

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto ANZIANI IN-FORMA 2^ EDIZIONE

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il territorio interessato dal progetto è la Valle Stura di Demonte, una valle che si estende per oltre 60 km dai 636 m di Borgo San Dalmazzo ai 1996 m del Colle della Maddalena. È costituita da 13 comuni compresi nelle fasce montane e pedemontane con una popolazione residente complessiva pari a 19.839 unità di cui 4.935 (24,9% del totale) over 65 anni (Fonte: Anagrafe comunale al 31/12/2023). Si tratta dunque di un’area interessata da una dinamica demografica di invecchiamento progressivo, dovuta anche a fenomeni di spopolamento e di emigrazione da parte della popolazione adulta.

Esigenze e bisogni possono essere suddivisi territorialmente in due aree:

1. Alta e bassa valle
2. Città di Borgo San Dalmazzo

Nell’area 1 l’analisi dei bisogni è formulata sulla base dei report di restituzione dei progetti precedenti sull’invecchiamento attivo (“I ragazzi della terza età” di Insieme Diamoci una mano OdV a valere sul bando regionale 2019 per il sostegno di progetti di rilevanza locale promossi da organizzazioni di volontariato; “Nuovi Mondi” del C.S.A.C. a valere sul bando Comunità 2030 di Fondazione CRC, operatività: 04/2021-05/2023) ed è riconducibile al seguente prospetto riguardante la promozione della salute, la prevenzione dell’invecchiamento, il benessere e le capacità fisiche e cognitive degli anziani:

- Maggiore accessibilità ai servizi, resa difficoltosa dal trasporto pubblico, carente in frequenza e capillarità, soprattutto in alta valle
- Differenziazione delle attività di coinvolgimento della comunità anziana, commisurata anche al potenziale delle differenti fasce di età, degli interessi e delle attitudini
- Formazione e informazione della comunità anziana sui servizi e le comunicazioni digitali
- Formazione e informazione sulle pratiche di cura non solo dell’assistito ma anche del caregiver
- Percorsi sugli stili di vita ad ampio raggio: allenamento di mente e corpo, alimentazione, prevenzione

Nell’area 2 l’analisi dei bisogni è stata formulata durante lo svolgimento dei focus group previsti tra le azioni della precedente edizione del progetto “Anziani in-forma” dell’Unione Montana Valle Stura

a valere sull'Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo (Regione Piemonte, operatività 24/10/2023 – 30/09/2024). Si evincono i seguenti bisogni ed esigenze:

- Una rete sociosanitaria integrata che riunisca tutti i servizi in un'unica sede e che preveda gruppi di anziani attivi di supporto agli operatori e la digitalizzazione dei servizi
- Spazi di aggregazione che permettano di aumentare e differenziare l'offerta delle attività
- Contrasto alla solitudine attraverso visite a domicilio, iniziative diversificate di coinvolgimento e stimolo, gruppi di autoaiuto
- Formazione e informazione della comunità anziana sui servizi e le comunicazioni digitali
- Percorsi sugli stili di vita ad ampio raggio: allenamento di mente e corpo, alimentazione, prevenzione

- 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)*

1. GRUPPI DI ANZIANI ATTIVI

Descrizione attività

Obiettivo di tale azione è il coinvolgimento attivo degli anziani di Borgo San Dalmazzo e dei Comuni della Valle Stura nell'ideazione e realizzazione di iniziative per la salute tramite la metodologia del "protagonismo accompagnato". Si intende infatti consolidare e potenziare i *gruppi di Anziani Attivi* presenti su entrambi i territori grazie al lavoro di attivazione realizzato durante la precedente

edizione, affinché organizzino e divulgino le iniziative di promozione dell'invecchiamento attivo promosse da Anziani In-forma sui tre assi tematici di progetto:

- attività psicomotoria
- promozione di stili di vita sani
- prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento

I gruppi rappresentano anche uno spazio di incontro e di socialità fra pari, permettendo il superamento di dinamiche di isolamento e di vissuti di solitudini che tanto incidono sul processo di decadimento. Inoltre, la dimensione della proattività (ovvero, il ritrovarsi per organizzare iniziative insieme all'educatrice di progetto) permette di coltivare una curiosità e apertura nei confronti della vita di comunità, contribuendo al mantenimento di una vita attiva e di una percezione della propria utilità sociale.

Concretamente si prevede dunque la prosecuzione di due gruppi di anziani attivi, uno presso il Comune di Borgo San Dalmazzo e uno presso la media Valle Stura, accompagnati da un'educatrice di progetto esperta nella promozione dell'invecchiamento attivo. Una rappresentanza di ogni gruppo parteciperà a *tavoli territoriali di coordinamento delle iniziative* rivolte alla terza età, rispettivamente sul territorio di Valle e nel Comune di Borgo, in dialogo con gli Enti locali, il Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese e le Associazioni partner coinvolte (Insieme Diamoci una mano OdV e Centro Don Luciano Pasquale OdV). I tavoli consentiranno di realizzare periodicamente una raccolta e un'analisi dei bisogni emergenti e di coordinare le iniziative rivolte alla popolazione anziana, in direzione della loro massima fruibilità.

Tale azione si connota per la sua valenza "trasversale" rispetto alle azioni tematiche sotto descritte, alimentandole e facilitandole con continuità nei diversi territori e valutandone la rispondenza con i bisogni della popolazione anziana. Rispetto a questo punto, si prevede un lavoro di *modellizzazione delle buone prassi* realizzate complessivamente nei due anni di progetto, al fine di permettere un processo di replicabilità temporale delle best practices. Verrà dunque organizzato un seminario-evento finale rivolto alla cittadinanza e ai decisori pubblici, al fine di restituire al territorio l'esperienza realizzata per la possibile prosecuzione futura.

