MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto INiziamo ad ATTIVarci

– Denominazione dell'Ente capofila: Associazione di Volontariato Sportivo Primo Nebiolo

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il presente progetto si inquadra all'interno delle politiche promosse a garanzia dell'invecchiamento attivo, quale diritto fondamentale sancito a livello costituzionale, nazionale e comunitario (Trattato di Lisbona, Carta dei Diritti Fondamentali, "Progetto di coordinamento nazionale partecipato multilivello delle politiche sull'invecchiamento attivo 2010-2022"). Operare per l'invecchiamento attivo significa rafforzare una nuova visione dell'età anziana a favore di un rinnovato protagonismo per cui l'anziano, è risorsa, anziché peso.
Il progetto intende, pertanto, spostare l'attenzione dai bisogni della persona anziana ai suoi diritti e opportunità, anche nel rispetto della parità di genere.
Si intendono realizzare attività volte a sostenere percorsi di salute attraverso l'educazione e la diffusione di sani stili di vita legati ad una corretta alimentazione ed all'attività motoria; ma anche volte a preservare il benessere psichico stimolando il ruolo attivo degli anziani, promuovendo la loro inclusione e socialità ed intervenendo nella formazione permanente.
In particolare, verrà organizzato un percorso multisport di sperimentazione di diverse discipline sportive, dalla ginnastica dolce, alla danza, al canottaggio, al fitwalking, al nuoto, arricchito da incontri con esperti nutrizionisti, da attività di formazione, di carattere culturale (lettura e commenti di libri, incontri a tema, gite) e da attività di volontariato. La scelta delle attività è il risultato delle aspettative emerse da un questionario di gradimento somministrato ai volontari over 65 dell'Associazione di Volontariato Sportivo Primo Nebiolo, primi beneficiari del progetto, all'alba della presentazione all'Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo.
In tal modo si è voluto mappare le proposte espresse dagli over 65 per migliorare il proprio benessere psico-fisico, la propria salute fisica e mentale e l'inclusione e tradurle negli obiettivi e nelle azioni del presente progetto.

L'essere anziano non è necessariamente una condizione riconducibile all'età, ma rappresenta piuttosto una perdita di autonomia, di ruolo, di relazioni interpersonali, di mancanza di esperienze e di progettualità. Un insieme di fattori caratterizzanti l'invecchiamento che possono essere contrastati o almeno contenuti con interventi specifici che possono garantire un invecchiamento sano e dignitoso.
Il Progetto *"INiziamo ad ATTIVarci"* intende favorire la partecipazione alla vita sociale, civile e culturale delle persone anziane, attraverso la pratica di attività sportive e creando delle condizioni

favorevoli affinché vengano ottimizzate le opportunità di mantenersi attivi ed in salute, valorizzando le esperienze conseguite e facilitandone la piena inclusione sociale e la parità di genere.

L'attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona anziana, ma non l'unico: ne è ben consapevole l'Associazione Primo Nebiolo, che conta nelle sue fila più circa il 40% di over 65, e che è stata istituita sia per non disperdere il bagaglio umano dei volontari dell'Universiade 2007, sia per inquadrare a livello giuridico e sociale le risorse over 65 di cui conosce, da quasi 20 anni, esigenze, problematiche, aspettative che ha sempre cercato di soddisfare attraverso iniziative, eventi e progetti come il presente "*INiziamo ad ATTIVarci*". In tal modo contribuisce a migliorare la qualità di vita delle persone che invecchiano attivamente: l'"*active aging*", ossia il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, di partecipazione e sicurezza: la possibilità, la capacità, la sfida, invecchiando, di mantenersi attivi. Un concetto che incide direttamente sulla salute fisica e psicologica dei singoli (*l'active aging* come strumento per aspirare sempre di più ad un *healthy aging*, l'invecchiamento in salute) ma anche sulla collettività. Soprattutto in un'Italia — e in parte anche in un mondo — in piena transizione demografica in cui l'aumento della prospettiva di vita, che attualmente è di 81 anni per gli uomini e 85 per le donne, si scontra con il calo della natalità che ha portato il nostro Paese ad avere uno dei tassi più bassi nel mondo, un dato che inevitabilmente determina il sempre maggiore invecchiamento della popolazione. Attualmente l'indice di invecchiamento è del 24 %, secondo il più recente "Rapporto annuale del Censis" sulla situazione sociale del Paese, nel 2040 salirà al 32,5 %. Un italiano su tre, scrive il Censis, nel 2040 avrà più di 65 anni e, dato ancor più preoccupante, nel 30 % dei casi si tratterà di anziani in completa solitudine. Un'emergenza sociale per cui l'invecchiamento attivo diventa una risposta necessaria. Occorre, inoltre, considerare che in Piemonte, una delle regioni più attive dal punto di vista normativo (v. Legge regionale n. 17 del 2029), gli anziani (over 65) che vivono soli rappresentano ormai una quota rilevante sul totale delle famiglie: nel 2018 erano il 20,6%, un dato in crescita rispetto al 2009 (17,3%) e più alto sia rispetto alla percentuale italiana sia rispetto a quella delle altre grandi regioni del Centro-Nord. Sul piano della mortalità generale si osservano, altresì, differenze sociali a sfavore dei gruppi più svantaggiati. I dati riportati dall'Atlante italiano delle disuguaglianze di mortalità per livello di istruzione indicano come, in Piemonte, il rischio di morte nella fascia di età 30-89 anni sia del 35% superiore tra gli uomini con basso titolo di studio, rispetto a quanti hanno una licenza superiore o laurea; nelle donne con basso titolo di studio, l'incremento di rischio è del 19%. In entrambi i casi, diabete e broncopneumopatia cronica-ostruttiva sono quasi due volte superiori nei soggetti con basso titolo di studio, chiamando in causa le differenze sociali nel sovrappeso (e obesità) e sedentarietà, soprattutto nelle donne. Segnali negativi concernono anche le condizioni economiche famigliari: aumenta la percentuale di famiglie in povertà relativa (dal 5,3% delle famiglie nel 2010 al 9,6% nel 2019). Sebbene la situazione piemontese rimanga migliore rispetto al valore nazionale, la percentuale di incremento di famiglie in povertà è maggiore. Un focus sulla sedentarietà: essa è direttamente proporzionale all'aumento dell'età, al basso livello di istruzione, alle difficoltà economiche. I sedentari sono più numerosi nelle persone con sintomi di depressione, con ipertensione o con eccesso ponderale.

Secondo l'IRES Piemonte si ipotizza che nel 2038 gli over 65 potrebbero essere il 29,5% della popolazione con conseguenze che si rifletterebbero sull'economia generale, se si accettasse passivamente che persone anziane "non produttive" vadano a gravare sul contributo dato dalla popolazione più giovane in attività, ma proporzionalmente meno numerosa. Da qualche anno, tuttavia, si assiste a un'evoluzione del ruolo dell'anziano nella famiglia che lo ha reso una risorsa attiva nel supporto ai propri familiari: ciò comporta benefici individuali, familiari, ma anche sociali e

territoriali, ripercotendosi non solo sulla salute dell'anziano, rallentando l'invecchiamento fisico, ma prevenendo sensazioni di solitudine e inutilità.

L'attività fisica e l'accessibilità economica alle strutture sportive unite ad attività di volontariato e di intrattenimento, si riflettono sul benessere psico fisico, migliorano le relazioni sociali e, se arricchite da attività di formazione, informazione medica, alimentare e di carattere culturale, possono anche elevare il livello di istruzione e di consapevolezza delle persone sulla propria condizione sanitaria di rischio per molte malattie croniche. Un adeguato esercizio fisico unito ad una sana alimentazione previene malattie cardiovascolari e a carico dell'apparato muscolo scheletrico. In generale il programma di attività del presente progetto concorre a ridurre gli enormi costi sociosanitari, combattere l'isolamento e l'obesità, agire positivamente sul decorso delle malattie croniche esercizio-sensibili, contribuire a prevenire alcune complicanze, il tutto senza distinzione di genere e di reddito economico.

Si rileva, in particolare, che circa 1 sedentario su 4 ritiene di muoversi sufficientemente: sarebbe, quindi, opportuno intraprendere delle iniziative per migliorare la consapevolezza delle persone sulla propria condizione rispetto a tale fattore di rischio per molte malattie croniche. Nel contesto urbano, l'attività fisica proposta nei parchi e nelle aree verdi, oltre che negli impianti sportivi accessibili, è un'opportunità a portata di tutte le persone, specialmente degli anziani, per praticare attività fisica gratuitamente o a bassi costi. Promuove, inoltre, la socializzazione ed è occasione per valorizzare le risorse sociali e ambientali del territorio. Camminare e prestare attenzione all'ambiente, contribuire alla sua salvaguardia (es con attività di plogging), sono alcune delle attività pensate nel progetto. Attualmente nel territorio della città di Torino non sono presenti, se non da parte di palestre private, percorsi di attività fisica adattata. Per questo motivo la città sta valutando la possibilità di attivare alleanze con alcuni stakeholder per offrire opportunità a basso costo per le fasce di popolazione più svantaggiata. L'Associazione Primo Nebiolo ha stretto partnership con enti del territorio attenti a un'offerta alla portata di tutti e anche in quartieri più svantaggiati, come il CUS Torino, la Fondazione Mirafiori Sud, la Cooperativa Liberi Tutti e con le istituzioni territoriali (Circoscrizioni e Asl).

Per concludere, è fuor di dubbio che la società che ci attende sarà più anziana da un punto di vista anagrafico, ma, investendo in strategie e programmi specifici, potrà non esserlo rispetto alla qualità della vita, alla salute, al grado di inclusione, di partecipazione e di soddisfazione dei suoi componenti.
E allora sì ... la vecchiaia può attendere!

IN COERENZA CON

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

X **OB. 1**: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita

X **OB. 2:** Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

X **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)*

A. MACROAREA: attività di coordinamento, monitoraggio, rendicontazione

Il piano di coordinamento e monitoraggio garantirà la realizzazione delle attività e il rispetto delle tempistiche, nonché la partecipazione dei partners e il rispetto del loro ruolo nel progetto. L'associazione capofila fornirà le linee guida per la gestione della comunicazione tra i soggetti coinvolti e verso l'esterno in modo da controllare costantemente l'avanzamento del progetto rispetto agli obiettivi. Attraverso il diagramma di Gantt è possibile scomporre il lavoro in attività più piccole e visualizzare graficamente lo stato di avanzamento. Una comunicazione regolare e trasparente è fondamentale per mantenere tutti allineati e gestire le aspettative
Il monitoraggio consentirà di documentare le attività del progetto ai fini del report finale e della diffusione del progetto, nonché della sua potenziale replicabilità. L'analisi dei dati di monitoraggio e di quanto appreso durante l'esecuzione del progetto, infatti, rappresenta un prezioso patrimonio di conoscenze da utilizzare per migliorare la gestione di progetti simili in futuro. Questo processo di apprendimento continuo è essenziale per l'evoluzione delle competenze del team di lavoro.

Verranno, pertanto, redatti report on going di assemblaggio della documentazione tecnica, amministrativa, finanziaria, ai fini dell'analisi delle attività svolte e proposti questionari per valutare l'impatto a medio-lungo termine del progetto, oltre a sopralluoghi, interviste e visite a campione.

Monitorando regolarmente i parametri chiave del progetto, come costi, tempistiche e qualità, è possibile individuare tempestivamente eventuali scostamenti o problemi che potrebbero insorgere. Questo consente di intervenire prontamente per risolvere le criticità prima che degenerino.
Grazie, infatti, alle informazioni raccolte durante il monitoraggio, l'Associazione potrà prendere decisioni più consapevoli sulla gestione del progetto. I dati forniscono un quadro chiaro della situazione attuale, permettendo di valutare l'impatto di possibili azioni correttive.
Al termine del progetto verrà effettuata la rendicontazione tecnica-finanziaria.

Infine, i beneficiari, al termine del progetto, realizzeranno un **decalogo** delle buone prassi per un invecchiamento attivo da diffondere agli stakeholders, frutto della loro partecipazione a tutte le attività del progetto. Il decalogo verrà pubblicato sul sito dell'Associazione Primo Nebiolo e promosso in tutte le iniziative dell'Associazione.

