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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto **Menti Attive e Corpi in Movimento**

– Denominazione dell’Ente capofila AICS COMITATO PROVINCIALE TORINO APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il progetto "Menti Attive e Corpi in Movimento" intende radicarsi in un contesto demografico specifico e conclamato: quello della Città di Torino, con un focus operativo particolare sui territori delle Circoscrizioni 1 (Centro, Crocetta) e 3 (San Paolo, Cenisia, Pozzo Strada, Cit Turin, Borgata Lesna).

Il quadro demografico della Città di Torino, come confermato dai dati ISTAT, evidenzia un processo di invecchiamento tra i più marcati a livello nazionale. Già nel 2022, l'indice di vecchiaia della città si attestava a 225,5 (oltre 225 anziani ogni 100 giovani), ben al di sopra della già alta media nazionale. Nel 2024, ISTAT stima che la popolazione italiana over 65 rappresenti il 24,7% del totale, una quota che a Torino è storicamente superiore e in continua crescita.

Questo dato aggregato assume connotazioni ancora più specifiche nei territori da noi individuati:

1. Circoscrizione 1 (Centro - Crocetta): Questo territorio rappresenta il cuore storico della città e, demograficamente, uno dei più anziani. L'età media è particolarmente elevata (49 anni per le donne) e dati storici confermano una quota di residenti over 65 che supera il 25% del totale. Si tratta di un'area caratterizzata da un alto numero di nuclei familiari composti da una sola persona, spesso anziana, con una conseguente maggiore esposizione a fenomeni di isolamento sociale.
2. Circoscrizione 3 (San Paolo - Pozzo Strada - Cit Turin): Sebbene più giovane della Circoscrizione 1, anche questo territorio (che include zone ad alta densità abitativa come Borgata Lesna e Parco Ruffini) presenta indici di vecchiaia superiori alla media cittadina. Recenti analisi ISTAT sulle zone statistiche indicano che proprio l'area di "Parco Francesco Ruffini - Borgata Lesna" è tra le sei zone della città con un indice di vecchiaia superiore a 300.

Bisogni Emergenti dal Contesto:

In questo scenario, **la popolazione anziana non necessita solo di servizi sanitari, ma di interventi integrati** che rispondano ai tre pilastri dell'invecchiamento attivo:

- **Salute**: L'alta concentrazione di anziani richiede interventi diffusi per il contrasto alla sedentarietà (Gruppi di Cammino, Ginnastica Dolce), in linea con gli obiettivi del Piano Locale della Prevenzione.
- **Partecipazione**: L'isolamento, specialmente nei nuclei unipersonali del centro (Circ. 1), deve essere combattuto con attività di aggregazione e socializzazione (Laboratori narrativi, visite

culturali) che valorizzino l'anziano come risorsa e cittadino attivo.

- **Sicurezza**: L'età avanzata e il *gap* digitale espongono questa fascia di popolazione a rischi specifici, come le truffe online e affettive. Diventa prioritario, come indicato dal PIA, fornire "programmi informativi ed educativi... utili ad evitare le insidie... digitali" (Azione 4.2).

Il nostro progetto, intervenendo su questi due territori ad alta densità di popolazione anziana, si pone l'obiettivo di attuare concretamente le strategie del Piano di Invecchiamento Attivo, fornendo risposte dirette ai bisogni rilevati dai dati demografici.

- 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

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

Descrizione attività 1:
Ginnastica Dolce (a corpo libero e con piccoli attrezzi)

Ginnastica Dolce nasce per **promuovere il benessere fisico, mentale e sociale** delle persone sopra i sessant'anni, attraverso un programma strutturato di attività motoria dolce e mirata. L'obiettivo è offrire un percorso sicuro, piacevole e alla portata di tutti, che favorisca uno stile di vita attivo e consapevole.

Le sessioni di ginnastica includono esercizi pensati per:

- Migliorare la mobilità articolare e la flessibilità, contrastando rigidità e dolori muscolari.
- Rafforzare la muscolatura posturale, utile per mantenere una buona stabilità nel quotidiano.
- Potenziare equilibrio e coordinazione, elementi fondamentali per la prevenzione delle cadute.

- Stimolare la capacità cardiorespiratoria attraverso movimenti leggeri ma continui.
- Favorire rilassamento e consapevolezza corporea, aiutando a ridurre tensione e stress.

Le lezioni sono condotte da istruttori qualificati, formati per lavorare con fasce di età matura e per adattare ogni esercizio ai bisogni individuali. L'approccio è progressivo e inclusivo: ciascun partecipante può procedere secondo il proprio ritmo, senza pressioni e in totale sicurezza.