Destinatari

☒ Tipologia

Anziani residenti nel Comune di Borgo San Dalmazzo e nei Comuni della Valle Stura disponibili a incontrarsi per progettare e realizzare iniziative di salute per la terza età.
Enti locali entro la cui territorialità ricade il progetto

☒ numero e fascia anagrafica

Anziani over-65.

30 "anziani attivi" e 200 anziani coinvolti in iniziative organizzate dai gruppi di anziani attivi e/o dalle associazioni territoriali

13 comuni

☒ modalità per la loro individuazione

I gruppi di anziani attivi sono individuati in quelli già costituiti con la prima edizione del progetto. Il coinvolgimento di nuovi partecipanti avverrà attraverso le iniziative per la salute, gli incontri sul territorio e la diffusione dell'iniziativa attraverso i canali dei partner.

Tempi di realizzazione

I gruppi di anziani saranno attivi per l'intera durata del progetto.

Ambito territoriale coinvolto

- Borgo San Dalmazzo
- Valle Stura

Ruolo di ciascun partner

L'Unione Montana Valle Stura, tramite i Comuni associati (compreso il Comune di Borgo San Dalmazzo, partner di progetto e associato dell'UMVS), mette a disposizione i locali per gli incontri dei gruppi di anziani attivi e cura, attraverso i propri Uffici, l'espletamento delle pratiche necessarie allo svolgimento delle attività e all'incarico dei professionisti coinvolti nell'azione descritta.

L'Associazione Don Luciano Pasquale ODV e l'Associazione Insieme Diamoci una mano ODV si occupano di intercettare il target sui territori, rispettivamente, di Borgo SD e della media Valle Stura. Il CSAC di Cuneo e l'ASL CN 1 si occupano di favorire l'ampliamento territoriale del target grazie alla promozione dell'iniziativa sui propri canali.

La Cooperativa sociale Emmanuele, tramite le figure educative incaricate nei due territori di progetto, svolge la funzione di facilitazione e di accompagnamento dei gruppi di Anziani Attivi.

I sociologi di Eclectica+ si occupano della modellizzazione delle buone prassi e della restituzione dei 2 anni di progetto durante l'evento pubblico finale.

Risultati attesi

- Coinvolgimento attivo degli anziani di Borgo San Dalmazzo e dei Comuni della Valle Stura nell'ideazione e realizzazione di iniziative per la salute
- + 20% partecipanti ai gruppi di anziani attivi rispetto all'edizione 1
- Mantenimento e consolidamento di 2 gruppi di Anziani Attivi (Borgo e Valle Stura)
- Miglioramento delle condizioni di vita degli anziani in termini di socialità e pro-attività
- 4 Tavoli di lavoro con Enti locali nell'anno di progetto
- Evento di restituzione del progetto

Strumenti o indicatori di valutazione

- N. iniziative proposte e realizzate dai gruppi di anziani attivi di Borgo SD e della Valle Stura
- N. anziani coinvolti nei gruppi e nelle attività da essi proposte
- Questionario di valutazione del miglioramento di vita in termini di socialità e pro-attività
- N. Tavoli di lavoro con Enti locali realizzati nell'anno di progetto
- Replicabilità delle best practices raccolte nell'edizione 1 e 2 del progetto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

L'azione è direttamente collegata con la prima edizione di "Anziani In-forma" e si pone come proseguimento e implementazione della stessa. Sul territorio si integra e crea sinergie con le iniziative e policy locali rivolte specificatamente agli anziani, come l'operato delle due associazioni partner Don Luciano Pasquale ODV e Insieme Diamoci una mano ODV e di terze (es: parrocchia, centri incontro etc.)

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	30	Direttore UMVS	Tavolo di programmazione gruppi di anziani attivi	Unione Montana Valle Stura
2	10	Funzionario UMVS	Tavolo di programmazione gruppi di anziani attivi	Unione Montana Valle Stura
3	10	Funzionario comunale	Tavolo di programmazione gruppi di anziani attivi Borgo SD	Comune di Borgo San Dalmazzo
4	30	Assistente Sociale	Tavolo di programmazione gruppi di anziani attivi Valle Stura e Borgo SD	Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese
5	120	Educatore professionale	Conduzione gruppi di anziani attivi Borgo SD e Valle Stura	Cooperativa Sociale Emmanuele
6	60	Sociologo	Modellizzazione delle buone prassi dei 2 anni di progetto	Eclectica+
7	20	Sociologo	Evento pubblico di restituzione	Eclectica+

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

Locali comunali per la realizzazione degli incontri dei gruppi di anziani attivi e dei tavoli di programmazione

Professionisti educatori per la conduzione dei gruppi di anziani attivi e sociologi per il monitoraggio e la restituzione

Canali istituzionali dei partner per il coinvolgimento di nuovi anziani nei gruppi

Costi presunti

10.800 €

2. ATTIVITÀ PSICOMOTORIA

Descrizione attività

L'attività psicomotoria promuove la salute della popolazione anziana agendo su due fronti: la prevenzione del decadimento delle competenze personali e la cura / fronteggiamento dei primi segnali di riduzione delle proprie funzionalità. Il movimento, corporeo e mentale, ricopre infatti un valore fondamentale ai fini del mantenimento in salute degli anziani, agendo sull'attivazione e il "mettersi in moto", prevenendo così numerosi malanni nonché l'insorgere di stati emotivi depressivi che limitano la vitalità e la relazionalità degli stessi. Pertanto, tale azione è centrale nel progetto ed è rafforzata dalla dimensione di gruppo in cui tali attività vengono realizzate: il gruppo consente infatti di coltivare interazioni relazionali fra coetanei e mantenere attiva la dimensione della socialità.

