

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto ATTIVIAMOCI

– Denominazione dell’Ente capofila UISP – COMITATO TERRITORIALE DI TORINO APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

La Circoscrizione 8 comprende l’area sud-est della Città di Torino. Confina con il Comune di Moncalieri e con il Comune di Nichelino; con la Circoscrizione 2 ad ovest e con le Circoscrizioni 1 e 7 a Nord. Comprende i quartieri di San Salvario, Cavoretto, Borgo Po, Nizza Millefonti e Lingotto, quartieri con una forte incidenza popolare, con la maggiore edilizia residenziale pubblica ed abbastanza eterogenei. Ospita 134.028 abitanti che la rendono una delle Circoscrizioni più popolate di Torino nonché quella con la più alta percentuale di popolazione Over 65 (30.604 abitanti, circa un quarto dei residenti). Il numero delle Associazioni iscritte al Registro istituito dalla Città di Torino e degli altri soggetti che svolgono attività sul territorio circoscrizionale lascia presupporre un ricco tessuto di risorse attive nel sostegno delle esigenze della popolazione anziana. Esse svolgono un insieme di attività ed iniziative rivolte agli anziani del territorio che vogliono valorizzare la cultura della cura, della cittadinanza attiva, della cooperazione e del mutuo aiuto, per rinforzare il senso di comunità solidale e volte ad arginare la percezione di isolamento rispetto alla comunità in cui l’anziano vive. Di fronte alle ulteriori complessità create dalla pandemia non occorrono indagini sofisticate per comprendere quanto sia fondamentale rafforzare il tessuto della rete in quanto nessun ente, nemmeno quelli istituzionali, è in grado di far fronte da solo alla crescita impetuosa di domande e bisogni da parte popolazione anziana. L’invecchiamento della popolazione è una delle più profonde trasformazioni sociali ed economiche che interessa l’Italia: all’interno di questo fenomeno, che vede la riduzione della popolazione in età da lavoro e l’invecchiamento della stessa popolazione anziana la povertà rappresenta il primo fattore di rischio. La situazione reddituale favorisce indirettamente un progressivo allontanamento dalla vita sociale e la solitudine, intesa non solo come condizione esistenziale individuale, determinata da un acquisito stato di vedovanza/divorzio o dall’essere privi di una rete familiare, diventa la conseguenza di processi di esclusione, marginalizzazione, sanitarizzazione e di passivizzazione dell’anziano. L’anziano è visto come un essere scarsamente produttivo, passivo, malato, inadeguato a contribuire allo sviluppo sia materiale che culturale della società, costituendo un mero costo per essa. L’effetto di un simile cambiamento è stata la tendenza a spingere gli anziani, specie quelli appartenenti alle classi sociali più fragili, verso i margini della vita sociale, esponendoli al terribile rischio dell’isolamento, dell’auto-svalorizzazione e finanche della vera e propria esclusione sociale.

La fragilità non è quindi una categoria univoca, definita attraverso un unico criterio, e sempre più si identifica come la tendenza a rassegnarsi, a lasciarsi andare, a perdere reattività/resilienza di fronte a situazioni di criticità. Risulta evidente quanto sia difficile pensare all’invecchiamento attivo dell’anziano se si hanno di fronte impellenti necessità economiche che riguardano la propria sussistenza e quella del proprio nucleo familiare. Accade sempre più spesso che una parte dei lavoratori più anziani siano costretti a ritirarsi dal lavoro in condizioni finanziarie sfavorevoli e poi debbano rioccuparsi in condizioni peggiori in attività lavorative irregolari. La destrutturazione dei rapporti di lavoro, la frammentazione del percorso lavoro-pensione, la perdita del potere d’acquisto delle pensioni e l’amputazione del welfare sono processi che influiscono pesantemente sull’intero ciclo della vita con ricadute pesanti se non immobilizzanti sulla vita di gran parte degli anziani. Entra qui in gioco l’attività degli ETS e delle OdV, che rappresenta un motore importante per la realizzazione di progetti a favore degli anziani a rischio di isolamento, rappresentando un osservatorio privilegiato nell’ intercettarne i bisogni. Il loro ruolo è fondamentale nella promozione della cittadinanza attiva e nella prevenzione dei rischi di solitudine, rivitalizzando le competenze, le capacità, le relazioni amicali, lo scambio di esperienze di vita. Questo importante capitale sociale è fattore essenziale per il miglioramento della qualità della vita nel territorio. Per questo deve essere sostenuto, ma soprattutto collegato con le Istituzioni e le reti locali (formali ed informali), per determinare consapevolezza diffusa ed innovazione nelle politiche sociali.