Descrizione attività 2:

Tai Chi

Tai Chi Over 60 è un percorso strutturato dedicato al benessere globale delle persone sopra i sessant'anni, pensato per favorire uno stile di vita attivo, consapevole e sereno. Attraverso la pratica regolare del Tai Chi – antica disciplina orientale basata su movimenti lenti, circolari e controllati – i partecipanti potranno sperimentare un **miglioramento significativo delle proprie capacità fisiche e mentali, in un ambiente accogliente e rispettoso dei ritmi individuali**.

Il programma si concentra su esercizi mirati a:

- Migliorare l'equilibrio e la stabilità, contribuendo a prevenire le cadute e ad aumentare la sicurezza nei movimenti quotidiani.
- Aumentare la mobilità articolare, attraverso sequenze fluide che alleggeriscono tensioni e rigidità muscolari.
- Potenziare la capacità respiratoria e la consapevolezza corporea, grazie alla sincronizzazione tra respiro e movimento.
- Ridurre stress e ansia, favorendo uno stato di calma mentale e concentrazione attraverso tecniche di mindfulness integrate nella pratica.
- Promuovere il benessere sociale, creando un contesto di condivisione, relazione e sostegno reciproco.

Le lezioni sono condotte da un istruttore qualificato e si adattano alle esigenze e alle condizioni fisiche di ciascun partecipante, rendendo il Tai Chi accessibile anche a chi non ha esperienza o presenta lievi limitazioni motorie. Il percorso prevede incontri progressivi, che guidano i partecipanti alla scoperta delle forme fondamentali, dell'allineamento posturale e dell'uso dell'energia interna (Qi).

Tai Chi non è solo un'attività motoria, ma un vero e proprio cammino di cura di sé: un'occasione per ritrovare equilibrio, vitalità e armonia, migliorando la qualità della vita attraverso un approccio dolce ma profondamente efficace.

Descrizione attività 3:

Gruppi di Cammino

Dopo un periodo che ha visto un aumento della sedentarietà, riprendere l'attività fisica è fondamentale per il benessere generale. I gruppi di cammino offrono un modo graduale, sicuro e divertente per farlo, proprio come promosso da iniziative come "Comunità attive".

Perché Camminare Fa Bene? Un Tesoro di Benefici per Corpo e Mente

---

Partecipare a un gruppo di cammino è un investimento sulla propria salute a 360 gradi. Camminare con regolarità apporta benefici straordinari, accessibili a persone di ogni età e abilità fisica.

Benefici per il Corpo:

- **Cuore:** Aiuta a ridurre la pressione arteriosa, migliora l'efficienza del cuore e riduce il rischio di aritmie.
- **Metabolismo:** Previene l'eccessivo aumento di peso e le malattie coronariche, migliorando anche il controllo metabolico in caso di diabete.
- **Muscoli e Ossa:** Potenzia la muscolatura, irrobustisce le articolazioni e aumenta la mobilità articolare. Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di osteoporosi e fratture.

Benefici per la Mente:

- **Umore e Stress:** Migliora l'umore, riduce significativamente i livelli di stress e ansia e favorisce il buon sonno.
- **Autostima e Funzioni Cognitive:** Rinforza l'autostima, migliora la memoria e le capacità cognitive.

Uno dei punti di forza di questa iniziativa è la dimensione sociale. Camminare in gruppo aumenta l'integrazione, **combatte la solitudine e crea nuove amicizie**. Inoltre è **accessibile** a persone di tutte le età e condizioni fisiche ed è **sicuro**, presentando un basso rischio di infortuni.

OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza

Descrizione Attività 4:

Formazione Digitale e Anti Truffe (6 incontri): Un percorso formativo per imparare a usare gli strumenti digitali in sicurezza (home banking, SPID, social) e, soprattutto, per riconoscere i segnali d'allarme delle truffe online e affettive.

Prevenzione della Manipolazione: Gli incontri non saranno solo tecnici, ma si concentreranno sul riconoscimento delle tecniche di manipolazione psicologica (come il *love bombing* o il *phishing* emotivo), rafforzando la capacità critica e la resilienza dei partecipanti.Il benessere è anche sicurezza.

Aumento della conoscenza dei servizi territoriali ai quali rivolgersi in caso di dubbio o truffa conclamata, anche con organizzazione di incontri con reti territoriali e nuclei di polizia specializzati. Questa proposta fornisce strumenti concreti per affrontare le insidie del mondo contemporaneo, diminuendo il gap generazionale digitale e fornendo difese psicologiche contro le manipolazioni e le Truffe.

