

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO



– Titolo del progetto “ELISIR: PER LA SALUTE, LA CULTURA E IL BENESSERE”

– Denominazione dell’Ente capofila Università della Terza Età - Venaria Reale - A.P.S.

L’Università della Terza Età di Venaria Reale, Unitre, costituita nel 1986, cerca di rispondere da sempre ai bisogni del territorio dal punto di vista sociale e culturale offrendo ai cittadini opportunità formative e di socializzazione sotto forma di corsi, laboratori ed eventi di carattere culturale, anche in collaborazione con altri soggetti pubblici e privati. L’Unitre di Venaria Reale è iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) dal 5 ottobre 2022, Rep. 52216.

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il progetto “ELISIR: PER LA SALUTE, LA CULTURA E IL BENESSERE” interviene sul territorio di Venaria Reale, con alcune ricadute indirette sui comuni limitrofi data la capacità di raggiungimento di parte della popolazione residente anche lì.

Il contesto

Urbanisticamente, il territorio del comune comprende due centri abitati fra loro ormai integrati ma che, in origine, erano a sé stanti, Venaria e Altessano, fra i quali passa la linea ferroviaria che collega la Città al capoluogo di Regione e alle valli di Lanzo. Entrambe queste aree si sono sviluppate urbanisticamente nel corso del Novecento per via dello sviluppo industriale della zona e del conseguente arrivo di operai, operaie e delle loro famiglie. In particolare, ad Altessano ci interessa segnalare, ai fini di questo progetto, la presenza del quartiere Fiordaliso: all'interno di questo si trovano le case ex Gescal, costruite a metà degli anni '70 del Novecento lungo via San Marchese nell'area precedentemente occupata dalla Cascina Castello per rispondere all'improvviso boom demografico dettato dall'afflusso di manodopera per le imprese del territorio. Oggi le palazzine sono amministrate in regime condominiale e vedono la presenza sia di appartamenti di proprietà Atc (Agenzia Territoriale per la Casa), destinati ad edilizia sociale, che di privati. Negli anni '90, nel corso di un'assemblea pubblica, si decise di cambiare il nome del quartiere da Gescal, connotato negativamente, a Fiordaliso e in particolar modo negli anni recenti sono stati intrapresi diversi interventi urbanistici per il recupero e la riqualificazione dell'area.

A livello sociale il quartiere nel corso degli ultimi anni ha subito un progressivo invecchiamento della popolazione residente, non esistono luoghi di aggregazione al di fuori della locale parrocchia di San Lorenzo e del centro d'incontro "Iqbal Masih" che però è attualmente chiuso. Nel quartiere è inoltre presente il Liceo Scientifico "Filippo Juvarra", nato nel 1988 come sede staccata del Liceo Scientifico "A. Volta" di Torino. Dal 1° settembre 2003 diventa scuola autonoma con la denominazione di Istituto di Istruzione Superiore, Liceo Scientifico Statale con annessa Sezione Classica, e dal 28 settembre 2004 il Liceo ha assunto la denominazione Filippo Juvarra. Il Liceo accoglie studenti del quartiere, della città e dei comuni limitrofi.

Per la realizzazione delle attività previste nel presente progetto saranno utilizzati gli spazi del citato centro d'incontro presente nel quartiere, l'"Iqbal Masih", situato in via Bruno Buozzi 4, che attualmente è inutilizzato e che l'amministrazione comunale, partner del progetto, metterà a disposizione della nostra associazione in collaborazione con la Pro Loco cittadina affinché torni ad essere punto di riferimento per la città e il quartiere.

L'Unitre di Venaria Reale

Sul territorio venariense l'associazione, grazie alle sue attività in campo culturale e formativo, svolge un importante ruolo nella prevenzione di quelle patologie tipiche dell'invecchiamento, in

particolare quelle degenerative di carattere fisico e neuropsicologico, oltre ad offrire opportunità di socializzazione a persone che altrimenti rischierebbero l'isolamento sociale. La partecipazione, sia alle attività formative che agli eventi, è sempre molto elevata. Quasi tutti i docenti e l'intero staff organizzativo prestano la propria opera in forma volontaria.

Nell'ultimo anno accademico 2023-2024 sono stati proposti oltre un centinaio tra corsi e laboratori tenuti da altrettanti docenti che hanno visto la partecipazione di 828 iscritti con un incremento di 168 iscrizioni rispetto all'anno accademico precedente.

Gli iscritti che hanno 65 anni e oltre sono 562, il 68% del totale; complessivamente le donne sono 552 (66%) delle quali il 64% di esse va dai 65 anni in su mentre tra il 34% di sesso maschile (276), ben il 75% (207), ha più di 65 anni. Si ha quindi una prevalenza di persone iscritte che hanno 65 anni e oltre e una prevalenza di donne.

Attività fisica e salute

Demograficamente il comune di Venaria Reale conta 32.160 abitanti residenti, di cui 15.533 maschi e 16.627 femmine. Gli ultrasessantacinquenni sono 9.163 ossia il 28,5% del totale, di cui 4.091 maschi e 5.072 femmine, il 4% in più rispetto alla media nazionale. (fonte: demo.istat.it al 01/01/2024)

Va quindi notato come non sia irrilevante il numero di persone con più di 65 anni di età, spesso in buona salute, con notevoli capacità di impegno e molto tempo libero a disposizione in quanto pensionati, ma facilmente esposte alle patologie tipiche legate all'invecchiamento precoce e ai rischi di isolamento sociale, che possono essere prevenuti attraverso stili di vita sani e attivi.

L'ASL-TO3, della quale fa parte la Città di Venaria Reale, sulla base dei Piani Regionale e Locale di Prevenzione, in particolare nel Programma 2 "Comunità Attive", raccomanda quanto segue:

Praticare attività fisica regolarmente è fondamentale nella prevenzione di numerose patologie: malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità; al contrario, la sedentarietà contribuisce allo sviluppo di malattie croniche, soprattutto cardiovascolari: si stima che l'eccesso di rischio per cardiopatie ischemiche attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano superiori a quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Per un adulto si raccomanda

- *un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure*
- *un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.*

(https://www.aslto3.piemonte.it/wp-content/uploads/2021/01/REPORT-Attivita-Fisica-2016_19-2.pdf)

A livello nazionale, in base ai dati ISTAT sull'invecchiamento della popolazione in Italia (<http://dati-anziani.istat.it/>), relativamente ad alcuni aspetti della vita quotidiana, in particolare quelli su "Stili di vita e salute", risulta che gli anziani sono le persone più esposte ai rischi derivanti da una scarsa o assente attività fisica.

Dai dati relativi al 2023 emerge infatti che il 40% circa delle persone nella fascia d'età compresa tra i 65 e i 74 anni di età non pratica nessuna attività fisica e la percentuale di inattivi cresce ulteriormente superati i 75 anni di età (65%).

Per quanto riguarda il nostro territorio i dati derivanti dalla Sorveglianza PASSI 2016-19 sull'attività fisica nell'ASL-TO3 risultano essere migliori rispetto al dato nazionale relativamente alla fascia d'età dai 65 anni e oltre; infatti, per questa fascia d'età la percentuale dei sedentari, cioè coloro che non praticano nessuna attività fisica, è del 34%.

Secondo tale rilevazione sul territorio dell'ASL-TO3 si osserva inoltre che la sedentarietà aumenta con l'aumentare delle difficoltà economiche, che è più frequente nel sesso femminile ma che diminuisce con l'aumentare del livello di istruzione. (https://www.aslto3.piemonte.it/wp-content/uploads/2021/01/REPORT-Attivita-Fisica-2016_19-2.pdf)

All'interno dell'Unitre di Venaria sono già presenti corsi che promuovono l'attività fisica. Da alcuni anni esiste il progetto "A PASSO LENTO" che consiste nell'organizzazione a cadenza mensile di giornate di cammino in luoghi naturali della provincia di Torino scelti normalmente in base al criterio della compatibilità con l'età e le condizioni fisiche dei partecipanti, evitando quindi percorsi eccessivamente lunghi o con dislivelli impegnativi. Al progetto hanno aderito oltre 160 persone tra le quali risultano essere molto poche quelle che in genere conducono una vita sedentaria. Riteniamo quindi importante orientare le attività verso coloro che difficilmente aderirebbero a questo tipo di progetto. Ogni anno inoltre viene organizzato in primavera un corso di avvio al *Nordic Walking* tenuto da un istruttore della Polisportiva di Venaria Reale e che si svolge nel parco urbano "Salvo D'Acquisto" di Venaria. Altra attività di tipo fisico presente in Unitre è la ginnastica dolce per adulti tramite corsi settimanali tenuti da un istruttore laureato in scienze motorie. Mancano tuttavia dati sul tasso di sedentarietà relativi specificamente agli iscritti, dati che ci permetterebbero di orientare più precisamente le nostre azioni come si vede dal successivo box dedicato all'attività.

