MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto A.Ni.MO! Anziani in movimento.

– Denominazione dell'Ente capofila : CITTADINANZATTIVA regione Piemonte APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale :

L'analisi dei bisogni, preliminare alla presente proposta, è il risultato dei lavori del **tavolo intersettoriale "invecchiamento attivo" promosso dall'ASL AL** e che ha raccolto il contributo e i saperi esperienziali di Associazioni ed Enti Gestori del territorio della provincia di Alessandria già coinvolti in attività di prevenzione e miglioramento della qualità della vita delle persone anziane.

Il tavolo intersettoriale è uno strumento previsto dal Piano Regionale di Prevenzione 2020 – 2025 (PRP), documento che descrive le strategie per il raggiungimento degli obiettivi di salute prioritari, definiti sulla base del contesto epidemiologico della Regione Piemonte. Attraverso il Piano vengono identificate le zone svantaggiate del territorio afferente all'Asl Alessandria.

Il tavolo che ha preso avvio a dicembre 2023 con riunioni periodiche e ha visto la partecipazione di associazioni che operano prevalentemente ad Alessandria, Acqui e Novi Ligure (UISP, Cittadinanza Attiva, Gruppo di cammino "Mondavio" di Acqui Terme, "Cammina Novi " ADAL, CSVAA, AUSER), ha individuato diverse aree di intervento dando la priorità alle seguenti:

- contrastare l'isolamento della popolazione anziana, disabile favorendo iniziative ad essa dedicate.
- promuovere la prima edizione del corso di formazione per "capo camminatore" aperto a volontari di Enti Locali e ETS , operazione propedeutica alla nascita dei gruppi di cammino.

Ad aprile 2024 è stato realizzato il primo corso di "capo camminatore" che ha visto la partecipazione di 52 volontari motivati a proseguire nell'azione di intercettazione e coinvolgimento di persone anziane a cui proporre l'attività fisica sistematica favorendo il contrasto alla solitudine e la prevenzione degli effetti negativi della sedentarietà.

Dal confronto e l'esperienza che ha messo in rete i volontari, referenti di associazioni che operano sul territorio e operatori sociali degli Enti Gestori sono emerse tre direttrici di lavoro: **lo sviluppo dell'attività fisica, sia nella forma dei gruppi di cammino che di quella adattata, il benessere psicologico delle persone anziane, l'educazione a consumi alimentari sani.** Si tratta di scelte supportate anche dalla rielaborazione di buone prassi realizzate negli ultimi anni e che la presenza del COVID ha solo parzialmente interrotto ma che oggi devono essere riattualizzate e diffuse :

- la promozione **dell'attività fisica adattata (AFA**) realizzata da UISP, nel 2019, in collaborazione con CISSACA di Alessandria
- il progetto "Comunità Si-Cura", ovvero una sperimentazione ormai consolidata, perché attiva dal 2019 fino ad oggi, che ha previsto, su due territori specifici di Alessandria, il quartiere Cristo e il sobborgo di Spinetta Marengo, l'attività dei **gruppi di cammino e del supporto psicologico in gruppo**.

Si è quindi condivisa all'interno del tavolo stesso la possibilità di trasferire tali esperienze positive su tre poli territoriali tenendo anche conto che, tra questi, il territorio di Acqui Terme è stato considerato dalla Regione Piemonte (vedi indicatori HAZ – Zone di azione per la salute) come particolarmente a rischio per la condizione degli anziani residenti in quell'area.

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

- [ ] OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita
- [x] OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà
- [ ] OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana
- [ ] OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza
- [ ] OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati
- [ ] OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale
- [ ] 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 :

1. **Costituzione di 3 gruppi di cammino** (Alessandria, Novi Ligure, Acqui Terme) capaci di coinvolgere nell'arco di un anno almeno 60 over 65 con uscite bisettimanali e una escursione mensile, disponibili al monitoraggio di alcuni indicatori di salute collegati all'attività fisica
2. **Realizzazione di un programma di educazione alimentare** nelle tre zone del progetto costituito da tre incontri informativi, per ogni zona, in collaborazione con ADAL
3. **Promozione di gruppi di ascolto psicologico**, gestiti in collaborazione con ASL AL (psicologa e educatrice) sul modello del progetto "Comunità Si-Cura", rivolti ad anziani residenti nei territori di Acqui Terme e Novi Ligure e finalizzati a fornire occasioni di elaborazione e consapevolezza dei cambiamenti connessi all'invecchiamento fornendo letture non medicalizzate e strumenti per dare voce alle loro aspirazioni e desideri : a questo livello verranno realizzati **tre eventi informativi** su benessere psicologico ed età anziana in collaborazione con ASL AL e finalizzati a raccogliere adesioni e interessi verso una tematica poco esplorata e che potrà diventare base per una progettazione futura e interlocuzione con le principali istituzioni locali (sociali e sanitarie) volte a diffondere la pratica dei gruppi di ascolto stessi.
4. **Attivazione di un programma di Attività Fisica Adattata** rivolto a persone anziane, individuate attraverso le segnalazioni dei servizi sociali, dei servizi sanitari ASL AL , dei MMG, residenti nei tre poli territoriali, le cui condizioni fisiche non consentono l'adesione ai gruppi di cammino o comunque al movimento in autonomia.
5. **Monitoraggio dei bisogni di gruppi di popolazione anziana invisibile** a cui proporre le attività del progetto: si pensa in particolare alla presenza a tempi alterni, di donne anziane senza dimora , all'interno dell'ostello femminile Caritas (si tratta spesso di assistenti familiari che non possono più lavorare, con basse pensioni e in grave difficoltà nel sostenere i costi di un'abitazione, che scelgono la vita dell'ostello come unica possibilità di sopravvivenza e con conseguenze sulle condizioni di salute)