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

Descrizione attività 5:
Laboratorio di Scrittura Autobiografica (5 incontri da 2h): Il filo della Memoria

In questo laboratorio la scrittura diventa uno strumento gentile per riprendere in mano la propria storia, non con nostalgia, ma con la consapevolezza del presente. Non serve essere scrittori, ma solo desiderare di narrarsi. Attraverso un approccio sistemico-narrativo, ogni partecipante è guidato a dare valore al proprio vissuto, riscoprendo le competenze e le risorse accumulate nel corso della vita. *Obiettivo*: **Contrastare l'invecchiamento passivo trasformando la persona da spettatore a narratore attivo della propria esistenza**. *Miglioramento atteso:* Si punta a un **rafforzamento dell'identità e dell'autostima**, riconoscendo il valore della propria storia unica come patrimonio di senso da condividere con gli altri e non da ultimo **migliorare la motricità fine delle mani** con la scrittura a mano.

Descrizione attività 6:
Counseling di Gruppo (10 incontri da 2 ore: Dall'Io al Noi, lo Spazio dell'Ascolto
Questo laboratorio è un antidoto diretto all'invecchiamento solitario. È uno spazio protetto dove l'ascolto attento, profondo ed empatico, privo di giudizio, permette di mettere ordine nei pensieri e nelle emozioni. Attraverso la facilitazione di una Counselor professionista, il gruppo stesso diventa la risorsa principale. *Obiettivo*: **Trasformare la solitudine in condivisione**, passando dalla dimensione dell'Io" a quella generativa del "Noi". *Miglioramento atteso:* Si punta a un **miglioramento del benessere relazionale, alla riattivazione delle risorse personali attraverso il confronto e alla creazione di una rete di supporto reciproco tra i partecipanti, diminuendo il senso di isolamento**.

Descrizione attività 7:
Laboratorio di Acquerello Emozionale (5 incontri da 2h): Tracce di Colore

Questo percorso utilizza un canale espressivo non verbale per dare forma al mondo interiore. Non è un corso di pittura, non è richiesta alcuna abilità tecnica, né vi è giudizio sul risultato. L'acquerello, con la sua fluidità, diventa un mezzo per esplorare le emozioni, ridurre lo stress e stimolare la creatività, spesso sopita. In un'atmosfera collaborativa e di ascolto, si lavora sul piacere del processo creativo. *Obiettivo:* **Offrire uno strumento di espressione alternativo alla parola per accedere al proprio sentire e liberare risorse emotive**. *Miglioramento atteso:* Si punta a una **riduzione dei livelli di stress e ansia, a un incremento del benessere psicologico e alla stimolazione delle capacità cognitive attraverso la pratica creativa in gruppo, e non da ultimo migliorare la motricità fine delle mani** con l'uso dei pennelli.

Descrizione attività 8:
Visite a Musei e Luoghi della Cultura (10 visite): Cittadini Attivi, sguardi nuovi

Questo laboratorio "itinerante" rompe fisicamente le barriere della passività e dell'isolamento domestico. Non si tratta di semplici gite, ma di esperienze di fruizione culturale condivisa, vissute da protagonisti. Il gruppo, accompagnato, riscopre il patrimonio artistico e storico della propria città, riappropriandosi degli spazi pubblici e culturali. L'esperienza condivisa diventa poi oggetto di narrazione e confronto.

Obiettivo: **Promuovere la cittadinanza attiva e l'accesso alla cultura** contrastando la sedentarietà e l'esclusione sociale. Miglioramento atteso**:** Si punta a un **aumento della partecipazione sociale, alla stimolazione cognitiva e a un rinnovato senso di appartenenza alla comunità urbana**, riscoprendosi cittadini attivi e curiosi. Organizzeremo quindi 10 visite accompagnate a musei e luoghi della cultura

Destinatari

- Tipologia le proposte si rivolgono alle persone residenti in circoscrizione 1 e 3 della Città di Torino, senza escludere chi ci vuol raggiungere da altri quartieri over 65 anni, che abbiano desiderio di gioire del tempo liberato dagli impegni lavorativi per scoprire luoghi interessanti della Città, mettere al centro la cura del proprio benessere fisico e mentale, mettere attenzione a non allargare il gap digitale, apprendere comportamenti di prevenzione per contrastare le Truffe online e offline, sperimentare la scrittura e la pittura per facilitare l'emersione della propria creatività, liberare le proprie emozioni, dare un nuove ordine e senso alle memorie e trovare nuove amicizie per contrastare l'isolamento sociale.

