

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto “LA QUINTA STAGIONE: promuovere il benessere e la salute nella terza età”

– Denominazione dell’Ente capofila _FACIMUS FAMIGLIE VIGLIANO ODV ETS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale:

Premessa: un Paese che invecchia

L’invecchiamento della popolazione è uno dei fenomeni demografici che sta interessando la maggior parte dei paesi del mondo e che pone una enorme sfida sociale: va pertanto affrontato con una molteplicità di azioni che vanno dalle politiche di supporto alla natalità a quelle finalizzate a sostenere la salute e il benessere anche nell’età anziana, nell’ottica di una nuova solidarietà tra le generazioni capace di ricreare un equilibrio demografico sostenibile, supportato da un welfare inclusivo dove le persone anziane possono ancora essere una risorsa. L’Italia è il secondo paese al mondo più vecchio, dopo il Giappone, con una speranza di vita tra le più elevate al mondo: in Europa siamo il paese con la percentuale più alta di cittadini con età pari o superiore a 65 anni (23,5%) e più bassa di giovani (13,2%), inoltre il notevole abbassamento dell’indice di natalità, registrato nel 2022, ci consegna una prospettiva di ulteriore crescita della parte più anziana della popolazione. Il futuro vedrà anziani sempre più soli, perché aumenteranno ancora le famiglie senza figli, non solo per la diminuzione delle nascite, ma soprattutto per la fuga dei giovani in cerca di un lavoro e di prospettive migliori.

Tra il 2015 e il 2050, la proporzione della popolazione mondiale over 60 raddoppierà dal 12% al 22%. Inoltre, attualmente il ritmo con cui la popolazione sta invecchiando è in crescita rispetto al passato.

Un’importante conseguenza dell’incremento della popolazione anziana è l’aumento della spesa sociale per l’assistenza e la cura delle persone. Un paese che invecchia ha bisogno di più sanità e, soprattutto, di una sanità diversa rispetto a quella per i giovani, perché l’invecchiamento pone il tema delle grandi fragilità: si vive sempre di più, ma si tende a trascorrere gli ultimi 20- 30 anni di vita in malattia e questo è insostenibile sia dal punto di vista personale che collettivo. Questo crescente processo di invecchiamento e il conseguente innalzamento dell’ aspettativa di vita pone l’esigenza di trovare nuove formule e nuove modalità per offrire agli anziani la possibilità di integrarsi sempre più nella comunità, un approccio solidamente ancorato al concetto di invecchiamento attivo.

Di conseguenza, sta crescendo in questi anni la necessità che i sistemi sociali e sanitari siano solidi al punto da sapere affrontare questi importanti cambiamenti demografici (*Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS, 2021*).

La salute nella cosiddetta “terza età” è fortemente correlate al mantenimento di relazioni e legami sociali, funzionali a sostenere la persona, a migliorare la sua resilienza e a contrastarne il decadimento cognitivo.

La comparsa di difficoltà di cognitive, alterazioni comportamentali, riduzione delle autonomie strumentali e personali è più incidente nelle situazioni in cui l’anziano è in condizioni di isolamento e solitudine e genera significativi problemi psicosociali, che impattano negativamente in molteplici aree di vita, incluso l’ambito personale, relazione, familiare e lavorativo (*Dixit et All, 2021*). Tuttavia gli studi evidenziano come stili di vita sani e partecipazione attiva possano contrastare efficacemente il processo degenerativo, prevenendolo e ritardandolo o addirittura impedendo gli effetti deleteri correlati che impattano sulla vita della persona anziana e della sua famiglia.

Il contesto demografico e sociale:

Il Progetto interessa il territorio di Vigliano Biellese (BI), Comune che conta 7.564 abitanti (Dati ISTAT 2023), 3.594 nuclei familiari e una popolazione ultrasessantacinquenne pari al 29% del totale.

Trattandosi di un centro limitrofo al capoluogo, Vigliano Biellese vive quelle dinamiche di pendolarismo e di contrazione insediativa (nell’arco di 15 anni la popolazione è diminuita di più di 1000 abitanti), causate sia dalle esigenze lavorative – anche in relazione alla crisi del tessile che ha attraversato il territorio negli ultimi decenni – sia dai fenomeni legati alla natalità e al saldo migratorio. Seppure la presenza di persone ultrasessantacinquenni sia molto significativa, le esigenze di spostamento quotidiano delle famiglie e la contrazione costante delle risorse pubbliche a disposizione delle Amministrazioni locali hanno limitato la possibilità di far nascere interventi complementari all’offerta istituzionale – sempre più ridotta all’osso – in grado di rispondere in modo efficace ai bisogni di salute e benessere dei cittadini e di contrastare quei fenomeni di isolamento e di precoce invecchiamento che tendono a manifestarsi nella popolazione anziana.

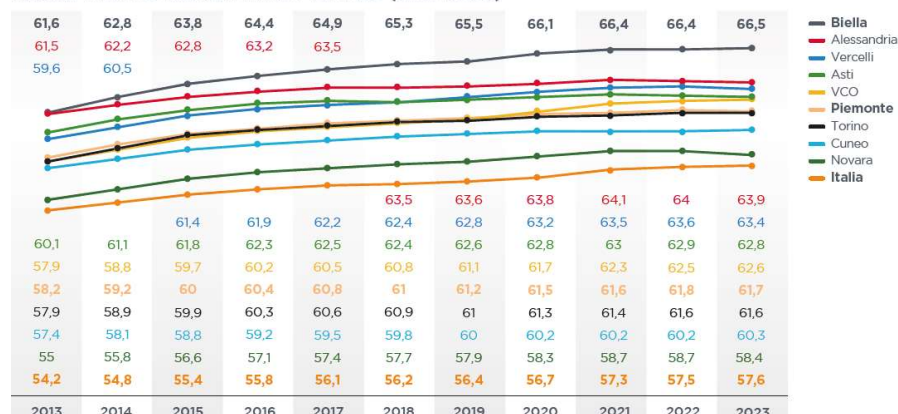
La situazione nel territorio provinciale e locale:

L’*ageing society* – ovvero la crescita graduale della popolazione al di sopra dell’età della pensione – è un fenomeno inarrestabile e con conseguenze per l’individuo, la famiglia e la società. Se da una parte, quindi, vivere più a lungo rappresenta un traguardo per le società industrializzate e contemporanee, dall’altra, pone importanti sfide al sistema di welfare pubblico e alle famiglie.