- 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

X **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

X **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)

- AZIONE 1 – CABINA DI REGIA, FORMAZIONE E ATTIVITA SPORTIVA E MOTORIA

Descrizione attività

Una corretta pratica sportiva è fondamentale in ogni fase della vita dell'individuo, soprattutto in situazioni di particolare stress e isolamento, per migliorare il proprio benessere psico-fisico. Il ruolo chiave della pratica sportiva è riconosciuto internazionalmente dalle istituzioni più autorevoli ma le più recenti stime comparative globali indicano che il 23% degli adulti e l'81% degli adolescenti non soddisfano le Raccomandazioni globali dell'OMS sull'attività fisica per la salute. In Piemonte la popolazione sedentaria, ossia che non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero, raggiunge il 31,9%. La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età (sotto al 30% fra i 18-34enni, raggiunge quasi il 40% fra i 50-69enni), fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione. Il 13,8% di chi non pratica sport indica come causa motivi economici e il 5,1% la mancanza di impianti sportivi.

Il progetto si inserisce nell'impegno che Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS (Capofila) e i Partner di Progetto (Casematte APS, il Cerchio degli Uomini insieme ad Auser e ASL Città di Torino) da sempre conducono attraverso azioni di sport, cultura, educazione, formazione per favorire l'inclusione sociale, l'uguaglianza, la lotta ad ogni forma di discriminazione e il contrasto ad ogni forma di povertà. La pratica di un'attività motoria e di uno sport sono fondamentali per il benessere psico-fisico di tutte le categorie di persone, produce aggregazione, sconfigge la solitudine e contribuisce alla formazione di una cittadinanza attiva e attenta ai propri bisogni e a quelli della propria comunità. La presente attività inserita all'interno di una progettualità più ampia nasce con l'obiettivo di creare un percorso di buone pratiche per promuovere l'attività fisica e motoria rivolta a quella fascia di popolazione anziana economicamente fragile e che vive in condizioni di marginalità sociale che non potrebbe permettersi di fare sport.

Cabina di Regia e Coordinamento

La prima azione del progetto è rappresentata dalla costituzione di una Cabina di Regia formato dal Coordinatore di Progetto dell'Associazione Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS che avrà il compito di convocare gli incontri, mantenere i contatti con l'Ente Finanziatore, con i Partner e con gli Enti Pubblici Territoriali; gli altri quattro membri della Cabina di Regia saranno i rappresentanti degli altri Enti Partner ossia ASL Città di Torino, Casematte APS, il Cerchio degli Uomini e Auser. La Cabina di Regia si riunirà N.5 volte durante tutta la durata del progetto con incontri della durata di 3 Ore concentrati principalmente nella fase iniziale del progetto.

L'attività sportiva e motoria rappresenta il fulcro della progettualità e sarà utilizzata come volano per promuovere le altre azioni che si svolgeranno sul territorio della Circoscrizione 8, in particolare dell'Area Sud.

Con questa Azione si vuole offrire alla popolazione della Circoscrizione 8 e in particolare agli Over 65 la possibilità di praticare un'attività sportiva e motoria all'aria aperta, in sicurezza e in maniera completamente gratuita. In queste zone le aree naturali o semi naturali occupano una grande fetta del territorio cittadino e rivestono il ruolo di fondamentali luoghi di ritrovo e aggregazione da parte dei cittadini, andando a sottolineare l'importanza di temi sempre più sotto i riflettori del dibattito attuale come quelli dell'inquinamento e della tutela dell'ambiente naturale. Verranno quindi proposte tre tipologie di attività sportive

che si alterneranno per tutta la durata del progetto nello spazio pubblico (parchi, aree verdi, piazze, aree pedonali...) nei mesi primaverili/estivi e autunnali con la possibilità di proseguire nei mesi più freddi ricercando locali adatti attraverso un capillare lavoro di rete con le realtà che abitano il territorio.

Attività 1 – Gruppi di Cammino

Da anni Uisp Torino organizza Gruppi di Cammino su tutto il territorio cittadino con lo scopo di offrire un'attività facilmente replicabile anche individualmente per cercare di modificare le abitudini sedentarie con un gesto semplice quale il camminare, focalizzandosi sulla presa di coscienza delle dinamiche di marcia individuali, acquisendo un miglior controllo su postura, ritmo e lunghezza del passo, respirazione. Questa disciplina in particolare, anche nella variante più performante del Trekking o del Nordic Walking si spingerà oltre il territorio cittadino andando a coinvolgere i sentieri collinari limitrofi all'area urbana ma sempre compresi nel territorio della Circoscrizione 8. Durante queste uscite verranno organizzati momenti di sensibilizzazione sulle tematiche ambientali, di pulizia delle aree verdi e dei sentieri, di sensibilizzazione sull'utilizzo della bicicletta e della mountain-bike (spesso considerate dannose per la fauna e la flora locale) in relazione alla cura e al rispetto della natura. L'attività, della durata di un'ora e mezza, si svolgerà per N.2 volte alla settimana e alternerà momenti di cammino a fasi di esercizi motori globali. Ogni Gruppo di Cammino non potrà superare N.20 Partecipanti al fine di garantire un servizio adeguato da parte del Walking Leader attento ai bisogni di tutti i Beneficiari, pertanto superata questa soglia sarà necessario attivare ulteriori gruppi.