- numero e fascia anagrafica:
  dai 65 anni in poi senza limiti di età, attualmente sono 60 le persone in questa fascia di età che frequentano oggi le proposte AICS, ma che grazie al progetto **riteniamo di poter coinvolgere in maniera continuativa 150 persone, con la presenza di alcuni momenti topici (Formazione Digitale e Antitruffa, o eventi sportivi e culturali proposti dall'Ente) anche di 300 persone anziane per ciascun evento**.

- modalità per la loro individuazione:
  distribuzione del materiale cartaceo (pieghevoli, locandine) presso Farmacie e Studi Medici di Famiglia e nei commerci di prossimità. Inoltre Centri Anziani, sedi Circoscrizionali , sito istituzionale della Circoscrizione 1 e della Circoscrizione 3, sito istituzionale dell'ASL Dipartimento Prevenzione. Relativamente ad Aics è prevista una comunicazione mirata alla rete di associazioni affiliate Aics (435 associazioni). Tramite i canali digitali: newsletter ai soci di Aics (45000), pubblicazione delle iniziative sul sito istituzionale di Aics, canali social e sponsorizzate a pagamento.

Tempi di realizzazione:

gennaio 2026 fino a maggio 2027

Ambito territoriale coinvolto:

Città di Torino Circoscrizione 1 (quartieri Centro, Crocetta) e Circoscrizione 3 (quartieri San Paolo, Pozzo Strada,Cit Turin)

Ruolo di ciascun partner:
sostegno Istituzionale(vedi lettere allegate) da parte di **Circoscrizione 1 e Circoscrizione 3** per la concessione gratuita degli spazi utilizzati (centri anziani e palestre scolastiche, sale conferenze) per le attività proposte e la comunicazione alla cittadinanza sui siti istituzionali, nella sezione dedicata all'invecchiamento attivo. **Asl della Città di Torino Dipartimento Prevenzione** per il sostegno alla comunicazione alla cittadinanza sul sito istituzionale e l'**Associazione affiliata Aics A.S.D. Anzichè Anziano** con sede in via Millio 20 a Torino presso il Centro Anziani della

Circoscrizione 3 che ha al proprio attivo 300 soci, persone over 65. L'associazione ospiterà alcune attività proposte da questo progetto.

Risultati attesi: i risultati attesi del progetto "Menti Attive e Corpi in Movimento" sono concreti, misurabili e rispondono direttamente agli obiettivi del Piano per l'Invecchiamento Attivo (PIA) e ai criteri dell'Avviso . Si articolano sui tre assi di intervento del progetto:

1. Asse Salute e Socialità (Ob. 2 PIA)

- **Riduzione della sedentarietà e miglioramento della salute fisica:** Il risultato atteso è il coinvolgimento attivo e continuativo della popolazione anziana target nei percorsi motori offerti. Ci si attende la piena operatività di tutti i gruppi previsti (2 Gruppi di Cammino, 6 gruppi di Ginnastica Dolce, 1 gruppo di Tai Chi) , garantendo un accesso capillare all'attività fisica come strumento di prevenzione sanitaria, in linea con gli obiettivi del PLP e l'Azione 2.5 del PIA.
- **Contrasto all'isolamento e creazione di reti:** Il risultato atteso è la creazione di gruppi stabili che diventino reti di prossimità e supporto reciproco. L'aggregazione sociale generata dalle attività motorie è un risultato chiave per combattere la solitudine e stimolare la partecipazione attiva (Ob. 3 PIA).

2. Asse Cultura e Narrazione (Ob. 1 e Ob. 6 PIA)

- **Valorizzazione della persona e stimolo della creatività:** Il risultato atteso è il completamento dei cicli di laboratori previsti (10 incontri di Counseling, 5 di Scrittura Autobiografica, 5 di Acquerello Emozionale). Questo porterà a un rafforzamento tangibile dell'autostima dei partecipanti e allo sviluppo della loro creatività, in linea con l'Azione 6.1 del PIA.
- **Aumento della partecipazione culturale attiva:** Il risultato atteso è la realizzazione delle 10 visite guidate a musei e luoghi della cultura. Questo si traduce in un superamento delle barriere (fisiche o psicologiche) all'accesso culturale, promuovendo la cittadinanza attiva (Ob. 3 PIA) e la fruizione del patrimonio territoriale.

3. Asse Sicurezza e Resilienza (Ob. 4 PIA)

- **Aumento della competenza digitale e della sicurezza:** Il risultato atteso è la realizzazione dei 6 incontri formativi, con il conseguente aumento della consapevolezza dei partecipanti sui rischi delle truffe digitali e affettive.
- **Rafforzamento della capacità critica:** Il risultato chiave è l'acquisizione, da parte dei beneficiari, di strumenti concreti per riconoscere le tecniche di manipolazione psicologica. Questo porta a una maggiore sicurezza nella vita indipendente (Ob. 4 PIA) e attua direttamente l'Azione 4.2 del PIA (programmi informativi... per evitare le insidie... digitali).

