

MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto

NUOVI APPROCCI ALL’INVECCHIAMENTO ATTIVO - Non per tornare giovani ma per invecchiare bene

– Denominazione dell’Ente capofila

Consorzio Intercomunale per i Servizi di Assistenza Sociale – C.I.S.A.S. di Santhià

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

L’ambito territoriale consortile del C.I.S.A.S. è costituito complessivamente da 25 comuni, localizzati in Provincia di Vercelli (22 enti locali) e in Provincia di Biella (3 comuni). Sotto il profilo insediativo la quasi totalità dei comuni registrano una popolazione residente inferiore ai 5.000 abitanti, fatta eccezione per Santhià che supera gli 8.000 cittadini. Il basso grado di urbanizzazione, la frammentazione insediativa, la distanza media dal centro più strutturato (circa 20 chilometri dal comune di Santhià) e la disomogeneità della rete trasportistica rappresentano degli elementi critici per l’erogazione dei servizi sociali alle fasce di popolazione maggiormente fragili, tra cui gli anziani con una debole rete parentale a supporto.

A compensazione di tali problematiche è presente una consolidata rete associazionistica, operativa capillarmente in molte località di piccola dimensione, che contribuisce a garantire un supporto importante per soddisfare le esigenze degli over 65, limitando gli effetti critici derivanti dalla dispersione dei nuclei abitativi e supportando i servizi di prossimità (distribuzione spesa, accompagnamenti, ecc.).

L’articolato quadro progettuale rivolto agli utenti in pieno processo di invecchiamento (benessere domiciliare, facilitazione digitale, corsi per la memoria, ecc.) e le differenti tipologie di servizi erogati dal Consorzio C.I.S.A.S. hanno permesso un’analisi puntuale dei fabbisogni, facilitando la mappatura delle problematiche riscontrate e le buone pratiche da replicare. Per quanto concerne lo scenario demografico e l’erogazione di servizi socio-assistenziali, di seguito si riportano alcuni indicatori:

- la popolazione ultrasessantacinquenne residente nell’ambito consortile rappresenta oltre il 27% (Fonte ISTAT al 1° gennaio 2024), con un progressivo aumento percentuale della fascia 65-80 anni, che nel biennio 2022 – 2023 ha fatto rilevare un incremento di quasi il 3%;
- oltre il 30% degli utenti del consorzio C.I.S.A.S. è costituito da anziani (fonte “I servizi sociali territoriali in cifre - 2024”, Regione Piemonte), con un aumento della fascia ultrasessantacinquenne autosufficiente.

Alla luce delle dinamiche demografiche in atto e degli indicatori riferiti ai servizi sociali erogati emerge la necessità di implementare le politiche a sostegno dell’invecchiamento attivo, con una visione non solamente assistenzialistica nel breve termine ma con strategie di prevenzione sanitaria e miglioramento del benessere quotidiano nel medio e lungo periodo.

Il prosieguo di un *“processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano”*, come enunciato dall’OMS nel 2002 è,

dunque, un elemento prioritario per dare continuità alla sperimentazione di progettualità innovative (memory training, moduli per l'acquisizione di conoscenze e il rafforzamento delle abilità sociali, ecc.) e il consorzio C.I.S.A.S. intende promuovere azioni mirate per intervenire sui seguenti bisogni territoriali relativi alla fascia anziana:

- prevenzione dal decadimento delle capacità funzionali e cognitive degli anziani, favorendo la salute psicofisica di soggetti ultrasessantacinquenni;
- attivazione di strategie che limitino la precoce manifestazione di disturbi della sfera fisica, neuro e psicomotoria, cognitiva, emotiva e relazionale;
- consolidamento e replicabilità di azioni rivolte all'invecchiamento attivo, supportando gli anziani all'accesso di modelli focalizzati all'integrazione e al welfare di comunità;
- ampliamento dell'offerta di percorsi formativi permanenti, nell'ottica di un'efficace prevenzione sanitaria;
- prosieguo di politiche improntate al miglioramento degli standard di salute, alla partecipazione, all'inclusione sociale, all'indipendenza, all'autonomia della persona e al benessere mentale;
- sostegno al coinvolgimento di utenti over 65 in iniziative artistiche e culturali, garantendo il contrasto all'emarginazione di anziani residenti in contesti insediativi di piccola dimensione e con un'offerta di servizi di trasporto sotto-dimensionata;
- applicazione trasversale di azioni improntate allo sviluppo socio-relazionale alternativo all'istituzionalizzazione e/o alla risposta assistenzialistica ad ogni problema presentato;
- valorizzazione del ruolo degli anziani, creando opportunità per un processo che permetta agli utenti della terza età di realizzare il proprio potenziale per il benessere fisico, sociale e mentale e di prendere parte attiva alla società;
- consolidamento di processi virtuosi in materia di intergenerazionalità, oltrepassando le "barriere" costituite dai pregiudizi legati alle età della vita.

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



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



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



OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana



OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza



OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati



OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale



OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto (da compilare per ogni singola macro attività prevista)

Descrizione attività

PREMESSA

Il convegno "Nuovi approcci strategici alle fasi dell'invecchiamento", organizzato nell'ambito del progetto "Attiva mente" finanziato nel 2023, ha permesso agli operatori del C.I.S.A.S. di acquisire nuove e sperimentali competenze, utili ad ideare le attività pluridisciplinari di seguito descritte, grazie ai preziosi interventi di docenti universitari, ricercatori, psicologici, sociologi e performer, i quali in sede plenaria e di workshop interattivi hanno avuto modo di illustrare innovativi approcci e strategie in materia di invecchiamento attivo.

Il quadro generale delle macro-attività progettuali si compone di due linee d'azione:

- terza età e danza contemporanea: movimento e benessere al servizio dell'invecchiamento attivo;
- corsi per la Memoria e le Mnemotecniche - edizione 2024/2025.

L'approccio multi-tematico del progetto è indirizzato a far convergere la componente sensitivo-motoria della danza contemporanea e le mnemotecniche, indagando approfonditamente sulla relazione tra musica, movimento e memoria e sugli effetti benefici che tali elementi possono produrre sulla mente e sul corpo di soggetti che si apprestano ad affrontare il progressivo e naturale processo di invecchiamento. La costituzione di un team pluridisciplinare composto da insegnanti/performer di danza contemporanea, da docenti e ricercatori dell'Università di Pavia specializzati in psicologia generale dell'invecchiamento e da operatori del Consorzio C.I.S.A.S. (assistenti sociali, educatori, operatori socio-sanitari, ecc.) permetterà di offrire una vasta gamma di attività che rafforzino e implementino le risorse fisiche e cognitive, sensibilizzino l'anziano all'adozione di una vita salubre, contrastino la sedentarietà e promuovano la socialità e le relazioni generazionali e inter-generazionali.

1) Terza età e danza contemporanea: movimento e benessere al servizio dell'invecchiamento attivo

I corsi di danza contemporanea saranno rivolti a ultrasessantenni fisicamente e cognitivamente sani e ad utenti anziani con eventuali problematiche motorie. Diversi studi scientifici, infatti, hanno dimostrato che la pratica della danza in terza età può determinare diversi benefici a livello mentale e fisico, ritardando potenzialmente la comparsa di sintomi legati al morbo di Parkinson e di Alzheimer.

La danza, inoltre, rappresenta una risorsa contro l'invecchiamento neuromuscolare, un'attività che contrasta il declino cognitivo e che contribuisce in maniera ludica e divertente a tenere in allenamento il cervello. Altro aspetto significativo riscontrato dai ricercatori riguarda l'impatto positivo sulla memoria retrospettiva, migliorando la capacità di ricordare eventi, parole o persone del passato e sulla programmazione di azioni future.