Attività 2 – Ginnastica Dolce e Posturale

Obiettivo della ginnastica dolce e posturale è il benessere delle persone attraverso l'ascolto delle sensazioni e la consapevolezza dei bisogni corporei. Esercizi di respirazione, allungamento e tonificazione muscolare e rilassamento per la salute della schiena e delle articolazioni. La ginnastica posturale, che sia antalgica (contro il dolore) o a scopo preventivo, aiuta la salute della schiena attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici del nostro corpo, le strutture deputate al sostegno e al movimento. Questi muscoli possono infatti andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza, condizioni che hanno effetti negativi diretti sulla nostra postura. Verrà realizzato un incontro settimanale della durata di 2 ore condotto da un Istruttore Qualificato Uisp.

Attività 3 – Tai Chi Chuan

È un'antica arte marziale cinese che si è sviluppata in sintonia con i principi del Taoismo e della Medicina Tradizionale Cinese. Significa letteralmente “Pugilato della Suprema Polarità”, dove la polarità rinvia al concetto di Yin e Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nata per il combattimento, si è trasformata nel tempo in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere, alla portata di persone di ogni età. Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito. Sviluppa la coordinazione interna, aumenta la percezione individuale nel contesto spazio-temporale, accresce la coscienza attraverso l'ascolto e la meditazione in movimento. Verrà realizzato un incontro settimanale della durata di 2 ore condotto da un Istruttore Qualificato Uisp.

Attività 4 – Formazione

In particolare durante i primi mesi del progetto ASL Città di Torino - S.C. Emergenze infettive, Prevenzione e Promozione della Salute fornirà gratuitamente opportunità di formazione a distanza sia a operatori e volontari delle Associazioni Partner sia a anziani e loro famigliari su tematiche inerenti la salute nella popolazione anziana e fornirà supporto scientifico e metodologico nello svolgimento di attività di prevenzione e promozione di stili di vita sani.

Le attività sportive e motorie sopra descritte avranno anche una funzione di “Sportello” per individuare i bisogni dei partecipanti e indirizzarli verso quei servizi del territorio che possano rispondere alle loro necessità proponendo anche momenti formativi o conferenze che andranno a intercettare tematiche fondamentali per il benessere dell'anziano quali l'Educazione Alimentare, la Medicina di Genere (per coinvolgere soprattutto beneficiari anziani di sesso maschile che spesso tendono a partecipare meno alle iniziative rivolte alla popolazione Over 65 rispetto alle donne) Educazione al Movimento e Alfabetizzazione Sanitaria.

Infine, per promuovere le buone pratiche legate al “camminare” come strumento fondamentale per migliorare il benessere psico-fisico della popolazione si rende altresì necessario prendere in considerazione la prevenzione di eventi come la caduta. Cadere non è un evento straordinario ma un incidente che non va ritenuto inevitabile. In un'ottica di prevenzione delle conseguenze più problematiche di una eventuale caduta esistono tecniche specifiche e metodologie di approccio che possono contribuire a rompere il circolo vizioso che si può instaurare e che può frenare gli eventuali partecipanti all'attività sportiva. La paura di cadere può quindi inibire il desiderio di attività motoria e le conseguenze di uno stile di vita sedentario mettono le articolazioni nelle condizioni di riportare seri problemi, anche nel caso la caduta si verificasse nel corso delle normali mansioni della vita quotidiana. Dedicare quindi una particolare cura ai metodi che consentono di attenuare le conseguenze più traumatiche di una caduta diventa quindi strumento principe per mettere in condizioni cittadini di ogni età di praticare un'attività motoria in serenità e sicurezza.

Destinatari

- **Tipologia:** popolazione Over 65 residente nella Circoscrizione 8 e in particolare nell'Area Sud; famiglie e reti amicali; Operatori e Volontari degli Enti Partner; Cittadini e Cittadine della Città di Torino.

- ✕ **numero e fascia anagrafica:** si vogliono coinvolgere nelle attività sportive un minio di N.500 beneficiari Over 65

- **modalità per la loro individuazione:** Incontri pubblici; Passaparola; Segnalazione da parte dei Servizi Sociali; Promozione delle attività sui canali comunicativi di tutti gli Enti Partner; segnalazioni da parte

della Associazioni Sportive affiliate a Uisp; Incontri di Rete tra gli attori del territorio per promuovere l'iniziativa e individuare ulteriori Beneficiari.