Risultato Trasversale (Innovatività)

Il risultato complessivo atteso è l'**integrazione efficace di questi tre assi**. Il progetto non genera servizi frammentati, ma un percorso unitario in cui la fiducia costruita nel gruppo di cammino (Ob. 2) apre alla condivisione e all'ascolto nei laboratori narrativi (Ob. 6), che a loro volta rafforzano l'autostima e la resilienza necessarie per difendersi dalle truffe (Ob. 4). Il risultato finale è una **comunità di anziani più sana, connessa, consapevole e sicura**.

Strumenti o indicatori di valutazione:
Per misurare l'efficacia del progetto, verranno utilizzati indicatori sia quantitativi (di *output*, che misurano *cosa* è stato fatto) sia qualitativi (di *outcome*, che misurano *l'effetto* sui beneficiari), in linea con i risultati attesi e gli obiettivi del PIA

Indicatori di Valutazione

Gli indicatori saranno monitorati e raccolti per ciascuno dei tre assi di intervento:

1. Asse Salute e Socialità (Ob. 2 PIA)

- **Indicatori Quantitativi (Output):**
  - N. di gruppi di attività motoria attivati (6 Ginnastica Dolce, 2 Gruppi Cammino, 1 Tai Chi).
  - N. totale di ore di attività motoria erogate alla conclusione del progetto.
  - N. di partecipanti unici iscritti alle attività motorie.
  - Tasso medio di frequenza (% di presenze) ai cicli di attività motoria (per misurare la continuità).
- **Indicatori Qualitativi (Outcome):**
  - Grado di soddisfazione dei partecipanti relativo al miglioramento del benessere psico-fisico (misurato tramite questionario finale).
  - N. di nuove relazioni sociali significative dichiarate dai partecipanti (misurato tramite questionario, indicatore di contrasto all'isolamento).

2. Asse Cultura e Narrazione (Ob. 1 e Ob. 6 PIA)

- **Indicatori Quantitativi (Output):**
  - N. di cicli di laboratori creativi/narrativi realizzati (di cui 1 Scrittura, 1 Counseling, 1 Acquerello).
  - N. totale di ore di laboratori erogate.
  - N. di visite culturali realizzate
  - N. di partecipanti unici ai laboratori e alle visite.
- **Indicatori Qualitativi (Outcome):**
  - Grado di soddisfazione dei partecipanti relativo alla valorizzazione del proprio vissuto e allo stimolo della creatività (misurato tramite questionario).
  - Realizzazione di un prodotto finale tangibile (es. raccolta di scritti, esposizione acquerelli) come prova della partecipazione attiva (Azione 6.1 PIA).

3. Asse Sicurezza e Resilienza (Ob. 4 PIA)

- **Indicatori Quantitativi (Output):**
  - N. di incontri informativi/formativi su truffe e digitale realizzati
  - N. di partecipanti unici agli incontri formativi.
  - N. di materiali informativi (es. vademecum anti-truffa) prodotti e distribuiti.
- **Indicatori Qualitativi (Outcome):**
  - Aumento della competenza percepita nel riconoscere i tentativi di truffa (misurato tramite questionario pre/post formazione).
  - Grado di utilità percepita degli strumenti forniti per sentirsi più sicuri nella gestione del digitale (Azione 4.2 PIA).

Indicatori Trasversali di Progetto

- **Indicatori Quantitativi (Output):**
  - N. totale di beneficiari unici raggiunti dall'intero progetto.
  - N. di azioni di comunicazione e divulgazione realizzate (es. stampa materiale, post social sponsorizzati).
  - N. di lettere di sostegno o partnership attive con enti territoriali (es. ASL, Circoscrizioni).

Strumenti utilizzati per il monitoraggio e la valutazione del progetto:
Scheda di Iscrizione Unica: da far compilare a ogni persona la prima volta che accede a *qualsiasi* attività del progetto.
Foglio Presenze: Per ogni singola sessione di *qualsiasi* attività (cammino, ginnastica, scrittura, ecc.).
Questionario Iniziale (Pre-Formazione): Specifico *solo* per l'Asse 3 (Sicurezza e Truffe).
Questionario Finale di Gradimento (Post-Attività): Da somministrare alla fine di ogni *ciclo* di attività (es. alla fine dei 5 incontri di acquerello, alla fine dei 6 incontri anti-truffa)