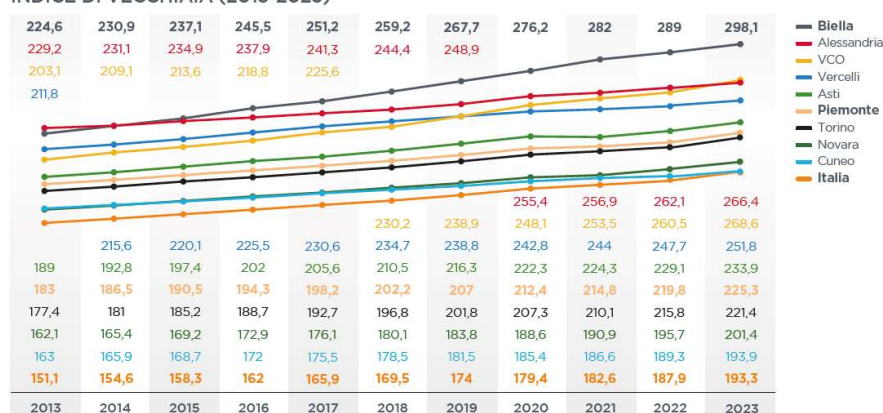
La Provincia di Biella si colloca al primo posto tra le province piemontesi e italiane per numero di anziani (circa 290 ogni 100 bambini) e questo può essere interpretato come un fenomeno poliedrico, analizzabile da diverse prospettive.

Secondo il **Rapporto annuale 2023 dell’Osservatorio territoriale del biellese**, nella Provincia di Biella, negli ultimi 10 anni, l’aumento dell’indice di invecchiamento ha raggiunto i 66,5 punti percentuali, passando da 215,6 nel 2011 a 298,1 nel 2023. Tale valore è superiore alla media italiana di più di 100 punti percentuali (p.p.) e di 70 p.p. rispetto a quella piemontese. Questa dinamica demografica – accompagnata, in parallelo, dall’aumento del tasso di mortalità (da 12,4 nel 2011 a 15,8 nel 2023 e, nell’anno della pandemia, a 18,1) – testimonia una progressiva (e rapida) evoluzione della struttura demografica della popolazione e, al contempo, il primato per longevità della Provincia di Biella.

INDICE DI DIPENDENZA STRUTTURALE (2013-2023)



INDICE DI VECCHIAIA (2013-2023)



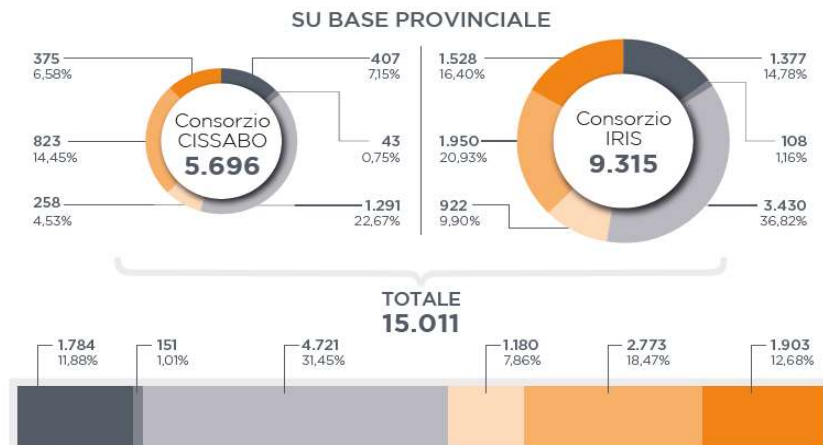
Elaborazione su dati ISTAT - Rapporto Annuale OsservaBiella 2023

Il territorio di Biella si caratterizza per uno squilibrio generazionale tra le due fasce “inattive” della società (minori e anziani) e vede, da un lato, una porzione sempre più rilevante di anziani over 65 anni e, dall’altro, una contrazione significativa delle nascite e dei giovani con età compresa tra 0 e 14 anni. A tal proposito, l’indice di dipendenza strutturale nella Provincia di Biella è aumentato di circa 8 punti percentuali dal 2011 al 2023, riconfermando il primato a livello regionale.

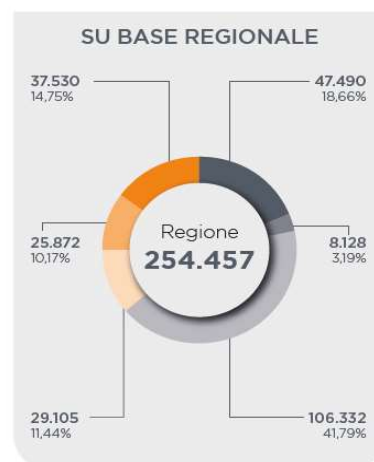
L’aumento della popolazione anziana è evidente anche nella comparazione della spesa pubblica, sostenuta in particolare dagli Enti gestori delle funzioni socio-assistenziali: gli anziani seguiti a domicilio sono aumentati in modo molto significativo, considerato che nel 2023 il Consorzio CISSABO ha preso in carico nel Servizio 340 anziani autosufficienti e 123 non autosufficienti mentre il Consorzio IRIS ha registrato per la stessa tipologia di Servizio 500 anziani autosufficienti e 345 non autosufficienti, con un aumento complessivo di utenze, passato dallo 0,59% del 2020 all’ 1,23% del 2023.

