**MODELLO B**

**"Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo"**

**SCHEDA DI PROGETTO**

**– Titolo del progetto**: STAMMI BENE OVER - Percorsi di Salute e invecchiamento attivo per i Volontari over 65 dell'Ospedale Ferrero a Verduno (CN)

**– Denominazione dell'Ente capofila**: FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA ETS

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

La Fondazione Ospedale Alba-Bra Ets, in partenariato con l'Azienda Sanitaria Locale CN2 (ASL CN2), da sempre attenta al tema del benessere sociale e dell'invecchiamento attivo, ha avviato un progetto innovativo per i suoi 120 volontari, di cui 100 over 65 anni. Questi volontari, operativi 7 giorni su 7 in 5 gruppi di supporto all'Ospedale Michele e Pietro Ferrero, offrono spontaneamente e gratuitamente il loro tempo e impegno per migliorare i servizi ospedalieri, rendendoli più vicini ai pazienti e ai loro familiari.

L'invecchiamento attivo è un concetto chiave per migliorare la qualità della vita degli anziani, promuovendo la salute fisica, mentale e sociale. Il principale obiettivo del progetto è promuovere stili di vita sani tra i volontari anziani, facilitando l'adozione di abitudini alimentari corrette e incoraggiando l'attività fisica.

Gli obiettivi specifici includono:

- **Educazione Alimentare:** Informare sulle corrette abitudini alimentari, con un particolare focus sulla prevenzione della sarcopenia
- **Attività Fisica:** Promuovere l'esercizio fisico regolare aerobico e anaerobico, per il mantenimento della massa muscolare, la prevenzione della sarcopenia e il mantenimento del benessere psicofisico della persona riducendo il rischio di patologie croniche e degli infortuni.
- **Screening Sanitari:** Offrire controlli sanitari gratuiti.
- **Supporto Sociale:** Rafforzare l'identità del gruppo volontari per favorire il benessere psicologico e la socializzazione; stimolare il ruolo attivo delle persone anziane formando dei futuri facilitatori di gruppi di cammino

Nell'ultimo decennio, la popolazione della ASL CN2, , che comprende principalmente le aree di Alba e Bra nella Provincia di Cuneo, ha subito una riduzione dell'1,6%, pari a circa 2700 abitanti, e un progressivo invecchiamento. In generale, al 2022 la popolazione residente nei comuni che costituiscono la ASL CN2 si trova per il 12,7% nella fascia di età 0-14 anni, mentre il 62,8% risulta concentrato nella fascia dell'età attiva (15-64 anni), infine il 24,5% ha più di 64 anni.
La popolazione di età 65-79 anni, ben rappresentata dai volontari in forze all'ospedale, è oggetto di interesse proprio in relazione al contributo che questo segmento di popolazione offre ancora alla società, fornendo sostegno all'interno del proprio contesto familiare e della comunità: la salute fisica, l'autosufficienza e il benessere psicologico e sociale della persona sono quindi elementi di fondamentale importanza. Inoltre, il territorio stesso dell'ASL CN2 pone queste persone a rischio di isolamento sociale per via delle piccole dimensioni dei centri abitati: 28 comuni hanno una popolazione complessiva inferiore o uguale a 500 abitanti,

14 comuni una popolazione tra i 501 e 999 abitanti, infine 33 comuni hanno una popolazione maggiore o uguale a 1000 abitanti e, di questi, solo 5 presentano una popolazione maggiore o uguale a 5000 abitanti. Si rende pertanto necessaria un'attenzione molto forte alla sanità di prossimità e di territorio.

Tra i bisogni di salute della popolazione, la Decade ONU di Azioni sulla Nutrizione mette in luce l'importanza di contrastare la malnutrizione in tutte le sue forme (il cosiddetto triplo burden, composto da malnutrizione per eccesso, per difetto e per carenza di micronutrienti). Queste forme affliggono un terzo della popolazione mondiale, con ricadute drammatiche sulla comparsa e sull'aggravamento delle malattie croniche non trasmissibili. L'impatto della malnutrizione diventa particolarmente importante ed evidente nelle fasi di vita di maggior fragilità, prima fra tutte l'età geriatrica.
Condizione fisiologica tipica dell'invecchiamento è la cosiddetta sarcopenia, ovvero il progressivo declino della forza e della massa muscolare, e di conseguenza della performance fisica. La sarcopenia è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età, tuttavia se non tenuta sotto controllo può essere la prima causa di fragilità, determinando atrofia muscolare, compromettendo la qualità del tessuto muscolare e causando sintomi quali: costante senso di debolezza, perdita di resistenza, scarso equilibrio, andatura rallentata e difficoltà a svolgere le più normali attività quotidiane (es: salire le scale). La sarcopenia incide quindi in modo importante sulle capacità motorie e si associa inoltre ad un aumentato rischio di cadute e, pertanto, di fratture. Le uniche modalità con cui questa condizione può essere tenuta sotto controllo, prevenendo quindi comorbidità e complicanze che impatterebbero notevolmente sulla qualità di vita e sulle spesa sanitaria, sono un'alimentazione appropriata con un corretto apporto proteico e un esercizio fisico mirato e costante. La mobilità ridotta e la diminuzione dell'autonomia sono fattori comuni quando è presente sarcopenia, richiedendo interventi mirati per mantenere e migliorare la qualità della vita. La gestione di queste condizioni richiede un approccio integrato tra prevenzione, cura e monitoraggio continuo.

L'ASL CN2 offre percorsi di prevenzione e servizi di assistenza che tuttavia raggiungono sempre una quota parte ridotta di beneficiari target, con accessi che possono variare molto tra le aree urbane e rurali. La rete di volontariato creata gioca un ruolo cruciale nel fornire sostegno al progetto arrivando direttamente ad un bacino già conosciuto e consolidato di anziani over 65 e permettendo di sperimentare metodi innovativi che aumentano il livello di partecipazione. Infatti, è cruciale l'integrazione tra servizi sanitari, sociali e comunitari per potenziare e migliorare l'efficacia degli interventi.

Il progetto proposto, attraverso l'informazione e la formazione dei volontari, che diventano moltiplicatori di salute in ambito sia familiare, sia di comunità, può giocare un ruolo chiave nell' affrontare queste sfide, sfruttando le risorse locali e promuovendo un approccio integrato e innovativo.

**- 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)*

Il progetto si articola in **diverse attività**, ciascuna mirata a coinvolgere i partecipanti e a fornire strumenti pratici per migliorare la loro salute.

- At. 1: Creazione Gruppi "Stammi bene Over" - Lancio e Chiusura Progetto
- At. 2: Analisi preliminare sulle Abitudini Over 65
- At. 3: Attività di Comunicazione e Creazione di Materiale Informativo del Progetto
- At. 4: Promozione "Giornate Stammi Bene Over": percorsi educazionali outdoor
- At. 5: Corso per facilitatori gruppi di cammino Over 65

## DETTAGLIO DELLE ATTIVITA'

### Attività 1: Creazione Gruppi "Stammi bene Over" - Lancio e Chiusura Progetto

**Descrizione attività:**

Il Progetto avrà il suo avvio con un Incontro in plenaria realizzato nel nuovo Auditorium dell'Ospedale Ferrero (sala a capienza di 160 posti). Un evento introduttivo comune a tutti i partecipanti e aperto ai reparti coinvolti. Durante questa serata, verranno presentati i temi fondamentali del progetto, ossia l'alimentazione, l'attività fisica e gli screening sanitari. Gli esperti illustreranno l'importanza e i benefici di questi aspetti per la salute, con l'obiettivo di accrescere la motivazione dei partecipanti. Inoltre, verrà presentato il programma dettagliato delle giornate successive.

Allo stesso modo, il progetto si concluderà con un Incontro Finale in Auditorium, dove saranno presentati i risultati ottenuti. Questo evento avrà anche lo scopo di rinforzare la motivazione dei partecipanti, incoraggiandoli a proseguire autonomamente i gruppi di cammino e a diffondere le buone pratiche acquisite all'interno delle proprie comunità, ben oltre la chiusura formale del progetto.

In dettaglio:

- **Serata Iniziale in Auditorium:** Una serata introduttiva comune a tutti i partecipanti per presentare i temi del progetto: saranno introdotti i temi dell'alimentazione, dell'attività fisica e degli screening sanitari, al fine di spiegarne l'importanza e i benefici, e accrescere la motivazione delle persone. Presentazione degli esperti e del programma del percorso educante outdoor successivo.
- **Creazione di Gruppi:** I partecipanti saranno divisi in gruppi, ognuno formato da un massimo di 30/40 persone, chiamati "Stammi Bene - Over", con l'obiettivo di promuovere la socializzazione e il mutuo supporto.
- **Serata finale in Auditorium:** serata conclusiva con presentazione dei risultati del progetto. Rinforzo motivazionale al fine di supportare il proseguimento dei gruppi di cammino in autonomia, diffondendo le buone pratiche nelle comunità dei singoli, oltre la chiusura del progetto.

**Destinatari**

- Tipologia: uomini e donne
- numero e fascia anagrafica: 100 volontari over 65 della Fondazione promotrice (attualmente i volontari inseriti nel registro sono 120 di cui 100 over 65)
- modalità per la loro individuazione**:** i partecipanti sono già iscritti sul registro volontari dell'ente capofila al momento della candidatura (formati e assicurati per le rispettive attività di volontariato offerte alla struttura ospedaliera) e/o eventuali nuovi iscritti con le medesime caratteristiche individuati tramite le attività di *peopleraising* nei mesi a venire, precedenti avvio delle attività

**Tempi di realizzazione**

Il progetto prevede uno sviluppo su **12 mesi: 1 dicembre 2024 - 30 novembre 2025**

- **Att. 1 (Mesi 1-11): Lancio e Chiusura.**
- Att. 2 / 3 (Mesi 1-11): Pianificazione e preparazione, coordinata con il calendario del PLP.
- Att. 4 / 5 (Mesi 5-11): Implementazione delle attività per la promozione dei sani stili di vita, in particolare per la sana alimentazione e l'attività fisica, in accordo con la programmazione del Piano Locale della Prevenzione (PP2, PL12, PL13).
- Trasversale (Mesi 1-12): Monitoraggio, valutazione e follow-up

**Ambito territoriale coinvolto**

Bacino dell'ASL CN2 Alba- Bra

**Ruolo di ciascun partner**

**ASL CN2 -** L'Azienda sanitaria Locale metterà a disposizione il proprio personale e i propri spazi a titolo gratuito, attraverso il coinvolgimento del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Nutrizione Clinica, SS Ufficio Progetti Ricerca e Innovazione, Psicologia, IFeC- Dipsa.

**Risultati attesi**

Attraverso questa attività, ci aspettiamo di raggiungere i seguenti risultati:
Serata Iniziale in Auditorium

- **Aumento della consapevolezza iniziale:** I partecipanti acquisiranno una comprensione chiara e dettagliata dei temi chiave del progetto: alimentazione sana, attività fisica e screening sanitari.
- **Motivazione potenziata:** La presentazione degli esperti e dei benefici associati a uno stile di vita sano aumenterà la motivazione dei partecipanti a impegnarsi attivamente nelle attività del progetto.
- **Chiarezza sul programma**: I partecipanti riceveranno informazioni dettagliate sul programma delle giornate, permettendo loro di comprendere appieno cosa aspettarsi e come partecipare efficacemente.
- **Costruzione di una comunità**: L'incontro iniziale favorirà un senso di comunità tra i partecipanti, incoraggiando interazioni e la creazione di supporto reciproco.
- **Definizione delle aspettative**: I partecipanti comprenderanno gli obiettivi del progetto e le aspettative relative al loro coinvolgimento, preparandosi mentalmente e organizzativamente per il percorso che li attende.