I partecipanti avranno la possibilità di acquisire toolkit di tecniche, strategie e buone prassi che facilitino l'inclusione, l'equilibrio psico-fisico, il benessere e il prolungamento dell'età attiva. L'obiettivo prioritario è valorizzare le specifiche attitudini delle persone, avviando un processo di crescita personale che parta dalla propria consapevolezza corporea, emozionale e percettiva. Ogni soggetto apprenderà gli elementi essenziali per cooperare con gruppi di diversa dimensione e tipologia, prendendo parte attivamente alle performance di danza.

L'acquisizione di capacità, strumenti pratici e modelli di lavoro personalizzati permetterà ai soggetti anziani di ampliare il proprio orizzonte, grazie all'applicazione del linguaggio della danza e del movimento creativo.

Se gli effetti positivi sul corpo riguardano specificatamente il rafforzamento muscolare e delle ossa e il miglioramento della salute polmonare e cardiovascolare, a livello cognitivo e mentale si rileva una miglior elasticità cerebrale. La danza, infine, agisce sulla coordinazione, sull'equilibrio e sul senso del ritmo, migliorando anche le capacità relazionali.

I corsi saranno tenuti da insegnanti di danza contemporanea specializzati in attività con la terza età, associando la componente artistica a quella pedagogica. Il team, costituito dai docenti/performer Caterina Basso, Emanuele Enria e Alessandra Onnis, ha alle spalle una solida esperienza con utenti anziani (sia autosufficienti sia con patologie cliniche), annoverando la certificazione "Dance Well teacher – movement research for Parkinson".

Il quadro delle attività si compone di n. 4 corsi da 13 lezioni di 1h, rivolti a n. 30 ultrasessantenni per corso, per un complessivo di 120 soggetti.

Le attività si caratterizzano per un'approfondita ricerca e studio della percezione di sé stessi e dell'ambiente circostante, con un ampio sguardo verso la sperimentazione di movimenti che si relazionino con la musica e gli altri partecipanti, senza prestare attenzione alla difficoltà o alla fatica, bensì attivando l'immaginazione. Durante la danza si attiveranno componenti neurologiche e motorie e nello specifico il programma degli esercizi riguarderà:

- attività aerobiche;
- immaginazione motoria;
- cueing (tecniche di scomposizione di movimenti complessi in movimenti semplici);
- training propriocettivo e sensitivo-motorio.

L'incremento dell'elasticità e della resistenza fisica e il miglior controllo muscolare incentiveranno gli anziani a "collegare" il proprio corpo all'arte e alla musica, esprimendo la propria inclinazione alla creatività.

Lo sviluppo del senso del ritmo e la coordinazione dei movimenti potranno concorrere a migliorare la memoria, aspetto che sarà potenzialmente oggetto di valutazione/monitoraggio durante i corsi per la Memoria.

La riappropriazione del proprio corpo e della mente, infine, aumenterà l'autostima dell'anziano, incrementando l'inclinazione verso la socialità e la propensione a coltivare relazioni.

2) Corsi per la Memoria e le Mnemotecniche – edizione 2024/2025

Il prosieguo della sperimentazione dei corsi per la memoria e le mnemotecniche rivolti agli anziani residenti nell'ambito consortile C.I.S.A.S. ha una triplice finalità:

- replicare e disseminare il virtuoso processo di promozione dell'invecchiamento attivo e il rafforzamento delle competenze sociali attraverso l'applicazione delle mnemotecniche, in un'ottica sia psico-attivante che socio-attivante;
- implementare le risorse cognitive di anziani autonomi e stimolare la creazione di nuovi circuiti neuronali (plasticità cerebrale) attraverso l'erogazione di corsi per la memoria;
- esaminare potenzialmente gli effetti benefici indiretti sulle funzioni cognitive e mnestiche derivanti dalla concomitante attivazione dei corsi per memoria e delle tecniche di danza contemporanea per la terza età.