Di seguito l'elenco delle attività realizzate dal progetto in entrambi i territori:

- a. *Laboratorio corporeo permanente*, finalizzato al rilassamento delle tensioni muscolari, articolari ed emotive e alla ricerca di una consapevolezza psico-motoria, alla base della ricerca di una condizione di armonia personale. Il laboratorio sarà condotto da un'operatrice con competenze di counseling olistico e bioenergetico.
- b. *Corsi di Yoga, Shiatsu, Qi Gong* o altre forme di ginnastica dolce, che facilitino l'acquisizione di tecniche e di abitudini che permettano successivamente ai partecipanti di praticare individualmente con cadenza quotidiana. I corsi, ed i rispettivi consulenti esterni, verranno individuati dai Gruppi di Anziani attivi sulla base dei bisogni e degli interessi emersi nei diversi territori.
- c. *Allena-mentE*: laboratorio di "stretching mentale" (cruciverba guidati, rebus, enigmi, giochi da tavola, ecc.) finalizzato all'attivazione e mantenimento dei funzionamenti mentali (logica, memoria, intuizione, connessione, ecc.). Il laboratorio sarà condotto da educatori/educatrici con pregresse esperienze di attività riabilitative
- d. *Cammini escursionistici*. Tali uscite, realizzabili alternativamente all'interno del territorio di progetto o all'esterno, verranno ideate e progettate dai Gruppi di Anziani attivi, raccogliendo i desiderata degli anziani residenti. Essi ricoprono una valenza al contempo di attivazione della curiosità ("esplorare il mondo"), della socialità e del movimento, abbinando uscite culturali ad altre escursionistiche, in un territorio che ben si presta per la ricchezza di punti di interesse artistico e naturalistico. Il percorso si concluderà con una gita di una giornata intera per entrambi i territori.

Destinatari

- ☒ Tipologia
Anziani over 65 anni, residenti nelle aree di intervento
- ☒ numero e fascia anagrafica
24 anziani over 65 coinvolti nell'attività a

32 anziani over 65 coinvolti nell'attività b
20 anziani over 65 coinvolti nell'attività c
60 anziani over 65 coinvolti nell'attività d

- ☒ modalità per la loro individuazione
Divulgazione tramite i canali comunicativi comunali, il porta a porta, i gruppi whatsapp, la copertura dei luoghi di frequentazione degli anziani e il coinvolgimento delle associazioni che vedono tra i beneficiari proprio la popolazione anziana.

Tempi di realizzazione

Le attività saranno distribuite nell'arco dell'annualità di progetto seguendo una programmazione co-costruita con i gruppi di Anziani Attivi (si veda azione 1) e con le Amministrazioni comunali. I cammini escursionistici si concentreranno per ragioni metereologiche nella bella stagione.

Ambito territoriale coinvolto

- Borgo San Dalmazzo
- Valle Stura

Ruolo di ciascun partner

L'Unione Montana Valle Stura, attraverso i propri Uffici di competenza, si occupa di individuare e incaricare i professionisti necessari allo svolgimento di ciascun percorso psicomotorio e, tramite i Comuni associati (compreso il Comune di Borgo San Dalmazzo, partner di progetto e associato dell'UMVS), mette i locali di proprietà a disposizione delle azioni descritte.

L'Associazione Don Luciano Pasquale ODV e l'Associazione Insieme Diamoci una mano ODV partecipa alla programmazione partecipata dei percorsi e collabora nell'intercettazione di nuovi partecipanti sui territori, rispettivamente, di Borgo SD e della media Valle Stura.

Il CSAC di Cuneo e l'ASL CN 1 si occupano di raggiungere il target anche al di fuori della circoscrizione territoriale del progetto, grazie alla promozione dell'iniziativa sui propri canali nella provincia di Cuneo.

La cooperativa sociale Emmanuele, tramite le figure educative incaricate nei due territori di progetto, svolge la funzione di programmazione e divulgazione generale delle attività, nonché di conduzione del laboratorio corporeo permanente e dello Spazio Allena-mentE.

Eclectica+, attraverso la figura del sociologo, costruisce, somministra e valuta i questionari previsti per il monitoraggio dell'azione.

Risultati attesi

- Rallentamento del decadimento delle competenze personali dei partecipanti ai percorsi
- Aumento della psicomotricità dei partecipanti ai percorsi
- Introduzione delle buone pratiche psicomotorie apprese nei percorsi nella quotidianità dei partecipanti
- + 10% anziani coinvolti nei percorsi psicomotori rispetto alla prima edizione

Strumenti o indicatori di valutazione

L'impatto dei percorsi psicomotori sulla salute e il benessere degli anziani sarà valutato attraverso la somministrazione di questionari (diversificati per tipo di azione) volti a rilevare le opinioni dei partecipanti sull'iniziativa, nonché gli effetti sulle loro abitudini di vita e sul loro benessere psicofisico. I questionari saranno costruiti e compilabili online: il formatore o l'educatore di riferimento aiuteranno le persone a collegarsi e compilarlo durante l'ultimo incontro, eventualmente fornendo loro un dispositivo.