Serata Finale in Auditorium

- **Rinforzo della motivazione:** La presentazione dei risultati del progetto rafforzerà la motivazione dei partecipanti, evidenziando i progressi fatti e i benefici ottenuti.
- **Valorizzazione del successo**: I partecipanti avranno l'opportunità di vedere concretamente i risultati delle loro azioni e dell'impegno, aumentando la soddisfazione personale e il senso di realizzazione.
- **Incoraggiamento alla continuità:** Verranno forniti strumenti e suggerimenti per continuare autonomamente i gruppi di cammino e altre attività, incentivando la prosecuzione delle buone pratiche oltre la durata del progetto.
- **Diffusione delle buone pratiche**: I partecipanti saranno incoraggiati a condividere le conoscenze e le abitudini positive acquisite all'interno delle loro comunità, ampliando l'impatto del progetto.
- **Creazione di reti di supporto**: La serata finale faciliterà ulteriori connessioni tra i partecipanti, creando reti di supporto che possano perdurare nel tempo.
- **Feedback e miglioramento continuo**: La raccolta di feedback dai partecipanti permetterà di valutare l'efficacia del progetto e di apportare eventuali miglioramenti per future edizioni.
- **Riconoscimento dell'impegno:** La serata conclusiva servirà anche a riconoscere e celebrare l'impegno dei partecipanti, aumentando il loro senso di appartenenza e soddisfazione.

**Strumenti o indicatori di valutazione**

Gli indicatori individuati permetteranno di valutare in modo preciso e dettagliato l'efficacia delle attività di lancio e chiusura del progetto, fornendo dati utili per eventuali miglioramenti futuri.

- Motivazione potenziata
- Numero di domande e interazioni: Conteggio delle domande poste dai partecipanti durante l'evento, indicativo del loro interesse e comprensione.
- Sondaggio sulla motivazione: Livello di motivazione dei partecipanti misurato attraverso un sondaggio immediatamente dopo l'evento.
- Tasso di adesione alle attività successive: Percentuale di partecipanti che si iscrivono e partecipano alle attività del progetto dopo la serata iniziale.
- Chiarezza sul programma
- Feedback sui materiali informativi: Valutazione della chiarezza e completezza dei materiali informativi distribuiti durante la serata, attraverso questionari di feedback.
- Comprensione del programma: Percentuale di partecipanti che dimostrano di aver compreso correttamente il programma delle giornate, valutato tramite un breve quiz.
- Costruzione di una comunità
- Numero di interazioni sociali: valutazione delle interazioni tra i partecipanti durante e dopo l'evento (scambi di contatti, partecipazione a discussioni di gruppo).
- Senso di appartenenza: Valutazione del senso di appartenenza dei partecipanti alla comunità del progetto, misurato attraverso un sondaggio/raccolta feedback
- Definizione delle aspettative
- Chiarezza degli obiettivi: Percentuale di partecipanti che dichiarano di avere una chiara comprensione degli obiettivi del progetto, misurato attraverso un sondaggio.
- Allineamento delle aspettative: Livello di allineamento tra le aspettative dei partecipanti e gli obiettivi del progetto, valutato tramite questionari.
- Rinforzo della motivazione
- Feedback post-evento: Livello di motivazione dei partecipanti misurato attraverso un sondaggio immediatamente dopo la serata finale.
- Intenzione di continuare: Percentuale di partecipanti che esprimono l'intenzione di continuare le attività in autonomia.
- Valorizzazione del successo
- Senso di realizzazione: Percentuale di partecipanti che dichiarano di sentirsi realizzati e soddisfatti dei propri progressi, valutato tramite questionari.
- Diffusione delle buone pratiche
- Condivisione delle conoscenze: Numero di partecipanti che dichiarano di aver condiviso le buone pratiche con la propria comunità, misurato attraverso un sondaggio.
- Espansione dei gruppi di cammino: Crescita nel numero di gruppi di cammino formati autonomamente dai partecipanti nelle loro comunità.
- Creazione di reti di supporto
- Numero di contatti scambiati: Conteggio dei contatti scambiati tra i partecipanti durante la serata finale.
- Partecipazione a reti di supporto: Percentuale di partecipanti che si uniscono a reti di supporto formate durante il progetto.

**<u>Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio</u>**

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con altre progettualità già attivate sul territorio di riferimento è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare, l'att.1 si collega con:

- **Progetto Talenti Latenti – Iniziativa Stammi Bene.** Nasce dalla necessità di rafforzare la collaborazione intersettoriale in ambito sanitario implementando e consolidando l'approccio life-course per promuovere salute nel setting lavorativo. **Stammi Bene – Insieme verso il benessere** è sviluppato da un gruppo di lavoro aziendale che comprende professionisti del Dipartimento di Prevenzione, della SC di Psicologia, della SS Prevenzione e Protezione, della SS Medico Legale, della SS Progetti ricerca e innovazione e dell'Ufficio

Comunicazione ed è rivolto ai dipendenti dell'ASLCN2, si propone di sviluppare nel tempo interventi di promozione della salute riguardo la Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva, promozione di un'alimentazione salutare, contrasto al fumo di tabacco, contrasto ai comportamenti additivi e promozione del benessere personale e sociale.

- **Attività di educazione alimentare UniTre**. Organizzazione di attività per la terza età, che favorisce il recupero dell'identità personale, permettendo a ciascuno di vivere "la propria età" da persona libera, curiosa, attenta e consapevole. E' inoltre utile per contrastare le forme di isolamento che crescono con l'avanzare degli anni e le conseguenze debilitanti che ne derivano, facilitando la comunicazione e la sintesi fra le generazioni attraverso interventi mirati di accompagnamento sociale.

- **Realizzazione e implementazione del blog ARGENTO ATTIVO https://www.argentoattivo.com/** per la diffusione delle iniziative e delle notizie di promozione della salute per la comunità, con una declinazione specifica per la popolazione over60.

- **Progetto "SENIOR IN AZIONE!",** ente capofila ARCI BRA UNI-TRE APS. L'ASL CN2 contribuisce attraverso l'offerta di incontri rivolto ai partecipati di età compresa tra i 60 e i 90 anni finalizzati a sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà.

- **Convegno "In forma al lavoro. Strategie e soluzioni per guadagnare salute sul luogo di lavoro".** Proposto dal Dipartimento di Prevenzione – Area Medicina dello Sport, volto a fornire indicazioni pratiche, perseguibili nel tempo e applicabili nel contesto lavorativo per favorire il miglioramento dello stato di benessere dei dipendenti, con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano ai dipendenti attraverso il movimento fisico e corrette abitudini alimentari.

- **Progetto ABCibi - Cibo e Salute in Ospedale.** Un progetto che testimonia la sensibilità di Fondazione Ospedale Alba Bra e dell'azienda ASL CN2 ai temi della nutrizione, della prevenzione e degli stili di vita sani. Si tratta infatti di un progetto portato avanti da Fondazione in collaborazione con ASL CN2, finanziato da Regione Piemonte, finalizzato alla realizzazione, presso l'Ospedale Michele e Pietro Ferrero di Verduno, di: una ristorazione di eccellenza, sostenibile e legata all'economia territoriale, fruibile dai pazienti e dai dipendenti, iniziative per promuovere la nutrizione come strumento di prevenzione della malnutrizione in tutte le sue forme, con particolare riferimento all'ambito territoriale dell'Asl CN2. Per la realizzazione del progetto sono state messe in campo strategie che hanno consolidato le competenze nutrizionali e comunicative del personale coinvolto e che possono essere riadattate al presente progetto. In particolare, sono stati realizzati materiali informativi educazionali, incontri di educazione alimentare, analisi delle conoscenze nutrizionali dei dipendenti tramite apposito questionario. Quest'ultima analisi in particolare ha dato ottimi risultati, dimostrando un'efficacia degli interventi educativi effettuati nell'aumentare le competenze e le conoscenze nutrizionali dei dipendenti dell'ASL CN2.

**<u>Risorse umane destinate all'attività</u>**

- Moderatori: Persone che facilitano l'evento e presentano gli esperti.
- Esperti: Professionisti in alimentazione, attività fisica e salute per le presentazioni.
- Staff di supporto: Project manager, Coordinatrice Volontari, Personale per l'accoglienza, la registrazione dei partecipanti e l'assistenza tecnica.

| | Numero di ore dedicate al progetto | Qualifica | Tipo attività che Verrà svolta | Ente di appartenenza |
|---|---|---|---|---|
| | 28 | PROJECT MANAGER | GESTIONE PROGETTO | FONDAZIONE OSPEALE ALBA-BRA |
| | 40 | COORDINATRICE VOLONTARI | COORDINAMENTO ATTIVITA' VOLONTARI / LOGISTICA | FONDAZIONE OSPEALE ALBA-BRA |
| | Almeno 12 ore/uomo | PERSONALE ASL<br>3 medici (Dip.Prevenzione, Nutrizione Clinica)<br>1 biologa (Dip. Prevenzione)<br>5 dietisti (3 Dip. Prevenzione, 2 Nutrizione Clinica), IFEC – DIPSA, 1 Psicologo (Psicologia) | FORMATORI/ RELATORI | ASL CN2 |
| | Almeno 4 ore/uomo | AMMINISTRATIVI | CONTABILITA' / RENDICONTAZIONE | FONDAZIONE |
| | Almeno 12 ore/uomo | AMMINISTRATIVI | MONITORAGGIO, VALUTAZIONE, FOLLOW-UP | ASL CN2 |
| | 8 | SERVICE | ASSISTENZA TECNICA | FORNITORE ESTERNO |

**Risorse Tecniche e Strumentali Necessarie per l'Attuazione dell'Attività**

2. **Strutture e Logistica**
   - Auditorium: Una sala conferenze sufficientemente ampia da ospitare tutti i partecipanti, con una buona acustica e visibilità.
   - Sistemi di prenotazione: Software o moduli per la gestione delle iscrizioni e delle presenze.
3. **Attrezzature Audio-Video**
   - Proiettori e schermi: Per le presentazioni visive e i video.
   - Sistemi audio: Microfoni (sia fissi che portatili), altoparlanti e amplificatori per garantire che tutti i partecipanti possano sentire chiaramente.
   - Computer portatili e clicker: Per la gestione delle presentazioni.
4. **Materiale Informativo**
   - Slide e presentazioni: Presentazioni preparate con software come PowerPoint o Google Slides per illustrare i temi del progetto.
   - Brochure e opuscoli: Materiale cartaceo informativo sui temi dell'alimentazione, attività fisica e screening sanitari, da distribuire ai partecipanti.
   - Programmi dell'evento: Stampe del programma delle giornate, incluse le biografie degli esperti e gli orari delle sessioni.
5. **Tecnologie di Registrazione e Trasmissione**
   - Videocamere e microfoni per la registrazione: Per documentare l'evento e creare materiali da utilizzare successivamente.

- Streaming online: Attrezzature e software per trasmettere l'evento in diretta per chi non può partecipare fisicamente.

6. **Supporti Didattici**
- Handout e materiali didattici: Documenti stampati con informazioni dettagliate sui temi trattati.

7. **Supporti Interattivi**
- Sistemi per feedback in tempo reale: Piattaforme per facilitare la discussione e le domande dei partecipanti.