TIPOLOGIA DEGLI INTERVENTI DEI SERVIZI SOCIALI TERRITORIALI (2022)

INTERVENTI RIVOLTI A: ■ minori e famiglie ■ minori con disabilità ■ adulti (in condizioni di povertà, disagio, dipendenze)
 ■ adulti con disabilità ■ anziani autosufficienti ■ anziani non autosufficienti



Fonte: elaborazione su dati Consorzi CISSABO e IRIS, dato aggiornato al 2022



Fonte: I servizi sociali territoriali in cifre, Reg. Piemonte

Vivere più a lungo, pertanto, non è sinonimo di vivere meglio. Nel territorio, come in tutto il nostro Paese, all'aumento dei tassi di invecchiamento non è seguito un miglioramento proporzionale delle condizioni di vita e di salute della popolazione anziana e, sempre di più, il fenomeno dell'invecchiamento si porta dietro un carico sempre maggiore di patologie croniche, comprese quelle disabilitanti. Il *longevity shock* (così come nel 2012 lo ha definito il Fondo Monetario Internazionale) descrive la situazione in cui all'aumento dell'aspettativa di vita segue un rapporto sempre più sfavorevole tra popolazione attiva e inattiva e, inoltre, l'aumento dell'onere socioeconomico correlato alla cura, all'assistenza e alle spese previdenziali destinate agli anziani. Nel territorio biellese il rapporto sbilanciato tra la popolazione attiva e inattiva rischia di diventare un fattore di insostenibilità economica per il welfare pubblico locale a fronte di crescenti bisogni di cura e, al contempo, il ridursi della forza lavoro disposta a soddisfarli.

La situazione nella Provincia fa emergere una serie di riflessioni e di bisogni, in costante evoluzione: gli oneri di cura nel medio e lungo periodo ricadono fortemente sui Servizi pubblici ma ancora di più sui nuclei familiari, anche in considerazione delle esigenze di bilancio che hanno costretto gli Enti Gestori a ridurre fortemente le prestazioni sanitarie negli ultimi anni. Un altro dato interessante per il territorio è quello relativo al saldo migratorio: nella provincia di Biella, tale dato è negativo, pari a -0,4%, circa 1,9 punti percentuali in meno rispetto al 2011 (in cui, Biella, registrava un saldo migratorio di +1,8%, mentre il dato italiano era il 3,4% e quello piemontese 3,9%). Tale valore negativo suggerisce come il flusso migratorio sia nettamente superiore rispetto a quello dell'immigrazione e, anche in quest'area, la Provincia di Biella detiene il primato tra le province piemontesi. Un dato che oltretutto è confermato da una ridotta presenza di stranieri ogni 100 residenti (5,63 a Biella, contro i 9,62 in Piemonte e 8,5 in Italia).

Questo andamento è interessante in quanto in un sistema sociosanitario in cui la logica prevalente del welfare pubblico è di tipo "assistenziale" e "residuale", una porzione significativa di assistenti familiari è rappresentata dalla forza-lavoro straniera. Se, come evidenzia il Rapporto Osserva Biella, il bisogno di cura è aumentato (a fronte, soprattutto, dell'incremento del numero di anziani) e il numero delle potenziali prestatrici di cura è diminuito (in conseguenza, ad esempio, del maggior numero di donne che entrano nel mercato del lavoro, la riduzione di potenziali prestatrici di cura per gli anziani e

l'ammontare di tempo che le donne sono disposte a dedicare a questa attività) diventa quindi fondamentale mettere in atto nuove strategie per rafforzare l'autonomia, l'indipendenza e la salute delle persone ultrasessantacinquenni, in ottica preventiva e di efficace programmazione socio-sanitaria. L'individuazione di policy territoriali più rispondenti ai nuovi bisogni è funzionale a contrastare il processo degenerativo, di solitudine e di fragilità fisica e sociale. In quest'ottica, si ritiene efficace tracciare il solco di nuovi sistemi di collaborazione a livello locale dove, a fianco degli interventi istituzionali di domiciliarità per le persone anziane, vengano proposte attività innovative di *care* e soprattutto *di prevenzione e promozione di stili di vita sani, al fine di concorrere a garantire un supporto sempre più integrato, multidimensionale e personalizzato*.

Criticità rilevate a livello territoriale:

- Scarsa presenza di programmi integrati per la prevenzione e la promozione della salute e degli stili di vita sani, in particolare rivolti a persone ultrasessantacinquenni; mancanza di dispositivi di confronto tra enti pubblici e terzo settore che siano capillari e capaci di interagire sui problemi e i bisogni a livello locale;
- Mancanza di spazi e contesti di socializzazione in cui promuovere interventi a supporto della salute: il Centro di incontro per Anziani del Comune di Vigliano Biellese attualmente è sottodimensionato nella sua capacità di elaborare proposte, a causa delle scarse risorse a disposizione;
- Frammentazione degli interventi e delle iniziative: il tema della salute è promosso in diversi ambiti pubblici e privati, tuttavia non ci sono connessioni strutturate tra le proposte che, pertanto, risultano dispersive e scarsamente sostenibili.

Punti di forza:

- Il Bando Regionale ha dato impulso agli enti pubblici e privati che agiscono a livello locale, attivando confronto e collaborazione su cui porre le basi di un processo di integrazione più strutturato e sostenibile;
- Facimus ODV collabora già da anni con gli enti del partenariato e mette a disposizione la struttura che gestisce in collaborazione con la Casa del Popolo, ristrutturata in questi anni grazie ad investimenti derivanti da donazioni e da contributi di bandi (in particolare i Bandi di CRB). Nella sede si tengono già numerose proposte per le famiglie, pertanto l'offerta verrà ulteriormente potenziata dal progetto e focalizzata a favore dei cittadini ultrasessantacinquenni, che sono un target a favore del quale finora non sono state elaborate proposte specifiche.
- Il partenariato è composto da enti eterogenei sia per competenze che per target di riferimento: questo consentirà sia di raggiungere in modo capillare una potenziale platea di beneficiari sia di comporre un'offerta di interventi anche dopo il termine formale del progetto, grazie all'azione dei volontari.