L'incremento del numero di anziani coinvolti nei percorsi sarà invece calcolato attraverso il conteggio delle iscrizioni a ogni laboratorio.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

I percorsi psicomotori sono collegati al progetto "Invecchiare meglio" candidato dal CSAC (a valere sul bando PNRR M5-C2-I1.1.2 Autonomia degli anziani non autosufficienti): se "Invecchiare meglio" lavora sulla presa in carico domiciliare degli anziani non autosufficienti, "Anziani In-forma 2^a edizione" lavora a un'azione preventiva per scongiurare - anche attraverso i percorsi psicomotori - le situazioni di non autosufficienza o inserendosi nei percorsi di assistenza sociale e sociosanitaria integrata domiciliare.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	80	Educatore professionale	Programmazione e conduzione o co-conduzione percorsi psicomotori	Cooperativa Sociale Emmanuele
2	20	Sociologo	Costruzione questionari, analisi e report	Eclectica+
3	60	Counselor olistico e bioenergetico	Conduzione laboratorio corporeo permanente	Cooperativa Sociale Emmanuele
4	40	Educatore professionale	Conduzione Allena-Mente	Cooperativa Sociale Emmanuele
5	40	Funzionario UMVS	Coordinamento azione	Unione Montana Valle Stura
6	20	Funzionario comunale	Coordinamento azione	Comune di Borgo San Dalmazzo

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

Consulenti e tecnici conduttori delle attività psicomotorie e del loro monitoraggio

Locali comunali per la realizzazione dei percorsi psicomotori

Affitto di un mezzo per il trasporto delle due gite di fine percorso

Costi presunti

12.680 €

3. STILI DI VITA SANI

Descrizione attività

Obiettivo di tale azione è avvicinare gli anziani residenti in valle Stura e a Borgo San Dalmazzo a stili di vita sani, quali un'alimentazione equilibrata, l'assunzione corretta di farmaci e rimedi naturali, un utilizzo consapevole delle tecnologie digitali, in direzione del miglioramento della loro qualità di vita, nonché della prevenzione delle principali patologie legate all'invecchiamento. L'adozione di stili di vita salutari a livello individuale è facilitata dalla sperimentazione in un contesto di gruppo - che ha un fondamentale valore di promozione della salute e di facilitatore degli apprendimenti in quanto "comunità di prassi" - di attività-stimolo che possano poi diventare prassi quotidiane nella vita dei partecipanti.

Rientra negli stili di vita sani anche l'attività psicomotoria (di cui all'azione 2) che, per la sua importanza, è stata valorizzata in un capitolo a sé: di seguito vengono descritti gli altri campi tematici proposti in entrambi i territori (Valle Stura e Borgo San Dalmazzo).

- a. *Nutrire il corpo*: percorso che prevede una serie di iniziative fra loro collegate e finalizzate alla creazione di una cultura e di un'abitudine all'alimentazione sana. Verranno organizzati incontri pubblici condotti da un Dietista, in cui si parlerà degli effetti preventivi dell'assunzione e della combinazione dei diversi cibi sull'organismo, del legame fra cibi e alcune patologie, per ragionare sulla costruzione di una dieta sana e di menù salutari che verranno sperimentati all'interno di un *Laboratorio di cucina* per concludersi in una cena finale in cui i partecipanti prepareranno un menu per i propri partner e/o amici. Presentare le nuove conoscenze e "alchimie" alimentari ai propri cari svolge infatti una funzione di rinforzo di quanto appreso.
- b. *Smartlab*: laboratorio intergenerazionale con gli alunni delle scuole secondarie di I grado di Demonte e di Borgo San Dalmazzo nella veste di "formatori" all'utilizzo di app e social. Inoltre, sarà l'occasione per dialogare, fra giovani generazioni e anziani, rispetto alla gestione (e mutamento) del tempo connesso con l'utilizzo delle nuove tecnologie digitali
- c. *Pillole di benessere*: contempla sia la realizzazione di un ciclo di *incontri pubblici*, i cui temi saranno definiti dai Gruppi di Anziani attivi (quali ad esempio La preparazione di rimedi erboristici, eventualmente abbinata con un'escursione di raccolta delle erbe locali) sia la raccolta di *Storie di vita* fra gli anziani attraverso lo strumento della Video-intervista che ripercorrono come gli stili di vita e il legame con il proprio territorio abbiano contribuito alla salute dei cosiddetti "grandi anziani". Si prevede, in chiusura, un momento di restituzione del percorso alla cittadinanza. Gli incontri pubblici sono aperti e rivolti anche alle figure dei *caregiver*, che verranno coinvolti anche nella fase di raccolta dei bisogni.

Destinatari

- ☒ Tipologia
Anziani over 65 anni, residenti nelle aree di intervento
- ☒ numero e fascia anagrafica
15 anziani over 65 coinvolti nell'attività a
24 anziani over 65 coinvolti nell'attività b
50 anziani over 65 coinvolti nell'attività c
- ☒ modalità per la loro individuazione
Divulgazione tramite i canali comunicativi comunali, il porta a porta, i gruppi whatsapp, la copertura dei luoghi di frequentazione degli anziani e il coinvolgimento delle associazioni che vedono tra i beneficiari proprio la popolazione anziana.

Tempi di realizzazione

Le attività saranno così distribuite nell'arco dell'annualità di progetto:

- La fase teorica (incontri pubblici) di Nutrire il corpo si svolgerà nel secondo trimestre, il laboratorio pratico nel terzo e la cena conclusiva a fine progetto
- Smartlab si svolgerà nel periodo scolastico 2024/2025 calendarizzando gli appuntamenti in accordo con i Dirigenti scolastici dei rispettivi plessi
- Le Pillole di Benessere si svolgeranno durante tutto l'arco dell'anno di progetto: gli incontri pubblici saranno calendarizzati alla luce delle decisioni emerse nella progettazione partecipata che avverrà entro i 2 mesi dall'inizio del progetto, mentre la raccolta di Storie di vita sarà una costante che accompagnerà le iniziative proposte durante tutto l'anno.