Tempi di realizzazione 1 anno (tutta la durata del progetto)

Ambito territoriale coinvolto: Circoscrizione 8 e in particolare l'area sud del territorio

Ruolo di ciascun partner Divulgazione e promozione delle iniziative; Messa in rete di esperienze; Raccolta e condivisione di segnalazioni di potenziali beneficiari; Organizzazione dei Momenti Formativi sopra descritti in base alle competenze ed esperienze degli Operatori di ciascun partner coinvolto.

Risultati attesi

- Incrementare attraverso percorsi formativi strutturati le competenze di Operatori e Volontari in aiuto di anziani e per rendere garantire la diffusione delle buone pratiche legate all'invecchiamento attivo della popolazione
 - Avvicinare i cittadini anziani alla pratica sportiva creando nuovi "luoghi dello sport" non convenzionali e di prossimità favorendo nel lungo periodo un aumento della qualità della vita, del benessere psico-fisico degli individui e una diminuzione dei casi di emarginazione, isolamento e disagio.
 - Rafforzare il ruolo che gli Operatori e Volontari delle Associazioni Partner assumeranno nei confronti degli altri attori della società formandoli per riconoscere ed intervenire precocemente sull'emergere di forme di disagio, emarginazione e isolamento.
 - Orientare la popolazione anziana verso i servizi presenti sul territorio che possano soddisfare i propri bisogni e necessità attraverso un lavoro di rete e di coordinamento tra tutti gli attori che lavorano con questo target della popolazione.
 - Promuovere un nuovo modello di buona pratica sportiva gratuita, all'aperto, sicura e accessibile a tutti e tutte che crei sinergie tra la popolazione e il territorio.
 - Promuovere le buone pratiche legate all'attività sportiva come strumento fondamentale per migliorare il benessere psico-fisico della popolazione.
 - Assicurare alle fasce più deboli della popolazione salute e benessere attraverso l'attività sportiva accessibile e gratuita
- **Strumenti o indicatori di valutazione**

Il Coordinatore di Progetto e i Walking Leader coinvolti si incontreranno ricorsivamente lungo il percorso progettuale per monitorare, verificare e ritagliare le attività progettuali. Verranno inoltre organizzati incontri sistematici di autovalutazione e di auto-formazione allo scopo di accrescere ed affinare gli strumenti di intervento di tutti gli operatori per meglio raggiungere gli obiettivi del progetto. Verranno somministrati ai partecipanti dei questionari con l'obiettivo di analizzare e conoscere le loro abitudini e come queste sono o non sono cambiate prima, durante e al termine del percorso progettuale (in particolare in riferimento alle attività sportive, motorie e formative).

I dati così estrapolati verranno messi a disposizione delle Istituzioni della Città di Torino e potranno essere utili per eventuali interventi futuri in particolare in relazione alle abitudini dei cittadini che hanno partecipato all'iniziativa.

Attraverso l'utilizzo di sondaggi e questionari sottoposti agli utenti interessati si otterrà un feedback sia sull'esito delle attività proposte sia sulla condizione psico-fisica dei partecipanti.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Da anni Uisp Torino organizza Gruppi di Cammino su tutto il territorio cittadino con lo scopo di offrire un'attività facilmente replicabile anche individualmente per cercare di modificare le abitudini sedentarie con un gesto semplice quale il camminare, focalizzandosi sulla presa di coscienza delle dinamiche di marcia individuali, acquisendo un miglior controllo su postura, ritmo e lunghezza del passo, respirazione. Gli istruttori Uisp tengono corsi di attività motoria per anziani sia con interventi di domiciliarità e di prossimità sia nelle case di cura (RSA e RAF) per favorire il benessere psicofisico e combattere l'isolamento e l'emarginazione di questa categoria a rischio.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza

1	50	Coordinatore di Progetto	Cabina di Regia – Coordinamento e Organizzazione Attività; Gestione dei Rapporti con i Partner, con l'Ente Finanziatore, con l'Ente Pubblico.	Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS
2	360	N.4 Istruttori Sportivi	Realizzazione delle Attività Sportive previste dal progetto	Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS
4	40	Esperti Formatori	Organizzazione e Conduzione di Momenti Formativi dedicati ai Beneficiari o agli Operatori/Volontari	Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS ASL Città di Torino Auser
5	30	Responsabile della Comunicazione	Promozione delle Attività; Coordinamento Comunicazione Enti Partner; Foto e Video	Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS

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

Sono state individuate Attività Motorie e Sportive che non richiedono particolari attrezzature per essere realizzate nello spazio pubblico. Durante i mesi invernali sarà necessario per garantire il proseguimento delle attività di Tai Chi Chuan e Ginnastica Dolce e Posturale individuare un locale adatto come per l'organizzazione dei Momenti Formativi e delle Conferenze.