Il Progetto intende quindi agire secondo le linee programmatiche contenute nel PLP dell'ASL BI, con particolare la PP2 *"Comunità attive"* a cui si ispira in particolare rispetto ai seguenti punti strategici:

- *PP02_OT01 Sviluppare e consolidare processi intersettoriali attraverso la sottoscrizione di Accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo settore e altri stakeholder per facilitare l'attuazione di iniziative favorevoli l'adozione di uno stile di vita attivo nei vari ambienti di vita*
 - Il Progetto prevede a questo proposito di consolidare la collaborazione tra i partner ed ampliarla, nel corso dell'annualità, coinvolgendo altri stakeholder pubblici (in particolare ASL BI) e privati attraverso la sottoscrizione di un Accordo di rete incentrato sul tema;
- *PP02_OT02 Promuovere il coinvolgimento multidisciplinare di operatori sanitari e non sanitari per la realizzazione di attività di sensibilizzazione e per l'attuazione di programmi di attività fisica e/o sportiva adattata all'età*
 - Il Progetto propone di avviare un percorso di sensibilizzazione che possa avere sostenibilità anche dopo il termine del progetto e che possa integrare le diverse competenze (sociali, sanitarie, educative, animative...);
- *PP02_OT05 Costruire strumenti di comunicazione e organizzare interventi di comunicazione ed informazione, rivolti sia alla popolazione che ai diversi stakeholder*
 - Si prevede la strutturazione di una campagna di comunicazione capillare che possa dare informazioni efficaci e focalizzati a favore dei diversi target coinvolti, valorizzando e condividendo la **mappa delle opportunità per la pratica dell'attività fisica e/o sportiva e per una mobilità attiva** realizzata dall'ASL BI e dal Sottogruppo di lavoro dell'Ente *"Mappatura e advocacy"*.

Il programma 2 Comunità attive vede azioni trasversali e integrate con altri programmi del piano locale della prevenzione nel valorizzare l'attività fisica e sani stili di vita nei diversi setting con una particolare attenzione all'inclusione, all'identificazione di aree a maggiori bisogni di salute e alla cronicità. Sono coinvolti nei progetti diverse professionalità che li arricchiscono con le competenze specifiche e le proprie peculiarità. Il Progetto intende ridefinire e consolidare i rapporti con gli enti del territorio (altri Comuni, ASL e in particolare il **Sottogruppo di lavoro "Attività Fisica e Cronicità"**, ETS, società sportive) attraverso la condivisione dei materiali di advocacy disponibili e cercando di dare riscontri alle richieste del territorio.

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

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

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto (da compilare per ogni singola macro attività prevista)

Descrizione attività

Macro Attività.1.: Governance territoriale

Ispirandosi al PP02- OT01 contenuto nel PLP (*Azioni 2.1 del PP02: Verso una rete per promuovere uno stile di vita attivo*), la proposta progettuale intende costruire accordi di collaborazione tra enti pubblici e privati che agiscono a livello locale, consolidandoli e rendendoli continuativi e sostenibili nel tempo. A questo proposito, si intende creare alcuni dispositivi organizzativi che consentano di coordinare il progetto e al tempo stesso lavorare sul tema della promozione della salute e degli stili di vita sani in modo integrato e strutturato. In particolare si prevede:

A.1.1.: Cabina di Regia:

si prevede di istituire una Cabina di Regia che coordini e monitori il progetto a livello generale. La Cabina di Regia sarà composta da un referente per ciascun Ente partner. Ai fini di avviare il processo di integrazione, verrà proposta la partecipazione ad un referente di ASL BI. Nell'ottica dell'equità e della parità di genere si prevede di valorizzare il ruolo attivo di cittadini ultrasessantacinquenni del territorio all'interno della CdR e di garantire l'equilibrio tra i generi.

All'interno della CdR verrà inserito anche un **esperto di comunicazione e promozione** che interagirà in stretta connessione con i Referenti, gli operatori e i professionisti incaricati. Per il dettaglio sul Piano di Comunicazione si rimanda a punto successivo dedicato.

La Cabina di Regia si riunirà almeno a cadenza mensile o con maggiore frequenza, in funzione dei bisogni rilevati.

A.1.2.: Coordinamento

Il Capofila individuerà un professionista con esperienza nel coordinamento di servizi complessi a cui affidare l'incarico di presidio operativo del progetto; questa figura opererà in stretta connessione con i volontari referenti interni del CD.

A.1.3. Monitoraggio e Valutazione

Verrà incaricato un esperto in Processi di valutazione per definire, in collaborazione con gli altri soggetti coinvolti, un Piano di M&V e raccogliere i dati a supporto. Il Valutatore coordinerà le attività di M&V e curerà i report periodici correlati.

Macro Attività 2. : Movimenti

Si tratta della Macro Azione più importante per il Progetto in quanto va a proporre interventi di promozione della salute e di contrasto alla sedentarietà, attraverso una proposta varia ed articolata di attività di movimento che si traducono in benessere fisico, cognitivo ed emotivo.

Le azioni sono connesse ai contenuti previsti dal Piano Locale di Prevenzione che in riferimento al PP2 "Comunità Attive" prevede in particolare:

- *La Raccomandazione all'attività fisica*
- *Il potenziamento dei Gruppi di Cammino locali in collaborazione con Comuni ed associazioni del territorio*
- *La mappatura delle opportunità per la pratica dell'attività fisica e sportiva e per la mobilità attiva*

Il Progetto si pone pertanto in integrazione a quanto già sviluppato dall'ASL BI sul tema, integrandone le proposte e laddove possibile favorendo la diffusione e l'integrazione di entrambi i programmi.

A.2.1. Promozione dell'attività fisica

Si tratta di laboratori incentrati su diverse attività fisico-sportive adatte a target diversi, con particolare riferimento alle persone ultrasessantacinquenni con presenza di uno o più fattori di rischio, patologie specifiche o condizioni di fragilità.