Destinatari

- **Tipologia:**
  beneficiari diretti: staff dell'Associazione capofila e soggetti partners.
  Beneficiari diretti: soggetti over 65, maschi e femmine, autonomi nella loro attività quotidiana e non allettati, in primis i volontari dell'Associazione Primo Nebiolo
  Beneficiari indiretti: nucleo familiare, anche allargato

- **Numero e fascia anagrafica**:
  beneficiari diretti: max 50 soggetti (partners) con età compresa tra i 25 e 65 anni
  beneficiari diretti: max 100 soggetti (beneficiari) con età compresa tra i 65 e 85 anni
  beneficiari indiretti: max 200 con età tra i 65 e 85 anni:

- **Modalità per la loro individuazione:**
  1. Kick-off meeting di avvio del progetto
  2. Comunicato Stampa di presentazione del progetto
  3. Invio mail
  4. Canali social (es whatsapp)
  5. Telefonate
  6. Inviti alle riunioni di coordinamento

Tempi di realizzazione: 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: città metropolitana di Torino e prima cintura

Ruolo di ciascun partner:
CUS Torino-Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti-Omnia-Fondazione Mirafiori-Eri- Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA
- collaborazione al coordinamento e al monitoraggio del progetto
- messa a disposizione di personale interno per le attività del progetto

Risultati attesi: in linea con tutti gli obiettivi (1,2,3):
1. coordinare i partners
2. gestire la comunicazione con i partners
3. realizzare e coordinare le attività del progetto
4. rispettare le tempistiche
5. verificare i costi
6. prevenire criticità
7. risolvere problematiche
8. accogliere nuove esigenze
9. maggior sensibilizzazione sui principi di un buon invecchiamento attivo

Strumenti o indicatori di valutazione:
1. N° Report on going redatti
2. N° mail inviate
3. N° riunioni realizzate
4. N° fatture emesse e pagamenti effettuati
5. N° contatti tramite social attivati

6. N° foto e video realizzati
7. N° questionari distribuiti ai beneficiari all'inizio, in corso e alla fine del progetto per valutare l'impatto a medio-lungo termine del progetto e il grado di soddisfazione
8. N° sopralluoghi effettuati
9. N° interviste realizzate
10. Decalogo redatto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
Associazione Primo Nebiolo
L'Associazione vanta collaborazioni con Enti e con Consorzi SocioAssistenziali del territorio: a partire dal 2009 ha realizzato interventi per favorire la pratica sportiva a soggetti disabili in diverse discipline, dal tennis tavolo al golf, dal nuoto all'arrampicata, dal calcio alla bici. Successivamente è nata la collaborazione con l'USU che ha consentito a giovani pazienti ricoverati e ai dimessi, di usufruire di un servizio sportivo e riabilitativo sia nella struttura ospedaliera che all'esterno, utilizzando le imbarcazioni adaptive, tutto il materiale necessario per lo svolgimento dell'attività ed istruttori qualificati. Per fronteggiare le esigenze del territorio, negli anni ha ampliato l'offerta sportiva acquistando un'imbarcazione adaptive per favorire anche la pratica della canoa.
A partire dal 2013 ha contribuito ad estendere a più famiglie (circa 45) il progetto di Estate ragazzi anche a soggetti con disabilità fisiche e sensoriali. Nel 2017 ha supportato l'attività agonistica adaptive della canoa, del tennis tavolo e del nuoto, sviluppando le squadre in termini numerici con un conseguente miglioramento delle prestazioni e delle partecipazioni a più gare e test, coinvolgendo più di 70 utenti.
Negli ultimi anni ha introdotto importanti innovazioni agli interventi descritti, sia a livello territoriale, proponendoli anche ad altri comuni e province, sia a livello metodologico, che rispetto ai beneficiari diretti. Grazie alle collaborazioni nate con associazioni e fondazioni attive in campo ospedaliero, l'Associazione ha mosso i primi passi all'interno delle corsie degli ospedali infantili, in primis presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino, per affiancare medici ed infermieri, proponendo lo sport ed il movimento come attività finalizzata a contrastare la malattia gli effetti collaterali delle cure.
In tutte le iniziative e i progetti ha sempre perseguito il motivo della sia costituzione: non disperdere il potenziale umano volontario che avrebbe poi costituito il gruppo portante della XXIII Universiade Invernale che si è tenuta a Torino nel gennaio 2007. La gestione dei volontari si basa su un sistema di qualità certificata ed è un esempio di best practice sia in termini di teambuilding che di teamworking ed ha investito nella formazione dei volontari (corsi di informatica, progettazione, inglese, contabilità).

Partner principale: CUS Torino:
IL CUS TORINO è la prima polisportiva italiana e offre la possibilità di praticare sport a tutti i livelli e a tutte le età. Ha attivato molti corsi adatti agli over 65, dalla ginnastica dolce, alle arti marziali, al golf, al nuoto, per citarne alcuni.
Ha sempre prestato grande attenzione alla promozione ed alla sensibilizzazione verso le sane abitudini vita, dove lo sport, abbinato all'alimentazione, è uno dei principali componenti
Il CUS Torino, oltre a gestire le attività sportive, è impegnato in **progetti speciali di valore sociale e con un'attenzione alla sostenibilità ambientale**. Si citano:
PROGETTO AGON: sostiene, attraverso borse di studio, giovani atleti-studenti italiani e stranieri iscritti agli Atenei di Torino e che svolgono attività sportiva agonistica nelle squadre cussine.

PES (Progetto Educativo Sci): rivolto agli Studenti delle Scuole piemontesi di ogni ordine e grado. Mira all'apprendimento degli sport invernali e della cultura della montana.
PROGETTO SCUOLE: coinvolge ragazzi delle scuole elementari e medie, offrendo servizi di attività sportive. Prevede anche l'attività di Estate Ragazzi e dei Sabato neve
PROGETTO DISABILI: il CUS ha messo a disposizione del progetto strutture e istruttori per coinvolgere i ragazzi in attività singole o in gruppo. Il centro del Cus Torino di c.so Sicilia è affiliato al Comitato Italiano Paralimpico
PROGETTO QUARTIERI: progetto volto a valorizzare i quartieri più periferici e a rischio, rivolto anche agli over 65 per i quali sono previste attività sportive
PROGETTO EUROPEO S.T.A.R contro la radicalizzazione dei giovani
PROGETTO EUROPEO MONSTER: per promuovere la sostenibilità dello Sport
PROGETTO CARCERI: Dal 2021 il Cus Torino offre la propria collaborazione al Carcere minorile Ferrante Aporti, mettendo a disposizione i propri istruttori per un percorso sportivo multidisciplinare che ha visto coinvolti quasi tutti i detenuti. Un'esperienza unica, sia per i ragazzi che hanno potuto cimentarsi in attività strutturate ed organizzate, sia per gli istruttori che hanno condiviso momenti di forte impatto emotivo ed affettivo-relazionale.
Forte lo sviluppo di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per contribuire alla crescita di PROGETTI SOCIALI E DI SOLIDARIETÀ, come il percorso con la Fondazione F.A.R.O. Onlus, la Fondazione Theodora e l'Associazione AMSES per raccogliere fondi per l'Isola di Capo Verde. Dal 2014 il CUS Torino sostiene la ricerca universitaria per la lotta contro il cancro con l'evento *"Just the woman I am"*, evento che ha ogni anno si arricchisce di temi quali la sana alimentazione, i sani stili di vita, l'ambiente. Sono state organizzate grandi manifestazioni ed eventi sportivi, scientifici e culturali, nazionali ed internazionali.
La collaborazione con i partner storici ha consentito la partecipazione a numerosi bandi quali l'8 x 1000 della Chiesa Valdese volti a sostenere disabili e bambini malati in ospedale di cancro, bando Vivomeglio in collaborazione con l'Associazione Primo Nebiolo nel campo della disabilità sportiva, i bandi Quartieri

Partner principale: Walce Onlus
WALCE onlus: materiale sviluppato e realizzato per corsi di Mindfulness, di cucina naturale, di arteterapia, di Attività Motoria Adattata, di tecniche di rilassamento, incontri psico-educazionali per pazienti, incontri educazionali con la popolazione, programmi di awareness e prevenzione primaria e secondaria per la popolazione

Risorse umane destinate all'attività

Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
156	13 Referenti di staff (a titolo di volontariato)	Coordinamento e monitoraggio	CUS Torino-Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti-Omnia-Fondazione Mirafiori-Eri- Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA
24	2 volontari referenti	Coordinamento e	Associazione Primo Nebiolo

	dell'associazione	monitoraggio	
28	1 Responsabile volontari	Coordinamento e supervisione dei volontari e supporto alla stesura del Decalogo	CUS TORINO

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

1. Pc e portatili
2. telefoni
3. stampanti
4. programmi (sw)
5. sale

Costi presunti:
personale
- 700,00: 1 Responsabile volontari per coordinamento e supervisione dei volontari e per supporto alla stesura del Decalogo (28 ore * 25 € l'ora)

Attrezzature-servizi
- 840,00: spazi per incontri per stesura decalogo (12 ore * 70€ l'ora)
- 2.500,00: spese generali (progettazione, coordinamento, amministrazione, rendicontazione ecc. max.7% del costo totale del progetto).

B. **MACROAREA SPORTIVA**: programma multisport: ogni attività sportiva avrà durata di 2 mesi, i corsi si terranno 1 volta alla settimana per 2 ore. Attività selezionate sulla base del gradimento espresso attraverso il questionario somministrato a giugno 2024 ai volontari over 65 dell'Associazione Primo Nebiolo in vista della redazione del presente progetto.

Il progetto prevede lo sviluppo di strategie multisettoriali volte a favorire l'integrazione tra gli ambiti sociali, sportivi, sanitari, turistici, culturali, economici, ambientali, sviluppando anche interventi per creare contesti ed opportunità favorevoli all'adozione di uno stile di vita attivo.
Il trait d'union è costituito in primis dallo sport, ambito trasversale per eccellenza rispetto a quelli citati sopra.
Il ruolo chiave della pratica sportiva è riconosciuto a livello internazionale dalle istituzioni più autorevoli che ne identificano i benefici e riconoscono il suo importante contributo nel raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 dell'ONU.
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'invecchiamento attivo è "un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane. E' un processo biologico lento e graduale che ha inizio durante l'età adulta, intensificandosi attorno ai 60 anni.
Si modificano i normali meccanismi biologici e il funzionamento degli organi vitali cambia. Tendenzialmente si nota una sempre maggiore atrofia muscolare, maggiore affaticamento al movimento fisico semplice, e alterazione del muscolo cardiaco (aumento pressione, aritmie). Si assiste ad una maggior resistenza insulinica e incremento della massa grassa. Si riducono le difese immunitarie. A livello comportamentale, l'invecchiamento si accompagna a una riduzione delle

abilità mnemoniche e a difficoltà alla socializzazione. Molto spesso fattori quali smog, fumo, raggi UV, stress prolungato, umidità ed insonnia, sono responsabili di un invecchiamento accelerato e non graduale. A questi fattori si aggiunge l'alimentazione che svolge un ruolo chiave molto importante. Numerosi studi scientifici stanno dimostrando come l'esercizio fisico si possa paragonare ad un "farmaco" in quanto genera all'organismo molti benefici.

Descrizione attività

1. **Ginnastica dolce**

La ginnastica dolce è un'attività fisica adatta per gli anziani, motivo per cui viene considerata una delle strategie più efficaci per il benessere delle persone in terza età. È una tipologia di esercizio fisico a bassa intensità caratterizzata da movimenti lenti e graduali che danno elasticità e permettono di allenare il corpo senza stressare eccessivamente muscoli e articolazioni.
Il movimento fisico è fondamentale per il benessere dell'individuo: in particolare, dopo una certa età, continuare a muoversi con regolarità aiuta l'organismo a mantenersi in salute, agevolando il benessere di ossa e muscolatura, e portando anche notevoli benefici a livello psicologico.
Come affermato dall'Istituto Superiore di Sanità, il movimento è un elemento chiave per raggiungere obiettivi di invecchiamento sano e attivo. L'anziano che si muove spesso, infatti, preserva la sua indipendenza motoria e funzionale, ed è maggiormente stimolato a mantenere una buona qualità di vita.

Ciò evidenza come la ginnastica dolce può essere un'ottima soluzione per chi vuole praticare attività fisica anche in età avanzata. Si svolge generalmente in gruppo, eventualmente con sottofondo musicale, guidati da un istruttore specializzato che guida i movimenti e aiuta nel corretto svolgimento. La ginnastica dolce può riguardare tutto il corpo: attraverso la lenta e armonica movimentazione di testa, braccia, spalle, gambe, bacino e schiena si stimolano progressivamente tutte le aree muscolo-scheletriche.
L 'attività fisica costante aiuta l'anziano a mantenere attiva sia la massa muscolare che l'equilibrio, fattori contribuiscono a rendere la persona sia più stabile a livello fisico che più sicura di sé, prevenendo in tal modo il rischio di cadute.
Inoltre, un'attività fisica di moderata intensità permette di ridurre i valori della pressione arteriosa, al pari di trattamenti farmacologici mirati. Il movimento è quindi un vero toccasana per gli anziani che soffrono di pressione alta, o che tendono all'ipertensione e vogliono prevenire eventuali peggioramenti.
Un altro effetto positivo del movimento, oltre a rallentare il decorso di malattie ossee, cardiovascolari e metaboliche, è quello di ridurre il rischio di infezione delle vie respiratorie e di mantenere uno stato di reattività generale che consente al corpo di irrobustirsi aumentando le difese immunitarie.
L'attività fisica preserva inoltre la plasticità dei neuroni e favorisce l'attività ormonale, migliorando quindi la sensazione di benessere generale e riducendo lo stress. Inoltre, svolgere un'attività in gruppo, favorisce le relazioni sociali e interpersonali, permettendo all'anziano di sentirsi attivo e produttivo.

2. **Balli di Gruppo**

Il ballo apporta numerosi benefici agli anziani, e non solo per il corpo. Uno studio del 2017 apparso sulla rivista online Frontiers in Human Neuroscience ha evidenziato gli effetti sorprendenti della

danza sull'attività cerebrale, e in particolare su un'area del cervello chiamata ippocampo, che ha un ruolo importante per lo sviluppo dei ricordi e per l'orientamento, ed è legata a malattie degenerative come l'Alzheimer. Lo studio si è focalizzato su un gruppo di anziani che per un anno e mezzo ha frequentato un corso di ballo. Al termine del corso, gli scienziati hanno notato come la regione dell'ippocampo fosse cresciuta nei soggetti coinvolti nell'esperimento: questo risultato sottolinea, pertanto, l'importanza del ballo come attività in grado di contrastare il declino cognitivo e l'invecchiamento del nostro cervello.

Se praticato con regolarità, il ballo può avere conseguenze positive sullo stato di salute degli anziani. Dal punto di vista fisico, ballare può apportare benefici sotto vari aspetti, dal cuore alle ossa, dai muscoli alle articolazioni.
Un'attività fisica come il ballo può generare, infatti, una maggiore efficienza cardiorespiratoria, e dunque contrastare l'insorgere di malattie cardiovascolari. Il movimento contribuisce a una migliore distribuzione della massa corporea e influisce positivamente sui livelli di colesterolo e trigliceridi, che, se elevati, sono uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare.
Muoversi a ritmo di musica fa sì che nel corpo si attivino molte fasce muscolari; innanzitutto, quelle delle gambe e delle braccia, ma anche i muscoli della schiena e gli addominali: il ballo consente dunque di riprendere e migliorare il tono muscolare, oltre a permettere di lavorare sulla coordinazione dei movimenti.
La danza contribuisce anche a rendere le articolazioni corporee più elastiche, ad esempio quelle dei polsi, delle ginocchia o delle spalle, che durante le coreografie vengono più o meno sollecitate e che, dunque, si mantengono fluide.
Se i benefici di tipo fisico sono tanti, quelli psicologici non sono da meno. Che sia un corso di tango, di liscio o di danze caraibiche, il ballare per gli anziani rappresenta una valida leva per contrastare l'isolamento e la depressione. Aumentano, infatti, le probabilità di conoscere nuove persone e fare amicizia, con un conseguente miglioramento dello stato dell'umore.
Come sostiene uno studio del Ministero della Salute, l'attività fisica regolare è in grado di aumentare il rilascio di mediatori neurormonali, responsabili della piacevole sensazione di benessere generale che si prova dopo aver fatto sport.
Il ballo aiuta anche ad allenare la memoria, soprattutto se di settimana in settimana vengono introdotti nuovi passi che i partecipanti devono memorizzare per riuscire a progredire nel corso.
Infine, grazie alla possibilità di socializzare, gli anziani riescono anche ad aumentare la fiducia in sé stessi e la consapevolezza delle proprie capacità. Sarà importante prediligere balli di coppia che consentano di condividere la danza con compagni diversi, favorendo la socializzazione. Tra le discipline più adatte: il liscio, il tango, il mambo, il valzer e le danze popolari.