Il programma delle attività è stato nuovamente ideato in collaborazione con l'Università di Pavia – dipartimento di psicologia (docenti Sara Bottiroli ed Elena Cavallini), partendo dai risultati rilevati durante le pregresse esperienze progettuali ("La palestra della memoria" nel 2022-2023 e "Attiva mente" nel 2023-2024) e cogliendo l'opportunità di inserire tale percorso in un programma progettuale maggiormente articolato, grazie all'attivazione dei corsi di danza contemporanea, che si svolgeranno periodicamente nella medesima finestra temporale.

FORMAZIONE DEGLI OPERATORI

Coerentemente con il percorso avviato nell'ultimo biennio, una colonna portante dell'attività riguarda la formazione. Il percorso, a cura di docenti dell'Università di Pavia, sarà rivolto a n. 8 operatori del C.I.S.A.S. che hanno già partecipato alle precedenti sessioni formative (n. 8 incontri di 2,5 ore), così da implementare il baglio conoscitivo e consolidare il team che condurrà i moduli sulla memoria e le mnemotecniche. Il palinsesto delle sessioni formative prevede:

- preparazione teorica alla conduzione dei corsi;
- modalità di utilizzo dei nuovi materiali da somministrare agli anziani;
- modelli di gestione dei gruppi composti da ultrasessantacinquenni.

CORSI PER LA MEMORIA E LE MNEMOTECNICHE

Il programma dei corsi è articolato in cicli d'incontri, in setting gruppal, e prevede n. 4 moduli da 8 incontri rivolti ad anziani over 65 con invecchiamento cognitivo sano.

Il quadro generale delle attività prevede:

- INCONTRO INIZIALE DI PRESENTAZIONE: introduzione alle tematiche mnestiche;
- VALUTAZIONE PRE-CORSO: esercizi di compiti di memoria;
- SOMMINISTRAZIONE QUESTIONARIO: valutazione delle aspettative e illustrazione delle attività;
- INCONTRI DI TRAINING: n. 4 sessioni durante le quali saranno esposte le strategie da utilizzare, l'analisi del compito e diverse tipologie di esercizi pratici;
- VALUTAZIONE FINALE: esercizi di compiti di memoria e questionario di soddisfazione;
- RESTITUZIONE PROFILI CON ATTESTATO FINALE e assegnazione dei punteggi conseguiti durante i test.

Gli interessati all'iniziativa progettuale saranno incentivati ad aderire ad entrambe le attività promosse (danza contemporanea e corsi per la memoria), con l'obiettivo potenziale di valutare e monitorare eventuali benefici multipli derivanti dall'apprendimento di tecniche mnestiche con l'alternanza di training propriocettivi e sensitivo-motori e attività aerobiche a ritmo di musica.

Destinatari

Tipologia

- Anziani autonomi e/o parzialmente autonomi per l'attività "Terza età e danza contemporanea: movimento e benessere al servizio dell'invecchiamento attivo".
- Anziani con invecchiamento cognitivamente sano per i "Corsi per la Memoria e le Mnemotecniche – edizione 2024/2025".

Numero e fascia anagrafica

- 120 anziani ultrasessantenni, assistiti eventualmente da accompagnatori, per i corsi "Terza età e danza contemporanea: movimento e benessere al servizio dell'invecchiamento attivo".
- 100 anziani over 65enni per i "Corsi per la Memoria e le Mnemotecniche – edizione 2024/2025".