6. **Creazione di un diario pubblico delle attività** svolte attraverso la raccolta di testimonianze e la pubblicazione di brevi articoli sui giornali locali (almeno uno al mese) , materiali poi presentati in un evento di restituzione dell'esperienza alla cittadinanza , evento capace di divulgare e coinvolgere nuovi anziani.

Destinatari

- **Tipologia** :

1. per gruppi di cammino : over 65, autosufficienti
2. Per AFA : over 65, parzialmente non autosufficienti residenti o al proprio domicilio o in comunità (verrà sperimentata AFA in situazioni comunitarie in fase di identificazione)
3. Per gruppo di ascolto psicologico: anziani over 65
4. Per ciclo di incontri su educazione alimentare: la popolazione generale

- **Numero e fascia anagrafica** :

1. per gruppi di cammino almeno 20 per ogni territorio per un totale di 60 anziani che portano avanti con continuità i programmi proposti
2. per il gruppo di ascolto psicologico almeno 20 anziani (su un totale di 50 persone) motivati a partecipare ai due gruppi di Acqui e Novi in partenza a fine progetto.
3. per l'attività fisica adattata (AFA) almeno 10 persone seguite in ogni territorio
4. per gli eventi di promozione dei gruppi di ascolto psicologico , un totale di 100 persone che partecipano agli eventi informativi e almeno 20 operatori sociali e sanitari impegnati nei servizi rivolti all'età anziana
5. per ciclo di incontri su educazione alimentare: almeno 20 partecipanti per ogni incontro.

- **Modalità per la loro individuazione** : una modalità di tipo generalista sarà legata agli esiti di una campagna di pubblicizzazione degli eventi per l'avvio delle attività; una modalità più puntuale legata all'intercettazione dei beneficiari, avverrà grazie alla collaborazione degli Enti gestori dei servizi socio assistenziali e dei servizi sanitari, nonché della Fondazione Opere di Giustizia e Carità impegnata nella gestione dell'ostello femminile

Tempi di realizzazione : 12 mesi così articolati :

- 2 primi mesi per attività di avvio amministrativo e di pubblicità del progetto
- 8 mesi successivi di sviluppo e gestione delle attività (gruppi di cammino, AFA, promozione gruppi di ascolto psicologico, incontri educazione alimentare)
- 2 ultimi mesi per la raccolta dei dati, delle testimonianze e realizzazione di un evento finale

Ambito territoriale coinvolto : Alessandria, Acqui Terme, Novi Ligure

Ruolo di ciascun partner :

- Cittadinanza Attiva , capofila del progetto, avrà la responsabilità e coordinamento del progetto e la realizzazione degli eventi territoriali dedicati alla promozione dei gruppi di supporto psicologico
- ASL AL : conduzione gruppi di ascolto psicologico, raccolta dati e monitoraggio delle attività dei gruppi di cammino
- CISSACA: intercettazione beneficiari AFA , collaborazione alla promozione dei gruppi di ascolto psicologico
- ASCA Unione dei Comuni "Suol D'Aleramo": intercettazione beneficiari gruppi di cammino, AFA, gruppo di ascolto psicologico
- CSP Novi: intercettazione beneficiari gruppi di cammino, AFA, gruppo di ascolto psicologico
- UISP : gruppo cammino a Novi Ligure e AFA Alessandria, Acqui Terme, Novi Ligure
- Gruppo di cammino "Maurizio Mondavio": attivazione del gruppo di cammino ad Acqui Terme
- ADAL : ciclo di conferenze inerenti l'educazione alimentare nei tre territori di riferimento

- AUSER: attivazione trasporti nei tre territori del progetto per gli anziani che non dispongono di mezzi autonomi per raggiungere i luoghi di attività
- CSVAA: campagna pubblicitaria e organizzazione evento finale

Sono poi presenti, anche senza una vera e propria sottoscrizione di partenariato :

- la Comunità Cristiano Evangelica di Spinetta Marengo che attraverso la messa a disposizione di una propria struttura "Casa Rossetti" favorirà l'utilizzo di una sede per l'attività fisica adattata in gruppo.
- Opere di Giustizia e Carità Onlus, che attraverso il monitoraggio delle presenze di donne anziane senza dimora, all'interno dell'ostello femminile, parteciperà all'eventuale costituzione di un gruppo AFA e segnalerà potenziali beneficiarie per i gruppi di ascolto psicologico.