3. Canottaggio PROMUOVERE LA PRATICA FAMILIARE (over 65 con figli o con nipoti)

Il progetto promuove una visione del canottaggio inteso non solo come sport, ma come disciplina completa dai benefici fisico-motori, oltre che psicologici, adatta agli over 65: attività selezionata per la completezza nell'impiego dei distretti muscolari e per la caratteristica di "morbidezza" del gesto tecnico, sia su remoergometro in palestra che in barca sul fiume quando si aggiunge al benessere psico-fisico dell'individuo, anche il contatto con la natura e la pratica all'aria aperta. Grazie al lavoro aerobico e alla ciclicità ripetuta del gesto, con un programma di allenamento ad intensità progressiva, il canottaggio rappresenta una disciplina sportiva elettiva in un'ottica di prevenzione e benessere anche per gli adulti over 65.

Non è da sottovalutare anche il beneficio a livello psicologico di benessere mentale dato dall'effetto calmante del contatto con l'acqua, dal rilassamento, dal fluire, dallo scorrere, dal movimento ciclico.

Questa disciplina può contribuire allo sviluppo di stili di vita attivi, con l'obiettivo ultimo di contrastare, prevenire e ridurre sedentarietà, fattori di rischio per la salute, l'isolamento e il disagio sociale. S presta tantissimo anche alla condivisione di esperienze ed alla promozione della cultura della pratica sportiva all'interno dei nuclei familiari: nonni con figli e/o con i nipoti possono sperimentare le barche favorendo lo scambio generazionale, la condivisione di esperienze di vita immersi nella natura, facilitando la fruizione e la partecipazione attiva e creando nuove opportunità di incontro e confronto tra anziani e giovani.

Inoltre, remare insieme su barche lunghe, a quattro o otto posti, costringe alla ricerca di sintonia, attivando sinergie positive e prospettive di incremento delle relazioni sociali, con evidenti vantaggi per la costruzione di un maggior senso di integrazione e di adattamento.

4. Fitwalking PROMUOVERE LA PRATICA FAMILIARE (over 65 con figli o con nipoti)

Il fitwalking è "l'arte del camminare", una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità.
Il termine inglese significa letteralmente "camminare per la forma fisica", è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero, per il relax, per il divertimento, per il fitness, per la salute, per il benessere, ma che mantengono la comune radice del "*camminare bene*". L'arte del fitwalking sta proprio nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma è necessario camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.

Anche questa disciplina si presta alla condivisione con i nuclei familiari: nonni con figli e/o con i nipoti possono sperimentare le camminate, favorendo lo scambio generazionale, la condivisione di esperienze di vita immersi nella natura, facilitando la fruizione e la partecipazione attiva e creando nuove opportunità di incontro e confronto tra anziani e giovani.

Si noti come le ultime due attività sportive intendono privilegiare lo sport outdoor, valorizzando gli spazi verdi e fluviali pubblici in quanto palestre naturali sempre accessibili e praticabili, rafforzando la comprensione dei benefici di un utilizzo consapevole degli spazi verdi della città, stimolando gli utenti e rendendoli protagonisti di una salvaguardia attiva del proprio territorio nella realizzazione di azioni efficaci di promozione della salute in un'ottica intersettoriale e di approccio integrato.
La natura, infatti, svolge un ruolo fondamentale nello sport, capace realmente di promuovere lo sviluppo psicofisico delle persone. Una realtà da proteggere e rispettare, da conoscere in tutte le sue peculiarità e caratteristiche per poterne comprenderne i benefici che è in grado di mettere a disposizione. In questo senso il progetto si pone l'obiettivo di sensibilizzare maggiormente e di accrescere la consapevolezza dei beneficiari in relazione alla salvaguardia dell'ambiente importante.

Oltre al corso strutturato di Fitwalking, al termine degli incontri di formazione e informazione tenuti da professionisti (oncologici, geriatri, esperti in nutrizione) sui sani stili di vita (Macroarea D, saranno organizzate delle camminate presso il parco Colonnetti. Questa attività sarà alternata da incontri di:

Yoga

Lo Yoga può essere praticato da chiunque, incluse le persone con limitata capacità fisica o in generale con problematiche che limitano l'esecuzione in piedi delle sequenze yoga. Questa disciplina offre la possibilità di migliorare la condizione posturale, di massaggiare gli organi interni, di impostare una corretta respirazione. Una condivisione di sensazioni, emozioni e rilassamento in un percorso di sostegno anche dal punto di vista emotivo, mentale e spirituale. La proposta sportiva dello Yoga vuole favorire uno spazio di espressione, comunicazione, benessere relazionale, promuovendo l'investimento del piacere di muoversi, di fare esperienze con il proprio corpo, di vivere bene nella propria pelle e con gli altri.

Le sequenze di rilassamento saranno proposte con visualizzazioni e prese di consapevolezza iniziando con tempi brevi, fino ad arrivare a gestire lo spazio di una piccola meditazione. Il rilassamento lascia una sensazione di grande riposo e vigore e non un senso di letargia. Gli obiettivi degli incontri dedicati a questa disciplina sono molteplici: favorire il passaggio dal piacere del movimento con il riconoscimento dell'azione adatta al corpo che si abita, al piacere di pensare, eliminando tossine anche mentali; migliorare le proprie capacità lavorative, sociali, di empatia, di socializzazione, accettazione e di collaborazione; amare: nel suo significato di *prendersi cura di*, diventando consapevoli della propria essenza e direttamente attivi per il proprio bene-essere, trovando la propria strada oltre la condizione esteriore ed ogni restrizione.

Nuoto

Il nuoto non rientra tra le attività sportive strutturate, in quanto è un benefit spendibile in ingressi gratuiti nelle piscine convenzionate del partner CUS Torino.

Tutte le attività sportive si terranno presso gli impianti del CUS Torino di Via Braccini 1, Via Panetti 30, Corso Sicilia 50, Via Artom 30/a e presso i parchi torinesi in base alla comodità dei beneficiari, ad es. il Parco Colonnetti, il Parco Ruffini, etc.

Destinatari

- **Tipologia:**
  beneficiari diretti (partecipanti attivi): soggetti over 65, maschi e femmine, autonomi nella loro attività quotidiana e non allettati, in primis i volontari dell'Associazione Primo Nebiolo
  Beneficiari indiretti: nucleo familiare, anche allargato

- **Numero e fascia anagrafica**:
  beneficiari diretti: max 100 soggetti con età compresa tra i 65 e 85 anni
  beneficiari indiretti con età tra i 25 e 65 anni: max 100

- **Modalità per la loro individuazione:**
  passaparola dei Volontari dell'Associazione Primo Nebiolo.
  1. Realizzazione di materiale promozionale attraverso mezzi di comunicazione: Comunicato Stampa di presentazione del progetto da inviare a testate locali del territorio e ai partners
  2. Presentazione del progetto

3. Avvisi cartacei rilasciati al momento del tesseramento o delle prime iscrizioni presso l'Associazione capofila del progetto o presso i partners
4. Contatto diretto presso gli sportelli di segreteria dell'Associazione capofila del progetto o dei partners
5. Affissione locandine
6. Articolo pubblicato su quotidiano locale di avvio del progetto
7. Condivisione attraverso il sito dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners
8. Invio newsletter, anche dei partners, a tutti i soci e tesserati
9. Promozione attraverso i canali di Vol.To
10. Attivazione dei social dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners (Facebook, Instagram, ...)
11. Distribuzione di locandine e brochure nelle sedi operative dei partners e nei punti strategici della

Tempi di realizzazione: 10 mesi

Ambito territoriale coinvolto: città metropolitana di Torino e prima cintura

Ruolo di ciascun partner:
CUS Torino: messa a disposizione di:
- allenatori e tecnici per le attività sportive del progetto
- spazi sportivi attrezzati e accessibili sia indoor che outdoor
- materiali tecnici-sportivi adeguati
- ufficio logistico.
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

CUS Torino-Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti-Omnia-Fondazione Mirafiori-Eri- Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

Risultati attesi, in linea con tutti l'obiettivo 2:
1. Organizzazione di 4 corsi sportivi
2. Aumento del 30% la partecipazione dei volontari dell'associazione Primo Nebiolo alle attività sportive
3. Aumento del 30% delle iscrizioni ai corsi sportivi degli over 65 non volontari soci dell'Associazione
4. Stimolare l'interesse per l'attività fisica e contrastare la sedentarietà nella misura del 30%
5. Garantire la parità di genere nella misura del 35%
6. Migliorare l'offerta e l'impiantistica sportiva dedicata alla cittadinanza anziana, garantendone un'adeguata informazione e raggiungibilità

Strumenti o indicatori di valutazione:
1. N° Iscrizioni presso le segreterie dell'Associazione Primo Nebiolo e del CUS Torino
2. N° Visite mediche effettuate
3. N° Tessere rilasciate
4. N° presenze registrate
5. N° istruttori coinvolti
6. N° sale occupate

7. N° visualizzazioni sui siti e sui social
8. N° mail e newsletter inviate
9. N° fatture emesse

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
Associazione Primo Nebiolo
L'Associazione vanta collaborazioni con Enti e con Consorzi Socio-Assistenziali del territorio: a partire dal 2009 ha realizzato interventi per favorire la pratica sportiva a soggetti disabili in diverse discipline, dal tennis tavolo al golf, dal nuoto all'arrampicata, dal calcio alla bici. Successivamente è nata la collaborazione con l'USU che ha consentito a giovani pazienti ricoverati e ai dimessi, di usufruire di un servizio sportivo e riabilitativo sia nella struttura ospedaliera che all'esterno, utilizzando le imbarcazioni adaptive, tutto il materiale necessario per lo svolgimento dell'attività ed istruttori qualificati. Per fronteggiare le esigenze del territorio, negli anni ha ampliato l'offerta sportiva acquistando un'imbarcazione adaptive per favorire anche la pratica della canoa.
A partire dal 2013 ha contribuito ad estendere a più famiglie (circa 45) il progetto di Estate ragazzi anche a soggetti con disabilità fisiche e sensoriali. Nel 2017 ha supportato l'attività agonistica adaptive della canoa, del tennis tavolo e del nuoto, sviluppando le squadre in termini numerici con un conseguente miglioramento delle prestazioni e delle partecipazioni a più gare e test, coinvolgendo più di 70 utenti.
Negli ultimi anni ha introdotto importanti innovazioni agli interventi descritti, sia a livello territoriale, proponendoli anche ad altri comuni e province, sia a livello metodologico, che rispetto ai beneficiari diretti. Grazie alle collaborazioni nate con associazioni e fondazioni attive in campo ospedaliero, l'Associazione ha mosso i primi passi all'interno delle corsie degli ospedali infantili, in primis presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino, per affiancare medici ed infermieri, proponendo lo sport ed il movimento come attività finalizzata a contrastare la malattia gli effetti collaterali delle cure.
In tutte le iniziative e i progetti ha sempre perseguito il motivo della sia costituzione: non disperdere il potenziale umano volontario che avrebbe poi costituito il gruppo portante della XXIII Universiade Invernale che si è tenuta a Torino nel gennaio 2007. La gestione dei volontari si basa su un sistema di qualità certificata ed è un esempio di best practice sia in termini di teambuilding che di teamworking ed ha investito nella formazione dei volontari (corsi di informatica, progettazione, inglese, contabilità).

Partner principale: CUS Torino:
IL CUS TORINO è la prima polisportiva italiana e offre la possibilità di praticare sport a tutti i livelli e a tutte le età. Ha attivato molti corsi adatti agli over 65, dalla ginnastica dolce, alle arti marziali, al golf, al nuoto, per citarne alcuni.
Ha sempre prestato grande attenzione alla promozione ed alla sensibilizzazione verso le sane abitudini vita, dove lo sport, abbinato all'alimentazione, è uno dei principali componenti
Il CUS Torino, oltre a gestire le attività sportive, è impegnato in **progetti speciali di valore sociale e con un'attenzione alla sostenibilità ambientale**. Si citano:
PROGETTO AGON: sostiene, attraverso borse di studio, giovani atleti-studenti italiani e stranieri iscritti agli Atenei di Torino e che svolgono attività sportiva agonistica nelle squadre cussine.
PES (Progetto Educativo Sci): rivolto agli Studenti delle Scuole piemontesi di ogni ordine e grado. Mira all'apprendimento degli sport invernali e della cultura della montana.