Ambito territoriale coinvolto

- Borgo San Dalmazzo
- Valle Stura

Ruolo di ciascun partner

L'Unione Montana Valle Stura, attraverso i propri Uffici di competenza, si occupa di individuare e incaricare i professionisti necessari allo svolgimento di ciascun percorso e, tramite i Comuni associati (compreso il Comune di Borgo San Dalmazzo, partner di progetto e associato dell'UMVS), mette i locali di proprietà a disposizione delle azioni descritte. L'Unione Montana e il Comune di Borgo San Dalmazzo organizzano la programmazione degli Smartlab in accordo con i plessi scolastici rispettivamente di Demonte e di Borgo SD.

L'Associazione Don Luciano Pasquale ODV e l'Associazione Insieme Diamoci una mano ODV partecipa alla programmazione partecipata dei percorsi e collabora nell'intercettazione di nuovi partecipanti sui territori, rispettivamente, di Borgo SD e della media Valle Stura.

Il CSAC di Cuneo e l'ASL CN 1 si occupano di raggiungere il target anche al di fuori della circoscrizione territoriale del progetto, grazie alla promozione dell'iniziativa sui propri canali nella provincia di Cuneo.

La cooperativa sociale Emmanuele, tramite le figure educative incaricate nei due territori di progetto, svolge la funzione di programmazione e divulgazione generale delle attività, nonché di cura della rete per la realizzazione dello Smart-lab.

Eclectica+, attraverso la figura del sociologo, costruisce, somministra e valuta i questionari previsti per il monitoraggio dell'azione.

Risultati attesi

- Miglioramento nelle abitudini di alimentazione nei frequentanti il percorso Nutrire il corpo
- N. 2 plessi coinvolti negli Smartlab per un totale di 30 alunni coinvolti
- Incremento delle capacità di utilizzo dei dispositivi tecnologici da parte degli anziani partecipanti
- Almeno n. 6 incontri pubblici sul benessere realizzati nell'anno di progetto
- N. 15 *caregivers* coinvolti nell'attività Pillole di Benessere
- Almeno n. 10 video-pillole raccolte

Strumenti o indicatori di valutazione

- Il miglioramento nelle abitudini di alimentazione nei frequentanti il percorso Nutrire il corpo sarà valutato attraverso un'indagine qualitativa condotta su un campione di partecipanti a confronto con un gruppo di controllo di non partecipanti
- L'incremento delle capacità di utilizzo dei dispositivi tecnologici da parte degli anziani partecipanti sarà valutato attraverso la somministrazione di un test pratico a fine percorso al quale si sottoporranno un campione di partecipanti e un gruppo di controllo di non partecipanti. Agli studenti che avranno svolto il ruolo di facilitatori digitali sarà inoltre somministrato un questionario di gradimento per indagare gli eventuali benefici che i giovani possono trarre dallo scambio con gli anziani
- Il successo delle Pillole di benessere sarà valutato attraverso il numero e la natura (*caregiver* o assistiti) dei partecipanti agli incontri, nonché dal numero di testimonianze di benessere raccolte su entrambi i territori
- L'impatto dei percorsi sulla salute e il benessere degli anziani sarà valutato attraverso la somministrazione di questionari (diversificati per tipo di azione) volti a rilevare i cambiamenti positivi introdotti nel loro stile di vita. I questionari saranno costruiti e compilabili online: il formatore o l'educatore di riferimento aiuteranno le persone a collegarsi e compilarlo durante l'ultimo incontro, eventualmente fornendo loro un dispositivo.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Nutrire il corpo si pone come proseguimento e implementazione dell'azione condotta nell'edizione 1 di Anziani In-forma, mentre Smartlab si connette sia con il progetto PNRR "Rete Di Servizi Di

Facilitazione Digitale” (M1-C1-Asse 5-C2-I1.2 Misura 1.7.2) attuato dal CSAC per l’accrescimento delle competenze digitali e l’uso autonomo, consapevole e responsabile delle nuove tecnologie sia con il progetto GHOSTBUSTERS DELLA RETE dell’IC Lalla Romano di Demonte che intende sensibilizzare studenti e famiglie all’uso consapevole del web, attraverso attività di formazione peer to peer e azioni di sensibilizzazione della comunità (serate informative etc.), coinvolgendo gli studenti in azioni concrete di formazione all’interno dell’Istituto.

Risorse umane destinate all’attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	80	Educatore professionale	Programmazione e conduzione o co-conduzione percorsi	Cooperativa Sociale Emmanuele
2	10	Educatore professionale	Conduzione Smartlab	Unione Montana Valle Stura / Emmanuele
3	40	Funzionario UMVS	Coordinamento azione	Unione Montana Valle Stura
4	20	Funzionario comunale	Coordinamento azione	Comune di Borgo San Dalmazzo

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

Consulenti e tecnici conduttori dei percorsi e del loro monitoraggio

Locali comunali per la realizzazione dei percorsi

Locali con attrezzatura da cucina e alimenti

Costi presunti

8.760 €

4. PREVENZIONE MIRATA

Descrizione attività

Obiettivo di tale azione è l’intercettazione e la prevenzione di condizioni di malessere psicofisico presso la popolazione anziana residente attraverso due azioni specifiche:

a. Screening sanitari

Al fine di intercettare e prevenire condizioni di deterioramento della salute, si prevedono alcune giornate di screening sanitario, realizzate dai professionisti dell’Associazione Don Luciano Pasquale ODV in collaborazione con i medici di base per la divulgazione dell’iniziativa ai propri pazienti.