Costi presunti: € 18.600,00

- AZIONE 2 - COABITAZIONI SOLIDALI

Descrizione attività

Le statistiche ci mostrano una popolazione che invecchia con un crescente numero di anziani che vivono soli, spesso in case grandi e difficili da mantenere, e che soffrono di solitudine. Mantenere le relazioni sociali e permettere agli anziani di invecchiare a casa propria non solo è possibile, ma anche auspicabile, grazie alla formula delle coabitazioni solidali. Questo servizio, strutturato dall'associazione Casematte, supporta le coabitazioni non intenzionali basate sul principio del mutuo aiuto tra persone con diverse fragilità. Condividere l'abitazione aiuta a contenere i costi e a creare relazioni positive che rompono l'isolamento di molti anziani. Tra i cambiamenti più significativi registrati nelle coabitazioni di successo, si evidenzia una riduzione del 30% nel ricorso ai servizi sociali o al medico di base da parte dell'ospitante, il recupero di abitudini e relazioni e il mantenimento delle autonomie residue. Inoltre, si osserva un aumento del benessere complessivo e una diminuzione della necessità di assistenza sociale e contributi istituzionali per l'ospite, una maggiore capacità di autodeterminazione, e, per il 68% degli ospiti, il reperimento di lavoro e una soluzione abitativa autonoma. Nel vicinato, cresce la percezione della coabitazione come un nuovo modello di abitare la propria casa e la città, promuovendo un senso di comunità e supporto reciproco (Dati Auser Abitare Solidale Toscana, 2023).

Divulgare e promuovere sul territorio il modello delle coabitazioni solidali rappresenta un'opportunità innovativa per affrontare il problema abitativo, ancora poco esplorata dalla Pubblica Amministrazione. Le coabitazioni solidali evitano un approccio assistenzialistico, favorendo invece l'autodeterminazione e l'autonomia. In questo modello, i coabitanti collaborano secondo una logica vantaggiosa per entrambi, supportata da un costante lavoro di mediazione e facilitazione da parte dell'equipe multidisciplinare dell'associazione. La partecipazione economica alle spese della casa può variare, in base agli accordi tra i coabitanti e alle necessità di ciascuno. L'obiettivo è quello di intercettare persone anziane disposte ad ospitare, incrementando così il numero di coabitazioni già attive a Torino.

Per promuovere questo modello, è importante individuare e coinvolgere gli stakeholder, organizzare incontri con loro e creare momenti conviviali con gli anziani presso circoli ricreativi o parrocchie. Gli strumenti di promozione includono presentazioni PPT e video, che possono essere adattati ai vari contesti, e una recita teatrale che mette in scena una coabitazione.

Destinatari

- **Tipologia:** anziani che: a) vivono soli in case con almeno una camera da letto extra; b) sono autonomi o parzialmente autonomi e possono superare le loro difficoltà quotidiane grazie alla supervisione di una persona che condivide con loro la vita domestica e gli spazi abitativi.
- × numero e fascia anagrafica N. 100 fra 60 e 85 anni.
- **modalità per la loro individuazione:** incontri pubblici, passaparola, segnalazione da parte dei Servizi.

Tempi di realizzazione 1 anno (tutta la durata del progetto)

Ambito territoriale coinvolto: Circoscrizione 8 e in particolare l'area sud del territorio

Ruolo di ciascun partner divulgazione e promozione, messa in rete di esperienze, raccolta e condivisione di segnalazioni di potenziali beneficiari

Risultati attesi

- Diffusione e promozione efficace del modello delle coabitazioni solidali sul territorio.
- Incremento del numero di coabitazioni solidali attive a Torino.
- Maggiore partecipazione di persone anziane disposte ad ospitare, grazie a una promozione mirata e a un'adeguata comunicazione.
- Coinvolgimento efficace degli stakeholder rilevanti, aumentando il supporto e la comprensione del modello.
- Creazione di momenti conviviali con gli anziani presso circoli ricreativi o parrocchie, favorendo la socializzazione e la comprensione del modello di coabitazione solidale.
- Aumento della consapevolezza e del sostegno verso il modello delle coabitazioni solidali sia tra gli anziani sia nella comunità locale.

Strumenti o indicatori di valutazione

Indicatori quantitativi: numero di destinatari che attivano una coabitazione, numero di coabitazioni attivate, numero di contatti e di collaborazioni avviate con stakeholder del Terzo Settore o Privato Sociale.

Indicatori qualitativi: soddisfazione coabitanti in termini di miglioramento delle condizioni di vita preesistenti e qualità delle dinamiche relazionali, realizzazione/successo progetto di autonomia.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Questa iniziativa si raccorda con il progetto "AbiTO abitare solidale" sostenuto dalla Città di Torino che segue, attraverso una psicologa, un'educatrice e due volontarie, alcune coabitazioni già attivate.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	30	Educatrice, project manager	Selezione beneficiari: ricezione candidature, colloquio/intervista. Partecipazione a riunioni di coordinamento. Incontri stakeholders – Cabina di Regia	Casematte APS
2	60	Psicologa e esperta in comunicazione	Contatto con stakeholder (parrocchie, associazioni anziani...), coordinamento volontari per spettacoli.	Casematte APS
3	100	Volontari	Recita teatrale	Casematte APS

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

Volantini, cellulare, materiale da ufficio, vettovaglie per le merende, scheda raccolta dati.