PROGETTO SCUOLE: coinvolge ragazzi delle scuole elementari e medie, offrendo servizi di attività sportive. Prevede anche l'attività di Estate Ragazzi e dei Sabato neve
PROGETTO DISABILI: il CUS ha messo a disposizione del progetto strutture e istruttori per coinvolgere i ragazzi in attività singole o in gruppo. Il centro del Cus Torino di c.so Sicilia è affiliato al Comitato Italiano Paralimpico
PROGETTO QUARTIERI: progetto volto a valorizzare i quartieri più periferici e a rischio, rivolto anche agli over 65 per i quali sono previste attività sportive
PROGETTO EUROPEO S.T.A.R contro la radicalizzazione dei giovani
PROGETTO EUROPEO MONSTER: per promuovere la sostenibilità dello Sport
PROGETTO CARCERI: Dal 2021 il Cus Torino offre la propria collaborazione al Carcere minorile Ferrante Aporti, mettendo a disposizione i propri istruttori per un percorso sportivo multidisciplinare che ha visto coinvolti quasi tutti i detenuti. Un'esperienza unica, sia per i ragazzi che hanno potuto cimentarsi in attività strutturate ed organizzate, sia per gli istruttori che hanno condiviso momenti di forte impatto emotivo ed affettivo-relazionale.
Forte lo sviluppo di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per contribuire alla crescita di PROGETTI SOCIALI E DI SOLIDARIETÀ, come il percorso con la Fondazione F.A.R.O. Onlus, la Fondazione Theodora e l'Associazione AMSES per raccogliere fondi per l'Isola di Capo Verde. Dal 2014 il CUS Torino sostiene la ricerca universitaria per la lotta contro il cancro con l'evento *"Just the woman I am"*, evento che ha ogni anno si arricchisce di temi quali la sana alimentazione, i sani stili di vita, l'ambiente. Sono state organizzate grandi manifestazioni ed eventi sportivi, scientifici e culturali, nazionali ed internazionali.
La collaborazione con i partner storici ha consentito la partecipazione a numerosi bandi quali l'8 x 1000 della Chiesa Valdese volti a sostenere disabili e bambini malati in ospedale di cancro, bando Vivomeglio in collaborazione con l'Associazione Primo Nebiolo nel campo della disabilità sportiva, i bandi Quartieri

Partner principale: Walce Onlus
WALCE onlus: materiale sviluppato e realizzato per corsi di Mindfulness, di cucina naturale, di arteterapia, di Attività Motoria Adattata, di tecniche di rilassamento, incontri psico-educazionali per pazienti, incontri educazionali con la popolazione, programmi di awareness e prevenzione primaria e secondaria per la popolazione

Risorse umane destinate all'attività

Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che Verrà svolta	Ente di appartenenza
32	2 Istruttori / allenatore di 1° livello Ginnastica dolce o con laurea SUIMS	1 Corso di Ginnastica dolce	CUS Torino
32	2 Istruttori / allenatore di 1° livello Balli di gruppo o con laurea SUIMS	1 Corso di avviamento di Balli di gruppo	CUS Torino
32	2 Istruttori / allenatore di 1° livello Canottaggio o con laurea SUIMS	Corso di avviamento di Canottaggio	CUS Torino
32	2 Istruttori / allenatore di	Corso di avviamento di	CUS Torino

	1° livello Fitwalking o con laurea SUIMS	Fitwalking	
12	1 Coordinatore tecnico sportivo con laurea SUIMS	Coordinamento delle attività sportive	CUS Torino
12	1 Responsabile logistica	Supporto logistico alle attività	CUS Torino

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

1. Attrezzature sportive adeguate rispetto alla disciplina sportiva e all'età dei beneficiari (ad es.: tappettino, attrezzi per la ginnastica dolce, vogatori, barche per il canottaggio, etc...)
2. Spazi indoor (palestre degli impianti del CUS Torino di Via Braccini 1 e Via Panetti 30, Torino)
3. Spazi outdoor: aree verdi e parchi della città, ad es. Parco Colonnetti presso Via Artom, e degli impianti sportivi del CUS Torino, ad es. Via Panetti 30, Imbarcadero del CUS Torino di Corso Sicilia 50, Torino

Costi presunti:

personale

- 3.200,00: 8 Istruttori sportivi (128 ore *25 € all'ora)
- 300,00: 1 Coordinatore tecnico-sportivo (12 ore *25€ all'ora)
- 300,00: 1 Responsabile logistica (12 ore * 25€ all'ora)

attrezzature-servizi

- 1000,00 per canottaggio: scarpe e attrezzature

C. **MACROAREA CULTURALE e ENTERTAINMENT:** in quest'area del progetto confluiscono tutte le iniziative pensate in un'ottica di arricchimento culturale e di socializzazione

a. **"Circolo Over"** presso la sala Nebiolo (impianto Cus Torino di Via Braccini 1):
I beneficiari del progetto potranno incontrarsi per uno scambio culturale su tematiche indicate da loro stessi o scelte tra quelle proposte dagli organizzatori.
Potranno confrontarsi sulla lettura di libri, su racconti di viaggi, su esperienze passate, programmare progetti futuri, incontrare personalità dello sport. Il Cus Torino, partner dell'Associazione Nebiolo nel progetto, offrirà la possibilità di un confronto con il Presidente del Cus, grande dirigente sportivo e incontri con atleti di alto livello. Il programma verrà dettagliato nei primi due mesi di avvio del progetto. Si stima un complessivo di 5 incontri di 2 ore ciascuno.
Gli incontri si terranno presso gli spazi del partner CUS Torino in Via Braccini 1 o in Via Panetti 30.

b. **Gite fuori porta:** è prevista 1 gita fuori porta tra quelle proposte di seguito

1. Reggia di Venaria

Agli inizi del '700 Filippo Juvarra lavorò al complesso della reggia, alle scuderie e al maneggio, oltre alla scala della Reggia di Diana e alla galleria di Sant'Uberto, creando un capolavoro maestoso che merita assolutamente una visita. Il complesso include anche i giardini e il borgo

storico di Venaria. E sono propri i giardini uno dei fiori all'occhiello di questa magnifica costruzione.

2. La Basilica di Superga

La Basilica di Superga, sormontata da una cupola alta 75 metri e affiancata da due campanili alti 60 metri, venne inaugurata nel 1731 e da allora veglia silenziosa e austera la città ed i suoi abitanti. Oltre a visitare la Basilica, le tombe reali e l'appartamento reale meritano salire sulla Cupola juvarriana per ammirare Torino dall'alto

3. Castello di Pralormo

Il Castello di Pralormo, di origine medievale si trova ad appena 30 chilometri da Torino. La tenuta comprende anche un bellissimo parco monumentale in cui viene svolto, nel mese di aprile, il famoso evento "Messer Tulipano"

4. Ecomuseo delle Miniere e della Val Germanasca a Prali

È davvero un'avventura emozionante visitare le vecchie miniere di talco a bordo del trenino dei minatori, scoprendo tante curiosità sulla formazione delle Alpi e capire meglio il reale valore dell'eccezionale patrimonio geologico di questo territorio

5. La palazzina di Caccia di Stupinigi

Capolavoro settecentesco realizzato per i Savoia dall'Architetto Filippo Juvarra, la palazzina di caccia (veniva infatti usata dai Reali per l'attività venatoria), è un complesso monumentale che compete in maestosità e fascino con le più belle residenze reali europee. La visita comprende la Palazzina, la Scuderia, la Biblioteca, gli appartamenti dei Re e della Regina, la Cappella, la Sala da Gioco e altri ambienti, tutti con arredi, mobilio e affreschi d'epoca

6. La Sacra di San Michele

La Sacra di San Michele è situata in Val di Susa a circa 40 chilometri dalla città di Torino e svetta imponente sul Monte Pirchiriano. Un luogo sacro, i cui interni sono ricchi di arte, storie e leggende popolari, circondati da scenari meravigliosi che hanno ispirato anche Umberto Eco per la stesura del suo romanzo "Il nome della rosa". Un luogo che fu terra di passaggio dei pellegrini da millenni, oggi visitabile in tutta la sua spettacolarità e sacralità.

5. Le Langhe e la Cappella del Barolo

Perfette per una gita fuori porta, le Langhe sono un territorio tutto da scoprire che si snoda tra la meraviglia dei filari dei suoi vigneti a perdita d'occhio sulle colline. Panorami mozzafiato, piccoli borghi da visitare (come Barolo, La Morra e Monforte d'Alba per citarne alcuni), ma anche una vera e propria immersione nel territorio cuneese attraverso il sapore della cucina tipica della tradizione e i pregiati vini delle Langhe. Una terra ricca di luoghi, storia e mani sapienti che negli anni hanno saputo conservare al meglio questo patrimonio eno-gastronomico e paesaggistico. A pochi minuti di auto dalla cittadina di Barolo, nel cuore della Langhe, ecco che compare alla vista una curiosa cappella tutta colorata dai toni del rosso, blu e del giallo. Di proprietà della famiglia Ceretto, la cappella del Barolo svetta tra i filari lungo le

vigne con i suoi colori accessi opera degli artisti Sol LeWitt e David Tremlett, che trasformarono l'edificio in rovina in una vera chicca d'arte contemporanea.

6. Il cammino dei 5 laghi della Serra di Ivrea

Non solo borghi, castelli e dimore, il Piemonte è una regione ricca di meraviglie naturalistiche da visitare, come il cammino dei 5 laghi della Serra di Ivrea che include il Lago Sirio, il Lago San Michele, il Lago Pistono, il Lago di Cascinette e il Lago Nero, tutti di origine glaciale. Tra boschi che paiono incantati e una natura ricca da scoprire, il cammino, facilmente percorribile da tutti, porta alla scoperta di arte, storia e paesaggi scenografici degni di nota.

7. Parco naturale del Gran Bosco di Salbertrand

Il Parco tutela una foresta mista di abete rosso e bianco, unica a livello regionale. Oggi la specificità di questa foresta è legata alla cospicua presenza di queste due specie arboree, rare nelle Alpi occidentali; è probabile che la loro diffusione nel Gran Bosco abbia due cause principali: un microclima particolare, con ristagno di umidità atmosferica, e l'esistenza di un ecotipo resistente alla siccità estiva. L'area protetta è attraversata da una fitta rete di percorsi escursionistici. Sedici sentieri segnalati, per una lunghezza di circa 70 km, percorrono il territorio dal fondovalle alla cresta e da est a ovest. Itinerari di rilevanza internazionale come la Via Alpina, il Glorioso Rimpatrio dei Valdesi, la Grande Traversata delle Alpi e la Via Francigena consentono di scoprire le peculiarità ambientali, storiche e culturali del territorio.

c. Plogging:

Il termine nasce dall'unione della parola svedese *plocka upp* – raccogliere – e del termine inglese *jogging* – corsa a ritmo lento -, indicando quindi l'atto di raccogliere i rifiuti che si incontrano lungo la strada che si sta percorrendo mentre si è impegnati a fare, genericamente, attività sportive all'aria aperta.

Come evidenziato, praticare attività fisica è fondamentale per il benessere del proprio corpo. Per questo ogni giorno occorrerebbe ritagliare almeno 30 minuti del proprio per il movimento: i benefici nel tempo saranno numerosi, soprattutto con l'avanzare dell'età. Con il plogging si intende unire l'importanza del benessere del corpo all'esigenza di una maggiore sostenibilità ambientale.

L'attività parte dall'idea di ottimizzare il tempo normalmente dedicato al proprio allenamento, integrandolo simultaneamente con un'attività positiva anche per l'ambiente in cui si vive. L'esercizio sportivo viene reso ancora più completo, grazie all'aggiunta dei movimenti necessari per la raccolta dei rifiuti. Oltre alla corsa lenta (o camminata veloce), infatti, si devono effettuare piegamenti, come squat o affondi, che mettono in funzione molti muscoli intensificando l'attività fisica e permettendo al corpo di bruciare un maggior numero di calorie. Sarà quindi possibile allenare in maniera mirata gambe, glutei, polpacci e caviglie, così come le braccia, senza aggiungere un reale carico al proprio abituale lavoro.

L'ambiente è il secondo diretto beneficiario dell'attività, ripulito da tutti gli scarti abbandonati e non smaltiti nel modo corretto. Grazie a questo connubio di movimento e pulizia del

territorio molti rifiuti riescono ad essere raccolti prima che arrivino, per esempio, ai corsi d'acqua rappresentando un pericolo per l'ecosistema.

Muniti di buste e guanti, in un clima di condivisione e collaborazione, sono previste 2 uscite in cui si raccolgono i rifiuti man mano che si avanza, lasciando dietro di sé una strada più pulita. In questo modo ci si sente attivi, utili e partecipi, e il tempo impegnato nel benessere fisico viene utilizzato per migliorare la condizione del proprio quartiere o della propria città. Le uscite verranno organizzate in collaborazione con il partner ERI (European Research Institute), in località da definire (lungo il fiume, in parchi torinesi o in località fuori città da concordare), sulla scia delle spedizioni di ricerca nell'ambito del progetto "Clean Alp".

d. **Dragone:**

Il Dragon boat è una particolare imbarcazione lunga dodici metri e larga più di un metro con la testa e la coda a forma di drago in cui, grazie alle dimensioni dell'imbarcazione, possono pagaiare fino a venti persone contemporaneamente cimentandosi sul fiume in totale sicurezza supportati dagli atleti accompagnatori a bordo e da un istruttore a poppa essenziale per mantenere la direzione.

Il coordinamento e la condivisione dell'azione e del gesto sportivo, senza il quale l'imbarcazione fatica a navigare, crea un legame speciale tra i canottieri, favorisce il coinvolgimento nel gioco di squadra e stimola ogni partecipante a dare il massimo per un positivo risultato comune, dove il singolo contribuisce al successo del gruppo. Questa è la magia del Dragon boat, vero esempio di aggregazione, di spirito di squadra e allegra collaborazione. Non è necessario un ritmo elevato e da grande prestazione. È possibile una cadenza lenta di pagaiata, per non affaticare il fisico e per godersi il magnifico scenario del fiume.

Il progetto prevede circa 4 uscite ne corso del progetto, al termine delle quali i beneficiari potranno organizzare un piccolo rinfresco in cui ognuno condividerà cibo e bevande proprie. Le uscite si terranno presso l'impianto del CUS Torino di Corso Sicilia.