Durante tali giornate, gli anziani interessati potranno prenotare una visita medica che contempla i seguenti rilievi:

- somministrazione di un questionario generale (raccolta di abitudini e stili di vita, anamnesi patologica remota, terapie farmacologiche in atto etc.);
- somministrazione del questionario ADL (Activities of Daily Living) per indagare l'esecuzione delle attività strumentali quotidiane per la cura personale;
- auto-somministrazione di un questionario per la raccolta delle informazioni sulle abitudini alimentari (EPIC);
- la valutazione delle prestazioni fisiche EPESE (Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly);
- misurazione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca;
- misurazioni antropometriche (peso corporeo, altezza, circonferenza della vita);
- misurazione del tasso glicemico tramite prelievo di sangue venoso.

A richiesta o in casi in cui lo si riterrà opportuno, potrà essere effettuato un elettrocardiogramma, la misurazione della saturazione di ossigeno (SpO2), una valutazione del visus con tavola optometrica, una visita di prevenzione dentale e la somministrazione del questionario Mini Mental Status per valutare il livello di attenzione e di memoria.

Ai partecipanti sarà consegnata una brochure sull'importanza di uno stile di vita sano.

Nel caso in cui ne emerga la necessità, i fruitori dello screening potranno accedere, in un secondo momento, ad un consulto dietologico e/o ad un supporto psicologico attivati dalla rete di progetto. Gli screening sono rivolti alla popolazione over 70 anni e si realizzeranno, previa iscrizione da parte degli interessati, sia presso il Comune di Borgo San Dalmazzo (Ambulatorio Medico Sociale Don Luciano Pasquale) sia presso il Comune di Demonte in un locale messo a disposizione dall'Unione Montana e/o dall'Associazione Insieme Diamoci una Mano. Il distretto sud-ovest dell'ASL CN1 sarà preliminarmente informato di tali giornate di screening, insieme ai medici di base del territorio per integrarle all'interno dei percorsi di prevenzione e cura del Sistema Sanitario Territoriale.

b. Vicinato solidale

Nella precedente edizione di progetto sono state individuate e formate alcune "sentinelle di comunità", ovvero figure volontarie di prossimità che possono intercettare tempestivamente situazioni di bisogno e di difficoltà, specie degli anziani più fragili. "Anziani in-forma 2^a edizione" intende consolidare tale azione attraverso incontri di supervisione formativa delle sentinelle e un accompagnamento concreto da parte di una figura educativa che garantisca loro spazi di confronto interno e di interfaccia con la rete di servizi sociosanitari. Alcune sentinelle parteciperanno quindi ai tavoli territoriali dedicati alla Terza età al fine di segnalare eventuali condizioni di isolamento e di depauperamento, in modo da accorciare i tempi di eventuale presa in carico. Inoltre, la rete di volontari, in collaborazione con le Associazioni Insieme diamoci una mano e Centro Don Luciano Pasquale ODV, potrà attivarsi per azioni di prossimità, quali il caffè a domicilio, la spesa a casa etc., che hanno una prevalente funzione di tenuta relazionale.

Destinatari

☒ Tipologia

Screening sanitari: anziani over 68 anni residenti nelle aree di intervento

Vicinato solidale: anziani over 65 anni e volontari delle associazioni partner residenti nelle aree di intervento

☒ numero e fascia anagrafica

40 anziani over 70 coinvolti nell'attività di screening

12 anziani over 65 coinvolti nell'attività di vicinato solidale

15 anziani over 70 attenzionati dalle attività di vicinato solidale

☒ modalità per la loro individuazione

Per gli screening sanitari saranno i medici di base a intercettare gli anziani con una prima azione informativo-illustrativa del servizio. Gli interessati saranno poi indirizzati ai professionisti dell'Associazione Don Luciano Pasquale ODV.

Le persone coinvolte nel Vicinato solidale sono state individuate nella precedente edizione del progetto e potranno esserne individuate di nuove per la 2^a edizione attraverso gli incontri di supervisione.

Tempi di realizzazione

L'intera annualità di progetto

Ambito territoriale coinvolto

- Borgo San Dalmazzo

- Valle Stura

Ruolo di ciascun partner

L'Unione Montana, tramite i Comuni associati, mette a disposizione i locali e le funzioni logistiche necessari alla programmazione e realizzazione dell'azione descritta e provvede all'espletamento delle pratiche di affidamento incarichi ai professionisti coinvolti.

Insieme Diamoci una mano ODV mette a disposizione la propria rete di Anziani Attivi in Valle Stura, strutturandosi come "organizzazione ombrello" per la realizzazione delle attività di vicinato solidale e di attivazione della comunità.

L'ass. Centro Don Luciano Pasquale ODV mette a disposizione il gruppo di professionisti per l'esecuzione degli screening sanitari e l'Ambulatorio Medico Sociale.

Il CSAC collabora nel coordinamento e partecipa all'équipe interdisciplinare con le Sentinelle di comunità.

L'ASL CN 1 collabora alla diffusione dell'azione anche al di fuori della circoscrizione territoriale del progetto, grazie alla promozione dell'iniziativa sui propri canali nella provincia di Cuneo.