Costi presunti € 3.200,00

- AZIONE 3 – CERCHI DI CONDIVISIONE

Descrizione attività

La terza età patisce la carenza di relazioni significative. Con questo intervento si intende favorire una modalità di comunicazione diretta fra i partecipanti in modo da costruire una rete sociale significativa attraverso il metodo collaudato da decenni dei Cerchi di Condivisione.

In questo progetto si intende rendere fruibili le esperienze di vita dei partecipanti per farle diventare un'occasione di conoscenza di sé e dell'altro nello scambio reciproco a partire dai propri vissuti, le proprie esperienze e i propri stati emotivi.

Il metodo della condivisione, da decenni utilizzato nel Cerchio degli Uomini, è uno stile comunicativo efficace per lo scambio e la crescita personale adatto a tutte le età che, nella sua semplicità, risulta tutt'altro che banale.

Gli incontri diventano occasioni di scambio, di conoscenza profonda, di uscita dalla propria routine per sviluppare relazioni significative. Nell'esperienza del Cerchio degli Uomini, inoltre, lo scambio inizialmente tra pari, diventa gradualmente opportunità di contaminazione fra generazioni con scambi e confronti di esperienze che rinforzano il senso di sé e di comunità.

Destinatari

- **Tipologia:** cittadini e cittadine Over 65 residenti sul territorio della Circoscrizione 8 interessati al miglioramento della propria rete sociale.
- **numero e fascia anagrafica:** un gruppo di condivisione è efficace con un numero di partecipanti variabile da 5 a 20 persone. Nei nostri gruppi la fascia anagrafica è molto ampia e va dai 30 agli 80 anni; questo permette una comunicazione intergenerazionale efficace, per questo progetto è possibile così coinvolgere tutta la fascia di cittadini over 65.
- **modalità per la loro individuazione:** si lavorerà molto a contatto con quegli attori e luoghi frequentati dalla popolazione anziana come medici di base, farmacie, circoli, negozi creando quindi una connessione diretta con i potenziali beneficiari.

Tempi di realizzazione: il progetto si svolgerà con incontri settimanali di 2 ore ciascuno da Settembre a Luglio per un totale di N.40 incontri.

Ambito territoriale coinvolto: Circoscrizione 8 e in particolare l'area sud del territorio

Ruolo di ciascun partner: Tutti i partner concorreranno in particolare nella segnalazione e condivisione dei beneficiari che parteciperanno agli incontri.

Risultati attesi:

- Miglioramento e ampliamento della rete sociale della popolazione Over 65 residente sulla Circoscrizione 8
- Confronto e dialogo sia tra pari sia intergenerazionale
- Scoperta e maggiore fruizione delle opportunità fornite dal territorio.

Strumenti o indicatori di valutazione:

Verranno elaborati e somministrati ai Beneficiari questionari sia a metà che a fine progetto che andranno a valutare la soddisfazione e il potenziale incremento della rete territoriale. Attraverso un registro presenze verrà raccolto il numero di partecipanti e verrà creato un database che potrà essere condiviso con gli altri partner e con le Istituzioni Territoriali al fine di favorire lo scambio tra azioni e attori del territorio.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
	180	Un Operatore esperto di gruppi di condivisione	Conduzione e Facilitazione dei Cerchi di Condivisione – Raccolta segnalazioni – Cabina di Regia- Coordinamento con i Partner e l'Ente Pubblico.	CERCHIO DEGLI UOMINI

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
Sarà necessario individuare un locale idoneo per la realizzazione dei Cerchi di Condivisione

Costi presunti € 3.200,00

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

L'idea progettuale nasce da due bisogni fondamentali: favorire il benessere psico-fisico dei Beneficiari attraverso il movimento e l'attività sportiva e allo stesso tempo coinvolgere la cittadinanza nella creazione di comunità di pratiche che mirino ad un apprendimento continuo attraverso la consapevolezza delle proprie conoscenze e di quelle degli altri per combattere lo stigma nei confronti delle persone anziane che vivono in condizioni di isolamento e fragilità.

Offrire alla popolazione anziana un accesso gratuito alla pratica sportiva è un importante strumento per contrastare disagio e disuguaglianza sociale, di prevenzione e contrasto dell'isolamento e per rafforzare i legami di vicinanza e di supporto attraverso processi di mutuo-aiuto intergenerazionale. Promuovere un pro-attivismo intergenerazionale mettendo in relazione giovani e anziani aumenterà la coesione della comunità, generando dialogo, ascolto reciproco e una maggiore comprensione da parte di tutti dei bisogni e delle problematiche legate all'età e alle condizioni sociali. Le attività sportive faranno quindi da volano per promuovere sia le altre attività previste dal progetto sia i servizi sul territorio riservati alla popolazione anziana diventando uno "Sportello" per la raccolta dei bisogni per il target di riferimento.