Destinatari

- **Tipologia:**
  beneficiari diretti (partecipanti attivi): soggetti over 65, maschi e femmine, autonomi nella loro attività quotidiana e non allettati, in primis i volontari dell'Associazione Primo Nebiolo
  Beneficiari indiretti: nucleo familiare, anche allargato

- **Numero e fascia anagrafica**:
  beneficiari diretti: max 100 soggetti con età compresa tra i 65 e 85 anni
  beneficiari indiretti con età tra i 25 e 65 anni: max 100

- **Modalità per la loro individuazione:**
  passaparola dei Volontari dell'Associazione Primo Nebiolo.
  1. Realizzazione di materiale promozionale attraverso mezzi di comunicazione: Comunicato Stampa di presentazione del progetto da inviare a testate locali del territorio e ai partners

2. Presentazione del progetto
3. Avvisi cartacei rilasciati al momento del tesseramento presso l'Associazione capofila del progetto o presso i partners
4. Contatto diretto presso gli sportelli di segreteria dell'Associazione capofila del progetto o dei partners
5. Affissione locandine
6. Articolo pubblicato su quotidiano locale di avvio del progetto
7. Condivisione attraverso il sito dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners
8. Invio newsletter e mails, anche dei partners, a tutti i soci e tesserati
9. Promozione attraverso i canali di Vol.To
10. Attivazione dei social dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners (Facebook, Instagram, ...)
11. Distribuzione di locandine e brochure nelle sedi operative dei partners e nei punti strategici della

Tempi di realizzazione: 10 mesi

Ambito territoriale coinvolto: città metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner:
CUS Torino: messa a disposizione di:
- spazi per gli incontri del Circolo Over
- bar interno Cus Cafè
- istruttori per uscite in Dragone
- ufficio logistico
- collaborazione nella individuazione dei beneficiari del progetto

ERI (European Research Institute):
- messa a disposizione di 2 persone per attività plogging
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti-Omnia-Fondazione Mirafiori-Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA:
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

Risultati attesi, in linea con tutti l'obiettivo 2:
1. organizzazione di 5 incontri di carattere culturale
2. organizzazione di 1 gita fuori porta
3. organizzazione di 2 uscite di plogging
4. organizzazione di 4 uscite in dragone sul fiume
5. aumento del 30% delle iscrizioni degli over 65 all'associazione
6. aumento del 30% della partecipazione dei volontari dell'Associazione Nebiolo alle attività sociali
7. stimolare l'interesse per le attività culturali
8. contrastare la sedentarietà nella misura del 30%
9. favorire il processo cognitivo
10. contrastare l'isolamento e la depressione
11. facilitare la socializzazione
12. aumentare la sensibilizzazione sui temi ambientali nella misura del 40%
13. garantire la parità di genere nella misura del 35%

Strumenti o indicatori di valutazione:

1. N° Iscrizioni presso la segreteria dell'Associazione Primo Nebiolo
2. N presenze al Circolo Over
3. N° sale occupate
4. N° gite effettuate
5. N° uscite plogging realizzate
6. N° uscite in dragone
7. N° brochure stampati e distribuiti
8. N° visualizzazioni sui siti e sui social
9. N° newsletter inviate
10. N° istruttori coinvolti
11. N° fatture emesse

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Associazione Primo Nebiolo

L'Associazione vanta collaborazioni con Enti e con Consorzi SocioAssistenziali del territorio: a partire dal 2009 ha realizzato interventi per favorire la pratica sportiva a soggetti disabili in diverse discipline, dal tennis tavolo al golf, dal nuoto all'arrampicata, dal calcio alla bici. Successivamente è nata la collaborazione con l'USU che ha consentito a giovani pazienti ricoverati e ai dimessi, di usufruire di un servizio sportivo e riabilitativo sia nella struttura ospedaliera che all'esterno, utilizzando le imbarcazioni adaptive, tutto il materiale necessario per lo svolgimento dell'attività ed istruttori qualificati. Per fronteggiare le esigenze del territorio, negli anni ha ampliato l'offerta sportiva acquistando un'imbarcazione adaptive per favorire anche la pratica della canoa.

A partire dal 2013 ha contribuito ad estendere a più famiglie (circa 45) il progetto di Estate ragazzi anche a soggetti con disabilità fisiche e sensoriali. Nel 2017 ha supportato l'attività agonistica adaptive della canoa, del tennis tavolo e del nuoto, sviluppando le squadre in termini numerici con un conseguente miglioramento delle prestazioni e delle partecipazioni a più gare e test, coinvolgendo più di 70 utenti.

Negli ultimi anni ha introdotto importanti innovazioni agli interventi descritti, sia a livello territoriale, proponendoli anche ad altri comuni e province, sia a livello metodologico, che rispetto ai beneficiari diretti. Grazie alle collaborazioni nate con associazioni e fondazioni attive in campo ospedaliero, l'Associazione ha mosso i primi passi all'interno delle corsie degli ospedali infantili, in primis presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino, per affiancare medici ed infermieri, proponendo lo sport ed il movimento come attività finalizzata a contrastare la malattia gli effetti collaterali delle cure.

In tutte le iniziative e i progetti ha sempre perseguito il motivo della sia costituzione: non disperdere il potenziale umano volontario che avrebbe poi costituito il gruppo portante della XXIII Universiade Invernale che si è tenuta a Torino nel gennaio 2007. La gestione dei volontari si basa su un sistema di qualità certificata ed è un esempio di best practice sia in termini di teambuilding che di teamworking ed ha investito nella formazione dei volontari (corsi di informatica, progettazione, inglese, contabilità).

Partner principale: CUS Torino:

IL CUS TORINO è la prima polisportiva italiana e offre la possibilità di praticare sport a tutti i livelli e a tutte le età. Ha attivato molti corsi adatti agli over 65, dalla ginnastica dolce, alle arti marziali, al golf, al nuoto, per citarne alcuni.

Ha sempre prestato grande attenzione alla promozione ed alla sensibilizzazione verso le sane abitudini vita, dove lo sport, abbinato all'alimentazione, è uno dei principali componenti

Il CUS Torino, oltre a gestire le attività sportive, è impegnato in **progetti speciali di valore sociale e con un'attenzione alla sostenibilità ambientale**. Si citano:

PROGETTO AGON: sostiene, attraverso borse di studio, giovani atleti-studenti italiani e stranieri iscritti agli Atenei di Torino e che svolgono attività sportiva agonistica nelle squadre cussine.

PES (Progetto Educativo Sci): rivolto agli Studenti delle Scuole piemontesi di ogni ordine e grado. Mira all'apprendimento degli sport invernali e della cultura della montana.

PROGETTO SCUOLE: coinvolge ragazzi delle scuole elementari e medie, offrendo servizi di attività sportive. Prevede anche l'attività di Estate Ragazzi e dei Sabato neve

PROGETTO DISABILI: il CUS ha messo a disposizione del progetto strutture e istruttori per coinvolgere i ragazzi in attività singole o in gruppo. Il centro del Cus Torino di c.so Sicilia è affiliato al Comitato Italiano Paralimpico

PROGETTO QUARTIERI: progetto volto a valorizzare i quartieri più periferici e a rischio, rivolto anche agli over 65 per i quali sono previste attività sportive

PROGETTO EUROPEO S.T.A.R contro la radicalizzazione dei giovani

PROGETTO EUROPEO MONSTER: per promuovere la sostenibilità dello Sport

PROGETTO CARCERI: Dal 2021 il Cus Torino offre la propria collaborazione al Carcere minorile Ferrante Aporti, mettendo a disposizione i propri istruttori per un percorso sportivo multidisciplinare che ha visto coinvolti quasi tutti i detenuti. Un'esperienza unica, sia per i ragazzi che hanno potuto cimentarsi in attività strutturate ed organizzate, sia per gli istruttori che hanno condiviso momenti di forte impatto emotivo ed affettivo-relazionale.

Forte lo sviluppo di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per contribuire alla crescita di PROGETTI SOCIALI E DI SOLIDARIETÀ, come il percorso con la Fondazione F.A.R.O. Onlus, la Fondazione Theodora e l'Associazione AMSES per raccogliere fondi per l'Isola di Capo Verde. Dal 2014 il CUS Torino sostiene la ricerca universitaria per la lotta contro il cancro con l'evento *"Just the woman I am"*, evento che ha ogni anno si arricchisce di temi quali la sana alimentazione, i sani stili di vita, l'ambiente. Sono state organizzate grandi manifestazioni ed eventi sportivi, scientifici e culturali, nazionali ed internazionali.

La collaborazione con i partner storici ha consentito la partecipazione a numerosi bandi quali l'8 x 1000 della Chiesa Valdese volti a sostenere disabili e bambini malati in ospedale di cancro, bando Vivomeglio in collaborazione con l'Associazione Primo Nebiolo nel campo della disabilità sportiva, i bandi Quartieri

Partner principale: Walce Onlus

WALCE onlus: materiale sviluppato e realizzato per corsi di Mindfulness, di cucina naturale, di arteterapia, di Attività Motoria Adattata, di tecniche di rilassamento, incontri psico-educazionali per pazienti, incontri educazionali con la popolazione, programmi di awareness e prevenzione primaria e secondaria per la popolazione

Eri (European Research Foundation)

Progetto CLEANALP, che ha prodotto un'importante ricerca sulle microplastiche nella neve e che ha permesso di raccogliere una media di mezzo chilo di rifiuti di plastica per ogni chilometro dei circa 200 km di sentieri di alta montagna monitorati.

Finanziato da The North Face Explore Fund con il coordinamento di European Outdoor Conservation Association-EOCA, CLEANALP il progetto aveva ha lo scopo di salvaguardare l'habitat alpino di bassa, media e alta quota.

Progetto Stop The Alps Becoming Plastic Mountains

Risorse umane destinate all'attività

Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
20	1 responsabile volontari nel ruolo di coordinatore	Coordinare i 5 incontri del circolo Over e gita	CUS Torino
10	1 accompagnatore	Accompagnare i beneficiari nella gita fuori porta	CUS Torino
20	2 Esperti accompagnatori in passeggiate e trekking e nella tutela dell'ambiente + 2 volontari Ass. Nebiolo	Accompagnare i beneficiari nelle uscite di plogging	ERI Associazione Primo Nebiolo
32	2 Istruttori / allenatore di 1° livello Canottaggio o con laurea SUISM	Accompagnare i beneficiari nelle uscite sul fiume con il Dragon Boat	CUS Torino

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

1. Sale per gli incontri del Circolo over
2. Pullman per la gita fuori porta
3. Attrezzature per il plogging (kit con guanti, sacchetti, etc...)
4. 2 barche e 1 motoscafo per le uscite sul fiume

Costi presunti

Circolo Over:

personale

- 500,00: 1 Responsabile volontari nel ruolo di coordinatore incontri del circolo Over (20*25 € l'ora)

attrezzature-servizi

- 700,00 per affitto sale (5 incontri di 2 ore *70€ all'ora)
- 400,00 per rinfresco in occasione degli incontri del Circolo Over

Gite:

personale

- 250,00: 1 accompagnatore per la gita fuori porta (10 ore *25€ all'ora)

attrezzature-servizi

- 520,00: Visita guidata Sacra di San Michele x 52 persone
- 690,00: Trasporto persone a mezzo autobus
- 33,00: Parcheggio Sacra di San Michele

Plogging

personale

- 600,00: Progetto Clean Alp: 2 uscite per 50 persone (n. 2 accompagnatori* 20 ore * 30€ l'ora)

Dragone

personale

- 800,00: 4 uscite, 2 Istruttori (32 ore * 25€ l'ora)

D. MACROAREA FORMATIVA: incontri su un corretto invecchiamento e di informatica

a. In collaborazione con il partner Walce, verrà avviata una campagna di sensibilizzazione e divulgazione dei principi di un corretto invecchiamento, quali un'adeguata alimentazione e idratazione, il riconoscimento e controllo dei segnali di allarme, il ruolo dell'attività fisica e della stimolazione cognitiva quotidiana. La campagna prevede 6 incontri di 2 ore ciascuno sul territorio, di carattere frontale e interattivo ed in cui verranno trattati i suddetti temi con l'intervento di specialisti (nutrizionisti, geriatri, chinesiologi, oncologi e medici di medicina generale). Le lezioni interattive saranno corredate da materiale informativo educazionale prodotto dal partner Walce.
Come indicato nella MACROAREA B, al termine dell'attività frontale, per i partecipanti interessati, sarà possibile partecipare ad alcune attività motorie organizzate in collaborazione con il personale specialistico del CUS, partner del progetto:
   - Passeggiate (Parco Colonetti).
   - Attività di yoga presso l'impianto del CUS Torino di Via Panetti 30 o di Via Braccini 1

   I parenti intervenuti a titolo di uditori potranno assistere alle lezioni di yoga e partecipare alle passeggiate.

b. Per arricchire il piano dell'offerta formativa, grazie al partner Vol.To, i beneficiari potranno anche aderire ai corsi gratuiti di **Excel Base e sicurezza Informatica**

c. Per poter valutare i risultati del percorso progettuale, l'Associazione Nebiolo, si avvarrà della collaborazione dell'Eps TICUROACASA che somministrerà dei test psicofisici all'inizio e alla fine del progetto a un gruppo di 20 volontari dell'Associazione Primo Nebiolo, beneficiari del progetto. L'obiettivo è avviare un **progetto di ricerca** che ha come finalità:
   1. Valutare gli effetti dell'attività fisica regolare sulla salute fisica degli anziani.
   2. Indagare l'impatto delle attività psicologiche sulla salute mentale e sulla qualità della vita
   3. Analizzare l'interazione tra attività fisica e pratiche psicologiche, corretta alimentazione, partecipazione ad attività culturali-sociali e ad attività di volontariato, nel miglioramento del benessere generale.

   I risultati della ricerca saranno divulgati ai partners e a tutti gli stakeholders per future proposte anche a livello politico e sociale, al fine di contrastare o almeno contenere con interventi specifici l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento.
   I test verranno somministrati in doppio cieco utilizzando le seguenti misurazioni e strumenti:
   - per la Salute Fisica:
     Parametri Vitali: Pressione sanguigna, frequenza cardiaca - Test Fisici: Test di forza muscolare (handgrip test), flessibilità (sit and reach test), equilibrio (stand-up test) -

Composizione Corporea: Indice di massa corporea (BMI), percentuale di massa grassa (bioimpedenziometria).

- per la Salute Mentale:
  Valutazione Psicologica: Mini-Mental State Examination (MMSE).
- per la Qualità della Vita: Questionario SF-36 (Short Form Health Survey).

I Dati verranno analizzati dal punto di vista quantitativo e qualitativo:

- Analisi Quantitativa:
  Statistiche Descrittive: Media, deviazione standard per descrivere il campione.
- Analisi Inferenziale: ANOVA a misure ripetute per valutare le differenze tra i gruppi nel tempo; regressione multipla per identificare i predittori del miglioramento del benessere.
- Analisi Qualitativa:
  Triangolazione dei Dati: Confronto tra dati quantitativi e qualitativi per una comprensione più approfondita.