8. **Materiale Promozionale e di Supporto**
- Brochure e opuscoli di follow-up: Materiale informativo per supportare i partecipanti nel proseguimento delle buone pratiche apprese.
- Toolkit per la continuità: Strumenti e risorse per aiutare i partecipanti a continuare le attività autonomamente.

**Costi presunti**

In particolare rispetto all'AT.1 i costi presunti sono da imputare a quota parte dei costi totali di:

PROJECT MANAGER / PROGETTISTA SOCIO-SANITARIA = 1008 euro
LOGISTICA / COORDINATORE VOLONTARI = 800 euro
ASSISTENZA TECNICA/ SERVICE 300 euro/serata = 600 euro
SPESE PER ATTIVITÀ PROMOZIONALI E DIVULGATIVE
SPESE GENERALI

Tutto il personale ASL CN2 è coinvolto a titolo gratuito (senza imputazione dei costi a cofinanziamento da parte dell'ASL CN2).

**Attività 2 : Analisi preliminare sulle Abitudini Over 65**

**Descrizione attività**
Nell'indagine sulle condizioni socio sanitarie e sulla qualità di vita, saranno indagate la presenza di eventuali patologie croniche e le condizioni sociali dei partecipanti attraverso:

- **Questionario sulle conoscenze e sulle abitudini alimentari**
- **Questionario sulle Abitudini di Attività Fisica:** per valutare frequenza e tipo di attività fisica svolta dai partecipanti.
- **Screening Gratuiti:** Screening sanitari effettuati da personale ASL per monitorare lo stato di salute dei partecipanti, in particolare riguardanti lo stato nutrizionale e la salute del muscolo:
  - Peso, altezza, indice di massa corporea (BMI)
  - Screening per la malnutrizione (MUST)
  - Screening per la sarcopenia (SARC-F)
  - Valutazione della forza muscolare con handgrip
  - Valutazione della composizione corporea e dello stato di idratazione con bioimpedenziometria

Gli screening saranno eseguiti sia prima dell'inizio delle attività (T0), sia al termine degli interventi (T1), al fine di verificare eventuali cambiamenti dello stato di salute e valutare l'efficacia degli interventi realizzati. Al termine delle attività, in particolare, verranno riproposti ai soggetti partecipanti gli stessi screening sanitari effettuati al T0, al fine di poter verificare l' efficacia degli interventi erogati.

**Destinatari**

- Tipologia: uomini e donne
- numero e fascia anagrafica: 60/80 persone (almeno il 60% dei volontari over 65 della Fondazione promotrice)
- modalità per la loro individuazione**:** i partecipanti sono già iscritti sul registro volontari dell'ente capofila al momento della candidatura (formati e assicurati per le rispettive attività di volontariato offerte alla struttura

ospedaliera) e/o eventuali nuovi iscritti con le medesime caratteristiche individuati tramite le attività di *peopleraising* nei mesi a venire, precedenti avvio delle attività

**Tempi di realizzazione**

Il progetto prevede uno sviluppo su **12 mesi: 1 dicembre 2024 - 30 novembre 2025**

- Att. 1 (Mesi 1-11): Lancio e Chiusura.
- **Att. 2 / 3 (Mesi 1-5): Pianificazione e preparazione, coordinata con il calendario del PLP.**
- Att. 4 / 5 (Mesi 6-9): Implementazione delle attività per la promozione dei sani stili di vita, in particolare per la sana alimentazione e l'attività fisica, in accordo con la programmazione del Piano Locale della Prevenzione (PP2, PL12, PL13)
- Trasversale (Mesi 1-12): Monitoraggio, valutazione e follow-up

**Ambito territoriale coinvolto**

Bacino dell'ASL CN2 Alba- Bra

**Ruolo di ciascun partner**

**ASL CN2 -** L'Azienda sanitaria Locale metterà a disposizione il proprio personale e i propri spazi a titolo gratuito, attraverso il coinvolgimento del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Nutrizione Clinica, SS Ufficio Progetti Ricerca e Innovazione, Psicologia, IFeC- Dipsa.

**Risultati Attesi**

- Miglioramento delle conoscenze e delle abitudini alimentari e attività fisica
- Aumento consapevolezza risposte date sull'adozione abitudini alimentari e di attività fisica più salutari.
- Incremento dell'attività fisica
- Aumento della frequenza e della varietà delle attività fisiche praticate dai partecipanti.
- Monitoraggio e miglioramento dello stato di salute
- Rilevamento e monitoraggio delle condizioni socio sanitarie, con particolare attenzione alle patologie croniche.
- Miglioramento dei parametri nutrizionali e della salute muscolare dei partecipanti.
- Identificazione di rischi di malnutrizione e sarcopenia
- Individuazione dei partecipanti a rischio di malnutrizione e sarcopenia e implementazione di interventi correttivi.
- Valutazione dell'efficacia degli interventi
- Verifica dei cambiamenti dello stato di salute dei partecipanti prima e dopo gli interventi.

**Strumenti e Indicatori di Valutazione**

- Questionario sulle conoscenze e sulle abitudini alimentari
- Tasso di risposta: Percentuale di partecipanti che completa il questionario.
- Aumento delle conoscenze: Differenza nei punteggi delle conoscenze alimentari tra T0 e T1.
- Modifica delle abitudini alimentari: Percentuale di partecipanti che riportano cambiamenti positivi nelle abitudini alimentari tra T0 e T1.
- Questionario sulle Abitudini di Attività Fisica
- Tasso di risposta: Percentuale di partecipanti che completa il questionario.
- Incremento della frequenza dell'attività fisica: Aumento della frequenza settimanale dell'attività fisica tra T0 e T1.
- Diversificazione delle attività fisiche: Numero di partecipanti che introducono nuove tipologie di attività fisica nel loro regime.
- Screening Gratuiti
- Peso, altezza, indice di massa corporea (BMI)
- Screening per la malnutrizione (MUST)
- Screening per la sarcopenia (SARC-F)
- Valutazione della forza muscolare con handgrip

- Valutazione della composizione corporea e dello stato di idratazione con bioimpedenziometria

**Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio**

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con altre progettualità già attivate sul territorio di riferimento è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare, l'att.2 si collega con:

- Realizzazione e implementazione del **blog ARGENTO ATTIVO https://www.argentoattivo.com/** per la diffusione delle iniziative e delle notizie di promozione della salute per la comunità, con una declinazione specifica per la popolazione over60.

- **Progetto MaNu - Maternità e Nutrizione.** L'ASL CN2, in collaborazione con l'Università di Torino, ha avviato il progetto MaNu - Maternità e Nutrizione, uno studio clinico longitudinale, randomizzato, a due bracci paralleli, controllato, finalizzato alla valutazione dell'efficacia di un intervento di educazione alimentare nella gravidanza fisiologica. Lo studio, che prevede al suo interno modalità di intervento riprese nel presente progetto Stammi Bene Over (es. questionario abitudini alimentari, bioimpedenziometria, percorsi educativi per la promozione di stili di vita sani) ha consentito di consolidare ulteriormente le competenze nell'ambito della ricerca clinica in campo nutrizionale, nell'analisi delle abitudini alimentari raccolte con apposito sistema di telemedicina eViSuS Biocare® , nell'esecuzione di sessioni di educazione alimentare a gruppi.

- **Elaborazione "Proposte Operative per la Ristorazione Ospedaliera e Assistenziale della Regione Piemonte" e evento formativo ECM "Ristorazione Assistenziale: dal valore etico del pasto alla tutela della salute".** La dott.ssa Dalla Costa e la dott.ssa Lenta (rispettivamente Direttore della Nutrizione Clinica e Coordinatore dietisti Nutrizione Clinica e Dip. di Prevenzione) hanno avuto un ruolo di coordinamento del gruppo regionale per l'elaborazione delle Proposte Operative per la Ristorazione Ospedaliera e Assistenziale (pubblicate nel 2024), documento che mira a migliorare e standardizzare i modelli di ristorazione collettiva in Regione Piemonte, focalizzando l'attenzione sulla prevenzione della malnutrizione in tutte le sue forme. In particolare, per quanto riguarda la popolazione anziana, si è dato ampio spazio ai temi della sarcopenia e della fragilità, dedicandovi poi un evento formativo apposito che è stato realizzato presso l'Auditorium di Verduno in data 28/11/23 (evento promosso da ASL CN2, Regione Piemonte, SINPE e Fondazione Ospedale Alba Bra).

**Risorse umane destinate all'attività**

- **Personale ASL qualificato**: Professionisti sanitari esperti per l'esecuzione degli screening e per l'interpretazione dei risultati (dietisti, nutrizionisti, medici, fisioterapisti). Inoltre, durante la presa in carico delle persone over 65enni grazie al supporto dell'IFeC, insieme alla persona assistita, si effettua una valutazione del suo stato di salute e si pianifica, in accordo con il paziente, una presa in carico volta alla promozione dell'autocura.
- **Data analyst**: Professionisti specializzati nell'analisi dei dati raccolti dai questionari e dagli screening
- **Staff di supporto**: Project manager, Coordinatrice Volontari, Personale per l'accoglienza, la registrazione dei partecipanti e l'assistenza tecnica.

| | **Numero di ore dedicate al progetto** | **Qualifica** | **Tipo di attività che verrà svolta** | **Ente di appartenenza** |
|---|---|---|---|---|
| | 20 | PROJECT MANAGER | GESTIONE PROGETTO | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 48 | COORDINATRICE VOLONTARI | COORDINAMENTO ATTIVITA' VOLONTARI / LOGISTICA | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |
| | Almeno 12 ore/uomo | GRUPPO DI LAVORO RICERCA CLINICA PERSONALE ASL<br>3 medici (Dip.Prevenzione, Nutrizione Clinica)<br>1 biologa (Dip. Prevenzione)<br>5 dietisti (3 Dip. Prevenzione, 2 Nutrizione Clinica), IFEC – DIPSA, 1 Psicologo (Psicologia)<br>1 statistico<br>Data manager e amministrativi (SS Progetti, Ricerca e Innovazione) | CREAZIONE QUESTIONARI, SOMMINISTRAZIONE E ANALISI DEI DATI | ASL CN2 |
| | Almeno 4 ore/uomo | AMMINISTRATIVI | CONTABILITA' / RENDICONTAZIONE | FONDAZIONE |
| | Almeno 12 ore/uomo | AMMINISTRATIVI | MONITORAGGIO, VALUTAZIONE, FOLLOW-UP | ASL CN2 |

**<u>Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività</u>**

Per l'attuazione delle attività previste, sono necessarie le seguenti risorse tecniche e strumentali:

**1. Questionari e Strumenti per la Raccolta dei Dati**

- **Questionario sulle conoscenze e sulle abitudini alimentari**: Sviluppo e stampa di questionari cartacei o creazione di moduli digitali.
- **Questionario sulle abitudini di attività fisica**: Sviluppo e stampa di questionari cartacei o creazione di moduli digitali.
- **Strumenti di rilevazione per questionari:** sistema di telemedicina eViSuS Biocare®, una piattaforma di telecontrollo certificata secondo Dir. 93/42/Cee ed in fase di certificazione MDR. La raccolta dei parametri viene effettuata su una scheda via APP (anonimizzata), dove il partecipante imputa i dati di risposta nella scheda ricevuta e li invia alla piattaforma medica tramite una WEB APP/APP da Smartphone, Tablet, Pc. Ogni persona verrà identificata esclusivamente con un codice, senza l'utilizzo di dati anagrafici, in modo tale da poter confrontare il T0 e il T1 di ciascun partecipante, mantenendone la riservatezza.