Servizi culturali sul territorio

Altri dati importanti sono quelli relativi alla cultura: dalla rilevazione nazionale effettuata dall'ISTAT per l'anno 2023, i cui dati sono reperibili dal sito "dati-anziani.istat.it", emerge che nella fascia d'età 65-74 anni il 34,1% legge almeno un libro in un anno, il 35,3% ne legge da 1 a 3, mentre il 24,8% ne legge 12 e più. Tali percentuali si riducono ulteriormente per coloro che hanno più di 75 anni. Sempre in ambito culturale, e relativamente alla partecipazione a spettacoli teatrali, risulta che soltanto il 15,2% degli appartenenti alla classe d'età 65-74 anni frequenta i teatri e soltanto l'8,5% nella classe d'età degli over 75. Per quanto riguarda il cinema il 19,4% degli appartenenti alla fascia d'età 65-74 anni dichiara di frequentare le sale cinematografiche e tale percentuale scende al 7,4% per gli over 75.

All'interno di questo quadro generale, dobbiamo considerare la dimensione dell'offerta culturale proposta a Venaria: qui esiste un'unica sala cinematografica che privilegia nella sua programmazione il cinema di genere di carattere più popolare, i cosiddetti *blockbuster*, rivolti prevalentemente a un pubblico di consumatori giovani o giovani adulti. Oltre a questa, è presente da soli due anni una sola altra occasione di fruizione collettiva di opere audiovisive, ossia il cineforum realizzato dall'Unitre di Venaria Reale: la prima edizione si è tenuta nell'anno accademico 2021-2022 della nostra associazione ed è proseguita negli anni accademici successivi. Sono sempre stati proposti film introdotti e commentati da esperti invitati in base agli argomenti trattati, ai quali seguiva il dibattito e il confronto dopo la proiezione.

Si è sempre avuta una buona partecipazione a dimostrazione di un reale bisogno e desiderio da parte della popolazione di partecipare a iniziative di questo genere.

Anche nell'ambito della lettura il territorio di Venaria Reale si presenta come culturalmente deprivato in proporzione alle dimensioni della popolazione che vi risiede: basti pensare che vi sono due sole librerie, di cui una soltanto è nel vero e proprio centro abitato e si può quindi considerare a tutti gli effetti inserita nel tessuto cittadino (la seconda si trova nella galleria commerciale Area12 Shopping Center che circonda lo stadio della Juventus, al confine con Torino e in un tipo di spazio che non si rivolge prioritariamente o esclusivamente ai venariesi). Il principale servizio attivo sul territorio in relazione alla promozione della lettura e all'utilizzo di questa come occasione di aggregazione è la Biblioteca Civica "Tancredi Milone", che collabora al progetto attraverso l'adesione della Fondazione Via Maestra, ente gestore del servizio: lo spazio è aperto quattro giorni a settimana e propone, oltre ai servizi di prestito libri, numerose attività collaterali che tuttavia sono in prevalenza rivolte alle nuove generazioni (come ad es. con l'adesione al progetto "Nati per leggere" e le

attività con le scuole). Restando nell'ambito della parola, ma provando ad allargare il raggio di analisi, non vi sono associazioni o gruppi teatrali che lavorano, promuovono o performano la parola recitata: l'unica offerta teatrale presente è quella della stagione del Teatro Concordia, che per le sue dimensioni e specificità realizza una programmazione che non si rivolge esclusivamente ai venaresi e che abbina al teatro l'offerta di concerti di musica dal vivo.

Ambiti di intervento: considerazioni generali

Le criticità relative agli stili di vita scarsamente attivi e alla partecipazione alla vita culturale molto bassa in questa fascia di età, hanno determinato la scelta di orientare le proposte nell'ambito del presente progetto su attività riguardanti la promozione di stili di vita salutari, l'attività fisica e la partecipazione alla vita culturale della città, con lo scopo di prevenire e ritardare l'insorgere di quelle patologie degenerative che troppo spesso colpiscono le persone della terza età. Lo scopo è quello di attuare in collaborazione con l'ASL-TO3, quanto raccomandato dalla Regione Piemonte nel Piano Regionale di Prevenzione:

Gli studi di letteratura hanno ampiamente dimostrato che l'attività fisica, e più in generale uno stile di vita attivo (ludico, sociale, culturale, aggregativo...), fanno bene alla salute e al benessere di tutti e a ogni età. L'attività fisica è un fattore di protezione per la qualità della nostra vita, uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona. (Regione Piemonte - Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025, pag. 39)

Un altro importante documento che prendiamo in considerazione è la **Carta di Toronto**, redatta nel maggio 2010 da un gruppo di esperti del **Global Advocacy for Physical Activity (Gapa)**, che si propone come testo di riferimento a livello mondiale per la promozione dell'attività fisica e degli innumerevoli vantaggi a essa correlati raccomandando agli adulti di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana. L'esercizio regolare svolge infatti un ruolo protettivo per le malattie cardiovascolari, osteoarticolari, cerebrovascolari, per le patologie del metabolismo e per la salute mentale, con una ricaduta positiva sull'umore.

Per quanto riguarda i benefici della partecipazione alla vita culturale è importante quanto auspicato a livello europeo da **CultureForHealth**, il progetto finanziato dalla Commissione Europea che si occupa di sviluppo dal basso di politiche per la cultura e il benessere in Europa. A pagina 3 del suo rapporto del dicembre 2022 dal titolo **"Il contributo della cultura alla salute e al benessere. Un rapporto sulle evidenze e sulle raccomandazioni politiche per l'Europa"** si afferma quanto segue:

Le attività culturali possono offrire un approccio olistico, in quanto aiutano a spostare l'attenzione dalle singole malattie a una comprensione più ampia della salute. In questo modo, la cultura sostiene la salute e il benessere a livello individuale (salute fisica e mentale e benessere soggettivo), a livello di comunità (inclusione sociale e comunità coinvolte e resilienti) e a livello economico (dando luogo a quella che l'OCSE descrive come un'economia del benessere).

Numerose ricerche, studi ed esperienze sul campo hanno accertato che la cultura ha una significativa rilevanza nella relazione di cura, nella prevenzione e promozione della salute.

- 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

Attività n. 1 (Obiettivo 2)

Descrizione attività: **GRUPPI DI CAMMINO - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - YOGA - EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Alla luce dei dati emersi e in attuazione delle raccomandazioni esposte, nel progetto saranno realizzate le seguenti attività:

- per l'obiettivo 2, che ha come scopo la promozione della salute attraverso stili di vita sani, l'attività fisica e il contrasto alla sedentarietà, si propongono:
 - **organizzazione di gruppi di cammino settimanali**
 - **partecipazione ad un corso di formazione per capi camminata**
 - **corsi di Attività Fisica Adattata (AFA)**
 - **corsi di yoga**
 - **incontri formativi sull'educazione alimentare complementari all'attività fisica**

Per i **gruppi di cammino**, la **formazione dei capi camminata** e per l'**educazione alimentare** ci si avvarrà della collaborazione dell'ASL TO3, partner del progetto, che metterà a disposizione competenze e risorse umane nell'ambito del proprio Piano Locale di Prevenzione. I corsi di **Attività Fisica Adattata** saranno condotti da un istruttore qualificato laureato in Scienze Motorie con specifica abilitazione. Anche per i corsi di **yoga** ci si avvarrà di una istruttrice abilitata.

La finalità è offrire alla popolazione un'opportunità "semplice" da realizzare per incoraggiare e sostenere la partecipazione all'attività fisica. Per **gruppo di cammino** si intende un intervento di base di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore appositamente formato. La partecipazione al gruppo di cammino non richiederà in partenza abilità tecniche specifiche.