Destinatari

- **Tipologia:**
  beneficiari diretti (partecipanti attivi): soggetti over 65, maschi e femmine, autonomi nella loro attività quotidiana e non allettati, volontari dell'Associazione Primo Nebiolo
  Beneficiari indiretti: nucleo familiare, anche allargato

- **Numero e fascia anagrafica**:
  beneficiari diretti: max 20 soggetti con età compresa tra i 65 e 85 anni
  beneficiari indiretti con età tra i 25 e 65 anni: max 400; 20 con età compresa tra i 65 e 85 anni per i test in doppio cieco

- **Modalità per la loro individuazione:**
  passaparola dei Volontari dell'Associazione Primo Nebiolo.
  Realizzazione di materiale promozionale attraverso mezzi di comunicazione:
  1. Avvisi cartacei rilasciati al momento del tesseramento presso l'Associazione capofila del progetto
  2. Affissione locandine
  3. Passaggi presso l'ufficio dell'Associazione
  4. News sul Sito dell'Associazione Primo Nebiolo
  5. Invio mails
  6. Invio newsletter
  7. Attivazione dei social dell'Associazione Primo Nebiolo
  8. Distribuzione di locandine e brochure

Tempi di realizzazione: 10 mesi

Ambito territoriale coinvolto: città metropolitana di Torino

Ruolo di ciascun partner:
CUS Torino: messa a disposizione di:

- spazi per gli incontri formativi sul corretto invecchiamento e per lo studio di ricerca
- distribuzione del materiale informativo (opuscoli)
- spazi per lezione di yoga
- istruttori per lezioni di yoga e per passeggiate
- ufficio logistico
- collaborazione nella individuazione dei beneficiari del progetto

WALCE

- messa a disposizione di 2 Medici specializzandi, 1 oncologo, 1 nutrizionista e 1 geriatra
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

Eps TICUROACASA

- direzione del progetto di ricerca
- somministrazione dei test psicofisici a inizio e fine progetto
- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

ASD Globo Grugliasco-Ass. Omnia-Coop. Liberi Tutti- Fondazione Mirafiori-Vol.to Onlus-ERI-Asd CIS-Walce Onlus-Circoscrizione Due Città Di Torino- Asl di Torino-Direzione Generale:

- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

Risultati attesi, in linea con tutti l'obiettivo 1 e 2:

1. sostenere e promuovere la salute degli anziani attraverso l'adozione di stili di vita sani nella misura del 30%
2. stimolare l'interesse per l'attività fisica-cognitiva e contrastare la sedentarietà nella misura del 20%
3. promuovere una sana alimentazione
4. migliorare la salute fisica e mentale degli anziani nella misura del 20%
5. supportare la formazione permanente degli anziani nella misura del 30%
6. Effetti Sinergici: gli interventi combinati porteranno a benefici superiori rispetto agli interventi singoli
7. Promuovere la salute in una prospettiva di "genere" nella misura del 35%

Strumenti o indicatori di valutazione:

1. N° opuscoli informativi distribuiti
2. N° incontri con specialisti organizzati
3. N° test somministrati
4. N° corsi informatici organizzati
5. N° visualizzazioni sui siti e sui social
6. N° newsletter inviate

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Associazione Primo Nebiolo

L'Associazione vanta collaborazioni con Enti e con Consorzi SocioAssistenziali del territorio: a partire dal 2009 ha realizzato interventi per favorire la pratica sportiva a soggetti disabili in diverse discipline, dal tennis tavolo al golf, dal nuoto all'arrampicata, dal calcio alla bici. Successivamente è nata la collaborazione con l'USU che ha consentito a giovani pazienti ricoverati e ai dimessi, di usufruire di un servizio sportivo e riabilitativo sia nella struttura ospedaliera che all'esterno, utilizzando le imbarcazioni adaptive, tutto il materiale necessario per lo svolgimento dell'attività ed istruttori qualificati. Per fronteggiare le esigenze del territorio, negli anni ha ampliato l'offerta sportiva acquistando un'imbarcazione adaptive per favorire anche la pratica della canoa.

A partire dal 2013 ha contribuito ad estendere a più famiglie (circa 45) il progetto di Estate ragazzi anche a soggetti con disabilità fisiche e sensoriali. Nel 2017 ha supportato l'attività agonistica adaptive della canoa, del tennis tavolo e del nuoto, sviluppando le squadre in termini numerici con un conseguente miglioramento delle prestazioni e delle partecipazioni a più gare e test, coinvolgendo più di 70 utenti.
Negli ultimi anni ha introdotto importanti innovazioni agli interventi descritti, sia a livello territoriale, proponendoli anche ad altri comuni e province, sia a livello metodologico, che rispetto ai beneficiari diretti. Grazie alle collaborazioni nate con associazioni e fondazioni attive in campo ospedaliero, l'Associazione ha mosso i primi passi all'interno delle corsie degli ospedali infantili, in primis presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino, per affiancare medici ed infermieri, proponendo lo sport ed il movimento come attività finalizzata a contrastare la malattia gli effetti collaterali delle cure.
In tutte le iniziative e i progetti ha sempre perseguito il motivo della sia costituzione: non disperdere il potenziale umano volontario che avrebbe poi costituito il gruppo portante della XXIII Universiade Invernale che si è tenuta a Torino nel gennaio 2007. La gestione dei volontari si basa su un sistema di qualità certificata ed è un esempio di best practice sia in termini di teambuilding che di teamworking ed ha investito nella formazione dei volontari (corsi di informatica, progettazione, inglese, contabilità).

Partner principale: CUS Torino:
IL CUS TORINO è la prima polisportiva italiana e offre la possibilità di praticare sport a tutti i livelli e a tutte le età. Ha attivato molti corsi adatti agli over 65, dalla ginnastica dolce, alle arti marziali, al golf, al nuoto, per citarne alcuni.
Ha sempre prestato grande attenzione alla promozione ed alla sensibilizzazione verso le sane abitudini vita, dove lo sport, abbinato all'alimentazione, è uno dei principali componenti
Il CUS Torino, oltre a gestire le attività sportive, è impegnato in **progetti speciali di valore sociale e con un'attenzione alla sostenibilità ambientale**. Si citano:
PROGETTO AGON: sostiene, attraverso borse di studio, giovani atleti-studenti italiani e stranieri iscritti agli Atenei di Torino e che svolgono attività sportiva agonistica nelle squadre cussine.
PES (Progetto Educativo Sci): rivolto agli Studenti delle Scuole piemontesi di ogni ordine e grado. Mira all'apprendimento degli sport invernali e della cultura della montana.
PROGETTO SCUOLE: coinvolge ragazzi delle scuole elementari e medie, offrendo servizi di attività sportive. Prevede anche l'attività di Estate Ragazzi e dei Sabato neve
PROGETTO DISABILI: il CUS ha messo a disposizione del progetto strutture e istruttori per coinvolgere i ragazzi in attività singole o in gruppo. Il centro del Cus Torino di c.so Sicilia è affiliato al Comitato Italiano Paralimpico
PROGETTO QUARTIERI: progetto volto a valorizzare i quartieri più periferici e a rischio, rivolto anche agli over 65 per i quali sono previste attività sportive
PROGETTO EUROPEO S.T.A.R contro la radicalizzazione dei giovani
PROGETTO EUROPEO MONSTER: per promuovere la sostenibilità dello Sport
PROGETTO CARCERI: Dal 2021 il Cus Torino offre la propria collaborazione al Carcere minorile Ferrante Aporti, mettendo a disposizione i propri istruttori per un percorso sportivo multidisciplinare che ha visto coinvolti quasi tutti i detenuti. Un'esperienza unica, sia per i ragazzi che hanno potuto cimentarsi in attività strutturate ed organizzate, sia per gli istruttori che hanno condiviso momenti di forte impatto emotivo ed affettivo-relazionale.
Forte lo sviluppo di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per contribuire alla crescita di PROGETTI SOCIALI E DI SOLIDARIETÀ, come il percorso con la Fondazione F.A.R.O.

Onlus, la Fondazione Theodora e l'Associazione AMSES per raccogliere fondi per l'Isola di Capo Verde. Dal 2014 il CUS Torino sostiene la ricerca universitaria per la lotta contro il cancro con l'evento *"Just the woman I am"*, evento che ha ogni anno si arricchisce di temi quali la sana alimentazione, i sani stili di vita, l'ambiente. Sono state organizzate grandi manifestazioni ed eventi sportivi, scientifici e culturali, nazionali ed internazionali.
La collaborazione con i partner storici ha consentito la partecipazione a numerosi bandi quali l'8 x 1000 della Chiesa Valdese volti a sostenere disabili e bambini malati in ospedale di cancro, bando Vivomeglio in collaborazione con l'Associazione Primo Nebiolo nel campo della disabilità sportiva, i bandi Quartieri

Partner principale: Walce Onlus
WALCE onlus: materiale sviluppato e realizzato per corsi di Mindfulness, di cucina naturale, di arteterapia, di Attività Motoria Adattata, di tecniche di rilassamento, incontri psico-educazionali per pazienti, incontri educazionali con la popolazione, programmi di awareness e prevenzione primaria e secondaria per la popolazione

Ets Vol.to
Vol.To - Volontariato Torino ETS è un'associazione riconosciuta del Terzo Settore di secondo livello (ovvero un'associazione di associazioni) composta da 147 organizzazioni socie. Dal 1997 lavora al fianco e al servizio dei volontari affinché siano sempre più consapevoli del loro ruolo di costruzione del bene comune, liberi da vincoli e incombenze, formati, supportati adeguatamente e protagonisti nella definizione e nella realizzazione delle politiche sociali.
Vol.To ha il compito di erogare servizi di supporto tecnico, formativo ed informativo al fine di promuovere e rafforzare la presenza ed il ruolo dei Volontari in tutti gli Enti del Terzo Settore. Offre l'opportunità a cittadini, imprese, istituzioni e scuole di vivere pienamente l'esperienza della solidarietà: aiuta gli aspiranti Volontari a trovare l'organizzazione giusta; si occupa di Volontariato aziendale imbastendo percorsi per i dipendenti e i collaboratori; orienta le persone interessate nelle diverse fasi per la costituzione di una nuova associazione; supporta enti pubblici e privati nell'ideazione di progetti di Servizio Civile e nel coinvolgimento dei giovani per il loro compimento; sviluppa partenariati in progetti di utilità sociale con gli enti territoriali e gli altri soggetti non profit; lavora con le scuole e la comunità educante per la partecipazione sociale, la crescita umana e il benessere dei bambini e dei ragazzi.

Eps TICUROACASA
L'associazione si prende cura delle persone che hanno più bisogno, dalle prime cure alle visite specialistiche, fornendo anche supporto psicologico o semplicemente monitorando il loro stato di salute da remoto.

Risorse umane destinate all'attività

Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
120	Medici specialisti: 2 Medici specializzandi, 1 oncologo, 1 nutrizionista e 1	Incontri frontali sui temi di un sano invecchiamento	WALCE

	geriatra		
6	1 Coordinatore tecnico sportivo con laurea SUIMS	Coordinamento della parte sportiva degli incontri formativi	CUS TORINO
12	2 Istruttori / allenatori di 1° livello di Ginnastica dolce/fitwalking o con laurea SUIMS	Lezioni di yoga o passeggiate all'aperto	CUS TORINO
6	1 Docente informatico	Corsi di informatica	Vol.To
20	1 ricercatore specializzato e personal trainer	Somministrazione test e analisi test per progetto di ricerca	Eps TICUROACASA
20	1 esperto logistica	Supporto alle attività	CUS TORINO

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
incontri di formazione su un sano invecchiamento:

- location per gli eventi (sedi CUS)
- sale per lezioni yoga
- attrezzature per yoga

corsi di informatica:

- location
- hw e sw

progetto di ricerca

- location
- stampa materiale per i test

Costi presunti
Incontri frontali sui temi di un sano invecchiamento:
personale

- 0,00: Medici specialisti: 2 Medici specializzandi, 1 oncologo, 1 nutrizionista e 1 geriatra (a carico di Walce)
- 150,00: 1 Coordinatore tecnico sportivo per il coordinamento della parte sportiva degli incontri formativi (6 ore * 25€ all'ora)
- 300,00: 2 Istruttori / allenatori di 1° livello di Ginnastica dolce/fitwalking o con laurea SUIMS (12 ore * 25€ all'ora)
- 500,00: 1 esperto logistica (20 ore *25€ l'ora)

attrezzature-servizi

- 1.260,00: affitto sale per incontri di formazione - informazione e per lezioni di yoga (6 incontri di 3 ore, tot ore 18 *70€ all'ora)

progetto di ricerca:

personale

- 1.500,00: Somministrazione test e analisi test per progetto di ricerca (1 **Ricercatore specializzato e personal trainer, 20 ore * 75€ l'ora)**

E. MACROAREA VOLONTARIATO

L'Associazione Primo Nebiolo è stato costituita il 29 agosto 2006 e da allora opera senza fini di lucro nel campo del volontariato sportivo. La sua mission è di promuovere una nuova cultura dello sport in un'ottica di scambio, confronto e rispetto reciproco, nella convinzione dell'alto valore ricoperto nel campo della salute, dell'educazione, della formazione, della cultura, del sociale e del tempo libero. I protagonisti principali sono proprio gli over 65, uomini e donne non più in età lavorativa ma che mettono a disposizione e regalano il proprio tempo, le proprie capacità ed esperienze al mondo sportivo, trovandosi insieme per l'organizzazione di eventi e manifestazioni sia di carattere professionistico, sia amatoriale. Una risorsa fondamentale per la promozione della pratica sportiva, in particolare per gli individui più fragili, come i diversamente abili e per i soggetti più svantaggiati ma anche nell'organizzazione di conferenze, seminari, incontri, dibattiti, congressi sul tema dello sport, dell'integrazione, della solidarietà, della cooperazione, del volontariato e su argomenti di attualità medica, farmacologica, psicologica, sociale, culturale e scientifica in genere.
Nel progetto è stata rispettata la strategia WE.CA.RE e i principi del Position Paper: centralità della persona e della sua rete di relazioni anziché tipologie di servizi di cui necessita; valorizzazione delle potenzialità, piuttosto che alleviare disagi; realizzazione di una visione generativa (relazioni di reciprocità e di corresponsabilità).
La figura del volontario diventa, quindi, una ricchezza preziosa che sa rappresentare il cuore e la ricchezza delle attività messe in campo, che sa condividere gli obiettivi con il gruppo e partecipare attivamente per il bene comune.
Tutte le attività organizzate in questo progetto saranno fondamentali per la promozione dell'importante esperienza del volontariato, risorsa fondamentale sia a livello sociale che economica. I volontari dell'Associazione Primo Nebiolo vogliono, infatti, essere promotori attivi di iniziative rivolte proprio al coinvolgimento di altri pensionati del territorio: un esempio di come il tempo può essere impiegato a favore della collettività mettendo a disposizione competenze, professionalità ed esperienza in modo estremamente gratificante.
L'Associazione Nebiolo, infatti, ha supportato per anni la pratica sportiva adattata e proposta ai giovani pazienti del reparto di Oncoematologia del Regina Margherita di Torino, alle famiglie ospiti di Casa Ugi e agli atleti disabili del Cus Torino; è stata chiamata anche a collaborare a eventi e iniziative di carattere scientifico, culturale, di solidarietà.
I volontari avranno la possibilità di essere impegnati in più ambiti e nei ruoli più confacenti rispetto alle proprie attitudini, competenze, disponibilità (ad es. supporto logistico nell'organizzazione e nell'allestimento e disallestimento delle azioni del progetto e degli eventi; servizio di trasporto delle attrezzature e dei beneficiari del progetto; collaborazione con il personale del progetto; gestione del pubblico, promozione del progetto durante eventi e manifestazioni per diffondere la cultura del volontariato).