Si vuole coinvolgere tutta la popolazione del territorio di riferimento al fine di generare senso di responsabilità nei confronti del prossimo e rafforzare i legami di vicinanza e di supporto anche attraverso processi di mutuo-aiuto intergenerazionale. Tutte le azioni previste saranno realizzate e aperte a tutta la popolazione anziana facendo particolare attenzione alla popolazione straniera e migrante e alle persone con disabilità sia fisica che intellettuale che maggiormente necessitano di attenzione e servizi strutturati ad hoc. Tutte le azioni precedenti mireranno a favorire e promuovere il volontariato in aiuto di anziani, per rendere agibile a tutti la pratica di un'attività motoria o sportiva. Si tratta di "portare lo sport a tutti" a casa o sotto casa, di accompagnare nei luoghi dello sport chi non può andarci da solo, di offrire opportunità gratuite o comunque accessibili. Azioni importanti rivolte a chi per problemi economici, fisici, sociali non ha mai potuto e non può permettersi di fare sport adatte ai contesti e ai destinatari degli interventi: il movimento e la socialità unite all'aiuto per la cura del proprio corpo, rafforzano la resilienza, ricuciono rapporti, relazioni e spazi di benessere proprio in quei contesti dove lo sport rischia di essere un lusso impraticabile, casi in cui vi è più necessità di prevenzione e di cura, di socialità, di inclusione, di ambienti accoglienti e formativi, combattere l'isolamento e la sedentarietà. Gli anziani potranno trovare nell'attività motoria un motivo per uscire di casa, un momento di aggregazione e di dialogo tra pari e con le nuove generazioni che permetterà loro di uscire da condizioni di isolamento ed emarginazione. Operatori e Volontari saranno formati da Esperti (ASL Città di Torino, Auser) al fine di ottenere le competenze per riconoscere in anticipo e prevenire casi di isolamento, emarginazione ed esclusione sociale.

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

Il metodo della programmazione condivisa, del confronto e dell'autovalutazione tra l'ente capofila, i partner e i collaboratori che accompagna il progetto dall'inizio alla fine è la più importante garanzia di sostenibilità sociale ed economica dell'iniziativa e dei frutti delle attività del progetto, sia di quelli riguardanti gli aspetti sociali, socio-educativi sia quelli relativi all'opera di prevenzione, promozione, riqualificazione e infrastrutturazione sociale. La costruzione di un modello di formazione condiviso e il coinvolgimento di ASL Città di Torino nella creazione e co-gestione di interventi innovativi in materia di servizi per la popolazione anziana ma con ricadute su tutta la cittadinanza e in particolare alle fasce più fragili supporterà la continuità dei servizi avviati e sosterrà nel territorio la sinergia tra tutti i principali attori coinvolti contribuendo alla nascita di nuovi servizi e collaborazioni. Lo stesso modello formativo elaborato garantirà una sostenibilità del progetto nel tempo in quanto potrà essere promosso e proposto in futuro anche su scala regionale. Coinvolgere la popolazione anziana attraverso proposte sportive di prossimità contribuirà alla creazione di nuovi "luoghi dello sport" che diventeranno nel tempo punto di riferimento per la vita aggregativa delle comunità dove si potrà praticare attività sportive e ludico-motorie in sicurezza che si radicheranno nelle abitudini della popolazione. Coinvolgere attivamente i beneficiari nella creazione di percorsi sportivi, formativi, di condivisione, di coabitazione e nello svolgimento delle attività stimolerà il welfare generativo aumentando il rendimento degli interventi attuati a beneficio dell'intera comunità: mettere in relazione tutti i target di età tra loro garantirà il futuro dell'attività in prossimità e favorirà un pro-attivismo intergenerazionale aumentando la coesione della comunità con un effetto a cascata su tutti gli attori coinvolti. Altro elemento che può garantire la sostenibilità del progetto nel tempo è quello di aver generato gruppi di beneficiari Over 65 e reti di famiglie che sviluppino mutuo aiuto tra loro, abbiano

una partecipazione attiva nel territorio in cui vivono e siano fruitori attivi di servizi che hanno imparato a conoscere ed apprezzare. Il percorso realizzato, potrà essere utilizzato come modello di buone pratiche a cui altri territori potranno ispirarsi.

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

Si intende richiedere per la realizzazione del progetto “Attiviamoci” un contributo di € 20.000,00 su un costo totale di € 25.000,00 pertanto si contribuirà con un Co-Finanziamento in Risorse Proprie dell’Ente del 25%.