Per la progettazione di questa attività ci si è avvalsi della collaborazione del gruppo di Promozione Salute dell'ASL-TO3, partner del presente progetto e si è fatto riferimento alle indicazioni contenute nel "**Vademecum sui Gruppi di Cammino in Piemonte**" redatto dal Gruppo di lavoro Rete Attività Fisica Piemonte - gruppi di cammino.

Nel territorio dell'ASL-TO3 sono già attivi diversi gruppi di cammino. A Venaria Reale è attiva l'esperienza delle "Mamme in Cammino", mentre non sono presenti gruppi di cammino per la terza età rilevati dall'ASL-TO3.

Saranno formati due gruppi di cammino, uno rivolto alla popolazione residente nel quartiere Fiordaliso di Altessano e l'altro rivolto alla popolazione residente nel resto della città. Ciascun gruppo sarà coordinato e accompagnato da almeno due capi camminata individuati tra i volontari dell'Unitre di Venaria Reale e che saranno appositamente formati nel corso che sarà organizzato dall'ASL-TO3 nel prossimo mese di gennaio.

Saranno utilizzati i percorsi protetti sul territorio facilmente raggiungibili a piedi dai partecipanti. A Venaria ne esistono diversi:

- Corona Verde Pre Parco La Mandria
- Parco Regionale La Mandria
- Parco Urbano Salvo D'Acquisto
- Percorso ciclo-pedonale Savonera (Viale dei Gelsi)

Si tratta di percorsi su terreni in prevalenza pianeggianti e quindi adatti a tutti.

Gli obiettivi da realizzare attraverso tale attività sono quelli proposti dalla Rete Promozione Salute del Piemonte e tratti dalla Banca Dati Pro.Sa.:

- Favorire la partecipazione della popolazione over 65 ai gruppi di cammino per combattere la sedentarietà e favorire il benessere psico-fisico
- Accrescere le conoscenze sui benefici dell'attività fisica e sulle opportunità di praticarla
- Mantenere nel tempo la partecipazione del singolo al gruppo di cammino
- Dedicare più tempo al cammino nella vita di tutti i giorni
- Aumentare la pratica dell'attività fisica (fare in modo che chi partecipa ai gruppi di cammino faccia anche altra attività fisica)
- Prevenire il decadimento cognitivo
- Ridurre l'isolamento sociale
- Favorire l'adozione di stili di vita sani, oltre all'attività fisica, in particolare per quanto concerne l'alimentazione

I capi camminata avranno il compito di proporre esercizi di riscaldamento, miglioramento dell'equilibrio e defaticamento da modulare in base alla tipologia della camminata.

In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un'attività lieve che, nel tempo, sarà sostituita da un'attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco.

In collaborazione con l'ASL-TO3 saranno inoltre organizzati tre momenti informativi e formativi di **educazione alimentare**: ogni incontro sarà condotto da esperti con diverse professionalità (nutrizionista, dietista, geriatra, etc.) per dare informazioni su che cos'è un corretto regime alimentare in relazione al tipo di stile di vita più o meno sedentario e ad alcune caratteristiche individuali quali l'età e lo stato di salute e altre variabili quali ad esempio la stagionalità dei prodotti.

Destinatari

- **Tipologia:**

target principale del progetto è la popolazione adulta che normalmente pratica poca o nessuna attività fisica, con un focus sulla fascia ultra65enne. In prima istanza ci si rivolgerà agli associati Unire che non praticano normalmente attività fisica. Tutti i Partner del progetto hanno naturalmente facoltà di proporre altri soggetti da integrare nei gruppi.

- **numero e fascia anagrafica:**

- **Gruppi di cammino:** si formeranno due gruppi composti da 25 partecipanti over65 ciascuno per un totale di 50 partecipanti ai quali saranno affiancati due capi camminata per ciascun gruppo per un totale di 4 persone over60.
- **Attività Fisica Adattata (AFA):** saranno formati 8 gruppi nel periodo novembre-maggio che potranno accogliere complessivamente fino a 80 adulti over 65; ogni gruppo sarà composto da non più di 10 persone.
- **Corsi di yoga:** anche per questa attività saranno formati 4 gruppi nel periodo novembre-maggio che potranno accogliere complessivamente fino a 40 adulti over65; ogni gruppo sarà composto da non più di 10 persone.
- **Cicli di incontri di educazione alimentare:** sarà possibile il coinvolgimento di 50 persone nel ciclo di tre incontri; il numero di destinatari è determinato dalla capienza della sala per un coinvolgimento totale di 50 persone.

- **modalità per la loro individuazione:**

In primo luogo, ci si rivolgerà al bacino delle persone associate all'UniTre e raggiunte come utenti dai partner come l'ASL TO3.

Più precisamente e al fine di rilevare quali sono i tipi e i livelli di attività fisica sul territorio venariense su un campione di popolazione adulta statisticamente apprezzabile, sarà somministrato un questionario agli oltre 800 associati Unitre considerato che il 68% di essi appartiene alla fascia d'età dei 65 anni e oltre. Sarà utilizzato il questionario internazionale sull'attività fisica IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) che potrà essere proposto in una versione online adattando allo scopo un modulo Google. Dall'analisi dei dati raccolti potrà essere individuato il tasso di sedentarietà tra i nostri associati. Sarà questo uno dei target di riferimento da sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica e al quale saranno proposte le attività del progetto.

Seguirà un incontro di presentazione del progetto nel quale un responsabile della Struttura "Promozione Salute" dell'ASL-TO3 illustrerà i benefici che possono derivare da un'attività fisica regolare. Sarà distribuito ai partecipanti un opuscolo informativo sui benefici dell'attività fisica.

Nell'occasione potranno essere raccolte le adesioni da parte di coloro che manifesteranno il proprio interesse a partecipare nelle diverse attività.

- **Tempi di realizzazione:**

- Novembre 2024: somministrazione del questionario IPAQ e analisi dei dati.
- Novembre 2024: organizzazione incontro di presentazione del progetto.
- Dicembre 2024-Aprile 2025: avvio e svolgimento dei corsi di Attività Fisica Adattata (AFA) e dei corsi di yoga.
- Gennaio 2025: formazione dei capi camminata, a cura dell'ASL TO3.
- Febbraio-Maggio 2025: incontri settimanali di cammino per i due gruppi.
- Febbraio-Maggio 2025: preparazione e realizzazione del ciclo di tre incontri con medici e dietologi sull'importanza per la salute e il benessere psicofisico di una dieta alimentare equilibrata e dell'attività fisica regolare.
- Giugno 2025: rilevazione tramite questionari e valutazione dei risultati raggiunti in termini di partecipazione e cambiamenti nelle abitudini relative all'attività fisica.

- **Ambito territoriale coinvolto:**

Comune di Venaria Reale e comuni limitrofi, corrispondente al bacino di provenienza dei nostri associati che, a parte una netta prevalenza dei residenti in Venaria Reale (70%), provengono anche dai confinanti comuni di Torino, Borgaro Torinese, Robassomero, Druento e Collegno (con qualche esempio isolato di residenti in località meno prossime).

- **Ruolo di ciascun partner:**

- **ASL-TO3:** effettuerà una supervisione del progetto integrandolo nel proprio progetto “Gruppi di cammino” coordinato dalla Struttura “Promozione della salute”; metterà a disposizione le proprie competenze mediche per la sensibilizzazione e il monitoraggio delle condizioni fisiche dei partecipanti; proporrà e fornirà esperti per gli incontri di educazione alimentare; curerà la formazione di capi camminata.
- **Comune di Venaria Reale:** metterà a disposizione il centro d’incontro “Iqbal Masih” come luogo di riferimento per i momenti formativi del progetto; con l’Amministrazione Comunale sarà effettuata una valutazione delle condizioni dei percorsi pedonali protetti esistenti sul territorio al fine di migliorarli, potenziarli e raccordarli in ottemperanza a quanto auspicato dalla Carta di Toronto e in attuazione del Regolamento per i Beni Comuni adottato dalla Città di Venaria Reale.

- **Risultati attesi:**

- Aumento delle conoscenze sui benefici dell’attività fisica, sulle opportunità di praticarla.
- Aumento del benessere psicofisico.
- Più tempo dedicato al cammino nella vita di tutti i giorni.
- Aumento dei livelli di attività fisica.
- Adozione di abitudini alimentari maggiormente salutari.