Le attività sportive si svolgeranno sia presso la Casa del Popolo, che metterà a disposizione spazi attrezzati e la piscina all'aperto sia presso strutture sportive di proprietà del Comune e/o di enti locali (utilizzo formalizzato nell'ambito delle linee attuative dell'Accordo di Rete).

I laboratori proposti saranno i seguenti:

- **Acquaticità e ginnastica in acqua:** il movimento dolce in acqua (acquaticità) e la ginnastica (anca, ginocchio, riattivazione globale) rappresentano l'estensione delle ginnastiche dolci in ambiente non sottoposto alla forza di gravità. In assenza del peso (parziale o totale) i movimenti si liberano sperimentando la rotazione (venti anni di esperienze documentate sono più che una dimostrazione di utilità). Il Programma di queste attività verrà impostato in particolare nei mesi estivi presso la piscina all'aperto della Casa del Popolo, per sostenere e mantenere i gruppi di partecipanti attivati ad avvio del Progetto anche nel periodo delle vacanze (in cui gli anziani che non dispongono di reti amicali sono maggiormente in difficoltà);
- **Camminate artistiche:** ispirandosi ai Gruppi di Cammino (attualmente l'ASL BI ne ha attivati alcuni sul territorio) si promuoveranno delle Camminate alla scoperta del patrimonio artistico e culturale locale; si prevede pertanto di portare i gruppi a visitare Villa Era, la Villa Storica La Malpenga e il Castello di Montecavallo. I volontari delle associazioni partner collaboreranno con gli esperti locali per animare le Camminate con momenti informativi e di approfondimento sulle bellezze visitate;
- **Attività Fisica Adattata (AFA) :** Chi soffre di malattie debilitanti, come l'artrosi, o ha limitate capacità motorie (a causa di una patologia o una determinata condizione) è portato a credere di non poter fare attività fisica e pertanto diventa sempre più sedentario. L'Attività Fisica Adattata (AFA) offre molti benefici, in quanto riesce a ridurre il dolore e permettere a chi li pratica di rimanere autonomo. A ribadirlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Clinical Therapeutics*, coordinato da ricercatori dell'Asst Gaetano Pini di Milano. L'AFA è un'alternativa efficace per chi ha ridotte capacità funzionali a causa di condizioni croniche, come l'artrosi, ma può avere ricadute positive anche su chi è stato colpito da ictus o chi convive con la malattia di Parkinson. Si tratta di una pratica personalizzata, un insieme di movimenti personalizzati e mirati a recuperare la funzione

motoria ridotta. Questo tipo di attività contribuisce a recuperare motilità e autonomia nei movimenti, aiuta a diminuire il dolore e a evitare che diventi cronico e al tempo stesso promuove la socialità tra i partecipanti, in un'ottica partecipativa ed inclusiva (equity oriented). Le attività di AFA potranno essere realizzate in modo diffuso, attivando anche una collaborazione con la RSA Cerino Zegna per l'uso periodico del Senior Park attrezzato al suo interno;

- **Yoga dolce:** si prevede di attivare percorsi di Yoga espressamente rivolti ai senior. Numerosi studi, infatti, dimostrano come lo Yoga possa migliorare le condizioni di salute delle persone in quanto è un esercizio a basso impatto che rafforza e allunga i muscoli tesi e sfida le capacità di equilibrio. Inoltre, gli aspetti di meditazione e rilassamento che lo yoga promuove aiutano a diminuire i livelli di stress costruendo la resilienza emotiva e contrastando il decadimento cognitivo.
- **Ballo e attività creative:** Le ricerche scientifiche dimostrano che queste attività risultano efficaci trattamenti non farmacologici nel contrasto a deficit cognitivi e ad ansia e depressione, in particolare per le persone anziane. Attività creative, come i laboratori di pittura e disegno, l'ascolto della musica o la pratica della danza, riducono i sintomi depressivi e la perdita della memoria. I laboratori saranno calibrati in funzione dei bisogni e degli interessi dei partecipanti e potranno contemplare attività musicali, laboratori artistici, ballo terapeutico, balli tradizionali e popolari. Questi laboratori si terranno sia presso la Casa del Popolo sia presso il Centro di Incontro Anziani del Comune in collaborazione con il partner ERIOS JUNIOR JAZZ ORCHESTRA (che ha sede nello stesso stabile).

A.2.2. La Salute a Tavola: percorsi di benessere alimentare

Il tema dell'alimentazione è centrale per favorire l'invecchiamento attivo e contrastare l'insorgenza di problematiche degenerative. A questo proposito si proporranno attività ed eventi incentrati sul binomio "stili di vita sani e alimentazione", volti a valorizzare l'adozione di stili alimentari sani e sostenibili e al tempo stesso promuovere le eccellenze e le tradizioni culinarie locali. Questi laboratori saranno condotti in collaborazione con il partner Pro Loco che metterà a disposizione i propri volontari a supporto degli esperti. Tra le proposte, si prevede:

- **Incontri di tipo pratico ed esperienziale,** condotti da un formatore esperto di processi di gruppo e da esperti di settore (es. nutrizionista, chef, medici specialisti) per supportare gli anziani e i loro caregiver nell'acquisizione di stili di vita sani pur promuovendo il consumo consapevole di prodotti enogastronomici del territorio.
- **Aperitivi formativi:** incontri conviviali che contemplano show cooking tenuti da chef esperti e momenti di approfondimento sul tema dell'alimentazione; gli incontri saranno occasione per consumare un aperitivo sano e adatto anche a persone con patologie metaboliche in cui il controllo dell'alimentazione diventa pratica di salute;
- **Eventi sul tema della salute alimentare:** si prevedono serate tematiche presso la Casa del Popolo e il Centro di Incontro, per promuovere sensibilizzazione ed informazione sul tema; all'interno degli eventi sono previsti momenti di approfondimento specialistico su specifiche tematiche (es. prevenzione delle malattie metaboliche, controllo del peso...).