**2. Strumenti per gli Screening Sanitari**

- **Strumenti di rilevazione per gli screening sanitari**: bilancia, statimetro, handgrip, bioimpedenziometro.
- **Materiale di consumo**: Carta, penne, stampanti, moduli per la raccolta dati.

**3. Strutture e Logistica**

- **Locali per gli screening**: Spazi adeguati e riservati per condurre gli screening sanitari, come ambulatori o stanze attrezzate all'interno di centri comunitari o sanitari.

- **Ambulatorio mobile**: un'unità mobile attrezzata per eseguire esami diagnostici e visite mediche direttamente sul campo (automezzo già in possesso e gestito dalla Fondazione medesima)
- **Spazi adeguati**: sale attrezzate per incontri educativi e attività di gruppo, complete di sedie, tavoli e attrezzature audiovisive.

**4. Supporto Tecnologico**

- **Computer e tablet**: Per la compilazione e l'analisi dei questionari, e per la registrazione dei dati degli screening.
- **Software di gestione e archiviazione dati**: Sistemi digitali per la gestione sicura e organizzata dei dati dei partecipanti.
- **Proiettori e sistemi audio**: Per le presentazioni durante le sessioni informative.

**5. Materiale Informativo e Educativo**

- **Materiali per l'educazione alimentare e l'attività fisica**: materiale educativo per sensibilizzare e informare sui temi della salute, dell'alimentazione e dell'attività fisica, con consigli pratici su come costruire un piatto sano e su quali esercizi fisici sono più indicati. Il materiale sarà prodotto ad hoc dai professionisti che prenderanno parte al progetto.
- **Presentazioni digitali**: Slide e video per le sessioni informative.
- **Piattaforme di comunicazione**: Utilizzo di e-mail, gruppi social media o altre piattaforme per la comunicazione continua con i partecipanti.

**6. Logistica e Coordinamento**

- **Piani operativi dettagliati**: Piani per la gestione e il coordinamento delle attività, inclusi i tempi e le responsabilità.
- **Sistema di prenotazione**: Sistema per gestire le prenotazioni dei partecipanti agli screening e alle sessioni informative.

**Costi presunti**

In particolare rispetto all'AT.2 i costi presunti sono da imputare a quota parte dei costi totali di:

PROJECT MANAGER / PROGETTISTA SOCIO-SANITARIA = 720 €
LOGISTICA / COORDINATORE VOLONTARI = 960 €
BENI PER SCREENING = 2.264€
DOCENTE UNIVERSITARIO PER SUPPORTO ANALISI SCREENING / RICERCA CLINICA = 1.650 €
SPESE PER ATTIVITÀ PROMOZIONALI E DIVULGATIVE
SPESE GENERALI

Tutto il personale ASL CN2 è coinvolto a titolo gratuito (senza imputazione dei costi a cofinanziamento da parte dell'ASL CN2).

**Attività 3: Attività di Comunicazione e Creazione di Materiale Informativo del Progetto**

**Descrizione attività**

1. **Studio e Creazione di Materiale Educativo**
   - Contenuti: Realizzazione di brochure, opuscoli e poster che trattano i temi della salute, dell'alimentazione e dell'attività fisica.
   - Consigli pratici: Informazioni su come costruire un piatto sano e quali esercizi fisici sono più indicati.
   - Design: Utilizzo di grafici e immagini accattivanti per facilitare la comprensione dei contenuti.
   - Formati: Versioni digitali e cartacee del materiale informativo.
2. **Distribuzione di Materiale Educativo**
   - Canali di distribuzione: Distribuzione durante le giornate di screening, eventi pubblici, e tramite piattaforme digitali (e-mail, social media, sito web del progetto).
   - Target: Partecipanti alle giornate di screening, comunità locali e pubblico generale.
3. **Distribuzione di Gadget Utili**
   - Tipologia di gadget: Contapassi, borracce, zainetto tecnico, ecc.

- Scopo: Incentivare la partecipazione alle giornate di screening e promuovere l'attività fisica tra i partecipanti.
- Momenti di distribuzione: In occasione delle giornate di screening e degli eventi correlati al progetto.

**Destinatari**

- Tipologia: uomini e donne
- numero e fascia anagrafica: diretti 100 persone – indiretti 6500 persone (bacino di utenza dei media della Fondazione)
- modalità per la loro individuazione**:** i partecipanti sono già iscritti sul registro volontari dell'ente capofila al momento della candidatura (formati e assicurati per le rispettive attività di volontariato offerte alla struttura ospedaliera) e/o eventuali nuovi iscritti con le medesime caratteristiche individuati tramite le attività di *peopleraising* nei mesi a venire, precedenti avvio delle attività**.**

**Tempi di realizzazione**

Il progetto prevede uno sviluppo su **12 mesi: 1 dicembre 2024 - 30 novembre 2025**

- Att. 1 (Mesi 1-11): Lancio e Chiusura.
- **Att. 2 / 3 (Mesi 1-11): Pianificazione e preparazione, coordinata con il calendario del PLP.**
- Att. 4 / 5 (Mesi 5-11): Implementazione delle attività per la promozione dei sani stili di vita, in particolare per la sana alimentazione e l'attività fisica, in accordo con la programmazione del Piano Locale della Prevenzione (PP2, PL12, PL13)
- Trasversale (Mesi 1-12): Monitoraggio, valutazione e follow-up

**Ambito territoriale coinvolto**

Bacino dell'ASL CN2 Alba- Bra

**Ruolo di ciascun partner**

**ASL CN2 -** L'Azienda sanitaria Locale metterà a disposizione il proprio personale e i propri spazi a titolo gratuito, attraverso il coinvolgimento del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Nutrizione Clinica, SS Ufficio Progetti Ricerca e Innovazione, Psicologia, IFeC- Dipsa.

**Risultati Attesi**

1. **Aumento della Consapevolezza**

I partecipanti e la cittadinanza in generale acquisiranno maggiori conoscenze sui temi della salute, dell'alimentazione e dell'attività fisica in ambito tematico invecchiamento attivo over 65.

2. **Modifica delle Abitudini**

I partecipanti inizieranno a implementare i consigli pratici nelle loro routine quotidiane.

3. **Partecipazione agli Screening**

Vi sarà una maggiore partecipazione alle giornate di screening.

4. **Coinvolgimento Continuo**

Si manterrà alto il livello di coinvolgimento dei partecipanti attraverso una comunicazione costante e multilivello (anche grazie alla tecnologia e utilizzo dei social-media).

**Strumenti e Indicatori di Valutazione**

1. **Aumento della Consapevolezza**
   - Questionari Pre e Post: Valutazione delle conoscenze dei partecipanti prima e dopo la distribuzione del materiale educativo.
   - Feedback dei Partecipanti: Raccolta di feedback tramite sondaggi per misurare la comprensione e l'utilità del materiale informativo.
2. **Modifica delle Abitudini**
   - Sondaggi di Follow-up: Valutazione delle modifiche nelle abitudini alimentari e nell'attività fisica tramite sondaggi periodici.
   - Self-reporting: Percentuale di partecipanti che dichiarano di aver adottato i consigli pratici ricevuti.

3. **Partecipazione agli Screening**
   - Numero di Partecipanti: Conteggio delle persone che partecipano agli screening dopo la distribuzione del materiale e dei gadget.
   - Tasso di Conversione: Percentuale di persone che, dopo aver ricevuto il materiale e i gadget, si sottopongono effettivamente agli screening.
4. **Coinvolgimento Continuo**
   - Engagement sui Social Media: Numero di interazioni (like, commenti, condivisioni) sui post relativi al materiale educativo e agli eventi.
   - Partecipazione agli Eventi: Numero di partecipanti agli eventi successivi alla distribuzione del materiale informativo.

**Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio**

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con altre progettualità già attivate sul territorio di riferimento è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare, l'att.3 si collega con:

- **Progetto Talenti Latenti – Iniziativa Stammi Bene** realizzato da un gruppo di lavoro aziendale che comprende professionisti del Dipartimento di Prevenzione, della SC di Psicologia, della SS Prevenzione e Protezione, della SS Medico Legale, della SS Progetti ricerca e innovazione e dell'Ufficio Comunicazione ed è rivolto ai dipendenti dell'ASLCN2, e si propone di sviluppare interventi di promozione della salute riguardo la Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva, promozione di un'alimentazione salutare, contrasto al fumo di tabacco, contrasto ai comportamenti additivi e promozione del benessere personale e sociale.

- **Progetto ABCibi - Cibo e Salute in Ospedale.** Un progetto che testimonia la sensibilità di Fondazione Ospedale Alba Bra e dell'azienda ASL CN2 ai temi della nutrizione, della prevenzione e degli stili di vita sani.

- **Progetto MaNu - Maternità e Nutrizione.** L'ASL CN2, in collaborazione con l'Università di Torino, ha avviato il progetto MaNu - Maternità e Nutrizione, una studio clinico longitudinale, randomizzato, a due bracci paralleli, controllato, finalizzato alla valutazione dell'efficacia di un intervento di educazione alimentare nella gravidanza fisiologica.

L'attività di comunicazione riprenderà grafiche e contenuti dei progetti – in particolare il logo STAMMI BENE e le tavole educazionali di ABCibi e MaNu declinandole come font e contenuti per over65. Per uniformità, come da budget destinato, ci si avvarrà dello stesso studio di comunicazione Hellobarrio srl che ha già redatto il piano editoriale e comunicativo dei tre progetti sopradescritti.

**Risorse umane destinate all'attività**

- Team di Comunicazione: Professionisti della comunicazione per gestire la creazione e la distribuzione del materiale informativo.
- Grafici e Designer: Esperti di design grafico per creare materiale visivamente accattivante.
- Esperti di Salute e Nutrizione: Per la revisione e l'approvazione dei contenuti informativi.
- Staff di supporto: Project manager e Coordinatrice Volontari per la gestione pratica della distribuzione di materiale e gadget.

| | Numero di ore | Qualifica | Tipo attività che verrà svolta | Ente di appartenenza |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **dedicate al progetto** | | | |
| | 44 | PROJECT MANAGER | GESTIONE PROGETTO | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |
| | 24 | COORDINATRICE VOLONTARIA | COORDINAMENTO ATTIVITA' VOLONTARI / LOGISTICA | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |
| | Forfait | GRAFICO / VIDEOMAKER / SOCIAL MEDIA MANAGER | CONSULENTI (per grafica, studio di comunicazione, social media manager, ufficio stampa e stampa dei materiali informativi) | FORNITORI ESTERNI |
| | Almeno 20 ore/ uomo | PERSONALE ASL<br>3 medici (Dip.Prevenzione, Nutrizione Clinica)<br>1 biologa (Dip. Prevenzione)<br>5 dietisti (3 Dip. Prevenzione, 2 Nutrizione Clinica), IFEC – DIPSA, 1 Psicologo (Psicologia) | REVISIONE E APPROVAZIONE CONTENUTI INFORMATIVI | ASL CN2 |
| | Almeno 4 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | CONTABILITA' / RENDICONTAZIONE | FONDAZIONE |
| | Almeno 12 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | MONITORAGGIO, VALUTAZIONE, FOLLOW-UP | ASL CN2 |

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

**Sviluppo e Creazione del Materiale Educativo**

- Software di Design e Grafica: Programmi come Adobe Illustrator, Photoshop, InDesign, Canva per la progettazione di brochure, opuscoli e poster.
- Computer e Periferiche: Computer con alte prestazioni, monitor di alta qualità, stampanti e scanner.
- Banca di Immagini e Grafici: Accesso a risorse di immagini stock e grafici per rendere il materiale visivamente accattivante.
- Team di Sviluppo Contenuti: Esperti in nutrizione, attività fisica e comunicazione per creare contenuti informativi e accattivanti.