- **Strumenti o indicatori di valutazione:**

- Utilizzo di fogli per la rilevazione delle presenze durante lo svolgimento delle singole attività.
- Autopercezione sulle competenze e conoscenze acquisite rilevata tramite la somministrazione di un questionario a fine attività.

- Osservazione e raccolta di feedback spontanei da parte degli operatori sui cambiamenti nei comportamenti dei beneficiari (più tempo dedicato al cammino, all'attività fisica e cambiamenti nelle abitudini alimentari nella vita di tutti i giorni).
- Strumenti: somministrazione di questionari all'inizio e alla fine del progetto per rilevare i cambiamenti negli stili di vita relativi all'attività fisica e alle abitudini alimentari.

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

Grazie al partenariato con l'ASLTO3 e con il Comune di Venaria Reale, il progetto si collegherà con le iniziative già in atto sul territorio, in particolare quello promosso e gestito dalla struttura "Promozione Salute" sui "Gruppi di cammino". I partecipanti saranno inoltre informati e sensibilizzati alla partecipazione a quanto viene organizzato sul territorio da enti e associazioni per la promozione della salute attraverso l'attività fisica. Sono attivi in tal senso i progetti promossi dal Parco Regionale La Mandria con l'iniziativa "Cammina sotto le stelle" e quelli organizzati dal Consorzio delle Residenze Reali Sabaude che organizza le "Camminate Reali" (camminatereali.it). Inoltre, la Città di Venaria Reale organizza annualmente i "Trekking Urbani" in collaborazione con il Comune di Siena e altri 50 comuni italiani e dal 2017 partecipa ogni anno al "Jane's Walk", un festival internazionale ispirato alla figura di Jane Jacobs, studiosa e attivista statunitense, che ha l'obiettivo di far riscoprire, camminando in compagnia, i luoghi in cui viviamo.

- **Risorse umane destinate all'attività**

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	48	Presidente dell'ente (volontario).	Coordinatore dell'attività.	Uni3 Venaria
2	12	Responsabile della comunicazione (volontario).	Promozione e comunicazione dell'attività.	Uni3 Venaria
3	24	Tesoriere (volontario).	Segreteria: iscrizioni.	Uni3 Venaria
4	24	Segretaria amministrativa (volontario).	Segreteria organizzativa.	Uni3 Venaria

5	64	Capi camminata, 4 persone.	Conduzione dei gruppi di cammino.	Uni3 Venaria
6	48	Istruttrice yoga	Conduzione del corso di yoga.	Uni3 Venaria
7	96	Istruttore AFA	Conduzione del corso AFA.	Uni3 Venaria
8	20	Supporto nella progettazione e nella valutazione dei risultati.	Collaborazione nell'ideazione del progetto; analisi dei dati raccolti tramite i questionari.	ASL TO3
9	6	Relatori esperti negli incontri di educazione alimentare.	Preparazione e conduzione degli incontri di educazione alimentare.	ASL TO3

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

- Sala per lo svolgimento dei corsi di yoga e AFA.
- Sala conferenze attrezzata di amplificazione e impianto di videoproiezione per gli incontri di educazione alimentare c/o centro d'incontro Iqbal Masih.

- **Costi presunti**

- Materiali promozionali: volantini, locandine e brochure.
- Prestazione professionale dell'istruttrice del corso di yoga.
- Prestazione professionale dell'istruttore del corso di AFA.
- Magliette con logo "GRUPPI DI CAMMINO - UNITRE VENARIA REALE" per i partecipanti ai gruppi di cammino.

Per l'**obiettivo 6**, il cui scopo è quello di "favorire l'accesso e la fruizione culturale", sarà attivato un partenariato con la "Fondazione Via Maestra" di Venaria Reale, l'ente che gestisce il locale Teatro Concordia e la Biblioteca Civica "Tancredi Milone", e il Comune di Venaria Reale per la realizzazione di attività aventi come principale obiettivo quello di stimolare la partecipazione alla vita culturale della città attraverso la creazione di spazi e occasioni di incontro interculturale e intergenerazionale. In particolare, il progetto si articolerà su tre proposte:

- la costituzione del gruppo "**Amici del Teatro Concordia**";
- la creazione della "**Biblioteca di Quartiere**" presso il centro d'incontro "Iqbal Masih" nel quartiere di Altessano-Fiordaliso;
- l'organizzazione del ciclo di film "**CinemaTre**" presso la sede dell'Unitre di Venaria Reale.

Attività n. 2

Descrizione attività: AMICI DEL TEATRO CONCORDIA

La costituzione del gruppo "AMICI DEL TEATRO CONCORDIA" ha lo scopo di incentivare e promuovere, in collaborazione con la direzione del Teatro, iniziative idonee a far meglio conoscere i programmi teatrali, ad incrementare la frequenza agli spettacoli, soprattutto da parte delle fasce più anziane della popolazione, che dalle rilevazioni statistiche risultano essere le meno propense a frequentarli. Sono inoltre previsti **incontri formativi e di approfondimento sulla cultura teatrale** e manifestazioni collaterali che saranno organizzati in collaborazione con la Fondazione "Piemonte dal Vivo", ente della Regione Piemonte, per avvicinare i partecipanti al mondo del teatro e conoscerne i temi e i linguaggi. A tal fine saranno organizzati **laboratori di lettura** sul rapporto tra teatro e letteratura con riferimento agli spettacoli della prossima stagione teatrale e in preparazione degli incontri con gli artisti.

Un'istituzione teatrale, per quanto bene impostata e gestita, non può essere autosufficiente ed a sé stante, ma deve avere un ruolo vivo e di presenza costante sul territorio per essere utile al miglioramento della comunità in cui opera. Il gruppo "Amici del Teatro Concordia" potrà contribuire a rafforzare quanto già svolto dal teatro in tal senso nella sua esperienza ventennale che l'ha visto crescere in qualità delle proposte, di prestigio e partecipazione nell'ambito della città di Venaria Reale e della Città Metropolitana di Torino. Un teatro ha però bisogno non solo di spettatori ma anche di persone disposte ad offrire un'attività pratica di sostegno disinteressato che abbia come unico proposito la vitalità e il radicamento sociale del teatro sul proprio territorio al fine di rafforzare ulteriormente la *mission* della "partecipazione" prevista nello statuto della Fondazione Via Maestra,

l'ente costituito dal Comune di Venaria Reale nel 2007, che gestisce il teatro. Tra i compiti della Fondazione, come indica l'art.3 dello Statuto, c'è "lo sviluppo, la promozione e la valorizzazione dell'associazionismo culturale locale".

A coloro che aderiranno al gruppo il Teatro Concordia offrirà la possibilità di:

- usufruire a tariffa ridotta degli abbonamenti al ciclo di spettacoli che saranno oggetto di approfondimento con artisti o esperti del settore. Questi gli spettacoli che saranno oggetto della visione e degli approfondimenti:
 - Moby Dick di Herman Melville, scritto e diretto da Roberto Mercadini
 - L'ispettore generale di Nikolaj Gogol, con Rocco Papaleo
 - L'avaro di Molière, adattamento di Letizia Russo
 - Pirandello. Trilogia di un visionario, regia di Michele Placido
 - Arlecchino?, con Andrea Pennacchi, sulla commedia dell'arte
 - Accabadora, adattamento di Carlotta Corradi dal romanzo di Michela Murgia, con Anna Della Rosa,
- partecipare a incontri esclusivi con gli artisti e i direttori artistici organizzati dal teatro relativamente agli spettacoli basati su opere letterarie
- partecipare agli incontri e ai momenti formativi organizzati in collaborazione con "Piemonte dal Vivo"
- ricevere in anteprima il programma di stagione
- essere menzionati sul sito del Teatro, nella pagina dedicata agli Amici

Destinatari

- **Tipologia:**

Associati Unitre e popolazione venariense e dei comuni limitrofi che difficilmente assistono agli spettacoli della stagione del Teatro Concordia di Venaria Reale.

- **numero e fascia anagrafica:**

La fascia anagrafica prioritaria sarà quella degli over65; obiettivo è quello di coinvolgere almeno 40 per l'adesione al gruppo "Amici del Teatro Concordia".