A.2.3. Formazione dei volontari

Per aumentare le competenze specialistiche dei volontari sul tema della promozione della salute, sia per facilitare la loro collaborazione con i professionisti a vario titolo coinvolti sia per garantire continuità delle azioni anche dopo il termine formale del progetto, si prevede l'attivazione di un percorso di formazione ad essi dedicato, della durata di 20 ore in cui gli esperti accompagneranno i volontari ad apprendere le tecniche per supportare i beneficiari nell'attività fisica e l'uso di specifiche attrezzature e strumenti (es. pedane per AFA..).

Macro Attività 3: Conoscere per curarsi

Il corpo, come la casa, è il fulcro delle nostre sicurezze ma, nel contempo, come la casa, può trasformarsi in un elemento ostile. Spesso, con il sopraggiungere di dolori e limitazioni funzionali, gli anziani tendono a ritirarsi in casa, alimentando solitudine e rassegnazione. Far riconquistare elementi seppur minimi d'azione verso l'ambiente è l'elemento basilico del "ritornare" ad essere attivi e a partecipare alla vita di comunità. Il Progetto, nell'ottica dell'equità, assume il concetto del "nessuno escluso", favorendo la massima partecipazione al di là delle condizioni di ciascuno. L'attività fisica è importante per i soggetti giovani, ma lo è ancor più per gli anziani, anche malati e fragili.

A.3.1.: Eventi divulgativi:

Il Progetto prevede quindi un ciclo di eventi informativi e divulgativi che abbiano la finalità di mettere in luce le correlazioni tra i vari comportamenti assunti dall'anziano e il reale impatto dell'**esercizio fisico** in età avanzata. Se numerose sono le ricerche scientifiche che hanno messo in correlazione lo sport e il movimento con il rischio di ipertensione, diabete e obesità, è ancora più interessante mettere in evidenza **l'impatto su un'intera fase della vita come quella della terza età**. Gli eventi saranno gestiti da esperti e prevederanno un momento di confronto tra i partecipanti, per favorire la narrazione delle proprie esperienze e al tempo stesso mettere a fuoco carenze informative o dubbi.

Si prevede inoltre di realizzare un **EVENTO DI COMUNITA' in occasione della Giornata Mondiale dell'attività fisica (6 aprile)**. In questa occasione si intende proporre una serie di attività sportive, giochi e laboratori sul tema dello sport e della salute, aperti alla comunità, durante tutto l'arco della giornata, coinvolgendo anche le scuole in ottica di confronto intergenerazionale.

Destinatari

× Tipologia

Donne e uomini ultrasessantacinquenni residenti sul territorio di Vigliano Biellese e Comuni limitrofi, in condizioni di autosufficienza o lieve compromissione, con particolare riferimento a coloro che manifestano rischio o patologie correlate alla sedentarietà e all'alimentazione scorretta.

× numero e fascia anagrafica

Si prevede di coinvolgere 100 persone ultrasessantacinquenni, garantendo equità e parità di genere.

× modalità per la loro individuazione

- 1) **Canali istituzionali:** si prevede di valorizzare i canali comunicativi e le relazioni formali ed informali già poste in essere da ciascun partner con famiglie ed anziani del territorio; a questo proposito, verrà data priorità ai partecipanti non ancora coinvolti nelle proposte degli enti
- 2) **Ruolo dello Spazio di Comunità/Casa del Popolo:** attualmente la struttura Casa del Popolo, denominata Spazio di Comunità, vede il coinvolgimento di circa 200 famiglie e una proposta molto articolata di attività laboratoriali. Si valorizzeranno pertanto le relazioni già poste in essere con le famiglie per favorire il coinvolgimento anche dei familiari più anziani, per i quali attualmente non sono elaborate proposte specifiche.
- 3) **Reti di stakeholder:** si intende inoltre rafforzare le collaborazioni con gli attori locali che sono quotidianamente a contatto con le persone anziane, in particolare Medici di Medicina Generale, Infermieri di comunità, Assistenti sociali territoriali, altri ETS ed enti del volontariato, associazioni sportive.

Tempi di realizzazione: considerate le basi organizzative già poste in essere, il partenariato intende avviare il progetto in tempi stretti, pertanto non appena sarà comunicata l'eventuale approvazione del

contributo da parte di Regione Piemonte. A titolo orientativo si prevede di attivare il progetto a partire dal 1 dicembre 2024 fino al 30 settembre 2025 (con rendicontazione entro il 30 ottobre 2025).

Ambito territoriale coinvolto ATS Consorzio CISSABO

Ruolo di ciascun partner:

Capofila:

- Cura il coordinamento di tutto il progetto in stretta connessione con la Cabina di Regia, presidiando tutte le azioni
- Cura la parte relativa alla gestione amministrativa e i rapporti con Regione Piemonte
- Cura il Piano di comunicazione attraverso esperti
- Predispone documentazione di progetto, comprese le relazioni richieste
- Cura le attività previste, in particolare quelle attivate presso la Casa del Popolo e presidia quelle diffuse sul territorio

Comune di Vigliano Biellese:

- Partecipa alla Cabina di Regia e ai momenti di monitoraggio e valutazione
- Mette a disposizione gli spazi pubblici per le attività (Centro Incontro e palestre)
- Supporta la diffusione del progetto presso la cittadinanza
- Facilita le relazioni tra il partenariato, l'ASL BI e i Servizi Sociali di CISSABO

Associazione Pro Loco:

- Partecipa alla Cabina di Regia e ai momenti di monitoraggio e valutazione
- Mette a disposizione spazi e strutture per le attività (sede attrezzata, cucine..)
- Facilita la partecipazione dei propri volontari alle attività
- Supporta la diffusione del progetto presso la cittadinanza

Cooperativa Sociale Raggio Verde Onlus

- Partecipa alla Cabina di Regia e ai momenti di monitoraggio e valutazione
- Mette a disposizione spazi e attrezzature sia presso la propria sede di Vigliano Biellese sia sul territorio, grazie all'esperienza maturata nell'ambito dell'alimentazione sostenibile
- Collabora alle attività di informazione e diffusione della cultura della salute alimentare
- Supporta la diffusione del progetto presso la cittadinanza