**Distribuzione del Materiale Educativo**

- Servizi di Stampa Professionale: Collaborazione con aziende esterne per la stampa di grandi quantità di materiale.
- Piattaforme Digitali: Sito web del progetto, e-mail marketing, social media (Facebook, Instagram, Twitter) per la distribuzione digitale.
- Software di Email Marketing: Strumenti come Mailchimp o SendinBlue per inviare materiale informativo via e-mail.

**Distribuzione di Gadget**

- Acquisto di Gadget: Fornitori per l'acquisto di contapassi, borracce, zaini tecnici, ecc.
- Personalizzazione Gadget: Servizi per stampare logo e messaggi del progetto sui gadget.

- Logistica di Distribuzione: Sistemi per organizzare e gestire la distribuzione dei gadget durante gli eventi di screening e altre attività.

**Supporto Tecnologico e Strumentale**

- Database di Gestione Contatti: Software per la gestione dei contatti e delle comunicazioni con i partecipanti.
- Analisi dei Dati: Strumenti per raccogliere e analizzare dati sui partecipanti e sull'efficacia del materiale distribuito.
- Piattaforme di Feedback e Survey: Strumenti come Google Forms per raccogliere feedback dai partecipanti.

**Monitoraggio e Valutazione**

- Software di Monitoraggio: Strumenti per monitorare l'efficacia della distribuzione del materiale informativo (ad esempio, Google Analytics per il sito web, metriche sui social media).
- Reportistica e Analisi: Software per la creazione di report dettagliati e l'analisi dei dati raccolti (es. Excel, SPSS).

**Costi presunti**

In particolare rispetto all'AT.3 i costi presunti sono da imputare a quota parte dei costi totali di:

PROJECT MANAGER / PROGETTISTA SOCIO-SANITARIA = 1656 euro
LOGISTICA / COORDINATORE VOLONTARI = 480 euro
SPESE PER ATTIVITÀ PROMOZIONALI E DIVULGATIVE = 3750 euro (inseriti a progetto da suddividere in % tra le varie attività)
SPESE GENERALI

Tutto il personale ASL CN2 è coinvolto a titolo gratuito (senza imputazione dei costi a cofinanziamento da parte dell'ASL CN2).

**Attività 4: Promozione "Giornate Stammi Bene Over": percorsi educazionali outdoor**

**Descrizione attività**

Il ciclo di incontri mensili mira a promuovere corretti stili di vita attraverso attività educative e pratiche in un contesto di socializzazione. Ogni gruppo di 40/50 volontari parteciperà a quattro incontri della durata di mezza giornata ciascuno, in cui verranno organizzate colazioni condivise, sessioni di educazione alimentare e attività fisica guidata. Queste giornate socializzanti sono pensate per favorire la convivialità, l'educazione alimentare pratica e la sensibilizzazione sull'importanza di una dieta sana e di un'attività fisica regolare.

**Momenti Previsti**

- **Presentazione e condivisione di una sana colazione:** Organizzazione di una colazione condivisa presso un'azienda agricola locale per favorire la socializzazione e convivialità, l'educazione alimentare pratica e sensibilizzare sui temi dell'alimentazione sana e sostenibile. La scelta degli alimenti sarà a cura degli esperti in nutrizione. Saranno presentati e forniti prodotti locali, ingredienti semplici e di qualità.
- **Educazione Alimentare:** Incontri di educazione alimentare guidate da esperti del settore (dietisti SC Nutrizione Clinica e dietisti Dipartimento di Prevenzione), per fornire consigli pratici su una dieta equilibrata, per contrastare la malnutrizione in tutte le sue forme (per eccesso e per difetto), mirata in particolare al mantenimento della salute del muscolo.

**Principali temi affrontati:**

  - importanza e benefici di alimentazione e attività fisica nell'invecchiamento; che cos'è la sarcopenia
  - i principali nutrienti, con un focus sulle proteine per il mantenimento della salute del muscolo e sull'importanza dell'idratazione
  - Come costruire il piatto sano: esempi pratici e ricette
  - Come fare la spesa e come conservare i cibi: idee, strategie, sicurezza alimentare

- **Incontri sui benefici dell'attività fisica**: incontri condotti da un laureato in Scienze Motorie, con illustrazione degli effetti fisici e psicologici di una regolare attività fisica e del tipo e livelli di attività raccomandati dall'OMS, specifici per la fascia di età considerata.
- **Camminata ed esercizi di Attività Fisica**: Organizzazione di gruppi di cammino per il trasferimento nella pratica di quanto appreso in teoria. La camminata sarà in ambiente naturale, guidata dal chinesiologo e/o un istruttore certificato isef. In aggiunta o in alternativa saranno organizzate sessioni di esercizi fisici anaerobici a corpo libero. Gli esercizi saranno adattati alle capacità fisiche degli anziani e finalizzate a mantenere e migliorare la salute del muscolo. L'attività di gruppo è utile per incoraggiare la partecipazione, ma è comunque prevista una spiegazione accurata degli esercizi e la predisposizione di materiale cartaceo e/o multimediale per replicarli a casa in autonomia.

**Destinatari**

- Tipologia: uomini e donne
- numero e fascia anagrafica: 60/80 persone (almeno il 60% dei volontari over 65 della Fondazione promotrice)
- modalità per la loro individuazione**:** i partecipanti sono già iscritti sul registro volontari dell'ente capofila al momento della candidatura (formati e assicurati per le rispettive attività di volontariato offerte alla struttura ospedaliera) e/o eventuali nuovi iscritti con le medesime caratteristiche individuati tramite le attività di *peopleraising* nei mesi a venire, precedenti avvio delle attività

**Tempi di realizzazione**

Il progetto prevede uno sviluppo su **12 mesi: 1 dicembre 2024 - 30 novembre 2025**

- Att. 1 (Mesi 1-11): Lancio e Chiusura.
- Att. 2 / 3 (Mesi 1-11): Pianificazione e preparazione, coordinata con il calendario del PLP.
- **Att. 4 / 5 (Mesi 5-11): Implementazione delle attività per la promozione dei sani stili di vita, in particolare per la sana alimentazione e l'attività fisica, in accordo con la programmazione del Piano Locale della Prevenzione (PP2, PL12, PL13)**
- Trasversale (Mesi 1-12): Monitoraggio, valutazione e follow-up

**Ambito territoriale coinvolto**

Bacino dell'ASL CN2 Alba- Bra

**Ruolo di ciascun partner**

**ASL CN2 -** L'Azienda sanitaria Locale metterà a disposizione il proprio personale e i propri spazi a titolo gratuito, attraverso il coinvolgimento del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Nutrizione Clinica, SS Ufficio Progetti Ricerca e Innovazione, Psicologia, IFeC- Dipsa.

**Risultati Attesi**

1. Aumento della Consapevolezza Alimentare
   - Maggiore comprensione dei principi di una dieta equilibrata e dei benefici di un'alimentazione sana e sostenibile.
2. Miglioramento delle Abitudini Alimentari
   - Modifiche positive nelle abitudini alimentari dei partecipanti, come l'inclusione di alimenti sani nella dieta quotidiana.
3. Incremento dell'Attività Fisica
   - Aumento della partecipazione regolare ad attività fisiche, sia durante gli incontri che in autonomia.
4. Socializzazione e Coinvolgimento della Comunità
   - Rafforzamento dei legami sociali tra i partecipanti e maggiore coinvolgimento nella comunità locale.
5. Miglioramento della Salute Generale
   - Benefici per la salute generale dei partecipanti, inclusi miglioramenti nel benessere fisico e mentale.

**Indicatori di Valutazione dell'Attività**

- **Aumento della consapevolezza alimentare:** miglioramento complessivo delle conoscenze in ambito alimentare (numero risposte corrette al questionario sulle conoscenze alimentari T1>T0).
  Fonte di verifica: questionari rilevati T0 (inizio progetto) e T1 (fine progetto)
- **Incremento dell'Attività Fisica**: miglioramento complessivo (frequenza e/o durata) dell'attività fisica settimanale (aumento dei minuti attività fisica settimanali tra t0 e T1)
  - Almeno il X% dei partecipanti aumenta il proprio livello di attività fisica (T0<T1).
    Fonte di verifica: questionari rilevati T0 (inizio progetto) e T1 (fine progetto)
- **Riduzione dei Fattori di Rischio Nutrizionale**:
  - Mantenimento o miglioramento dello stato di rischio nutrizionale
  - Mantenimento o miglioramento della massa e della forza muscolare
  - Miglioramento dello stato di idratazione
    Fonte di verifica: screening MUST e SARC-F, valutazione handgrip strength, analisi composizione corporea e stato di idratazione con bioimpedenziometro

- **Coinvolgimento Sociale**
  - Feedback sulle Attività di Gruppo: Valutazione del coinvolgimento e del livello di soddisfazione dei partecipanti riguardo le attività di gruppo e la socializzazione.
  - Continuità delle Attività: Monitoraggio del numero di partecipanti che continuano a incontrarsi o a partecipare ad attività di gruppo dopo la fine del ciclo di incontri.

- **Miglioramento della Salute Generale**
  - Valutazione della Salute Fisica: Analisi dei dati relativi agli indicatori fisici (ad es. peso, BMI) prima e dopo il programma.
  - Valutazione del Benessere Psicologico: Raccogliere feedback sui benefici per il benessere mentale e psicologico derivati dalle attività svolte.

**<u>Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio</u>**

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con altre progettualità già attivate sul territorio di riferimento è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare, l'att.4 si collega con:

- **Progetto Talenti Latenti – Iniziativa Stammi Bene.** Nasce dalla necessità di rafforzare la collaborazione intersettoriale in ambito sanitario implementando e consolidando l'approccio life-course per promuovere salute nel setting lavorativo. **Stammi Bene – Insieme verso il benessere** è sviluppato da un gruppo di lavoro aziendale che comprende professionisti del Dipartimento di Prevenzione, della SC di Psicologia, della SS Prevenzione e Protezione, della SS Medico Legale, della SS Progetti ricerca e innovazione e dell'Ufficio Comunicazione ed è rivolto ai dipendenti dell'ASLCN2, si propone di sviluppare nel tempo interventi di promozione della salute riguardo la Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva, promozione di un'alimentazione salutare, contrasto al fumo di tabacco, contrasto ai comportamenti additivi e promozione del benessere personale e sociale.

- **Progetto CAMBIO STILE 2023.** Creazione di un presidio educativo permanente per lo sviluppo sostenibile. All'interno del progetto dell'Arci Bra Uni-tre, che ha tra gli obiettivi la promozione di comportamenti sostenibili e una formazione e un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile l'ASL CN2 ha fornito il suo contributo attraverso un ciclo di incontri finalizzati a promuovere e favorire una maggiore informazione e sensibilizzazione sull'importanza del rapporto tra ambiente, cibo, sostenibilità e corretti stili di vita.

- **Progetto "SENIOR IN AZIONE!"**, ente capofila ARCI BRA UNI-TRE APS. L'ASL CN2 contribuisce attraverso l'offerta di incontri rivolto a partecipati di età compresa tra i 60 e i 90 anni finalizzati a sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà.