- **modalità per la loro individuazione:**

Sarà organizzata in collaborazione con la direzione del Teatro Concordia una presentazione della prossima stagione teatrale agli associati Unitre di Venaria Reale durante la quale sarà illustrato il progetto “Amici del Teatro Concordia” agli intervenuti; nell’occasione si esporranno i vantaggi di cui potranno beneficiare aderendo al progetto.

Sarà distribuito un questionario finalizzato a raccogliere dei dati sui consumi culturali della popolazione over65 con lo scopo di rilevare il loro grado di interesse e conoscenza del mondo teatrale e l’eventuale livello di frequenza a spettacoli teatrali e musicali.

Utilizzando materiale pubblicitario affisso in luoghi strategici della città potranno essere coinvolti anche persone over65 non iscritte all’Unitre.

Tempi di realizzazione

Ottobre 2024:

- assemblea di presentazione della stagione teatrale 2024-2025 del Teatro Concordia
- somministrazione del questionario e analisi dei dati
- avvio campagna di informazione
- raccolta adesioni al progetto
- organizzazione e avvio dei laboratori di lettura con riferimento agli spettacoli scelti dal cartellone 2024-2025 del Teatro Concordia

Novembre 2024-maggio 2025:

- organizzazione di N. 3 incontri formativi in collaborazione con l’ente “Piemonte dal Vivo” e la direzione del Teatro Concordia
- organizzazione incontri con attori e direttori artistici organizzati dalla direzione del teatro
- partecipazione alla stagione del Teatro Concordia attraverso la fruizione degli spettacoli teatrali scelti nell’ambito del progetto.

Giugno 2025:

- somministrazione di un questionario di gradimento sulla stagione teatrale e sui cambiamenti rispetto ai consumi culturali di coloro che hanno aderito al progetto.

Ambito territoriale coinvolto

Comune di Venaria Reale e comuni limitrofi, corrispondente al bacino di provenienza dei nostri associati che, a parte una netta prevalenza dei residenti in Venaria Reale (70%), provengono

anche dai confinanti comuni di Torino, Borgaro Torinese, Robassomero, Druento e Collegno (con qualche esempio isolato di residenti in località meno prossime).

Ruolo di ciascun partner

- **Fondazione Via Maestra:**

- presenterà la stagione teatrale in esclusiva per l'Unitre di Venaria Reale
- collaborerà con l'Unitre riservando 40 posti in sala per gli abbonati del gruppo "Amici del Teatro Concordia"
- organizzerà tre incontri pubblici con attori e direttori artistici

Risultati attesi

- Adesione al progetto da parte di 40 persone di età over65.
- Formazione di 2 gruppi composti da 20 partecipanti per i laboratori di lettura.
- Partecipazione agli spettacoli teatrali che saranno scelti per il progetto.

Strumenti o indicatori di valutazione

Strumenti:

- questionari di ingresso per rilevare il grado di interesse e conoscenza del mondo teatrale e l'eventuale livello di frequenza a spettacoli teatrali e musicali.
- questionari di gradimento sulla stagione teatrale e per rilevare eventuali cambiamenti rispetto ai consumi culturali di coloro che hanno aderito al progetto

Indicatori:

- continuità nella presenza nei laboratori di lettura, agli spettacoli teatrali e agli incontri con artisti ed esperti del settore
- crescita dell'interesse verso gli eventi culturali rilevata attraverso il questionario finale.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il progetto terrà conto di quanto organizza il Teatro Concordia sia per quanto riguarda la stagione teatrale, sia per quanto riguarda altre rassegne aventi per oggetto spettacoli teatrali e musicali.

Potranno inoltre essere sviluppate sinergie con il Consorzio delle Residenze Reali Sabaude che gestisce la Reggia di Venaria Reale in occasione degli eventi a carattere artistico-letterario e musicali che organizza negli spazi della Reggia incentivando la partecipazione degli iscritti al gruppo “Amici del Teatro Concordia”.

Un ulteriore collegamento potrà essere attivato con la futura “Biblioteca di Quartiere” prevista nell’ambito del presente progetto per proporre ai nonni e nipoti coinvolti nei laboratori di lettura l’esperienza del teatro per famiglie attraverso gli appositi spettacoli presenti nella programmazione del Teatro Concordia nella rassegna “Favole a merenda”.

Inoltre, l’Unitre di Venaria Reale sarà coinvolta insieme ad associazioni del territorio nella progettazione partecipata promossa dall’Amministrazione Comunale per definire le funzioni in ambito culturale e sociale che potranno essere svolte all’interno del futuro “Hub della Cultura” in fase di realizzazione negli spazi dell’ex Caserma Beleno e finanziato con fondi PNRR e della Fondazione Compagnia di San Paolo.

Risorse umane destinate all’attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	24	Presidente dell’ente (volontario).	Coordinatore dell’attività.	Uni3 Venaria
2	12	Responsabile della comunicazione (volontario).	Promozione e comunicazione dell’attività.	Uni3 Venaria
3	12	Segretaria amministrativa (volontaria).	Segreteria organizzativa e raccolta adesioni.	Uni3 Venaria
4	40	Docenti	Conduzione dei laboratori di lettura	Uni3 Venaria
5	10	Direttore Teatro Concordia	Collaborazione nell’ideazione del progetto; analisi dei dati raccolti tramite i questionari.	Fondazione Via Maestra
6	4	Direttore Piemonte dal Vivo	Collaborazione nell’ideazione del progetto	Fondazione Piemonte dal Vivo

7	6	Artisti e direttori artistici	Incontri con gli "Amici del Teatro Concordia" per la presentazione dei loro spettacoli	Professionisti
---	---	-------------------------------	--	----------------

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

- Sala conferenze da 50 posti attrezzata con impianto audio-video presso la sede Unitre di Venaria Reale
- Due aule presso la sede Unitre per i laboratori di lettura
- Spazi per gli incontri presso il Teatro Concordia

Costi presunti

- Acquisto di n. 40 abbonamenti alla stagione teatrale
- Rimborsi agli artisti, ai direttori artistici e agli esperti che parteciperanno agli incontri
- Materiale pubblicitario

Attività n. 3

Descrizione attività: BIBLIOTECA DI QUARTIERE

La biblioteca sarà realizzata nei locali concessi dall'Amministrazione Comunale presso il Centro d'Incontro "Iqbal Masih", al cui interno un'intera sala sarà dedicata in modo esclusivo alla biblioteca mettendo a disposizione del pubblico i libri per il prestito e la consultazione. A tal fine sarà attrezzata con appositi scaffali per l'esposizione dei libri, oltre a tavoli e sedie per la lettura e per le altre attività che vi saranno organizzate.

Si prevede che lo spazio e le attività siano gestiti da volontari dell'Unitre in collaborazione con la "Pro Loco Altessano-Venaria Reale - APS", un'associazione senza scopo di lucro che si occupa di promozione turistico-culturale del territorio e che da una decina d'anni si occupa anche di bookcrossing sul territorio cittadino con il progetto "Amici della Biblioteca" in collaborazione con la Biblioteca Civica. La Pro Loco sarà partner nella gestione delle attività con propri volontari all'interno della "Biblioteca di Quartiere".

Scopo del progetto consiste nel creare all'interno del centro d'incontro, attualmente inutilizzato, un luogo di diffusione di sapere e di cultura rivolto ai cittadini nel quale sarà dedicata particolare attenzione alle persone con più di 65 anni di età e per le quali saranno proposte attività finalizzate a promuovere il gusto e il piacere per la lettura.

La biblioteca di quartiere sarà uno spazio di dialogo e conoscenza, nel quale realizzare una condivisione di diversi saperi e uno scambio di esperienze in grado di promuovere lo sviluppo sociale e culturale della comunità nel suo complesso. Sarà anche un luogo di dialogo intergenerazionale e inclusivo nel quale nessuno sarà discriminato per motivi di carattere etnico, religioso, politico o di genere. Uno spazio aperto al territorio, a partire dai residenti nel quartiere e ai ragazzi e alle ragazze che frequentano l'adiacente istituto scientifico "Filippo Juvarra" che potranno utilizzarlo come luogo di studio e ai quali potrà essere richiesta collaborazione nello svolgimento di alcune attività.