Modalità per la loro individuazione

L'individuazione e il coinvolgimento capillare dei destinatari della progettualità avverranno attraverso il coordinamento con la consolidata rete di enti locali, associazioni, volontari e professionisti che operano sul territorio (es. Medici di Medicina Generale, farmacisti, ecc.), promuovendo il ruolo attivo dei soggetti partner (Università Popolare della Terza Età e del Tempo Libero Santhià, Associazione Vita Tre ODV Cigliano – Moncrivello e Unitre Banzè – Livorno Ferraris). Il processo di sensibilizzazione degli stakeholder sarà attivato mediante l'utilizzo di differenti canali di comunicazione tradizionali (es.

comunicati stampa, cartellonistica, volantinaggio, ecc.) e digitali (social network, newsletter, posta elettronica), oltre all'organizzazione di incontri pubblici con la cittadinanza e le comunità locali.

Tempi di realizzazione

Inizio attività - 01.12.2024/Fine attività - 30.11.2025

Ambito territoriale coinvolto

Intero ambito consortile riferibile ai seguenti comuni: Alice Castello, Balocco, Bianzè, Borgo D'Ale, Buronzo, Caresana, Carisio, Cigliano, Costanzana, Crova, Giffenga, Lamporo, Livorno Ferraris, Moncrivello, Motta dei Conti, Pertengo, Pezzana, Roppolo, San Germano Vercellese, San Giacomo Vercellese, Salasco, Santhià, Stroppiana, Tronzano Vercellese e Viverone.

Ruolo di ciascun partner

UNIVERSITA' POPOLARE della TERZA ETÀ SANTHIÀ: coerentemente con la mission dell'associazione (*co-promuovere le attività in campo culturale e sociale, rispondendo ai bisogni di cultura, di crescita, di informazione, di aggiornamento per tutte le età, nonché di mantenere vivo il dinamismo intellettuale di coloro che hanno da tempo lasciato gli studi*), il ruolo principale riguarderà la condivisione e la promozione dell'impianto progettuale, la co-partecipazione all'attuazione delle macro-attività e alla realizzazione delle singole azioni.

Associazione Vita Tre ODV Cigliano – Moncrivello: il ruolo dell'organizzazione sarà quello di cooperare congiuntamente con il partenariato al fine di prevenire i danni provocati dalla solitudine e dall'emarginazione, collaborando in modalità sinergica alla realizzazione del piano di lavoro progettuale, supportando l'offerta di servizi rivolti a migliorare la qualità della vita delle persone anziane.

Unitre Bianzè – Livorno Ferraris: l'associazione contribuirà alla promozione culturale e sociale del progetto mediante la condivisione del palinsesto di attività e la cooperazione al raggiungimento dei risultati attesi, valorizzando la pluriventennale esperienza nella predisposizione e attuazione di iniziative concrete rivolte alla comunità anziana.

Risultati attesi

- adesione di n. 120 anziani ai moduli di danza contemporanea, attraverso cui promuovere attività condotte da professionisti che coniugano pratiche artistiche e pedagogiche;
- formazione/aggiornamento di n. 8 operatori in materia di mnemonica, gestione dei gruppi composti da ultrasessantacinquenni e somministrazione di materiali propedeutici ai corsi per la memoria (a cura dell'Università di Pavia);
- adesione di n. 100 anziani con invecchiamento cognitivamente sano ai corsi per la memoria e le mnemotecniche;
- rilevazione precoce di eventuali situazioni di decadimento cognitivo patologico o di demenza, mediante test di valutazione pre e post training;
- sensibilizzazione riguardo ai servizi e agli interventi sociali erogati dal consorzio C.I.S.A.S e dai relativi operatori;
- incremento dell'autostima dei partecipanti con stimolo all'apprendimento;
- miglioramento del livello di socializzazione e di interazione degli utenti anziani mediante la sperimentazione di attività artistiche e motorie;
- miglioramento delle abilità sociali e relazionali con utilizzo nella quotidianità delle tecniche apprese;
- raccolta di proposte dei partecipanti per successive attività e nascita di gruppi spontanei.