Destinatari

- **Tipologia:**
  beneficiari diretti (partecipanti attivi): soggetti over 65, maschi e femmine, autonomi nella loro attività quotidiana e non allettati, in primis i volontari dell'Associazione Primo Nebiolo
  Beneficiari indiretti: nucleo familiare, anche allargato, enti privati e pubblici, tutti gli stakeholders

- **Numero e fascia anagrafica:**
  beneficiari diretti: max 100 soggetti con età compresa tra i 65 e 85 anni
  beneficiari indiretti con età tra i 25 e 65 anni: max 500

- **Modalità per la loro individuazione:**
  passaparola dei Volontari dell'Associazione Primo Nebiolo.
  1. Realizzazione di materiale promozionale attraverso mezzi di comunicazione: Comunicato Stampa di presentazione del progetto da inviare a testate locali del territorio e ai partners
  2. Presentazione del progetto
  3. Brochure rilasciate al momento del reclutamento, della formazione e del tesseramento presso l'Associazione capofila del progetto o presso i partners
  4. Contatto diretto presso gli sportelli di segreteria dell'Associazione capofila del progetto o dei partners
  5. Affissione locandine
  6. Articolo pubblicato su quotidiano locale di avvio del progetto
  7. Condivisione attraverso il sito web dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners
  8. News sui siti web dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners
  9. Invio newsletter, anche dei partners, a tutti i soci e tesserati
  10. Promozione attraverso i canali di Vol.To
  11. Attivazione dei social dell'Associazione Primo Nebiolo e dei partners (Facebook, Instagram, ...)
  12. Distribuzione di locandine e brochure nelle sedi operative dei partners e nei punti strategici della città
  13. Distribuzione di locandine e brochure durante gli eventi dell'Associazione e dei partners

Tempi di realizzazione: 10 mesi

Ambito territoriale coinvolto: città metropolitana di Torino e prima cintura

Ruolo di ciascun partner:

CUS Torino-Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti, Omnia-Fondazione Mirafiori-Eri- Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA

- collaborazione nell'individuazione dei beneficiari del progetto

- supportare i rispettivi eventi con il coinvolgimento dei volontari

Risultati attesi, in linea con l'obiettivo 3:

1. Stimolare la partecipazione e l'impegno civico-sociale della popolazione anziana nella misura del 20%
2. Stimolare l'occupazione delle persone anziane
3. Contribuire alla vita autonoma degli anziani
4. Garantire la parità di genere nella misura del 35%
5. Combattere l'isolamento degli anziani nella misura del 20%
6. Favorire la capacità di socializzazione
7. Preservare un buon tono dell'umore
8. Preservare le funzioni cognitive
9. Offrire supporto a tutti gli eventi, manifestazioni e iniziative dei partners e degli stakeholders
10. Stimolare l'interesse per le iniziative del territorio
11. Sostenere le associazioni di volontariato
12. Promuovere il volontariato
13. Aumentare gli eventi sul territorio
14. Contenere la spesa pubblica e privata per l'organizzazione di eventi e manifestazioni

Strumenti o indicatori di valutazione:

1. N° Iscrizioni presso l'Associazione Primo Nebiolo
2. N° eventi organizzati
3. N° presenze registrate alle attività del progetto e agli eventi
4. N° volontari reclutati
5. N° volontari formati
6. N° incontri di reclutamento
7. N° incontri di formazione
8. N° visualizzazioni sui siti e sui social
9. N° mail e newsletter inviate
10. N° volantini distribuiti

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Associazione Primo Nebiolo

L'Associazione vanta collaborazioni con Enti e con Consorzi SocioAssistenziali del territorio: a partire dal 2009 ha realizzato interventi per favorire la pratica sportiva a soggetti disabili in diverse discipline, dal tennis tavolo al golf, dal nuoto all'arrampicata, dal calcio alla bici. Successivamente è nata la collaborazione con l'USU che ha consentito a giovani pazienti ricoverati e ai dimessi, di usufruire di un servizio sportivo e riabilitativo sia nella struttura ospedaliera che all'esterno, utilizzando le imbarcazioni adaptive, tutto il materiale necessario per lo svolgimento dell'attività ed istruttori qualificati. Per fronteggiare le esigenze del territorio, negli anni ha ampliato l'offerta sportiva acquistando un'imbarcazione adaptive per favorire anche la pratica della canoa.

A partire dal 2013 ha contribuito ad estendere a più famiglie (circa 45) il progetto di Estate ragazzi anche a soggetti con disabilità fisiche e sensoriali. Nel 2017 ha supportato l'attività agonistica adaptive della canoa, del tennis tavolo e del nuoto,

sviluppando le squadre in termini numerici con un conseguente miglioramento delle prestazioni e delle partecipazioni a più gare e test, coinvolgendo più di 70 utenti.
Negli ultimi anni ha introdotto importanti innovazioni agli interventi descritti, sia a livello territoriale, proponendoli anche ad altri comuni e province, sia a livello metodologico, che rispetto ai beneficiari diretti. Grazie alle collaborazioni nate con associazioni e fondazioni attive in campo ospedaliero, l'Associazione ha mosso i primi passi all'interno delle corsie degli ospedali infantili, in primis presso l'Ospedale Regina Margherita di Torino, per affiancare medici ed infermieri, proponendo lo sport ed il movimento come attività finalizzata a contrastare la malattia gli effetti collaterali delle cure.
In tutte le iniziative e i progetti ha sempre perseguito il motivo della sia costituzione: non disperdere il potenziale umano volontario che avrebbe poi costituito il gruppo portante della XXIII Universiade Invernale che si è tenuta a Torino nel gennaio 2007. La gestione dei volontari si basa su un sistema di qualità certificata ed è un esempio di best practice sia in termini di teambuilding che di teamworking ed ha investito nella formazione dei volontari (corsi di informatica, progettazione, inglese, contabilità).

Partner principale: CUS Torino:
IL CUS TORINO è la prima polisportiva italiana e offre la possibilità di praticare sport a tutti i livelli e a tutte le età. Ha attivato molti corsi adatti agli over 65, dalla ginnastica dolce, alle arti marziali, al golf, al nuoto, per citarne alcuni.
Ha sempre prestato grande attenzione alla promozione ed alla sensibilizzazione verso le sane abitudini vita, dove lo sport, abbinato all'alimentazione, è uno dei principali componenti
Il CUS Torino, oltre a gestire le attività sportive, è impegnato in **progetti speciali di valore sociale e con un'attenzione alla sostenibilità ambientale**. Si citano:
PROGETTO AGON: sostiene, attraverso borse di studio, giovani atleti-studenti italiani e stranieri iscritti agli Atenei di Torino e che svolgono attività sportiva agonistica nelle squadre cussine.
PES (Progetto Educativo Sci): rivolto agli Studenti delle Scuole piemontesi di ogni ordine e grado. Mira all'apprendimento degli sport invernali e della cultura della montana.
PROGETTO SCUOLE: coinvolge ragazzi delle scuole elementari e medie, offrendo servizi di attività sportive. Prevede anche l'attività di Estate Ragazzi e dei Sabato neve
PROGETTO DISABILI: il CUS ha messo a disposizione del progetto strutture e istruttori per coinvolgere i ragazzi in attività singole o in gruppo. Il centro del Cus Torino di c.so Sicilia è affiliato al Comitato Italiano Paralimpico
PROGETTO QUARTIERI: progetto volto a valorizzare i quartieri più periferici e a rischio, rivolto anche agli over 65 per i quali sono previste attività sportive
PROGETTO EUROPEO S.T.A.R contro la radicalizzazione dei giovani
PROGETTO EUROPEO MONSTER: per promuovere la sostenibilità dello Sport
PROGETTO CARCERI: Dal 2021 il Cus Torino offre la propria collaborazione al Carcere minorile Ferrante Aporti, mettendo a disposizione i propri istruttori per un percorso sportivo multidisciplinare che ha visto coinvolti quasi tutti i detenuti. Un'esperienza unica, sia per i ragazzi che hanno potuto cimentarsi in attività strutturate ed organizzate, sia per gli istruttori che hanno condiviso momenti di forte impatto emotivo ed affettivo-relazionale.

Forte lo sviluppo di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per contribuire alla crescita di PROGETTI SOCIALI E DI SOLIDARIETÀ, come il percorso con la Fondazione F.A.R.O. Onlus, la Fondazione Theodora e l'Associazione AMSES per raccogliere fondi per l'Isola di Capo Verde. Dal 2014 il CUS Torino sostiene la ricerca universitaria per la lotta contro il cancro con l'evento *"Just the woman I am"*, evento che ha ogni anno si arricchisce di temi quali la sana alimentazione, i sani stili di vita, l'ambiente. Sono state organizzate grandi manifestazioni ed eventi sportivi, scientifici e culturali, nazionali ed internazionali.
La collaborazione con i partner storici ha consentito la partecipazione a numerosi bandi quali l'8 x 1000 della Chiesa Valdese volti a sostenere disabili e bambini malati in ospedale di cancro, bando Vivomeglio in collaborazione con l'Associazione Primo Nebiolo nel campo della disabilità sportiva, i bandi Quartieri

Partner principale: Walce Onlus
WALCE onlus: materiale sviluppato e realizzato per corsi di Mindfulness, di cucina naturale, di arteterapia, di Attività Motoria Adattata, di tecniche di rilassamento, incontri psico-educazionali per pazienti, incontri educazionali con la popolazione, programmi di awareness e prevenzione primaria e secondaria per la popolazione

Risorse umane destinate all'attività

Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che Verrà svolta	Ente di appartenenza
20	2 volontari reclutatori	Reclutamento nuovi volontari	Associazione Primo Nebiolo
40	2 volontari coordinatori	Coordinamento dei volontari	Associazione Primo Nebiolo
24	1 formatore tecnico-sportivo con laurea SUISM	Formazione dei volontari	CUS Torino
100	1 responsabile dei volontari	Attività di supervisione e selezione	CUS Torino
100	1 responsabile esperto in logistica	Supporto logistico agli eventi	CUS Torino

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
1. Spazi per incontri di reclutamento e di formazione
2. Attrezzature logistiche per eventi (gazebo, tavoli, materiale di comunicazione, pulmini, etc..)
3. vestiario
4. Spazi indoor e outdoor per eventi
5. Stampe materiali

Costi presunti:
personale
- 600,00: 1 formatore volontari (24 ore * 25€ all'ora)

- 2.500,00: 1 responsabile volontari (100 ore * 25€ all'ora)
- 2.5000,00: 1 responsabile logistica (100 ore * 25€ all'ora)

attrezzature-servizi

- 2.800,00: (affitto sale: 40 ore per reclutamento e formazione *70 € all'ora)
- 8.520,03: Vestiario volontari
- 800,00: ingressi gratuiti a titolo di benefit presso le piscine del CUS Torino

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

L'innovazione del progetto è messa in rilevo come segue:

- la proposta di attività multi-sportive, per poter offrire un ventaglio ampio di scelta, sia indoor che outdoor, tutte accomunate dalla accessibilità - in quanto non necessitano di una specifica preparazione fisica -, dalla loro inclusività e dalla possibilità di poter essere praticate anche in autonomia e a costi accessibili
- la multidisciplinarietà delle azioni del progetto dallo sport, alla cultura, all'intrattenimento, alla formazione, al volontariato
- l'integrazione delle varie attività suddivise nelle Macroaree in un progetto unico che fornisce un ambiente favorevole per sani stili di vita, lo sviluppo della socialità, la formazione, il benessere
- la promozione di attività che possono essere condivise con il nucleo familiare (come il canottaggio e il fitwalking), favorendo in tal modo l'intergenerazionalità e, pertanto, un contesto esterno a supporto dell'invecchiamento
- la sensibilizzazione sulla tutela dell'ambiente, in quanto diverse attività si realizzano all'aperto (passeggiate, canottaggio, fitwalking, il plogging)
- la scelta delle attività, frutto dell'espressione delle aspirazioni dei volontari emerse dai questionari distribuiti nel mese di maggio, più che dai loro bisogni
- è stata rispettata, intatti, la strategia WE.CA.RE e i principi del Position Paper: centralità della persona anziana e della sua rete di relazioni anziché tipologie di servizi di cui necessita; valorizzazione delle potenzialità, piuttosto che alleviare disagi; realizzazione di una visione generativa (relazioni di reciprocità e di corresponsabilità): è stata sposta l'attenzione dai bisogni ai suoi diritti e opportunità
- la possibilità per i beneficiari di poter partecipare attivamente alla realizzazione del progetto, suggerendo anche nuove iniziative e stendendo un decalago delle buone prassi per un invecchiamento attivo da presentare agli stakeholders
- Il progetto è stato concepito in partnership, in primis con Walce ONSUL, ERI; Eps TICUROACASA - che vantano conoscenze altamente specializzate - e con il CUS Torino, una delle più grandi e storiche polisportive italiane
- l'elevato contenuto di conoscenze degli incontri di formazione sui sani stili di vita
- la partnership variegata che coinvolge enti diversi del terzo settore: Asd, ETS, Onlus, Fondazioni, Istituti, Eps, Enti pubblici

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

"INizimao ad ATTIVarci" è il primo progetto che l'Associazione Nebiolo rivolge direttamente ai propri volontari over 65, ampliandolo però anche a tutte le persone della stessa fascia di età della Città metropolitana di Torino. Il progetto costituisce la sfida chiave per creare un circolo virtuoso, un esempio replicabile che possa facilmente diffondersi sul territorio interessato.
I progetti che operano nella sfera del sociale possono generare effetti moltiplicatori significativi, sia in termini di riproducibilità che di sviluppo, attraverso diverse strategie e meccanismi.
Gli ingredienti principali che permettono di credere in un risultato positivo sono la presenza convergente di tutti i partners, compresa la città di Torino e L'ASL, un network consolidato e strutturato, capace di capitalizzare gli investimenti, investire in personale che potrà essere reimpiegato, contare su volontari competenti che generano un forte risparmio economico sulla spesa pubblica e privata. Si potranno creare sinergie tra ambiti trasversali (sociale, socio - psico pedagogico, formativo, sanitario, sportivo) in modo da influenzare il mondo dello sport, del sociale, nonché delle istituzioni che operano nel campo dell'istruzione, della salute, del benessere, della formazione e dell'economia.