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
Centro Anziani di Corso Ferrucci 65/D a Torino presso il quale Aics ha attivato un gruppo di ginnastica dolce per over 65, al momento 25 persone partecipanti.
Circolo Imprese e Territori in via Cesalpino 11 a Torino Aics ha attivato un gruppo di ginnastica dolce per over 65, al momento 30 persone partecipanti
Gruppo di Cammino, appena partito da qualche giorno con percorso da Piazza Vittorio Veneto e poi lungo il fiume Po fino al Parco Michelotti, con 7 persone partecipanti over 65.
Tai Chi, presso la palestra della scuola Foscolo in zona crocetta in partenza a dicembre 2025.
Associazione affiliata Aics A.S.D. Anzichè Anziano con sede in via Millio 20 a Torino presso il Centro Anziani della Circoscrizione 3 che ha al proprio attivo 300 soci, persone over 65. L'associazione svolge numerose attività motorie a favore degli iscritti.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	50	segreteria organizzativa	organizzazione e coordinamento delle attività	AICS TORINO APS
2	50	contabile	amministrazione e rendicontazione	AICS TORINO APS
3	60	comunicatore		AICS TORINO APS
4	88	istruttore 1	Tai Chi	AICS TORINO APS
5	288	istruttore 2	Ginnastica Dolce	AICS TORINO APS
6	288	istruttore 3	Ginnastica Dolce	AICS TORINO APS
7	96	istruttore 4	gruppi di cammino	AICS TORINO APS
8	10	Arteterapeuta	Laboratorio Acquerello Emozionale	AICS TORINO APS
9	82	Professional Counselor ad orientamento Sistemico-Narrativo	Counseling di gruppo, Formazione Soft Skill Truffe, Laboratorio	AICS TORINO APS

			Scrittura Autobiografica, Accompagnamenti Visite Musei e luoghi della Cultura	
10	12	Formatore Digitale		AICS TORINO APS

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: il necessario è già presente in Associazione, come risorsa propria.

Costi presunti:
16.660 EURO, come da budget allegato

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

l'innovatività consiste nel **passare dalla cura della fragilità alla valorizzazione della persona**. Il progetto crea un circolo virtuoso: il movimento genera salute e gruppo; il gruppo genera fiducia; la fiducia permette la narrazione; la narrazione rafforza l'autostima; l'autostima protegge dalle truffe.
Approccio Olistico (Corpo-Mente-Resilienza): L'innovazione principale consiste nel proporre non solo ginnastica (corpo) o un corso anti-truffa (sicurezza), ma creare un ecosistema in cui queste attività si rafforzano a vicenda. Il progetto unisce la salute fisica (Ob. 2) , l'espressione creativa ed emotiva (Ob. 6) e la competenza digitale/psicologica (Ob. 4).
Il Gruppo come Strumento di Benessere: Le attività fisiche (Gruppi di Cammino, Ginnastica Dolce) non hanno solo un obiettivo sanitario, ma diventano il *contesto* per creare socialità e fiducia. Questo gruppo coeso è poi il terreno fertile su cui innestare i laboratori di narrazione e counseling, dove le persone si sentono sicure di condividere.
Valorizzazione della Persona (Non solo Protezione): L'asse "Cultura e Narrazione" è fortemente innovativo. Non trattiamo l'anziano come un soggetto passivo da "proteggere" o "intrattenere", ma come un **portatore di storie e competenze**. Attraverso la scrittura autobiografica, l'acquerello emozionale e il counseling, valorizziamo il loro vissuto, rafforziamo l'autostima e stimoliamo la creatività.
Sicurezza come Resilienza (Non solo Tecnica): L'asse "Sicurezza" (anti-truffa) non si limita a un corso tecnico su "come non cliccare un link". Collegandolo al counseling e alla narrazione, lo eleviamo a un percorso di *resilienza psicologica*. Offrendo strumenti per riconoscere la *manipolazione*, lavori sull'autostima (rafforzata dall'asse 2) e sulla consapevolezza, rendendo la persona meno vulnerabile perché più sicura di sé.

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

La sostenibilità del progetto si basa sull'**empowerment dei partecipanti** e sulla **creazione di reti sociali** che permangono oltre la durata del finanziamento.

- **Autonomia dei Gruppi di Cammino:** I Gruppi di Cammino sono l'attività con il più alto potenziale di auto-sostenibilità. Una volta avviati e consolidati, il progetto prevede di formare tra i partecipanti più attivi dei "walking leader" (facilitatori di cammino), in collaborazione con l'ASL Dipartimento Prevenzione, che potranno volontariamente mantenere gli appuntamenti settimanali, trasformando un'attività progettuale in una risorsa stabile della comunità.