- **Ciclo di incontri di prevenzione e promozione della salute "Benessere in Alta Langa"** organizzato dal Dipartimento di Prevenzione presso la Casa della Comunità di Cortemilia con approfondimenti sulla dieta sostenibile, la prevenzione della malnutrizione e degli sprechi alimentari.

- **Pitem "Pro-Sol: Prossimità Solidale" finanziato dal Programma Interreg Alcotrà con capofila Regione Piemonte.** In particolare nell'intervento di promozione dell'Attività Fisica Adattata eseguita da soggetti con laurea triennale in scienze motorie a favore della comunità over 60 di Cortemilia, individuato come "svantaggiato" dal punto di vista dell'assistenza sanitaria, secondo uno strumento diffuso dalla Regione Piemonte per per l'individuazione delle zone a maggiore bisogno di salute.;

**Risorse umane destinate all'attività**

- Esperti di Nutrizione: Medici/Dietisti/Biologi per pianificare e guidare le sessioni di educazione alimentare.
- Esperti di Attività Fisica: Laureati in Scienze Motorie o professionisti del settore per condurre le sessioni di attività fisica.
- Coordinatrice Volontari: Personale per gestire la logistica degli incontri, coordinare i volontari e risolvere eventuali problemi organizzativi.
- Staff di supporto: Project manager, Personale per l'accoglienza, la registrazione dei partecipanti e l'assistenza tecnica.

| | **Numero di ore dedicate al progetto** | **Qualifica** | **ttività che verrà svolta** | **Ente di appartenenza** |
|---|---|---|---|---|
| | 20 | PROJECT MANAGER | GESTIONE PROGETTO | FONDAZIONE OSPEALE ALBA-BRA |
| | 48 | COORDINATRICE VOLONTARIA | COORDINAMENTO ATTIVITA' VOLONTARI / LOGISTICA | FONDAZIONE OSPEALE ALBA-BRA |
| | Almeno 16 ore/uomo | ISTRUTTORE CERTIFICATO "ISTRUTTORE FITNESS PER LA TERZA ETÀ" | ESERCIZI / ATTIVITA' FISICA | FORNITORE ESTERNO |
| | Almeno 16 ore/uomo | PERSONALE ASL<br>3 medici (Dip.Prevenzione, Nutrizione Clinica)<br>1 biologa (Dip. Prevenzione)<br>5 dietisti (3 Dip. Prevenzione, 2 Nutrizione Clinica), IFEC – DIPSA, 1 Psicologo (Psicologia) | FORMAZIONE | ASL CN2 |
| | Almeno 4 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | CONTABILITA' / RENDICONTAZIONE | FONDAZIONE |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Almeno 12 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | MONITORAGGIO, VALUTAZIONE, FOLLOW-UP | ASL CN2 |

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

1. **Organizzazione delle Colazioni Condivise:**
   - Locali Azienda Agricola: Spazi adeguati e attrezzature per ospitare i partecipanti durante le colazioni.
   - Materiali di Consumo: Tavoli, sedie, stoviglie e utensili necessari per servire la colazione.
2. **Sessioni di Educazione Alimentare:**
   - Aule o Spazi Didattici: Ambiente adatto per condurre le sessioni educative.
   - Apparecchiature Audiovisive: Schermo, proiettore e altoparlanti per presentazioni e video educativi.
   - Materiali Didattici: Brochure, opuscoli, schede informative sulle diete equilibrate e l'importanza dei nutrienti.
3. **Incontri sull'Attività Fisica:**
   - Spazi Aperti o Palestre: Dove svolgere le sessioni di esercizi fisici, come camminate in ambiente naturale o sessioni di esercizi anaerobici.
   - Attrezzature di Supporto: Materiale per esercizi a corpo libero (es. tappetini, pesi leggeri).
   - Orientamento e Supporto: Chinesiologo o esperto di attività fisica per guidare e istruire i partecipanti sugli esercizi.
4. **Supporto Tecnologico e Amministrativo:**
   - Tecnologie di Comunicazione: E-mail, telefono e software di gestione per coordinare incontri e comunicazioni con i partecipanti.
   - Software di Gestione dei Dati: Per raccogliere, analizzare e archiviare dati sui partecipanti e sulle attività svolte.
   - Strumenti di Valutazione: Questionari online o cartacei per raccogliere feedback e valutare l'efficacia del programma.

5. **Materiali Promozionali e Educativi:**
   - Brochure e Opuscoli: Stampati per informare i partecipanti sui benefici dell'alimentazione sana e dell'attività fisica.
   - Gadget Promozionali: Come contapassi o borracce/zaino personalizzati per incentivare la partecipazione e il coinvolgimento.

**Costi presunti**

In particolare rispetto all'AT.4 i costi presunti sono da imputare a quota parte dei costi totali di:

PROJECT MANAGER / PROGETTISTA SOCIO-SANITARIA = 576 euro
LOGISTICA / COORDINATORE VOLONTARI = 960 euro
ISTRUTTORE CERTIFICATO "ISTRUTTORE FITNESS PER LA TERZA ETÀ" = 2000 euro
KIT EDUCAZIONE ALIMENTARE = 1200 euro
AFFITTO SPAZI (4 LOCATION) = 1000 euro
SPESE PER ATTIVITÀ PROMOZIONALI E DIVULGATIVE
SPESE GENERALI

Tutto il personale ASL CN2 è coinvolto a titolo gratuito (senza imputazione dei costi a cofinanziamento da parte dell'ASL CN2).

**Attività 5: Corso per facilitatori gruppi di cammino**

**Descrizione attività**

Al fine di dare continuità al progetto, integrandosi con le attività in essere del PPL, per ogni gruppo sarà organizzato un corso specifico per supportare i volontari nella realizzazione di gruppi di cammino nei loro contesti di vita quotidiana – al di là del gruppo di cammino Stammi Bene OVER creatosi - come attività a cascata accessibile, economica e sostenibile per la promozione della salute, al fine di rendere i partecipanti moltiplicatori di salute nel loro contesto familiare e di comunità.
Il percorso sarà articolato in due 2 incontri della durata di un pomeriggio ciascuno.

**Dettagli del Percorso del Corso**

1. **Primo Incontro (Teorico/Pratico):**
   - Obiettivi: Riprendere i concetti chiave riguardanti le caratteristiche e i benefici dei gruppi di cammino.
   - Contenuti:
     - Importanza e benefici dei gruppi di cammino per la salute fisica e mentale.
     - Tecniche di camminata corretta e sicura.
     - Ruolo e competenze del facilitatore di gruppi di cammino.
   - Metodologia: Sessione teorica supportata da esercitazioni pratiche per consolidare la conoscenza.
2. **Secondo Incontro:**
   - Obiettivi: Lavorare in piccoli gruppi per progettare e preparare concretamente i gruppi di cammino nei rispettivi territori.
   - Attività:
     - Definizione del percorso e della durata delle camminate.
     - Pianificazione del calendario delle attività.
     - Sviluppo di strategie per la comunicazione e la promozione dell'iniziativa nella comunità.
   - Metodologia: Lavoro collaborativo tra i partecipanti per concretizzare i piani di azione.

**Destinatari**

- Tipologia: uomini e donne
- numero e fascia anagrafica: 30 persone (almeno il 30% dei volontari over 65 della Fondazione promotrice)
- modalità per la loro individuazione**:** i partecipanti sono già iscritti sul registro volontari dell'ente capofila al momento della candidatura (formati e assicurati per le rispettive attività di volontariato offerte alla struttura ospedaliera) e/o eventuali nuovi iscritti con le medesime caratteristiche individuati tramite le attività di *peopleraising* nei mesi a venire, precedenti avvio delle attività

**Tempi di realizzazione**

Il progetto prevede uno sviluppo su **12 mesi: 1 dicembre 2024 - 30 novembre 2025**

- Att. 1 (Mesi 1-11): Lancio e Chiusura.
- Att. 2 / 3 (Mesi 1-11): Pianificazione e preparazione, coordinata con il calendario del PLP.
- **Att. 4 / 5 (Mesi 5-11): Implementazione delle attività per la promozione dei sani stili di vita, in particolare per la sana alimentazione e l'attività fisica, in accordo con la programmazione del Piano Locale della Prevenzione (PP2, PL12, PL13)**
- Trasversale (Mesi 1-12): Monitoraggio, valutazione e follow-up

**Ambito territoriale coinvolto**

Bacino dell'ASL CN2 Alba- Bra

**Ruolo di ciascun partner**

**ASL CN2 -** L'Azienda sanitaria Locale metterà a disposizione il proprio personale e i propri spazi a titolo gratuito, attraverso il coinvolgimento del Dipartimento di Prevenzione, il Servizio di Nutrizione Clinica, SS Ufficio Progetti Ricerca e Innovazione, Psicologia, IFeC- Dipsa.

**Risultati**

1. **Creazione di Gruppi di Cammino**
   - Partecipazione: Numero di persone coinvolte nei gruppi di cammino.
   - Feedback: Valutazione della soddisfazione e dell'entusiasmo dei partecipanti riguardo alla formazione ricevuta.
2. **Impatto sulla Comunità**
   - Diffusione e Consapevolezza: Livello di diffusione e consapevolezza dell'iniziativa nella comunità.
   - Sostenibilità: Capacità dei gruppi di cammino di mantenersi nel tempo e di integrarsi nelle dinamiche locali.
   - Effetti Collaterali Positivi: Segnalazioni di miglioramenti nella salute e nel benessere generale dei partecipanti e delle loro famiglie.
3. **Capacità di Leadership dei Volontari**
   - Competenze Acquisite: Valutazione delle competenze acquisite dai volontari nel facilitare gruppi di cammino.
   - Autonomia: Capacità dei volontari di gestire autonomamente le attività del gruppo di cammino dopo il corso.
   - Continuità: Monitoraggio dell'attività continuativa e dell'eventuale espansione dei gruppi di cammino nel tempo.

Strumenti e indicatori di valutazione

1. **Partecipazione Effettiva:**

Numero medio di partecipanti per gruppo di cammino.
Feedback positivo riguardo l'interesse e l'impegno dei partecipanti.

2. **Diffusione dell'Iniziativa:**

Percentuale di copertura nella comunità locale tramite comunicazione e promozione.

3. **Consapevolezza dell'Iniziativa:**

Percentuale di partecipanti che riconoscono e comprendono l'importanza dei gruppi di cammino per la salute.

4. **Persistenza nel Tempo:**

Durata media dei gruppi di cammino nel tempo (es. mesi attivi dopo la formazione).

5. **Competenze Acquisite:**

Autovalutazione dei volontari sulle competenze acquisite nel facilitare i gruppi di cammino.

6. **Autonomia nella Gestione:**

Capacità dei volontari di gestire autonomamente le attività dei gruppi di cammino senza supporto esterno.

7. **Impatti Sulla Salute:**

Indicatori fisici (es. aumento dell'attività fisica, miglioramenti nel BMI).
Percezione dei partecipanti sui benefici per la salute derivanti dalla partecipazione ai gruppi di cammino.

**Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio**

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con altre progettualità già attivate sul territorio di riferimento è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare, l'att.5 si collega con:

- **Realizzazione di corsi di formazione per facilitatori di gruppi di cammino**: realizzazione dell'evento formativo/informativo **"BENESSERE IN CAMMINO"** a cura del Dipartimento di Prevenzione – S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione, (nell'ambito dei Progetti "La Salute vien…camminando" e "Muovinsieme"), con prova pratica di corretta camminata con il supporto del Comune di Alba e in collaborazione con l'Università di Scienze Motorie di Torino rivolto alla popolazione

- **Attivazione o supporto ai gruppi di cammino** a cura del Dipartimento di Prevenzione – S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione:

- "Argento attivo: Alba centro - Parco Tanaro"- Comune di Alba;
- "Camminando in compagnia" - Comune di Alba;
- "Parco San Cassiano" - Comune di Alba;
- "In cammino con l'ostetrica" (N. 2 Gruppi sede Alba e Bra), rivolti alle future mamme;
- "Bra Walking" – Comune di Bra,;
- "Movimento e Benessere" Associazione "Noi come te. Donne operate al seno"- Comune di Bra,;
- "Camminiamo insieme" - Comune di Santo Stefano Belbo;
- "Gli Amici del Cammino di Bra";

**Risorse umane destinate all'attività**

- **Formatori Esperti**: Dietisti, esperti di attività fisica e facilitatori di gruppi di cammino per condurre i corsi.
- **Staff di supporto**: Project manager, Coordinatrice Volontari, Personale per l'accoglienza, la registrazione dei partecipanti e l'assistenza tecnica.

| | **Numero di ore dedicate al progetto** | **Qualifica** | **Tipo attività che verrà svolta** | **Ente di appartenenza** |
|---|---|---|---|---|
| | 10 | PROJECT MANAGER | GESTIONE PROGETTO | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |
| | 20 | COORDINATRICE VOLONTARIA | COORDINAMENTO ATTIVITA' VOLONTARI / LOGISTICA | FONDAZIONE OSPEDALE ALBA-BRA |
| | Almeno 12 ore/uomo | PERSONALE ASL<br>3 medici (Dip.Prevenzione, Nutrizione Clinica)<br>1 biologa (Dip. Prevenzione)<br>5 dietisti (3 Dip. Prevenzione, 2 Nutrizione Clinica), IFEC – DIPSA, 1 Psicologo (Psicologia) | FORMAZIONE | ASL CN2 |
| | Almeno 4 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | CONTABILITA' / RENDICONTAZIONE | FONDAZIONE |
| | Almeno 12 ore/ uomo | AMMINISTRATIVI | MONITORAGGIO, VALUTAZIONE, FOLLOW-UP | ASL CN2 |

**Risorse Tecniche e Strumentali Necessarie**

1. **Spazi per gli Incontri:**
    a. Aule o Sale Conferenze: Spazi adeguati per ospitare i partecipanti durante i due incontri formativi.
2. **Apparecchiature Audiovisive:**
    a. Proiettore e Schermo: Per la visualizzazione di presentazioni e materiali educativi durante i corsi.
    b. Impianto Audio: Per garantire una chiara diffusione delle istruzioni e delle informazioni durante le sessioni.

3. **Materiali Didattici:**
    a. Materiale Stampato: Copie dei materiali educativi, inclusi handout sui benefici dei gruppi di cammino, tecniche di camminata corretta, e ruolo del facilitatore.
    b. Brochure e Opuscoli: Per informare i partecipanti sui vantaggi e sulla metodologia dei gruppi di cammino.
4. **Supporto Tecnologico:**
    a. Accesso a Internet: Per la ricerca, l'accesso a risorse online e la comunicazione durante le sessioni formative.
    b. Computer e Stampanti: Per la preparazione dei materiali educativi e l'assistenza tecnica durante i corsi.

5. **Attrezzature per le Attività Pratiche:**
    a. Tappetini da Yoga o Fitness: Utili per le sessioni di esercizi pratici durante l'incontro sulle tecniche di camminata.
    b. Materiali per Esercizi a Corpo Libero: Come pesi leggeri o elastici per gli esercizi di rinforzo muscolare.
6. **Supporto Logistico e Organizzativo:**
    a. Supporto Amministrativo: Per la gestione delle iscrizioni, la logistica degli incontri e la comunicazione con i partecipanti.
    b. Coordination: Coordinamento tra volontari, esperti e organizzatori per garantire un flusso efficace delle attività.

7. **Documentazione e Valutazione:**
    a. Questionari e Sondaggi: Per raccogliere feedback e valutare l'efficacia dei corsi.
    b. Moduli di Valutazione: Per misurare la conoscenza acquisita dai partecipanti e la loro preparazione nella creazione dei gruppi di cammino.

**Costi presunti**

In particolare rispetto all'AT.5 i costi presunti sono da imputare a quota parte dei costi totali di:

PROJECT MANAGER / PROGETTISTA SOCIO-SANITARIA = 360 euro
LOGISTICA / COORDINATORE VOLONTARI = 400 euro
SPESE PER ATTIVITÀ PROMOZIONALI E DIVULGATIVE
SPESE GENERALI

Tutto il personale ASL CN2 è coinvolto a titolo gratuito (senza imputazione dei costi a cofinanziamento da parte dell'ASL CN2).

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

**- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale**

L'innovatività della proposta progettuale può essere evidenziata attraverso diversi aspetti che la distinguono dalle iniziative tradizionali. Aspetti che permettono l'integrazione di approcci sistemici, l'uso di tecnologie avanzate, il coinvolgimento attivo della comunità, l'adozione di strategie comunicative creative, il focus sulla prevenzione, e l'impegno verso una valutazione e un miglioramento continuo. Questi elementi combinati creano un progetto dinamico e adattabile, capace di rispondere efficacemente alle esigenze dei partecipanti over65 e di garantire risultati duraturi.
Ecco alcune idee che sottolineano l'innovatività della proposta:

1. **Focus sulla Prevenzione, in sinergia con la Nutrizione Clinica**

- **Programmi di Screening dedicati (sarcopenia)**: Offerta di screening e monitoraggio della salute per individuare precocemente i fattori di rischio e intervenire tempestivamente.

- **Educazione**: Fornire un programma di educazione continua che aggiorni i partecipanti per mantenere uno stile di vita sano

2. **Inclusione/Approccio Multidisciplinare**: La proposta non si limita a promuovere l'attività fisica o una corretta alimentazione, ma integra vari aspetti della salute, includendo anche il benessere, la socializzazione e la prevenzione delle malattie. Questa visione olistica contribuisce a migliorare la qualità della vita dei partecipanti in modo più completo e sostenibile.
3. **Coinvolgimento Attivo e Partecipazione della Comunità (con attenzione alla parità di genere)**: Coinvolgimento dei volontari come *panel* di analisi e monitoraggio per identificare metodi nuovi per promuovere stili di vita sani all'interno della loro comunità. Questo favorisce una partecipazione più attiva e consapevole. Per i questionari e la ricerca clinica conseguente si garantirà la rappresentatività e l'inclusione dei criteri gender legati alla medicina di genere.
4. **Inclusione del Territorio:** Coinvolgimento di aziende agricole per sessioni di educazione alimentare pratiche per garantire una maggiore partecipazione degli anziani (metodologia già sperimentata nel progetto Manu- Maternità e Nutrizione, offrendo alle donne in gravidanza sessioni di show-cooking nei ristoranti del territorio)
5. **Sussidiarietà verticale ed orizzontale**: Coinvolgimento di partner locali come altre organizzazioni non-profit, oltre all'ASL CN2, per ampliare la portata del progetto e creare sinergie che rafforzano l'impatto delle iniziative (es. nella ricerca dell'istruttore certificato per la terza età).
6. **Campagne di Sensibilizzazione Creative**: Utilizzo di tecniche di storytelling, video e social media per diffondere i messaggi chiave del progetto in modo coinvolgente e accessibile. Le storie di successo dei partecipanti possono essere condivise per ispirare e motivare altri.
7. **Uso di Tecnologie Avanzate**: Implementazione di una piattaforma online per la rilevazione dei dati tramite il questionario e il monitoraggio dei progressi dei partecipanti.

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

Il progetto mira a creare una comunità di volontari più sana e informata, capace di adottare, mantenere e diffondere stili di vita sani a lungo termine tra i propri conoscenti, familiari e la popolazione locale. Questo approccio non solo promuove la salute individuale, ma ha un impatto collettivo significativo sulla qualità della vita e sulla prevenzione delle malattie nella comunità. L'adozione di abitudini alimentari equilibrate, la regolare pratica di attività fisica e la promozione della salute muscolare non solo migliorano il benessere personale, ma possono ridurre l'incidenza di patologie croniche e migliorare la gestione delle condizioni di salute esistenti.
La nostra visione è quella di creare un modello replicabile che possa essere implementato in altre comunità, contribuendo così a diffondere l'adozione di stili di vita sani su scala più ampia. Questo approccio è in piena sintonia con gli obiettivi del Piano Locale della Prevenzione della Regione Piemonte, che mira a promuovere la salute pubblica e a ridurre l'impatto delle malattie croniche attraverso interventi basati sull'educazione, la promozione della salute e l'empowerment delle comunità locali.
Inoltre, la creazione di una rete di volontari formati e motivati funge da catalizzatore per il cambiamento sociale, trasformando gli individui in agenti attivi del miglioramento della salute della comunità. Attraverso la condivisione delle conoscenze acquisite e l'esempio pratico dei gruppi di cammino, i volontari diventano veri e propri moltiplicatori di salute, influenzando positivamente non solo le persone con cui interagiscono direttamente, ma anche le generazioni future.
Questo approccio integrato non solo promuove un miglioramento tangibile della salute e del benessere individuale e collettivo, ma stabilisce anche le basi per un cambiamento culturale duraturo verso uno stile di vita più sano e sostenibile nelle comunità.

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

20% aggiuntivo come risorse proprie della Fondazione Ospedale Alba-Bra

**- Attività di comunicazione previste**

Come descritto nell'att. 3, le azioni di comunicazione riprenderanno le grafiche e i contenuti dei progetti in essere– in particolare il logo STAMMI BENE e le tavole educazionali di ABCibi e di MaNu declinandole come font e contenuti per over65. Per uniformità, come da budget destinato, ci si avvarrà dello stesso studio di comunicazione Hellobarrio srl che ha già redatto il piano editoriale e comunicativo dei tre progetti sopradescritti.

Nel dettaglio il piano di comunicazione prevede:

1. **Studio e Creazione di Materiale Educativo**
   - Contenuti: Realizzazione di brochure, opuscoli e poster che trattano i temi della salute, dell'alimentazione e dell'attività fisica.
   - Consigli pratici: Informazioni su come costruire un piatto sano e quali esercizi fisici sono più indicati.
   - Design: Utilizzo di grafici e immagini accattivanti per facilitare la comprensione dei contenuti.
   - Formati: Versioni digitali e cartacee del materiale informativo.

2. **Distribuzione di Materiale Educativo**
   - Canali di distribuzione: Distribuzione durante le giornate di screening, eventi pubblici, e tramite piattaforme digitali (e-mail, social media, sito web del progetto).
   - Target: Partecipanti alle giornate di screening, comunità locali e pubblico generale.
3. **Distribuzione di Gadget Utili**
   - Tipologia di gadget: Contapassi, borracce, zainetto tecnico, ecc.
   - Scopo: Incentivare la partecipazione alle giornate di screening e promuovere l'attività fisica tra i partecipanti.
   - Momenti di distribuzione: In occasione delle giornate di screening e degli eventi correlati al progetto.

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

Data la coprogettazione a più mani con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLCN2 il grado di integrazione con il Piano locale della Prevenzione sul territorio Alba-Bra è molto alto e le attività sono coerenti con le attività promosse in passato ed in essere sul territorio.