Risultati attesi : avvio e consolidamento di **una rete di 9 gruppi** dedicati al cammino, all'attività fisica adattata e al benessere psicologico capace di sostenersi oltre la scadenza del progetto.
150 anziani incontrati dalle attività del progetto e di almeno 100 che mantengono la partecipazione dall'inizio alla fine del progetto.
Avvio di due gruppi di ascolto psicologico nei territori di Acqui Terme e Novi Ligure (ad Alessandria è già attivo)
Creazione di strumenti di comunicazione sui benefici dell'attività fisica che verranno alimentati dopo la scadenza naturale del progetto.

Strumenti o indicatori di valutazione :
Fogli presenza alle diverse attività
Questionari di valutazione dei benefici connessi alle pratiche proposte dal progetto
Questionari di gradimento
Valutazione del Medico Sportivo ASL AL che parteciperà ai momenti cruciali della realizzazione gruppi di cammino (inizio, metà e fine progetto) e che riporterà i risultati in un report
n. visualizzazioni ai post pubblicati sui social dei partner
n. partecipanti agli eventi di promozione dei gruppi di ascolto psicologico e all'evento finale
n. candidati a gruppi di ascolto psicologico

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
Si segnalano in particolare due iniziative fortemente integrate con la presente proposta progettuale:
- Progetto di formazione alla qualifica di capo camminatore realizzato da ASL AL in collaborazione con le associazioni nel mese di aprile 2024, iniziativa che ha visto la partecipazione di 52 candidati provenienti dai territori della Provincia di Alessandria e che si è conclusa con l'impegno a favorire la nascita dei gruppi di cammino
- Progetto "Comunità Si-Cura " del CISSACA che interviene nell'intercettazione di anziani fragili proponendo interventi di welfare leggero e partecipazione ad attività di movimento con passeggiate di quartiere e il gruppo di ascolto psicologico nel quartiere di Spinetta Marengo. In particolare, i riscontri positivi in termini quantitativi e qualitativi di quest'ultima attività , realizzata in collaborazione con ASL AL, hanno offerto lo spunto per la sua diffusione sui territori del progetto.

Risorse umane destinate all'attività

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

	al progetto			
1	36	Psicologo	Collaborazione ad eventi di promozione del gruppo di ascolto psicologico	ASL AL
2	36	Medico Sportivo	Monitoraggio attività fisiche	ASL AL
2	36	Educatore prof.le	Eventi di promozione del gruppo di ascolto psicologico	ASL AL
6	64	Funzionario amministrativo	Tenuta contabilità e atti amministrativi	UISP
7	24	Assistente Sociale Cissaca	Intercettazione beneficiari	CISSACA
8	12	Assistente Sociale ASCA	Intercettazione beneficiari	Asca
9				

Si specifica che una quota consistente di risorse umane dedicate al progetto è costituita da volontari:

4	64	Conduttore gruppo di cammino Acqui Terme	Gruppo di cammino	Gruppo di cammino Mondavio
5	64	Conduttore gruppo di cammino Novi Ligure	Gruppo d cammino	UISP

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività : assicurazione partecipanti, acquisto scarpe da ginnastica, magliette, gadget del progetto, individuazione esperti da invitare agli eventi informativi

Costi presunti 21000 euro

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

- **in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale** : si rilevano tre aspetti :
  1. Innovativa è l'attenzione al benessere psicologico degli anziani e la proposta di gruppi di ascolto che si avvalgono di strumenti originali come il "photolangage" , ovvero un dispositivo pedagogico che utilizza le immagini per facilitare e stimolare la riflessività della persona anziana .
  2. Un altro aspetto innovativo riguarda l'attenzione alle popolazioni invisibili come ad esempio, le anziane senza dimora che a tempi alterni occupano posti all'interno dell'femminile Caritas e verso le quali è innovativa, a fianco della presa in carico istituzionale, la proposta di attività che promuovano stili di vita salutari.
  3. Un terzo aspetto è la realizzazione dell'AFA, non solo a domicilio , ma in sedi comunitarie che stimolino i piccoli gruppi ad interagire e potenziare i benefici di salute fisica con quelli della socialità.

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo): la possibilità di aumentare i partecipanti e moltiplicare i gruppi di cammino è uno degli obiettivi del progetto, così come l'aumento di persone seguite con AFA o con le attività di ascolto psicologico. La funzione di monitoraggio esercitata dal tavolo intersettoriale ASL AL, garantirà il contenimento dei rischi di