Un'ulteriore attività, innovativa per la città di Venaria Reale e che troverà spazio all'interno della biblioteca di quartiere, sarà la realizzazione del progetto **"Storie dal Cuore: Nonni che leggono ai Nipoti"** che mira a promuovere la lettura tra le generazioni, rafforzare i legami familiari e trasmettere valori e tradizioni attraverso la narrazione. L'iniziativa coinvolgerà nonni e nipoti in sessioni di lettura ad alta voce condivisa, creando un ambiente accogliente e stimolante per l'apprendimento e la crescita emotiva. Sarà per i nonni un'occasione per mantenere e rafforzare una relazione affettiva con i loro nipoti. Alcuni scaffali saranno dedicati ai libri di racconti e storie per bambini e una sezione sarà dedicata ai libri in lingua da utilizzarsi da parte delle mamme straniere per le letture con i bambini, sia italiani che stranieri, data la significativa presenza di immigrati sul territorio.

Propedeutico a tale attività sarà l'organizzazione di un corso formativo rivolto ai nonni che avrà come focus la relazione nonni-bambini con lo scopo di aumentare tra i partecipanti la consapevolezza delle proprie competenze in quanto *caregiver*. Sempre più spesso, infatti, i nonni sono le prime figure a supporto della famiglia genitoriale.

Saranno due psicologhe del Centro "AttivaMente" di Venaria Reale che già collaborano con l'Unitre a tenere il corso basato sul protocollo **COS-P (Circle of Security-Parenting)**, un protocollo ad evidenza clinica fondato su 50 anni di ricerche sulla relazione adulto-bambino. Saranno organizzati due corsi di 10 incontri ciascuno a cadenza settimanale della durata di due ore per ciascun incontro.

Sarà inoltre attivato un collegamento con il Teatro Concordia al fine di promuovere la partecipazione di nonni e nipoti agli spettacoli per famiglie organizzati la domenica in orario pomeridiano nella rassegna "Favole a merenda".

In sintesi, le attività specifiche che saranno organizzate negli spazi che saranno dedicati alla biblioteca di quartiere:

- raccolta e classificazione per genere dei libri ricevuti in donazione e destinati al prestito gratuito

- bookcrossing (scambio di libri con il metodo “Prendi un libro, lascia un libro”)
- laboratori di lettura condivisa rivolti alla terza età
- incontri con autori: 3 incontri per la presentazione di libri
- 2 corsi di formazione per i nonni sulla relazione con i bambini-nipoti basato sul protocollo COS-P
- laboratori settimanali di lettura ad alta voce per nonni e nipoti
- incontri di lettura ad alta voce in lingua madre per bambini italiani e stranieri

Destinatari

- **Tipologia:**
 - popolazione adulta che non frequenta la biblioteca cittadina e che legge molto poco
 - nonni: persone anziane che desiderano trascorrere del tempo di qualità con i loro nipoti
 - bambini di età compresa tra 0 e 10 anni
- **numero e fascia anagrafica**
 - 40 adulti over65 (nonni/e) per il corso COS-P (20 partecipanti per corso)
 - 40 bambini in età 0-10 anni
 - 50 adulti over65 per ciascun incontro con gli autori
- **modalità per la loro individuazione:**
 - in prima istanza le proposte saranno pubblicizzate tra gli iscritti Unitre di Venaria, tra i quali è prevalente la fascia d’età target del presente progetto, tramite newsletter e locandine affisse nella bacheca della sede;
 - al fine di raggiungere la popolazione del quartiere dove avrà sede la biblioteca e i cittadini over65 della città, saranno affisse locandine in alcuni punti maggiormente frequentati dalla popolazione anziana, quali gli uffici postali, gli ambulatori medici, le farmacie, i negozi, la biblioteca civica;
 - somministrazione di un questionario per rilevare le abitudini alla lettura tra gli over65 associati all’Unitre.

Tempi di realizzazione:

- Ottobre 2024:
 - allestimento dei locali con scaffali, tavoli, sedie, personal computer per la classificazione dei libri;
 - collocazione e classificazione dei libri ad opera dei volontari;
 - avvio della campagna pubblicitaria;
 - somministrazione questionario sulle abitudini alla lettura agli over65 dell'Unitre.
- Novembre 2024: inaugurazione della "Biblioteca di quartiere" e apertura al pubblico con orario 10:00-12:30 e 15:00-18:30 sperimentalmente per due giorni alla settimana, il lunedì e il giovedì
- Novembre 2024: primo incontro con un autore
- Novembre 2024-Maggio 2025: svolgimento dei laboratori di lettura condivisa
- Novembre 2024-Gennaio 2025: svolgimento corsi COS-P
- Gennaio 2025-Maggio 2025: avvio e svolgimento dei laboratori settimanali di lettura nonni-nipoti.
- Febbraio 2025: secondo incontro con un autore
- Aprile 2025: terzo incontro con un autore
- Giugno 2025: somministrazione del questionario finale per la valutazione dei risultati raggiunti.

Ambito territoriale coinvolto

- Comune di Venaria Reale, a partire dal quartiere Fiordaliso, e comuni limitrofi, corrispondente al bacino di provenienza dei nostri associati che, a parte una netta prevalenza dei residenti in Venaria Reale (70%), provengono anche dai confinanti comuni di Torino, Borgaro Torinese, Robassomero, Druento e Collegno (con qualche esempio isolato di residenti in località meno prossime).

Ruolo di ciascun partner

- **Comune di Venaria Reale:** metterà a disposizione i locali nel centro d'incontro Iqbal Masih nei quali sarà allestita la biblioteca di quartiere;
- **Pro Loco Altessano-Venaria Reale:** collaborerà con l'Unitre di Venaria Reale mettendo a disposizione alcuni dei propri volontari per la gestione della biblioteca e delle attività;

- **Fondazione Via Maestra:** trasferirà presso la biblioteca di quartiere i libri frutto delle donazioni da parte dei privati attualmente immagazzinati presso la Biblioteca Civica “Tancredi Milone” e i locali della Pro Loco e collaborerà tramite il direttore della Biblioteca Civica nell’organizzazione delle attività interne e per i contatti con gli autori da incontrare.

Risultati attesi

- progressivo aumento delle presenze in biblioteca e dell’accesso al prestito dei libri e al bookcrossing;
- aumento della pratica della lettura tra coloro che frequentano la biblioteca;
- buona partecipazione alle iniziative e agli eventi organizzati dalla biblioteca;
- frequenza regolare da parte dei nonni con i nipoti al percorso formativo con le psicologhe, ai laboratori di lettura e agli spettacoli per famiglie organizzati dal Teatro Concordia nell’ambito della rassegna “Favole a merenda”.

Strumenti o indicatori di valutazione

- aumento del numero di libri letti da parte dei singoli tramite il prestito e il bookcrossing
- numero di presenze nei laboratori e nelle diverse attività organizzate in biblioteca
- somministrazione di un questionario sul gradimento delle attività della biblioteca
- somministrazione di un questionario per rilevare cambiamenti nelle abitudini alla lettura

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

L’attività della biblioteca si svolgerà in sinergia con la Biblioteca Civica cittadina e con il Sistema Bibliotecario dell’Area Metropolitana (SBAM) che sul territorio promuovono già da diversi anni il progetto “Nati per leggere” rivolto ai bambini; all’interno della biblioteca di quartiere saranno messi a disposizione materiali informativi sulle loro attività organizzate sul territorio.

Il partenariato con la Pro Loco Altessano-Venaria Reale consentirà di integrare all’interno del progetto l’esperienza del bookcrossing già attivo sul territorio ampliandone la partecipazione anche agli iscritti all’Unitre e ai residenti nel quartiere Fiordaliso.

Altro importante collegamento sarà quello con i corsi, i laboratori e le conferenze attinenti al mondo della letteratura organizzati dall’Unitre grazie ai quali viene offerta la possibilità di approfondire la conoscenza tra i partecipanti della ricchezza e varietà del mondo letterario, sia dei classici che del mondo contemporaneo.

Collaborazione con la libreria cittadina (Libreria di Venaria) per la presentazione delle novità editoriali e delle sue proposte all'interno della biblioteca di quartiere.

Collegamento con il Teatro Concordia per promuovere la partecipazione di nonni e nipoti agli spettacoli per famiglie nell'ambito della rassegna "Favole a Merenda".