Fondazione RSA Cerino Zegna

- Partecipa alla Cabina di Regia e ai momenti di monitoraggio e valutazione
- Mette a disposizione spazi e attrezzature presso il proprio Senior Park
- Collabora alle attività di informazione e diffusione dell'attività fisica
- Cura la formazione dei volontari e collabora con i professionisti coinvolti nelle attività di promozione del movimento e dello sport per gli anziani
- Supporta la diffusione del progetto presso la cittadinanza

Erios Junior Jazz Orchestra

- Partecipa alla Cabina di Regia e ai momenti di monitoraggio e valutazione
- Collabora alle attività incentrate sull'attività di ballo, musicoterapia e movimento
- Supporta la diffusione del progetto presso la cittadinanza

Risultati attesi - Strumenti o indicatori di valutazione:

Macro Attività di riferimento: MA.1.: Governance territoriale

Risultati attesi:

- a) I dispositivi di coordinamento del progetto sono attivi e svolgono una funzione efficace
- b) I dispositivi di coordinamento raggiungono efficacemente gli stakeholder territoriali e, in generale, la Comunità locale
- c) E' sottoscritto un Accordo di Rete tra gli Attori territoriali incentrato sul tema della promozione della salute e dell'invecchiamento attivo

Indicatori e valori attesi:

- Numero di incontri dei vari dispositivi di coordinamento: almeno 1 al mese
- Numero e tipologia di contatti con altri stakeholder territoriali: almeno 10 nuovi soggetti diversi coinvolti tra cui ASL BI
- Numero di soggetti che aderiscono all'Accordo di Rete: Almeno 8 oltre ai partner

Evidenze documentali/strumenti di rilevazione:

- Atto di costituzione dei dispositivi
- Verbali di incontro e odg
- Accordo di Rete sottoscritto dai Soggetti locali

Macro Attività 2. : MoviMenti

Risultati attesi:

- a) Sono strutturate proposte per la promozione dell'attività fisica a favore di persone ultrasessantacinquenni
- b) Le proposte raggiungono un'ampia platea di beneficiari target
- c) I beneficiari target sono soddisfatti delle attività proposte e vi partecipano attivamente
- d) I beneficiari target dichiarano di percepire maggiore benessere psico-fisico in esito alle attività proposte e migliorano la propensione all'attività fisica costante;
- e) I volontari aumentano le loro competenze e capacità nell'ambito oggetto del Progetto

Indicatori e valori attesi:

- Tipologia di attività proposte e numero di laboratori attivati: almeno 2 laboratori per tipologia;
- Numero di beneficiari raggiunti che partecipano con continuità alle attività proposte: almeno 100 persone ultrasessantacinquenni
- Livello di soddisfazione espresso dai partecipanti: almeno 80/100 media dei questionari compilati
- Percentuale di partecipanti che dichiara di percepire un aumento del benessere e una maggiore propensione all'attività fisica continuativa: almeno il 70% dei partecipanti
- Numero di volontari che partecipano alle attività formative: almeno 20
- Percentuale di volontari che in esito alla formazione aumenta la propria competenza in materia: almeno 80%

Evidenze documentali/Strumenti di rilevazione:

- Programma attività e calendari;
- Materiali promozionali e canali di diffusione
- Schede iscrizione e registro partecipanti
- Questionari di rilevazione

Macro Attività 3: Conoscere per curarsi

Risultati attesi:

- a) Sono attivati eventi di informazione e sensibilizzazione specialistica, rivolti a persone ultrasessantacinquenni
- b) Gli eventi sono diffusi e partecipati dal target di progetto
- c) I partecipanti agli eventi dichiarano di essere maggiormente informati e sensibilizzati sul tema e di voler modificare comportamenti nello stile di vita

Indicatori e valori attesi:

- Numero di eventi attivati: almeno 6 nell'arco del progetto
- Numero di partecipanti complessivi: almeno 400 persone raggiunte di cui almeno 100 riferiti al target principale
- Percentuale di partecipanti che dichiara di avere acquisito informazioni utili e di voler modificare almeno 1 comportamento nel proprio stile di vita: almeno il 70% dei partecipanti

Evidenze documentali/Strumenti di rilevazione

- Programma eventi e calendari;
- Materiali promozionali e canali di diffusione
- Registro partecipanti
- Questionari di rilevazione

Modalità di rilevazione: gli strumenti di rilevazione sopra indicati saranno predisposti dallo staff di Monitoraggio e Valutazione e condivisi in modo partecipativo. In particolare, i questionari di rilevazione saranno somministrati in avvio e al termine di ogni attività proposta in modo da poter rilevare le condizioni in ingresso e in esito al progetto.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il Partenariato pone come obiettivo specifico di progetto quello di rafforzare le alleanze territoriali attraverso **uno o più specifici accordi** con gli stakeholder locali, ampliando ulteriormente il numero dei soggetti aderenti e le competenze messe a disposizione.

Come già delineato all'interno del piano di azione, le attività proposte mantengono costante coerenza con il Piano Locale di Prevenzione dell'ASL Biella: a questo proposito, si intende rafforzare in modo particolare la collaborazione con l'ASL stessa anche al fine di integrare maggiormente gli interventi e definire linee strategiche di medio periodo a livello locale.

Si intende inoltre rafforzare le connessioni con i Servizi sociali territoriali di Ambito, curate dal Consorzio CISSABO anche in ambito locale, favorendo anche in questo caso la collaborazione e l'integrazione.

Attualmente, dal punto di vista operativo, il Piano si connette strettamente alle attività istituzionali promosse dai partner:

- le attività sociali promosse dal Comune di Vigliano e in particolare quelle poste in essere presso il Centro Incontro Anziani;
- le proposte della Pro Loco che offre costantemente un programma di proposte rivolte a famiglie e anziani. A questo proposito si evidenzia che l'Associazione Pro Loco è composta prevalentemente da soci volontari ultrasessantacinquenni, aspetto che faciliterà sia l'aggancio di nuovi beneficiari sia il coinvolgimento attivo del target nei processi decisionali;
- le attività attualmente in essere presso lo Spazio di comunità/Casa del Popolo che offre numerose attività, attualmente orientate ai nuclei familiari, che potrebbero essere ulteriormente sviluppate a favore degli anziani del territorio.

