occasioni di incontro e di socializzazione a livello di trascorrere il tempo libero in allegria, formazione culturale e formazione riguardo agli aspetti di salute.

Investire in un nuovo paradigma per la terza età non solo migliora la qualità della vita degli anziani, ma rappresenta un investimento per il futuro di tutta la società. Gli anziani, infatti, sono una risorsa preziosa di conoscenza, esperienza e competenze che possono contribuire allo sviluppo sociale, culturale ed economico del Paese.

Il Progetto contribuisce a promuovere un cambiamento culturale contrastando gli stereotipi negativi sull'invecchiamento e valorizzare il ruolo attivo degli anziani nella società, promuovendo campagne di sensibilizzazione e percorsi formativi per operatori sociali, caregiver e cittadini, per diffondere la cultura dell'invecchiamento attivo e inclusivo e favorendo il dialogo e la collaborazione tra generazioni, creando occasioni di scambio e apprendimento reciproco.

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

Le attività svolte saranno modulari e riproducibili sia in altri comuni delle Valli sia in valli limitrofe, si auspica che le azioni di progetto possano risultare utili nelle varie comunità e le amministrazioni comunali coinvolte per tutta la durata del progetto possano trovare fondi progettuali o propri per continuare in autonomia una volta conclusosi l'anno progettuale. Sarà cura degli operatori di progetto e del Consorzio Monviso Solidale "ingaggiare" i Comuni nella rimodulazione progettuale e nel dare continuità alle azioni in un'ottica di presa in carico della comunità over 65 anni.

Già attraverso le azioni della precedente progettazione (ABC per invecchiare bene) alcuni anziani in una valle iniziano a ritrovarsi autonomamente rinsaldando le conoscenze e portando avanti attività di socializzazione avendo pienamente riconosciuto per loro stessi il benessere portato dalle azioni proposte. Con la nuova progettazione si cercherà anche di continuare a stimolare l'incontro anche al di là delle azioni programmate per avvicinare gli anziani a percorsi di cittadinanza attiva vissuti in autonomia su propria iniziativa.

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

/

- Attività di comunicazione previste

- locandine di pubblicizzazione dei vari eventi
- comunicazione ai giornali locali dell'avvio del progetto e di ogni sua iniziativa
- comunicazione su tutti i siti internet e social del Consorzio Monviso Solidale e di tutti i partner di progetto delle varie iniziative
- presenza informale degli operatori nei luoghi aggregativi.

- Eventuale integrazione con il Piano locale della Prevenzione

ASL CN1

- Servizio di Promozione della Salute e coordinamento del Piano della Prevenzione
- Programma Comunità attive
- Programma Setting Sanitario: la promozione della salute nella cronicità

L'ASL ha firmato una Lettera di Endorsement dove dichiara di condividere finalità, metodologia e attività del progetto "S.T.A.I. In Valle (Spazi Territoriali Anziani Insieme)" proposto dal Consorzio Monviso Solidale. Tale lettera viene trasmessa via PEC insieme alla restante documentazione progettuale.