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	48	Presidenti Unitre e Pro Loco (volontari)	Coordinatori dell'attività.	Uni3 Venaria Reale Pro Loco Altessano-Venaria Reale
2	12	Responsabile della comunicazione (volontario)	Promozione e comunicazione dell'attività.	Uni3 Venaria Reale
3	24	Segretaria amministrativa (volontario)	Segreteria organizzativa.	Uni3 Venaria Reale
4	312	8 operatori/operatrici (volontari)	Apertura della biblioteca e gestione sportello prestiti e bookcrossing (gli operatori si alterneranno nelle presenze)	Uni3 Venaria Reale Pro Loco Altessano-Venaria Reale
5	40	Psicologhe	Conduzione del corso COS-P	Centro AttivaMente di Venaria Reale
6	52	Operatrici progetto "Storie dal Cuore: Nonni che leggono ai nipoti" (volontarie)	Gestione incontri settimanali di lettura per nonni e nipoti	Uni3 Venaria Reale Pro Loco Altessano-Venaria Reale
7	20	Direttore Biblioteca Civica di Venaria Reale (volontario)	Collaborazione nell'ideazione del progetto; analisi dei dati raccolti tramite i questionari.	Fondazione Via Maestra Biblioteca Civica Tancredi Milone
8	10	Operatore/operatrice culturale.	Preparazione e conduzione degli incontri con gli scrittori	Uni3 Venaria Reale

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

- 10 scaffali per esposizione libri
- 5 tavoli per la lettura e la consultazione dei libri
- 20 sedie
- 5 set tavoli per bambini + 6 sedioline
- 20 sedie per bambini
- 4 tappeti morbidi 200X200
- 8 cuscini
- Libri di storie e racconti per bambini
- 1 scrivania per gli operatori
- 1 personal computer
- 1 stampante laser
- Linea telefonica voce e dati con connessione wifi
- Locandine e volantini promozionali
- Materiale di consumo

Costi presunti

- compenso di partecipazione per gli scrittori che intervengono;
- prestazione professionale delle due psicologhe
- acquisto scaffali, tavoli, sedie, tappeti, cuscini, scrivania, personal computer, stampante
- libri per bambini
- stampa materiale pubblicitario
- materiale di consumo per ufficio e cancelleria
- linea telefonica voce/dati

Attività n. 4

Descrizione attività

Sempre per l'obiettivo 6, per promuovere la visione collettiva di film d'autore, l'Unitre di Venaria organizzerà nel periodo novembre 2024-aprile 2025 la proiezione di un ciclo di 11 film nei propri locali attrezzati allo scopo rivolti ai propri associati che rientrano ampiamente nella fascia d'età destinataria del presente bando. La rassegna è denominata **"CinemaTre"**.

L'attività prevede la realizzazione di un ciclo di 11 proiezioni di film disponibili per la proiezione pubblica al di fuori del circuito delle sale cinematografiche: saranno presi in considerazione film di autori affermati a livello nazionale e internazionale, eventualmente premiati nelle più importanti rassegne e festival di settore, che affrontino temi rilevanti dal punto di vista culturale e sociale. Ogni film sarà introdotto e commentato da un esperto al quale sarà affidato il compito di gestire un breve dibattito dopo la proiezione che consenta il coinvolgimento e la partecipazione attiva degli spettatori per stimolarne la riflessione a partire dal punto di vista sulla realtà proposta dagli autori del film.

Il cineforum oltretutto consente alle persone di assistere ad un film insieme ad altri e grazie al contributo di un commentatore esperto diventa un'occasione di socializzazione, confronto, condivisione, riflessione e crescita culturale. Un'opportunità per imparare a decodificare un linguaggio fatto anzitutto di immagini, suoni e parole attraverso cui storie e narrazioni prendono vita sfruttando registri espressivi e comunicativi di ogni tipo, da quello più leggero della commedia a quelli di impronta più drammatica o fantastica. Sempre comunque un occhio critico, quello degli autori, che guarda alla realtà nella quale siamo immersi, uno sguardo e un punto di vista parziale con i quali si può essere anche in disaccordo.

Altra attività che sarà organizzata coinvolgendo alcuni docenti dell'Unitre, in particolare quelli che tengono i corsi sulla storia del cinema e di storia contemporanea, e in collaborazione con il Museo Nazionale del Cinema di Torino, riguarderà delle specifiche rassegne, se ne prevedono due, su alcuni aspetti della produzione cinematografica, quali ad esempio la commedia all'italiana, il cinema neorealista, diritti e impegno civile, il cinema comico, ecc.

Destinatari

- **Tipologia:**

- Residenti nel Comune di Venaria Reale e nei comuni limitrofi che normalmente non frequentano le sale cinematografiche: prevalentemente pensionati, sia uomini che donne, con una formazione scolastica eterogenea.

- **numero e fascia anagrafica**

- Circa 50 persone over 65 uniformemente distribuite fra i due generi per il ciclo CinemaTre
- Circa 100 persone per le due rassegne a tema

- **modalità per la loro individuazione**

- Saranno anzitutto utilizzati gli strumenti di comunicazione che utilizziamo solitamente per rivolgerci ai nostri associati (newsletter, sito web dell'associazione, canali social, bacheca, dépliant).
- oltre agli strumenti di comunicazione citati sopra, che rappresentano un fondamentale supporto, la strategia di coinvolgimento dei destinatari prevede il rapporto diretto con questi: dal momento che è soprattutto attraverso il passaparola e la conoscenza di altri partecipanti che le persone si inseriscono nelle attività, proporremo ai nostri iscritti di farsi moltiplicatori e promotori dell'attività, così come facciamo per tutte le nostre iniziative.

- **Tempi di realizzazione**

L'attività sarà realizzata secondo il seguente cronoprogramma:

- settembre 2024: definizione del programma, preventivo dei costi dei diritti, ottenimento delle liberatorie di proiezione, individuazione del o degli esperti ed esperte che interverranno e stesura del calendario;
- ottobre 2024: promozione e raccolta delle iscrizioni;
- novembre 2024-maggio 2025: realizzazione delle 11 proiezioni, con cadenza quindicinale, a partire dal 15 novembre sino al 4 aprile;
- novembre 2024-maggio 2025: organizzazione e realizzazione delle due rassegne su temi concordati con i docenti Unitre e il Museo Nazionale del Cinema
- maggio-giugno 2025: analisi e valutazione dei risultati raccolti in fase di iscrizione (riguardo la profilazione, i consumi culturali e il motivo dell'iscrizione al cineforum) e a conclusione

(riguardo la soddisfazione dell'attività proposta) attraverso la somministrazione di questionari.

- **Ambito territoriale coinvolto**

- Comune di Venaria Reale e comuni limitrofi, corrispondente al bacino di provenienza dei nostri associati che, a parte una netta e ovvia prevalenza dei residenti in Venaria Reale (70%), provengono anche dai confinanti comuni di Torino, Borgaro Torinese, Robassomero, Druento e Collegno (con qualche esempio isolato di residenti in località meno prossime).

- **Ruolo di ciascun partner**

- Per questa attività non sono previsti partenariati, ma una collaborazione con l'Amministrazione Comunale della Città di Venaria Reale per individuare titoli di film attinenti alle giornate istituzionali, es. la Giornata della Memoria, la Giornata del Ricordo, la Giornata in ricordo delle vittime innocenti di mafia, ecc. è inoltre prevista una collaborazione con il Museo Nazionale del Cinema di Torino per l'organizzazione delle due rassegne a tema.

- **Risultati attesi**

- 11 proiezioni con presentazione del film da parte di un esperto con la partecipazione di 50 persone ad ogni proiezione;
- due rassegne di almeno 5 film ciascuna su temi da concordare con i docenti Unitre e il Museo Nazionale del Cinema;
- aumento della media literacy dei partecipanti coinvolti;
- aumento della propensione alla fruizione di spettacoli cinematografici da parte dei partecipanti coinvolti;
- aumento delle occasioni di socializzazione per la popolazione over65 di Venaria Reale e dei comuni limitrofi.

- **Strumenti o indicatori di valutazione**

Gli strumenti utilizzati saranno l'osservazione diretta da parte degli operatori coinvolti, che raccoglieranno eventuali feedback spontanei lasciati dai partecipanti, oltre alle presenze a ogni proiezione, e due questionari, somministrati rispettivamente in fase di iscrizione e al termine degli

incontri.