La cooperativa sociale Emmanuele, attraverso le figure educative incaricate sui due territori, svolge la funzione di organizzazione e accompagnamento delle Sentinelle di Comunità. Inoltre, si occuperà della divulgazione delle attività di Screening sanitario.

Eclectica+ organizza e accompagna gli incontri di supervisione formativa delle sentinelle.

Risultati attesi

- N. 4 giornate di screening effettuate sui due territori di riferimento
- Mappatura dello stato di salute della popolazione over 68 sottoposta a screening nei due territori di riferimento
- Coinvolgimento di almeno 5 volontari delle Associazioni nelle pratiche di Vicinato solidale
- Mantenimento e ampliamento delle sentinelle di comunità
- Rafforzamento della tenuta relazionale e del senso di comunità degli anziani residenti sui due territori di riferimento

Strumenti o indicatori di valutazione

- Il numero di azioni di screening effettuate nell'anno di progetto sarà monitorato dalla raccolta dati a cura dei professionisti dell'Ass. Centro Don Luciano Pasquale ODV
- La mappatura dello stato di salute della popolazione over 70 nei due territori di riferimento sarà effettuata tramite l'anamnesi medica rilevata attraverso un'intervista/questionario sugli stili di vita personali e le condizioni di salute
- Il n. di volontari coinvolti sarà calcolato attraverso il registro di turnazione presso le abitazioni segnalate
- Il mantenimento e l'ampliamento delle sentinelle di comunità sarà calcolato sulla base del numero di nuove sentinelle attivate e sulla presenza di quelle dell'anno passato agli incontri di supervisione formativa
- L'impatto sul fattore relazionale e di comunità delle azioni di vicinato solidale saranno valutate attraverso un'intervista qualitativa agli interessati volta a indagare la loro percezione dell'azione sulla vita quotidiana

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

La presente proposta si connette con la prassi di integrazione socio-sanitaria sperimentata in Valle Stura grazie al progetto PNRR "Invecchiare meglio" del CSAC (a sua volta prosecuzione di un precedente PITER) che ha previsto la creazione di un'équipe interdisciplinare finalizzata all'intercettazione tempestiva di nuove situazioni di fragilità e alla co-costruzione di azioni integrate in risposta dei bisogni emergenti e partecipata da figure del welfare pubblico (Assistente Sociale, Infermiere di Valle, O.S.S. itinerante) e del terzo settore (Custodi di Comunità ed Educatrice facilitatrice dei percorsi di attivazione degli anziani e di coinvolgimento della comunità). Proprio la collaborazione tra le diverse professionalità, spesso già presenti e attive sui territori ma talvolta in scarso dialogo tra loro, e la presa in carico integrata sono il cuore della sperimentazione, al fine di migliorare la risposta ai bisogni e garantire a chi vive in montagna, in luoghi isolati, di invecchiare bene a casa propria, senza sentir venire meno l'appartenenza ad una comunità, anche attraverso la presenza costante dei volontari all'interno del gruppo di lavoro.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	30	Formatore	Incontri di supervisione formativa	Eclectica+
2	20	Funzionario	Coordinamento azione	Unione Montana Valle Stura
3	10	Funzionario	Coordinamento azione	Comune di Borgo SD
4	100	Educatore	Accompagnamento e supervisione incontri Vicinato solidale; coordinamento screening sanitari	Cooperativa Sociale Emmanuele
5	10	Assistente sociale	Coordinamento équipe multidisciplinare	CSAC
6	50	Team medici	Screening sanitari	Ass. Centro Don Luciano Pasquale ODV
7	30	Sentinelle di comunità	Attivazione della comunità	Insieme diamoci una mano ODV

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

Équipe medico-sanitaria

Locali per la realizzazione degli screening sanitari

Attrezzatura medico-sanitaria di consumo per l'esecuzione degli screening

Costi presunti

7.800 €

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

- In cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il progetto è innovativo poiché collega una valle periferica con il centro urbano in un'unica proposta di promozione del benessere coinvolgendo la comunità di cura presente su oltre 60 km di territorio. La comunità di cura stessa risultante dal progetto è innovativa in quanto vede operare le Amministrazioni comunali accanto alle Associazioni di promozione sociale, alle Organizzazioni di volontariato e all'Azienda Sanitaria Locale: ciascun ente mette a servizio della rete le proprie competenze specifiche in ambito di invecchiamento attivo, benessere e sviluppo del senso di comunità, contribuendo al raggiungimento dei risultati attesi dal progetto.

Anche la genesi della proposta progettuale si ritiene innovativa in quanto derivante dal coinvolgimento del target cui è rivolta. Gli anziani non sono solo i destinatari del progetto ma anche

e soprattutto i partecipanti attivi delle azioni previste: la metodologia del protagonismo accompagnato che sta alla base della proposta è volta infatti a consolidare e potenziare il loro coinvolgimento attivo nell'ideazione, nella realizzazione e nella promozione delle iniziative per la salute.

Infine, se la prima edizione del progetto ha introdotto la novità assoluta dei custodi di comunità per Borgo San Dalmazzo, questa seconda edizione introduce su entrambe le aree di interesse proposte altrettanto innovative quali laboratori corporei di rilassamento e bioenergetica, allenamento della mente e screening sanitari: in questo modo la proposta progettuale porta per la prima volta l'attenzione sul tema della prevenzione ad ampio raggio e la valorizza come parte imprescindibile all'interno di un percorso di invecchiamento attivo e di benessere.