- **"Ambasciatori di Sicurezza" (Peer-to-Peer):** I partecipanti che completano il ciclo formativo "Anti-Truffa" diventano a loro volta moltiplicatori di conoscenza. Acquisite le competenze per riconoscere la manipolazione, condivideranno naturalmente queste informazioni con familiari, amici e altri coetanei, generando un effetto a cascata di peer education (educazione tra pari) che estende l'impatto del progetto ben oltre i partecipanti diretti.
- **Creazione di Reti di Supporto Informale:** Il progetto non eroga solo servizi, ma costruisce una comunità. Le relazioni create nei gruppi (sia motori che narrativi) diventano reti di supporto informale. Queste reti sono il principale antidoto all'isolamento e alla solitudine, fattori di rischio primari per le truffe affettive e il decadimento psico-fisico.

2. Potenziale di Replicabilità (Effetto Moltiplicatore nello Spazio)

La replicabilità si fonda su un **modello flessibile e a basso costo**, basato su competenze professionali definite.

- **Modularità del Modello (Salute + Cultura + Sicurezza):** Il "pacchetto" integrato a tre assi è il vero punto di forza. È un format (un "che cos'è") facilmente trasferibile e replicabile da altre associazioni, in altre circoscrizioni o comuni. Dimostra come combinare fondi per lo sport (Ob. 2 PIA), la cultura (Ob. 6 PIA) e la sicurezza (Ob. 4 PIA) in un unico intervento coerente.
- **Replicabilità a Basso Costo:** Molte delle attività centrali (Gruppi di Cammino, Laboratori di Scrittura Autobiografica, Counseling di gruppo) hanno costi di gestione contenuti, legati principalmente alle professionalità (Istruttore, Counselor) piuttosto che a infrastrutture costose.
- **Prodotti Culturali come "Biglietto da Visita":** I prodotti tangibili dei laboratori narrativi e creativi (es. una raccolta di *"Scaglie di Memoria*" tratte dai laboratori di scrittura, una mostra degli acquarelli emozionali) diventano lo strumento di disseminazione del metodo. Raccontano l'impatto del progetto in modo più efficace di qualsiasi report e fungono da modello ispiratore per altri enti.

- Attività di comunicazione previste

Il piano di comunicazione deve essere **integrato (offline e online)** per raggiungere due target distinti ma complementari:

1. **Target Primario (Partecipanti):** Gli anziani stessi (over 65), che spesso si informano tramite canali tradizionali, passaparola e luoghi fisici.
2. **Target Secondario (Gatekeeper):** I familiari (figli e nipoti), che si informano online (social), e la rete di prossimità (Medici di base, ASL, Circoscrizioni).

Piano di Comunicazione: "Menti Attive e Corpi in Movimento"

1. Obiettivi della Comunicazione

- **Reclutamento:** Informare i potenziali partecipanti dell'avvio delle attività (Ginnastica, Cammino, Laboratori Anti-Truffa, Scrittura, Acquerello, Visite Musei, Tai Chi).
- **Sensibilizzazione:** Far conoscere il valore del progetto (salute, sicurezza, socialità) alla cittadinanza e ai familiari.

- **Compliance:** Rispettare gli obblighi di pubblicità del bando, evidenziando il contributo della Regione Piemonte.

2. Messaggio Chiave

Un messaggio semplice, positivo e che riassuma i tre pilastri del progetto:

> **"Più sani, più creativi, più sicuri. Partecipa anche tu a 'Menti Attive e Corpi in Movimento': il nuovo progetto AICS Torino per stare bene, in compagnia e imparare a difendersi dalle truffe."**

3. Azioni di Comunicazione Offline (Il Contatto Capillare)

Questa è la strategia più importante per raggiungere il target primario.

- Produzione di Materiali Cartacei :
  - **Locandine (Formato A3):** Da affiggere in punti strategici ad alta visibilità.
  - **Volantini/Cartoline (Formato A5/A6):** Da distribuire a mano e lasciare in espositori.
  - **Caratteristiche:** Devono usare un carattere di **grandi dimensioni** (alta leggibilità), colori contrastati, immagini positive e non "vittimizzanti" degli anziani, e numeri di telefono chiari per l'iscrizione.
- **Distribuzione "di Prossimità":**
  - **Sanità:** Ambulatori dell'**ASL Città di Torino (Dipartimento Prevenzione)**, studi dei Medici di Medicina Generale (MMG), farmacie di quartiere.
  - **Istituzioni:** Bacheche delle **Circoscrizioni 1 e 3**, biblioteche civiche (es. Biblioteca Civica Centrale, Biblioteche "Calvino" e "A.S. Novaro").
  - **Aggregazione:** Centri d'Incontro per Anziani, Parrocchie, Circoli ricreativi (es. Bocciofile), mercati rionali (es. Crocetta, P.zza Benefica, C.so Racconigi).
- **Media Locali:**
  - **Comunicato Stampa:** Inviare un comunicato alle redazioni torinesi (La Stampa, Repubblica Torino, Corriere Torino) e alle testate locali di quartiere

.4. Azioni di Comunicazione Online (Raggiungere i Familiari)

Questa strategia serve a raggiungere il target secondario (familiari) e i "gatekeeper".