La diffusione del progetto attraverso tutti i mezzi di comunicazione dell'associazione e dei partners garantirà un'efficiente condivisione e trasferimento delle conoscenze, delle migliori pratiche, dei principi per un invecchiamento attivo.
Le azioni del progetto possono aprire nuovi scenari, rivolti ad altri target o a target più mirati, estendersi ad altri territori, concernere altri settori trasversali, arricchirsi di elementi nati dall'esperienza, dai bisogni, da nuove idee, essere supportati da nuovi soggetti. I risultati del progetto potranno finger da effetto leva per stimolare ulteriori finanziamenti pubblici e privati per la prosecuzione del progetto, creando una catena di relazioni economiche.
Il progetto può sviluppare opportuni collegamenti con i progetti già avviati dall'Associazione Nebiolo e dai partners, oppure suggerirne di nuovi senza distinzione tra capofila e partner, in ambiti quali il volontariato, l'inclusione, la sostenibilità ambientale, le persone, la salute, la formazione, il lavoro, ponendosi senza soluzione di continuità da un alto, con le 5 P dell'Agenda 2030, Persone, Pianeta, Prosperità, Pace, Partnership, con focus sul garantire l'accesso ai percorsi di invecchiamento attivo anche per gli anziani in condizione di fragilità dal punto di vista sia economico-sociale che dalla salute; dall'altro con i 3 pilastri sull'invecchiamento attivo dell'O.M.S.: salute, partecipazione, sicurezza.

I partners possono replicare il progetto calandolo nella specificità della propria organizzazione e del proprio territorio di riferimento.
La replicabilità è garantita anche dal carattere sostenibile del progetto in termini salutari, sociali e inclusivi. Sono state individuate, infatti, attività sostenibili a diversi livelli, dall'attività fisica strutturata alla valorizzazione di interventi formativi e culturali, dalla promozione di sani stili di vita replicabili a livello personale, collettivo e familiare, all'integrazione ed alla partecipazione condivisa.
La sostenibilità si estrinseca, altresì, nella facilità di accesso alle attività sportive, nello svolgimento di diverse azioni anche all'aperto, con metodologie sostenibili.
L'effetto moltiplicatore sarà garantito, altresì, con il fundraising, donazioni da privati, devoluzione 5x1000 e 8x1000, partecipazione a eventi come raccolta fondi, sinergia con i collaboratori, partecipazione a bandi di finanziamento.
Il personale coinvolto, inoltre, aumenta le competenze e qualifica il servizio offerto, mentre i volontari costituiscono una risorsa che, con la formazione e le azioni di fidelizzazione, rimane fedele all'Associazione ed alle sue iniziative, potendosi spendere anche in progetti, e iniziative dei partners.
I servizi che i volontari possono supportare, infatti, sono molteplici, ad esempio: supporto logistico nell'organizzazione e nell'allestimento e disallestimento degli eventi; servizio di trasporto delle

attrezzature e dei beneficiari del progetto; collaborazione con il personale del progetto; gestione del pubblico, promozione del progetto durante eventi e manifestazioni per diffondere la cultura del volontariato.
Un elevato effetto moltiplicatore è dato dall'impegno nella formazione specifica dei volontari e degli istruttori aumenta le competenze ed offre un servizio qualificato e di alto livello, spendibile nel tempo. Queste risorse permettono di immaginare nuove attività spendibili nel tempo; la formazione degli istruttori aumenta il loro know how che potrà essere messo a disposizione in futuro, anche presso i partners; il coinvolgimento dei volontari dell'Associazione crea conoscenze che costituiscono un'importante eredità per il futuro.
L'attenzione al volontariato permette, attraverso la logica della "*Peer education*", di influenzare non solo i partecipanti diretti, ma anche le loro comunità. Questo approccio non solo migliora le competenze dei partecipanti, ma promuove anche un cambiamento culturale più ampio: mantenendo il loro ruolo attivo anche al di fuori del progetto, contribuiscono a una rete di supporto sociale duratura
I binomio tra impresa sociale e sviluppo sostenibile evidenzia come le iniziative sociali possano contribuire a obiettivi economici e sociali. Progetti che integrano questi aspetti possono generare effetti moltiplicatori, migliorando la qualità della vita nelle comunità e promuovendo la solidarietà. È fuori dubbio che un contesto esterno coordinato e consolidato a supporto dell'invecchiamento può generare nuova progettualità.

In conclusione, i progetti sociali possono avere effetti moltiplicatori significativi attraverso strategie di scalabilità, meccanismi di leva economica, approcci innovativi come la peer education e la formazione continua. Questi elementi non solo favoriscono la replicabilità dei progetti, ma contribuiscono anche a un impatto sociale duraturo e sostenibile.

- Percentuale di cofinanziamento che si intende investire (aggiuntiva a quella minima obbligatoria)
Tot: 48%
minima: 10%
aggiuntiva: 38%

- Attività di comunicazione previste

La comunicazione del progetto aiuterà ad aumentare la consapevolezza e la conoscenza sui temi, sulle attività e sui risultati del progetto. Includerà attività di comunicazione, anche digitali, relazioni con i media, materiali promozionali, pubblicazioni ed eventi pubblici.

I responsabili dell'Associazione Nebiolo e del CUS Torino per il piano di comunicazione garantiranno la pianificazione, l'avvio e il coordinamento del piano di comunicazione per la divulgazione dell'iniziativa, su tutto il territorio coinvolto e per l'intero progetto, con il coinvolgimento di tutti i partners.
Verrà garantita l'univocità della comunicazione: i partners utilizzeranno i propri canali di comunicazione personali per diffondere il progetto (sito web, social, giornali online, news, newsletter...).

Verrà pubblicato un articolo su un giornale locale e creata una sezione dedicata sul nuovo sito dell'Associazione che verrà implementato grazie al contributo riconosciuto dal presente bando. Verranno stampati opuscoli, volantini, brochure, locandine, realizzati video e foto_per coinvolgere e raggiungere un vasto numero di beneficiari del progetto.

In tutti gli eventi a cui i partners e l'Associazione Nebiolo parteciperanno verrà dato rilevo al progetto con la distribuzione di brochure e la comunicazione a voce.

Ruolo di ciascun partner:
CUS Torino:

- messa a disposizione ufficio stampa
- collaborazione alla comunicazione del progetto
- collaborazione negli eventi

Globo Grugliasco-CIS-Vol.to-Walce-Asl di Torino-Direzione Generale-Liberi Tutti, Omnia-Fondazione Mirafiori-Eri- Circoscrizione Due Città Di Torino- Eps TICUROACASA:

- sostegno e collaborazione alla comunicazione e promozione del progetto
- messa a disposizione di un team interno per le attività del progetto

Risultati attesi:

1. promuovere la salute degli anziani attraverso l'adozione di stili di vita sani nella misura del 30%
2. promuovere e divulgare il progetto
3. stimolare l'interesse per l'attività fisica nella misura del 30%
4. ridurre l'inattività del 30%
5. stimolare l'interesse per una sana alimentazione nella misura del 30%
6. contrastare la sedentarietà nella misura del 30%
7. combattere l'isolamento nella misura del 30%
8. Garantire la parità di genere nella misura del 35%
9. assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita
10. aumentare la sensibilizzazione sula sostenibilità ambientale nella misura del 30%
11. promuovere il progetto su tuto il territorio
12. sensibilizzare tutti gli stakeholders sui temi del progetto
13. diffondere i risultati del progetto

Strumenti o indicatori di valutazione:

1. N° brochure-opuscoli-locandine stampati e distribuiti
2. N° visualizzazioni sui siti e sui social
3. N° news pubblicate
4. N° newsletter inviate
5. N° articoli pubblicati
6. N° eventi di promozione
7. N° foto e video promozionali prodotti

Risorse umane destinate all'attività

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

24	1 esperto in comunicazione , responsabile ufficio stampa	Sviluppo temi e programma di comunicazione	CUS Torino
24	2 Volontari esperti nella comunicazione del progetto	Sviluppo temi e programma di comunicazione	Associazione Primo Nebiolo
12	1 responsabile volontari	Supervisione sviluppo temi e programma di comunicazione	CUS Torino

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

1. Grafica e stampa di locandine, brochure, volantini per la comunicazione del progetto
2. Comunicati stampa
3. 1 articolo pubblicato su giornale
4. Creazione nuovo sito dell'associazione con pagina dedicata al progetto (restyling grafico per renderlo più efficace dal punto di vista comunicativo; inserimento di funzioni utilizzabili in autonomia da volontari, quali consultazione del calendario eventi online e iscrizioni agli eventi online; aggiornamento del sito a cura dello staff volontari; photogallery; pagine ad hoc per progetti speciali
5. Photo e video promozionali

Costi presunti:

Personale

- 600,00: 1 esperto in comunicazione responsabile ufficio stampa (24 ore *25 € all'ora)
- 300,00: 1 responsabile volontari per la supervisione sviluppo temi e programma di comunicazione (12 ore*25€ all'ora)

attrezzature-servizi

- 1.732,40: Rifacimento sito web dell'associazione
- 1.000,00: Articolo pubblicato su giornale locale
- 300,00: Stampa brochure

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

Il progetto si integra con il Piano per l'invecchiamento attivo (P.I.A. 22/25) della regione Piemonte e con i Piani Locali della Prevenzione. Nello specifico, con:

1. PP2: COMUNITA' ATTIVE:

- Obiettivo PP02_OT01 TRASVERSALE INTERSETTORIALITÀ. AZIONE: verso una rete per promuovere uno stile di vita attivo
- Obiettivo PP02_OT02: FORMAZIONE. AZIONE: percorsi informativi e formativi intersettoriali per promuovere uno stile di vita attivo

- Obiettivo PP02_OT05: COMUNICAZIONE Costruire strumenti di comunicazione e organizzare interventi di comunicazione e informazione. AZIONE: percorsi informativi e formativi intersettoriali per promuovere uno stile di vita attivo
- Obiettivo specifico PP02_OS03: Implementare programmi volti ad incrementare il livello di attività fisica in tutte le fasce d'età, facilitando l'inclusione di soggetti in condizioni di svantaggio socioeconomico e di fragilità. AZIONE: accomandare l'attività fisica
- Obiettivo specifico: PP02_OS04 Effettuare una mappatura dell'offerta di opportunità per l'attività motoria e sportiva presenti nel territorio e fornire adeguata informazione ai cittadini sulle relative modalità di accesso e fruizione. AZIONE: Una mappa delle opportunità per la pratica dell'attività fisica e/o sportiva e per una mobilità attiva

2. PP05: SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI VITA:

- Linea strategica: MO1LSm: Implementazione di programmi trasversali che impattino sui fattori di protezione per un invecchiamento in buona salute e con ridotto carico di malattia e disabilità (empowerment individuale e dei caregiver, stili e ambienti di vita, condizioni e risorse sociali, rete di sostegno e di assistenza, etc.)
- MO3LSa Sviluppo di programmi per la promozione di corretti stili vita con particolare riguardo all'attività fisica e al corretto utilizzo dei farmaci nell'anziano
- Lea: F05 Promozione dell'attività fisica e tutela sanitaria dell'attività fisica

3. PP09 AMBIENTE, CLIMA E SALUTE

- MACRO OBIETTIVO PRINCIPALE DI RIFERIMENTO: MO5 Ambiente, Clima e Salute
- Obiettivo: MO5-08 Promuovere e supportare politiche/azioni integrate e intersettoriali tese a rendere le città e gli insediamenti umani più sani, inclusivi e favorevoli alla promozione della salute, con particolare attenzione ai gruppi più vulnerabili della popolazione
- Obiettivo: MO5-09 Migliorare la qualità dell'aria indoor e outdoor
- Obiettivo: MO5-13 Prevenire gli effetti ambientali e sanitari causati dalla gestione dei rifiuti
- Obiettivo: MO5LSt Iniziative strutturate informative/educative rivolte alla popolazione su: Inquinamento dell'aria indoor, e dell'aria outdoor, con particolare riferimento ai rischi per la salute e alle misure di prevenzione
- Obiettivo: MO5LSdd Rafforzare i processi di comunicazione e partecipazione attraverso iniziative di promozione della salute e di sensibilizzazione sulla corretta gestione dei rifiuti e sull'impatto sanitario dei diversi impianti di trattamento, nell'ottica dell'economia circolare, della sostenibilità ambientale
- Obiettivo: F05 Promozione dell'attività fisica e tutela sanitaria dell'attività fisica

4. PL 13 ALIMENTI E SALUTE, in relazione ai seguenti obiettivi:

- MACRO OBIETTIVO TRASVERSALE DI RIFERIMENTO: MO5 Ambiente, Clima e Salute Obiettivo PL13_OT04: Progettare un programma di comunicazione finalizzato ad aumentare l'empowerment del cittadino, promuovere capacità di scelta e comportamenti favorevoli alla salute
- OBIETTIVO PL13_OS04: Promuovere una dieta sana e stili di vita salutari nei percorsi dedicati alle principali patologie croniche
- Azione 13.4 Programma di comunicazione rivolto alla popolazione generale e agli operatori delle filiere di produzione e commercializzazione degli alimenti