- Attività di comunicazione previste

La comunicazione dei processi e delle azioni da mettere in atto, dei risultati delle diverse attività, di quanto viene man mano appreso nel percorso messo in atto, sarà un elemento centrale e strategico nel nostro progetto per aumentare la consapevolezza dei bisogni e delle risorse presenti nella comunità, ma anche il senso di appartenenza alla stessa. Una comunicazione capace di dare informazioni, ma anche di attivare curiosità e voglia di conoscere e approfondire. Una comunicazione attenta a smontare stereotipi relativi a fasce di popolazione con bisogni o appartenenze specifiche e a mettere a fuoco come le interrelazioni tra tutte le componenti del territorio possano aumentare le risorse e l’inclusione sociale. Gli strumenti di comunicazione saranno molteplici, da quelli più tradizionali e cartacei, all’utilizzo dei social network e dei diversi strumenti dei soggetti coinvolti, fino al coinvolgimento dei media. Per una diffusione pubblica, condivisa e interattiva del progetto il Dipartimento di Informatica metterà a disposizione il Social Network Civico Firstlife, piattaforma di mappatura partecipata open source pensata per le azioni su scala locale, che permetterà a tutti/e i /le cittadine di condividere contenuti inerenti al territorio e alla comunità. La piattaforma, oltre che strumento per la promozione e attivazione della cittadinanza attiva, sarà utile per una restituzione trasparente dell’intero progetto, dei risultati ottenuti e dei modelli proposti, divulgabile e condivisibile in contesti interessati ai temi trattati, anche su scala nazionale. Tutti i Soggetti del Partenariato utilizzeranno i loro canali comunicativi per promuovere e le iniziative e i risultati delle stesse: sito web, Facebook, Instagram, Gruppi Whatsapp, Newsletter, mail dirette e contatti telefonici. Ruolo fondamentale sarà la promozione diretta nei luoghi principalmente frequentati dalla popolazione anziana come strumento di aggancio dei beneficiari (Farmacia, Medici di Base, Incontri nello Spazio Pubblico, Negozi, Strutture per Anziani...). Fondamentale sarà infine il lavoro di Rete che verrà realizzato dai Coordinatori di Progetto per comunicare le iniziative alle altre realtà del territorio affinché si attivino a trasmetterle ai propri beneficiari potenzialmente interessati e coinvolgibili.

Valutazione di Impatto Sociale

Si intende sviluppare un sistema che oltre al monitoraggio delle singole azioni permetta un’analisi sia dei processi sia degli esiti delle tematiche chiave della proposta progettuale. L’attività di monitoraggio risponderà a tre esigenze: garantire la qualità del progetto; garantire il corretto svolgimento delle attività progettuali, la corretta allocazione del budget e il raggiungimento dei risultati attesi in relazione agli obiettivi prefissati e introdurre eventuali correttivi in corso d’opera. La VdI è uno strumento che va considerato prima di tutto per il suo valore strategico di pianificazione e governo, particolarmente interessante perché spinge a guardare al lungo periodo (passando dai risultati ai cambiamenti generati) e perché permette di prendere in considerazione tutti i soggetti e le condizioni abilitanti o frenanti per la realizzazione di un certo obiettivo. È utile per garantire un allineamento tra gli interessi dell’organizzazione e quelli dei soggetti con cui si relaziona, permettendo di governare l’operatività in modo trasparente, accountable, ma anche condiviso. La VdI partirà dalla Teoria del Cambiamento, integrerà strumenti provenienti dal community organizing e dal design relazionale, utili per governare la complessità di cui sopra, e del lean startup molto efficaci nella progettazione in condizioni di incertezza. La ToC è un approccio sviluppato per guidare un’organizzazione nel tracciare la sequenza logica di un’iniziativa, dal risultato che si vuole ottenere, indietro fino agli input necessari. Si definiscono obiettivi a lungo termine e a ritroso si ricostruiscono logicamente i legami causali per arrivare a quegli obiettivi. Mostra un percorso di causalità che lega le singole fasi, specificando ciò che è necessario fare per ottenere gli obiettivi che si desidera raggiungere. Verranno utilizzati i seguenti strumenti: Scheda sull’avanzamento del progetto; Valutazioni operatori; Feedback destinatari (questionari e focus groups); Analisi SWOT. Tutti i dati raccolti durante il Monitoraggio e la Valutazione di Impatto saranno condivisi e diffusi al fine di promuovere i risultati raggiunti e fornire all’Amministrazione Pubblica dati importanti sui bisogni della popolazione anziana e sui cambiamenti delle abitudini dei beneficiari in seguito alla partecipazione al presente progetto.

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

Il progetto “Attiviamoci” verrà realizzato in collaborazione con il S.C. Emergenze infettive, Prevenzione e Promozione della salute dell’ASL Città di Torino come da Lettera di Sostegno allegata. Uisp – Comitato Territoriale di Torino APS e gli altri Enti Partner aderiscono al Tavolo Intersettoriale Circoscrizione 8 - Azione 5.3 – Programma Regionale “Sicurezza