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

Premesso che la riproducibilità è testimoniata dal fatto stesso che con la presente proposta si sta candidando una seconda edizione di "Anziani in-forma", le potenzialità di sviluppo sono invece da individuarsi nella natura del partenariato: la forte interconnessione fra Enti locali, Servizi e Terzo Settore, resa ancora più solida da un anno di operatività, ha portato all'esistenza di un vero e proprio modello integrato di intervento in grado di soddisfare i bisogni e le esigenze rilevati sul territorio nell'ambito dell'invecchiamento attivo. Tale modello è stato inoltre ufficializzato attraverso un Protocollo di Intesa siglato da tutti i partner del progetto precedente: oltre a costituire esito di sistema a riprova dei risultati passati, il Protocollo è anche alla base delle potenzialità di sviluppo dei risultati futuri che si intende raggiungere con la presente proposta. Tutti gli enti e le organizzazioni partner, infatti, a partire dalle rispettive competenze e responsabilità, si impegnano nel mantenimento di azioni di promozione dell'invecchiamento attivo sul territorio a partire dalle risorse presenti e dalla comune ricerca di ulteriori finanziamenti.

Inoltre, il coinvolgimento all'interno del partenariato di soggetti che nella precedente edizione erano target di progetto è non solo testimonianza del successo della metodologia adottata ma anche del potenziale di crescita della rete (gli utenti del Centro Don Luciano Pasquale di Borgo San Dalmazzo che lo scorso anno erano stati coinvolti nei focus group, per questa edizione sono partner operativi di progetto).

Come nella passata edizione, la presenza del Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese - la cui operatività territoriale si estende oltre quella di riferimento del progetto - è garanzia della possibilità di riprodurre tale modello di lavoro in territori limitrofi e con caratteristiche simili alla Valle Stura. Infine, l'approccio progettuale derivato dal protagonismo attivo dei destinatari, dalla co-progettazione e dalla co-valutazione è orientato a generare autonomia in termini di riproducibilità e di sviluppo: gli attori coinvolti, infatti, acquisiranno gli strumenti necessari per replicare all'interno delle singole realtà le strategie messe in atto durante il progetto e per sviluppare nuove progettualità grazie alle risorse locali, istituzionali e informali.

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

Si prevede una percentuale complessiva di cofinanziamento pari al 32,34% del costo totale di

progetto. La percentuale aggiuntiva a quella obbligatoriamente prevista dal bando è quindi del 2,34 %.

- Attività di comunicazione previste

Ritenendo importante ai fini del coinvolgimento del target che sia mantenuta una continuità anche comunicativa con la passata edizione di “Anziani in-forma”, l’identità grafica ivi creata resterà invariata; tuttavia, si provvederà all’aggiornamento del titolo di progetto e dei riferimenti di pubblicità così come specificato al punto 15 dell’Avviso pubblico.

Per la diffusione dell’informazione si prediligono gli strumenti che hanno funzionato di più nella passata edizione, quali locandine, porta-a-porta, passaparola e gruppi Whatsapp.

L’Ufficio Stampa dell’Unione Montana - capofila di progetto - si occuperà della diffusione dei comunicati stampa ai media locali, dell’inserimento degli appuntamenti in newsletter e nell’Agenda di Valle. Si impegnerà inoltre a condividere il materiale di comunicazione con tutti i partner che, a loro volta, lo diffonderanno attraverso i propri canali istituzionali. I Comuni di valle collaboreranno alla promozione delle iniziative affiggendo il materiale stampato presso le proprie bacheche ufficiali.

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

Anziani in-forma 2^a edizione, avendo come finalità la promozione della salute attraverso l’adozione di stili di vita sani, la stimolazione dell’attività fisica e il contrasto della sedentarietà, si integra con il Piano Locale di Prevenzione dell’ASL CN1 in particolare riguardo quanto da questo previsto nel capitolo dedicato alle “Comunità Attive”. Il partenariato eterogeneo del progetto, che vede la compresenza di Enti locali, organizzazioni del Terzo settore che si occupano di promozione della salute e l’Ente gestore dei Servizi Socio Assistenziali, rappresenta di per sé un esercizio concreto di creazione di “comunità attive per la salute” nella città di Borgo San Dalmazzo e nei Comuni della Valle Stura (situati nel Distretto sud-ovest dell’ASL CN1).

Nel dettaglio, al paragrafo 2.1 *Verso una rete per promuovere uno stile di vita attivo*, il Piano prevede <<azioni di advocacy nei confronti dei decisori locali per promuovere interventi a favore dell’attività fisica della comunità: in particolare si sosterrà il lavoro di rete e il coinvolgimento della comunità nell’avvio di gruppi di cammino e iniziative a favore del movimento, soprattutto per i gruppi di popolazione più fragili (anziani)>>; i Cammini escursionistici previsti dal progetto si inseriscono in tale ambito di azione. Inoltre, le attività programmate da *Anziani in-forma* relative all’adozione di stili di vita sani, si integrano con quanto indicato dal Piano al paragrafo 2.2 *Percorsi informativi e formativi intersettoriali per promuovere uno stile di vita attivo* dove vengono citati <<...gruppi di cammino, eventi di promozione dell’attività fisica e di sani stili di vita, realizzati in collaborazione fra servizi sanitari, le amministrazioni locali, l’associazionismo (es. serate/ giornate a tema, interventi opportunistici in manifestazioni locali, ...)>>.

Infine, l’azione di Prevenzione, in particolare tramite gli screening sanitari e gli incontri rivolti anche ai caregivers, si collega agli obiettivi di promozione della salute nella cronicità previsti dal Piano. Cit. << Obiettivo primario di queste azioni è quello di sviluppare l’empowerment e il self-care con possibilità di coinvolgere anche i caregivers e far addivenire ad un miglioramento della