Gli indicatori di valutazione saranno:

- il numero di partecipanti ed eventuali variazioni di questo durante i mesi di svolgimento dell'attività;
- la motivazione espressa dai partecipanti al momento dell'iscrizione al percorso;
- la soddisfazione espressa dai partecipanti al termine del ciclo di proiezioni;
- l'autopercezione dei partecipanti, al termine del ciclo di proiezioni, rispetto alla propria motivazione ad usufruire di spettacoli cinematografici (partecipazione culturale).

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

In collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Venaria Reale sarà valutata la possibilità di inserire nella programmazione alcuni titoli attinenti alle giornate istituzionali per le quali la Città di Venaria Reale organizza ogni anno celebrazioni e manifestazioni che coinvolgono le associazioni del territorio, es. la Giornata della Memoria, la Giornata del Ricordo, la Giornata in ricordo delle vittime innocenti di mafia, ecc. In tali occasioni potranno essere proposti film attinenti al tema e momenti di approfondimento che coinvolgano i cittadini. Potrà essere un'occasione per accrescere nei partecipanti la sensibilità verso tali ricorrenze per il significato che rivestono dal punto di vista civico.

- **Risorse umane destinate all'attività**

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	24	Presidente dell'ente (volontario).	Coordinatore dell'attività.	Uni3 Venaria
2	12	Responsabile della comunicazione (volontario).	Promozione e comunicazione dell'attività.	Uni3 Venaria
3	20	Tesoriere (volontario).	Segreteria: iscrizioni.	Uni3 Venaria
4	24	Segretaria amministrativa (volontaria).	Segreteria organizzativa.	Uni3 Venaria

5	30	Esperti di cinema/operatori/critici (volontari)	Introduzione al film e conduzione del dibattito col pubblico.	Uni3 Venaria
6	10	Esperti di storia del cinema (volontari)	Definizione delle rassegne a tema	Museo Nazionale del Cinema di Torino
6	30	Tecnico audio-video (volontario).	Responsabile tecnico delle proiezioni.	Uni3 Venaria

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

- Sala polivalente da 50 posti dotata di impianto di proiezione audiovisiva
- N. 11 supporti per i film (DVD).

- **Costi presunti**

- Diritti d'autore: diritti di proiezione e SIAE;
- costi di acquisto e/o spedizione delle copie dei film;
- eventuali gettoni di presenza nei confronti degli esperti.

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

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

Il progetto presenta diverse caratteristiche di innovatività in ognuna delle attività che propone. In particolare, l'azione 1, se pure non comprende attività nuove di per sé, è la prima volta che queste, e in particolare i gruppi di cammino, vengono associati all'obiettivo di promuovere stili di vita sana: negli anni precedenti questi erano pensati perlopiù come momenti prettamente ricreativi e di valorizzazione e scoperta del territorio. Inoltre, non solo l'ente capofila realizza l'attività fisica da questa nuova prospettiva ma anche la esplicita e vi abbina momenti di formazione e informazione teorica, per agire anche sulla consapevolezza dei partecipanti rispetto all'importanza dell'attività fisica anche dal punto di vista della salute psicofisica. Infine, per la prima volta realizza un

partenariato con l'azienda sanitaria locale, dotando l'attività di una valenza istituzionale e soprattutto potendo contare su importanti competenze sanitarie.

Le azioni 2 e 3 comprendono attività del tutto nuove, pur nascendo da consolidati rapporti con altri enti attivi sul territorio da cui, appunto, sono nate queste ulteriori azioni descritte sopra.

L'azione 4 non è un'innovazione in assoluto dal momento che rappresenta un'esperienza presente sul territorio di Venaria già da tre anni ma continua a mantenere il suo tratto distintivo e, in relazione al contesto territoriale e dell'offerta culturale che vi è presente, innovativo nella dimensione collettiva su cui è incentrata la visione dei film, che vengono introdotti e discussi assieme in apertura e al termine della proiezione, non limitandosi, quindi, alla semplice visione così come realizzata abitualmente nelle sale cinematografiche.

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

Gli effetti moltiplicatori del progetto sono garantiti da:

- la capillarità del radicamento dell'ente proponente, cioè l'UniTre di Venaria Reale, sul territorio coinvolto e soprattutto nei confronti del target di riferimento verso il quale propone ogni anno attività formative e di socializzazione coerenti con il presente progetto e grazie alle quali vengono indotti effetti benefici nei partecipanti in termini di salute psicofisica, di relazioni amicali ed affettive e di prevenzione verso le patologie tipiche dell'invecchiamento;
- i partner attivati per ogni singola attività proposta: questi sono tutti soggetti locali con specifiche competenze nel settore dell'attività di volta in volta interessata, e coniugano quindi una dimensione di prossimità con una dimensione di competenza e solidità organizzativa che garantiscono l'efficacia nel relazionarsi con i beneficiari e la possibilità di proseguire nel futuro tale relazione e attività grazie, appunto, alla dimensione di prossimità;
- infine, sottolineiamo come ognuno dei beneficiari coinvolti sarà un soggetto moltiplicatore rispetto alla conoscenza e agli effetti delle attività proposte: al termine delle attività, portando le competenze e abitudini acquisite nelle proprie cerchie sociali sia familiari (con il valore aggiunto dello scambio intergenerazionale, se pensiamo al rapporto nonni-nipoti) sia amicali, attivando così un circolo virtuoso che porterà sia a migliorare la risposta della cittadinanza alle attività proposte negli anni seguenti sia a far penetrare più in profondità del tessuto sociale le conoscenze e buone abitudini trasmesse dalle attività.

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

La percentuale di cofinanziamento a carico dell'Unitre di Venaria Reale sarà del 19,5%

- Attività di comunicazione previste

L'Unitre di Venaria Reale utilizza abitualmente gli strumenti di comunicazione digitali quali il proprio sito web (www.unitrevenaria.it), i canali social (Facebook, Instagram, Whatsapp) e le newsletter inviate in modo massivo a tutti gli associati; in base al proprio radicamento nel territorio e nel rapporto con le istituzioni locali, usufruisce dei canali messi a disposizione dal Comune di Venaria Reale; altro canale è il passaparola spontaneo fra i soci e i partecipanti alle attività dell'associazione.

Specificamente in questo progetto, le azioni di comunicazione per ogni attività saranno condivise con i partner di riferimento: ognuno di questi, infatti, sarà un'ulteriore cassa di risonanza delle attività proposte e ci permetterà di raggiungere nuovi pubblici.

Inoltre, si prepareranno dei materiali informativi in veste grafica che saranno pubblicati online e stampati in diversi formati (volantino in formato A5 per una maggiore facilità di lettura, locandina A3 per le affissioni nei negozi, brochure pieghevole con l'intera proposta formativa, etc.) per essere distribuito in luoghi strategici dell'ambito territoriale di interesse, ossia il Comune di Venaria Reale e comuni limitrofi.

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

Grazie al partenariato con l'ASL-TO3, e in collaborazione con la Struttura "Promozione della Salute", che sul territorio organizza iniziative rivolte alla popolazione per promuovere stili di vita sani, sarà possibile integrare le attività del presente progetto con quanto previsto dai Piani Regionale e Locale di Prevenzione. Tale collaborazione consentirà di dare attuazione a quanto previsto nei suddetti piani in relazione al coinvolgimento delle Comunità sui temi prioritari di Promozione della Salute con specifico riferimento al mondo dell'associazionismo e del volontariato, adottando il metodo della co-progettazione delle attività, metodo che è stato alla base del presente progetto attraverso la collaborazione con l'ASL-TO3, l'Amministrazione Comunale di Venaria Reale, la Fondazione Via Maestra, la Pro Loco Altessano-Venaria Reale, la Fondazione Piemonte dal Vivo e i tanti volontari dell'Unitre di Venaria Reale. Tra le attività previste nel Piano Locale rientrano a pieno titolo l'attività fisica e l'implementazione con altri settori, tra i quali quello della cultura. In questo senso riteniamo che il progetto qui proposto si integri efficacemente con il Piano Locale e ne rispetti le intenzioni, come dichiarato nella citazione seguente:

"Promuovere uno stile di vita attivo richiede integrazione e lavoro di squadra. È una sfida così importante e ampia che chiama in causa, da diverso tempo, non solo la sanità, ma anche tanti