- Sponsorizzate sui Social:
  - **Canale:** Facebook (è il social con la più alta presenza di over 60 e dei loro familiari).
  - **Targeting:** Campagna sponsorizzata (budget controllato) mirata geograficamente (Torino - Circoscrizione 1 e 3) e per età (Es. 45-65+ anni).
  - **Contenuto:** Immagini accattivanti delle attività (es. "Vuoi che i tuoi genitori siano più attivi e sicuri? Scopri il nostro progetto gratuito").
- **Sito Web e Newsletter AICS:**
  - Creare una pagina dedicata al progetto sul sito di AICS Torino con dettagli, orari e modulo di pre-iscrizione.
  - Inviare una comunicazione a tutti i soci AICS tramite la newsletter.
- **Coinvolgimento della Rete (ASL e Circoscrizioni):**
  - Chiedere all'ASL e alle Circoscrizioni (già contattate per il sostegno) di **pubblicare la notizia** sui loro siti web istituzionali, pagine Facebook e newsletter. Questo conferisce al progetto un'aura di ufficialità e fiducia

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

L'integrazione con il Piano Locale della Prevenzione (PLP) è un pilastro fondamentale del progetto, che risponde direttamente al Criterio di Valutazione 5 dell'Avviso. Il Piano per l'Invecchiamento Attivo (PIA) stesso identifica questa sinergia come prioritaria.

1. Attività Specifiche in Sinergia con il PLP:

Il progetto attua direttamente l'Azione 2.1 del PIA , che prevede "Realizzazione di campagne informative sulla promozione della salute, sinergiche al Piano regionale della prevenzione... ed ai relativi Piani locali".

Le nostre attività specifiche che implementano questa sinergia sono:

- Asse 1 (Salute e Socialità): L'attivazione dei Gruppi di Cammino, della Ginnastica Dolce e del Tai Chi risponde direttamente agli obiettivi dei PLP relativi alla promozione di stili di vita sani , alla riduzione dell'inattività fisica e al contrasto della sedentarietà. Queste attività sono riconosciute come fattore di protezione contro le malattie croniche non trasmissibili.
- Asse 2 e 3 (Benessere Psicologico e Resilienza): I laboratori di Counseling di gruppo, Scrittura Autobiografica e la formazione Anti-Truffa contribuiscono agli obiettivi dei PLP relativi al benessere psicologico. Agiscono su fattori protettivi come la riduzione dello stress, il contrasto all'isolamento sociale e il rafforzamento della resilienza individuale.

2. Riferimento dell'Azienda sanitaria:

Per un'efficace attuazione e promozione delle attività, si individua come **riferimento istituzionale l'ASL Città di Torino, in particolare il Dipartimento di Prevenzione**.

Si prevede di attivare una collaborazione con l'ASL per:

- Diffondere le iniziative progettuali attraverso i canali dell'Azienda Sanitaria (es. ambulatori, Medici di Medicina Generale).
- Garantire la coerenza delle azioni di promozione della salute con le linee guida del PLP vigente
- partecipazione di anziani- volontari alla formazione per Facilitatori di Gruppi di Cammino in programma per il mese di marzo 2026

Torino, 17/11/2025

Il Presidente e Legale Rappresentante



Firmato digitalmente da:
Dema Pancrazio Ezio
Firmato il 17/11/2025 16:40
Seriale Certificato: 4486716
Valido dal 05/05/2025 al 05/05/2028
InfoCamere Qualified Electronic Signature CA

* Stante l'obbligo di pubblicazione dei progetti soggetti a contribuzione (d.lgs. n. 33/2013 e s.m.i. - Riordino della disciplina riguardante il diritto di accesso civico e gli obblighi di pubblicità, trasparenza e diffusione di informazioni da parte delle pubbliche amministrazioni.), si prega di non indicare dati sensibili e/o personali. I progetti saranno pubblicati sulla sezione dedicata alla Trasparenza "https://trasparenza.regione.piemonte.it/sovvenzioni-contributi-sussidi-vantaggi-economici/atti-concessione?sf=4475"