- Le attività svolte dalla RSA Cerino Zegna a favore degli anziani nell'ambito della promozione dell'attività fisica (percorsi strutturati di AFA nel Senior Park).

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	100	Animatore socio culturale	Supporto volontari	Capofila
2	30	Esperto monitoraggio e valutazione	Monitoraggio e valutazione	Capofila
3	15	Istruttore educazione fisica in acqua	Docenza acquaticità	Capofila
4	12,5	Esperto arte	Organizzazione e gestione "Camminate artistiche"	Capofila
5	30	Istruttore educazione fisica	Docenze A.F.A.	Capofila
6	10	Fisioterapista	Supporto utilizzo Senior Park	Partner - Fondazione A.E. Cerino Zegna
7	20	Istruttore yoga	Docenza yoga	Capofila
8	20	Istruttore ballo	Docenze ballo	Capofila
9	12	Nutrizionista/medico	Incontri "Percorsi benessere"	Capofila
10	12	Cuoco	Formazione cucina sana	Partner - Pro Loco Vigliano Biellese
11	40	Musicisti	Eventi divulgativi	Partner – Progetto Erios
12	30	Esperti per eventi	Eventi divulgativi	Capofila

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

Non sono previste particolari risorse tecniche e strumentali; si prevede l'utilizzo di materiali di consumo, attrezzature sportive, attrezzature per le attività di cucina e laboratoriali (es. videoproiettori, attrezzature audiovisive; apparecchiature digitali, etc..).

Costi presunti:

I costi totali del progetto ammontano a € 26.495,00 (finanziamento € 20.000,00 – co-finanziamento € 6.495,00 - 24,51%).

I costi risultano suddivisi tra:

- spese di personale pari a 10.155,00 € (38,33%). In tale macrocategoria sono incluse le prestazioni che verranno svolte da professionisti che verranno incaricati dall'associazione per svolgere le docenze di progetto e le varie attività a supporto dei volontari;
- Spese per acquisto piccole attrezzature 3.600,00 € (13,59%) che includono materiali di consumo e piccola attrezzatura a supporto delle attività;

- Spese per acquisto di servizi pari ad € 8.540,00 32,23% che prevedono i costi per l'utilizzo delle strutture dove svolgere parte dei corsi, inclusi gli oneri di pulizia e predisposizione dei locali, il pagamento di alcuni corsi che verranno svolti in collaborazione con le palestre locali e la formazione dei volontari che si pensa di affidare ad agenzia esterna;
- Spese per attività promozionali e divulgative € 2.500,00 (9,44%) destinate alla promozione del progetto sia tramite i social con acquisto di sponsorizzazioni sia con la realizzazione e stampa di volantini;
- Spese generali € 1.700,00 (6,42%) che includono le spese di progettazione e rendicontazione di progetto.

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale:

La proposta esprime elementi di innovazione non in senso assoluto ma rapportati alle specificità del territorio: in altre parole, seppure si propongano attività di comprovata efficacia che sono già state sperimentate e validate, tali proposte sono "nuove" a livello locale così come innovativo è l'assetto con cui tali proposte vengono elaborate (partenariato pubblico-privato).

Gli aspetti più innovativi sono i seguenti:

- **L'approccio integrato tra attori del territorio**, che si pongono l'obiettivo di consolidare le collaborazioni e formalizzarle in modo da coinvolgere stabilmente sia i promotori di questa proposta progettuale sia enti che sono strategici per il territorio (CISSABO e ASL BI);
- **La messa a sistema di attività di promozione della salute** che vengono elaborate dai partner secondo le proprie competenze e che diventano occasione per apprendere nuovi approcci;
- **La formazione dei volontari nell'ambito tecnico**, così che possano maturare competenze specialistiche e supportare i gruppi di anziani nell'attività fisica, anche nel lungo periodo;
- **Il coinvolgimento di attori con competenze diverse** che, anche se di norma non si occupano specificamente di anziani offrono interventi coerenti con i bisogni del target principale o hanno al loro interno un'ampia rappresentanza di soci ultrasessantacinquenni (es. Pro loco)

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

- **Coinvolgimento di partner eterogenei per competenze e platea di riferimento:** la presenza di partner diversi potenzia gli effetti moltiplicatori in quanto consente di sviluppare ulteriori iniziative correlate all'offerta istituzionale di ciascuno e al tempo stesso di raggiungere un'ampia platea di beneficiari e di volontari;

- **Formalizzazione di accordi di sistema:** uno dei principali obiettivi, in linea con gli obiettivi programmatici del PLP, è quello di formalizzare accordi territoriali per strutturare collaborazioni e co-progettazioni stabili a livello locale. Questi dispositivi programmatici, uniti alle strutture organizzative di governo del progetto consentiranno di dare forma e sostanza alle collaborazioni attualmente attive ma frammentate e non coordinate, garantendo continuità e ulteriore sviluppo. Inoltre, il coinvolgimento di attori istituzionali quali ASL e CISSABO, seppure a partire dalla fase realizzativa, consentirà di creare quell'integrazione fondamentale per consentire sostenibilità, continuità e diffusione capillare delle iniziative

- **Coinvolgimento attivo dei beneficiari stessi:** un altro effetto moltiplicatore potrà derivare dal reale e fattivo coinvolgimento di persone ultrasessantacinquenni nella definizione e co-progettazione di un programma pluriennale legato alla promozione della salute e dell'attività fisica che sia modellato sui bisogni del territorio e che possa strutturare iniziative stabili nel medio e lungo periodo. A tale proposito, si prevede che l'eterogeneità delle proposte possa essere un volano per raggiungere un numero significativo di persone le quali, dopo aver valutato i benefici della partecipazione strutturata ad attività di promozione e prevenzione, con ogni probabilità saranno maggiormente propense a