Strumenti o indicatori di valutazione

- rilevazione del numero di partecipanti ai moduli di danza contemporanea e ai corsi per la memoria e le mnemotecniche mediante registri presenze;
- valutazione e monitoraggio dell'indice di gradimento delle attività progettuali e dei servizi offerti mediante la somministrazione di questionari;
- duplice valutazione pre e post training sui corsi per la memoria e la mnemotecnica (a cura dell'Università di Pavia) e restituzione dei risultati (complessivi di gruppo e personali per ogni partecipante);
- valutazione dei benefici post-progetto, considerando gli effetti del duplice ciclo sperimentale di corsi sulla danza contemporanea e sulla memoria, con la possibilità di confrontare i risultati recepiti durante le precedenti sperimentazioni in assenza di attività motorie con la musica;
- rilevazione del numero di gruppi che proseguono spontaneamente dopo le attività;
- monitoraggio degli esiti a sei mesi e a un anno dal termine del percorso.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il quadro delle attività progettuali si pone in continuità con il percorso intrapreso dal consorzio C.I.S.A.S. in materia di invecchiamento attivo, valorizzando le best practice sperimentate durante il biennio 2022 - 2024. Il prosieguo della collaborazione con il team di ricercatori dell'Università di Pavia, esperti in elementi metacognitivi ed interventi di potenziamento della memoria per adulti e anziani, è finalizzato ad implementare i risultati virtuosi rilevati durante i precedenti progetti pilota, tra cui si citano "La palestra della memoria" (settembre 2022 – aprile 2023) e "Attiva mente" (ottobre 2023 – aprile 2024), entrambi nell'ambito di avvisi pubblici della Regione Piemonte per l'assegnazione di contributi rivolti alla realizzazione di interventi ed iniziative connessi all'attuazione del Piano per l'Invecchiamento attivo.

Per quanto concerne, invece, l'accrescimento delle competenze degli over 65 e la promozione di una quotidianità improntata all'autosufficienza, il Consorzio C.I.S.A.S. fa parte della "Rete di servizi di facilitazione digitale", nell'ambito della componente M1C1 - Digitalizzazione, innovazione e sicurezza nella PA del PNRR. L'obiettivo generale del progetto è di favorire l'uso autonomo, consapevole e responsabile delle nuove tecnologie, per promuovere il pieno godimento dei diritti di cittadinanza digitale attiva da parte di tutti (ed in particolare degli utenti anziani), semplificando il rapporto tra cittadini e Pubblica Amministrazione. L'intervento in oggetto prevede la realizzazione di attività e servizi mirati allo sviluppo delle competenze digitali dei cittadini, attraverso la creazione sul territorio di facilitazione ad opera dell'Ente C.I.S.A.S. SANTHIA', dei quali potranno beneficiare - con l'ausilio di opportuni facilitatori prestanti assistenza sull'utilizzo dei sistemi digitali - i soggetti residenti nei comuni che afferiscono all'Ente.

Altro collegamento rilevante con progettualità attivate sul territorio riguardano la Missione 5.2 del PNRR e specificatamente il sub-investimento 1.1.2. per l'attivazione di alloggi ad alta domotica per anziani non autosufficienti e il sub – investimento 1.1.3 servizi di domiciliarità a supporto delle dimissioni protette.

Ulteriori iniziative pregresse destinate agli utenti anziani sono rivolte a soggetti con Alzheimer:

- iniziative di formazione e sensibilizzazione della popolazione, anche in termini di prevenzione della patologia, annualmente realizzate in occasione della giornata dedicata;
- il Caffè Alzheimer attivo da oltre cinque anni, luogo di incontro per persone affette da demenze e caregiver con la presenza di operatori consortili ed esperti della materia o di aspetti supportivi utili alla gestione del malato a domicilio.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	42,5	N. 1 Assistente sociale	Coordinamento gestionale, formazione e supporto nello svolgimento delle attività	Consorzio C.I.S.A.S.
2	127,5	N. 3 Educatori professionali	Formazione, supporto utenza, organizzazione attività, mappatura territorio in base alle azioni	Consorzio C.I.S.A.S.
3	85	N. 2 Operatori socio sanitari	Formazione, supporto utenza nello svolgimento delle attività	Consorzio C.I.S.A.S.
4	42,5	N.1 Amministrativo	Formazione, supporto amministrativo, produzione materiale e supporto allo svolgimento delle attività	Consorzio C.I.S.A.S.
5	30	N.1 Coordinatore	Programmazione attività e coordinamento progettuale	Consorzio C.I.S.A.S.
6	180	N.1 Psicologa	Formazione, produzione materiale, coordinamento gestionale e supporto tecnico nello svolgimento delle attività	Psicologo convenzionato con il Consorzio C.I.S.A.S.
7	90,5	N.3 Insegnanti/performer specializzati in danza contemporanea con formazione specifica in "relazione tra movimento e terza età"	Progettazione e conduzione corsi di danza contemporanea	Liberi professionisti
8	80	N. 2 Psicologhe (psicologia generale dell'invecchiamento) docenti universitarie	Progettazione, formazione operatori, supporto metodologico ai corsi sulla memoria e le mnemotecniche e valutazione pre e post training	Liberi professionisti

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

- Cassa wi-fi
- PC
- Risma di carta a persona
- 3 toner
- Cancelleria varia
- Divise (n. 100 t-shirt per partecipanti e operatori e n. 8 pantaloni per operatori)

Costi presunti: 42.857,14 €

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il connubio sperimentale tra attività artistico-musicali afferenti alla danza contemporanea (esercizi aerobici, immaginazione motoria, tecniche di scomposizione di movimenti complessi e training propriocettivo e sensitivo motorio) e le tecniche mnestiche utilizzate durante i corsi per la memoria concorre all'acquisizione di competenze intellettive, capacità di movimento e abilità relazionali, con la consapevolezza che tale percorso innovativo possa valorizzare esponenzialmente gli effetti delle singole discipline in materia di invecchiamento attivo. Il prosieguo della collaborazione con l'Università di Pavia permetterà potenzialmente di sperimentare nel futuro prossimo ulteriori ricerche, valutando quanto la danza contemporanea possa incrementare le abilità cognitive a supporto dei training sulla memoria, attraverso un processo scientifico e tecnico che misuri le ricadute positive sulla quotidianità degli anziani coinvolti, confrontando i dati rilevati durante le pregresse rilevazioni.

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

L'offerta capillare di attività sperimentali indirizzate all'invecchiamento attivo permetterà un progressivo e costante coinvolgimento della cittadinanza anziana, scongiurando l'emarginazione sociale e promuovendo l'inclusione. L'attivazione di corsi multidisciplinari a differente matrice tematica potrà potenzialmente coinvolgere una più ampia fascia di utenti, facendo leva sui differenti interessi della popolazione over 65 e sull'appeal di attività connesse alla musica, alla socialità e al benessere sia fisico sia mentale.

In campo mnestico il prosieguo della formazione di operatori rappresenterà l'eredità immateriale del progetto, attraverso cui sarà possibile replicare e consolidare l'offerta di servizi indirizzati al potenziamento del benessere e dell'autonomia della fascia ultrasessantacinquenne, nell'ottica di migliorare progressivamente gli standard qualitativi di salute, partecipazione e indipendenza personale.

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

0%

- Attività di comunicazione previste

Al fine di intercettare capillarmente gli utenti destinatari delle attività, promuovere la progettualità e diffondere i risultati pervenuti è previsto un articolato piano di comunicazione, le cui azioni strategiche sono:

- organizzazione di incontri pubblici di presentazione delle attività, in sinergia con gli enti locali del consorzio C.I.S.A.S. e i partner di progetto (Associazione Vita Tre ODV Cigliano - Moncrivello Unire Bianzé - Livorno Ferraris, Università Popolare della Terza Età e del Tempo Libero - Santhià);