In particolare L'ASL CN2, nell'ambito del **Piano Locale della Prevenzione, attraverso il Programma 2 "Comunità Attive" e il Programma 3 – Luoghi di lavoro che promuovono salute,** persegue l'obiettivo di rendere gli spazi comunitari, compresi i luoghi di lavoro, spazi favorevoli all'adozione di uno stile di vita attivo, all'adozione di stili di vita salutari e di incoraggiare azioni e cambiamenti organizzativi e comportamentali. Queste azioni rispondono anche al mandato della Rete Internazionale degli Ospedali per la Promozione della Salute e dei Servizi Sanitari (HPH), della quale fa parte anche l'Ospedale "Ferrero". Le strutture che fanno parte della Rete lavorano per incorporare i concetti, i valori, le strategie e gli standard o gli indicatori della promozione della salute nella struttura organizzativa e nella cultura degli ospedali e dei servizi sanitari, mirando a migliorare la salute migliorando la qualità dell'assistenza sanitaria, il rapporto tra ospedali e/o servizi sanitari, la comunità e l'ambiente, le condizioni e la soddisfazione delle persone assistite, dei parenti e del personale.

Contemporaneamente l'ASL CN2 è promotrice del progetto **Talenti Latenti**, che ha l'obiettivo di creare una salute collaborativa come azione di welfare per tutti i dipendenti delle aziende aderenti. Un modello innovativo di coinvolgimento delle aziende nell'attivazione di azioni di welfare aziendale in sinergia e integrazione del welfare pubblico per costruire un welfare di comunità.

Nel contesto della rete di Talenti Latenti che ad oggi conta 15 aziende, tra cui anche l'ASLCN2 stessa, è stata avviata l'iniziativa **"Stammi Bene – Insieme verso il benessere**" . Questa azione nasce dalla necessità di rafforzare la collaborazione intersettoriale in ambito sanitario implementando e consolidando l'approccio life-course per promuovere salute nel setting lavorativo. **Stammi Bene – Insieme verso il benessere** è sviluppato da un gruppo di lavoro aziendale che comprende professionisti del Dipartimento di Prevenzione, della SC di Psicologia, della SS Prevenzione e Protezione, della SS Medico Legale, della SS Progetti ricerca e innovazione e dell'Ufficio Comunicazione ed è rivolto ai dipendenti dell'ASLCN2, si propone di sviluppare nel tempo interventi di promozione della salute riguardo la Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva, promozione di un'alimentazione salutare, contrasto al fumo di tabacco, contrasto ai comportamenti additivi e promozione del benessere personale e sociale.

Il MOVIMENTO è il primo tema affrontato dal gruppo di lavoro con diverse strategie. Inizialmente è stato somministrato un questionario ai dipendenti dell'ASLCN2 sulle abitudini al movimento. Dai risultati emersi dall'analisi dei dati raccolti sono state attivate diverse iniziative di comunicazione e sensibilizzazione all'interno di tutte le sedi dell'ASL. Nell'autunno 2023 è stato organizzato un convegno intitolato "STAMMI BENE – I MOVIMENTO A TUTTE LE ETA' E NELLE DIVERSE CONDIZIONI FISICHE: COSA C'E' DI NUOVO? " presso l'Auditorium dell'Ospedale Michele e Pietro Ferrero. Convegno che ha visto come ospiti anche personalità del mondo dello sport e aziende del settore privato che hanno portato la loro esperienza. L'evento, rivolto agli operatori sanitari, non sanitari e alle associazioni di categoria in rappresentanza delle aziende private del territorio, ha rappresentato uno strumento di informazione e formazione nonché di orientamento e supporto ai processi di empowerment e di diffusione della cultura del welfare aziendale e del WHP (Work Health Promotion).
**Già il progetto originario "Stammi Bene – Insieme verso il benessere" ha visto la collaborazione della Fondazione Ospedale Alba-Bra per l'ideazione e la diffusione della campagna comunicativa (grafica e contenuti).**
**I contenuti e l'esperienza di Talenti Latenti è diffusa attraverso il minisito ASL : www.talentilatenti.it**

Inoltre si integra con i seguenti progetti:

**Attività di educazione alimentare UniTre.** Organizzazione di attività per la terza età, che favorisce il recupero dell'identità personale, permettendo a ciascuno di vivere "la propria età" da persona libera, curiosa, attenta e consapevole. E' inoltre utile per contrastare le forme di isolamento che crescono con l'avanzare degli anni e le conseguenze debilitanti che ne derivano, facilitando la comunicazione e la sintesi fra le generazioni attraverso interventi mirati di accompagnamento sociale.

**Realizzazione e implementazione del blog ARGENTO ATTIVO https://www.argentoattivo.com/** per la diffusione delle iniziative e delle notizie di promozione della salute per la comunità, con una declinazione specifica per la popolazione over60.

**Progetto CAMBIO STILE 2023**. Creazione di un presidio educativo permanente per lo sviluppo sostenibile. All'interno del progetto dell'Arci Bra Uni-tre, che ha tra gli obiettivi la promozione di comportamenti sostenibili e una formazione e un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile l'ASL CN2 ha fornito il suo contributo attraverso un ciclo di incontri finalizzati a promuovere e favorire una maggiore informazione e sensibilizzazione sull'importanza del rapporto tra ambiente, cibo, sostenibilità e corretti stili di vita.

**Progetto "SENIOR IN AZIONE!", ente capofila ARCI BRA UNI-TRE APS**. L'ASL CN2 contribuisce attraverso l'offerta di incontri rivolto a partecipati di età compresa tra i 60 e i 90 anni finalizzati a sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà.

Nel corso degli anni 2021-2023 grazie alla partecipazione come soggetto attuatore della Regione Piemonte all'interno del **Pitem "Pro-Sol: Prossimità Solidale" finanziato dal Programma Interreg Alcotrà con capofila Regione Piemonte,** l'ASLCN2 ha allestito, nella Casa di Comunità di Cortemilia, un appartamento didattico e implementato attività d prevenzione e promozione della salute con un gruppo di 54 anziani che, una volta a settimana a gruppi di 11, hanno partecipato ad attività di educazione e di stimolo alla socialità con il monitoraggio dell'Infermiere di Famiglia e Comunità e di un Educatore Sociale. Oltre ad attività fisica adattata i soggetti arruolati, che ad oggi sono 64, hanno partecipato a **incontri educativi di prevenzione e promozione** organizzati dal Dipartimento di Prevenzione con approfondimenti sulla dieta sostenibile, la prevenzione della malnutrizione e degli sprechi alimentari.

**Progetto sperimentale trattamenti psico-educazionali e psico-sociali demenza** che prevede la realizzazione di interventi di attività fisica rivolti a pazienti in fase iniziale e intermedia di malattia. L'attività, organizzata in collaborazione dalla S.C. Psicologia e S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione, è stata realizzata presso l'Ospedale di Verduno, in una sala appositamente allestita per questa necessità e ha visto la partecipazione del SUISM - Università di Torino, che ha garantito la presenza di una chinesiologa formata per la realizzazione di attività motorie specificamente rivolte a pazienti con malattia in fase iniziale/intermedia.

**Realizzazione di corsi di formazione per facilitatori di gruppi di cammino: realizzazione dell'evento formativo/informativo "BENESSERE IN CAMMINO"** a cura del Dipartimento di Prevenzione – S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione, (nell'ambito dei Progetti "La Salute vien…camminando" e "Muovinsieme"), con prova pratica di corretta camminata con il supporto del Comune di Alba e in collaborazione con l'Università di Scienze Motorie di Torino rivolto alla popolazione

**Attivazione o supporto ai gruppi di cammino a cura del Dipartimento di Prevenzione – S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione:**

- "Argento attivo: Alba centro - Parco Tanaro"- Comune di Alba;
- "Camminando in compagnia" - Comune di Alba;
- "Parco San Cassiano" - Comune di Alba;
- "In cammino con l'ostetrica" (N. 2 Gruppi sede Alba e Bra), rivolti alle future mamme;
- "Bra Walking" – Comune di Bra,;
- "Movimento e Benessere" Associazione "Noi come te. Donne operate al seno"- Comune di Bra;
- "Camminiamo insieme" - Comune di Santo Stefano Belbo;
- "Gli Amici del Cammino di Bra";

**Percorso formativo per Caregiver Familiari, Volontari e Badanti di Anziani Fragili organizzato dal Dipartimento di Prevenzione** – S.S.D. Epidemiologia, Promozione della Salute e Coordinamento delle Attività di Prevenzione, con la collaborazione di numerosi professionisti dell'ASL CN2 e finalizzato ad aiutare le persone che si prendono cura di un anziano ad affrontare meglio il quotidiano. Il percorso si è articolato in un ciclo di 7 incontri con esperti dell'ASL CN2 Tra gli argomenti trattati: l'alimentazione nell'anziano https://www.aslcn2.it/percorso-per-caregiver-familiari-volontari-e-badanti-di-anziani-fragili/;
**Convegno "In forma al lavoro. Strategie e soluzioni per guadagnare salute sul luogo di lavoro**". Proposto dal Dipartimento di Prevenzione – Area Medicina dello Sport , volto a fornire indicazioni pratiche, perseguibili nel tempo e applicabili nel contesto lavorativo per favorire il miglioramento dello stato di benessere dei dipendenti, con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano ai dipendenti attraverso il movimento fisico e corrette abitudini alimentari.

**Progetto ABCibi - Cibo e Salute in Ospedale.** Un progetto che testimonia la sensibilità di Fondazione Ospedale Alba Bra e dell'azienda ASL CN2 ai temi della nutrizione, della prevenzione e degli stili di vita sani. Si tratta infatti di un progetto portato avanti da Fondazione in collaborazione con ASL CN2, finanziato da Regione Piemonte, finalizzato alla realizzazione, presso l'Ospedale Michele e Pietro Ferrero di Verduno, di: una ristorazione di eccellenza, sostenibile e legata all'economia territoriale, fruibile dai pazienti e dai dipendenti, iniziative per promuovere la nutrizione come strumento di prevenzione della malnutrizione in tutte le sue forme, con particolare riferimento all'ambito territoriale dell'Asl CN2. Per la realizzazione del progetto sono state messe in campo strategie che hanno consolidato le competenze nutrizionali e comunicative del personale coinvolto e che possono essere riadattate al presente progetto. In particolare, sono stati realizzati materiali informativi educazionali, incontri di educazione alimentare, analisi delle conoscenze nutrizionali dei dipendenti tramite apposito questionario. Quest'ultima analisi in particolare ha dato ottimi risultati, dimostrando un'efficacia degli interventi educativi effettuati nell'aumentare le competenze e le conoscenze nutrizionali dei dipendenti dell'ASL CN2.

**Progetto MaNu - Maternità e Nutrizione. L'ASL CN2, in collaborazione con l'Università di Torino, ha avviato il progetto MaNu - Maternità e Nutrizione, uno studio clinico longitudinale**, randomizzato, a due bracci paralleli, controllato, finalizzato alla valutazione dell'efficacia di un intervento di educazione alimentare nella gravidanza fisiologica. **Lo studio, che prevede al suo interno modalità di intervento riprese nel presente progetto Stammi Bene Over (es. questionario abitudini alimentari, bioimpedenziometria, percorsi educativi per la promozione di stili di vita sani) ha consentito di consolidare ulteriormente le competenze nell'ambito della ricerca clinica in campo nutrizionale, nell'analisi delle abitudini alimentari raccolte con apposito sistema di telemedicina eViSuS Biocare® , nell'esecuzione di sessioni di educazione alimentare a gruppi.**