AMICI DEI SENTIERI
Via Pelle 15 - 10020 BROZOLO (TO)
C.F. 91028960010
Cell. 3420000898

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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto

Primavera in cammino. Passo dopo passo alla ricerca del benessere.

– Denominazione dell'Ente capofila Amici dei Sentieri

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale. Il progetto si radica sull'esperienza di successo dei 'Gruppi di Cammino' dell'ASL TO4, iniziativa che dal 2017 ha dimostrato l'efficacia del cammino nel contrastare la sedentarietà e favorire l'aggregazione sociale nella nostra comunità. L'analisi territoriale, supportata dai *feedback diretti dei partecipanti*, ha evidenziato un bisogno cruciale e attualmente non soddisfatto che compromette l'inclusività del programma esistente: attualmente, la programmazione esclusiva nei giorni feriali (quattro volte a settimana) favorisce prevalentemente i frequentatori assidui e completamente liberi da impegni. Questo assetto esclude gli anziani con impegni di cura familiari ('caregiver') o chi ancora svolge attività lavorativa part-time, che necessitano di attività fisica e socializzazione, ma sono vincolati nei giorni feriali. Da diversi anni, le richieste per l'estensione del calendario al fine settimana sono sopraggiunte con regolarità, creando una lacuna nell'offerta sociosanitaria che limita la piena partecipazione e l'efficacia del programma ASL. Per rispondere a questa chiara esigenza di maggiore inclusività oraria e temporale, l'Associazione Amici dei Sentieri intende realizzare questo progetto come naturale ed essenziale prolungamento dell'esperienza ASL. L'apertura ai Gruppi di Cammino nel weekend permetterebbe quindi ad una platea più ampia di beneficiare dei comprovati effetti positivi del camminare sulla salute fisica e mentale. Questo progetto rappresenta quindi la continuità di un'esperienza di successo e il necessario ampliamento per massimizzare l'impatto sul territorio.

- 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. L'attività principale riguarderà **camminate lungo itinerari escursionistici** collinari, fra boschi, prati e coltivi, ad alto valore paesaggistico, funzionali al benessere psicofisico. I partecipanti saranno accompagnati da guide ambientali esperte che, lungo il percorso forniranno spunti su biodiversità, storia locale e l'importanza del paesaggio come fattore di benessere psicologico. I partecipanti saranno suddivisi in due gruppi, ad intensità differenziata:

- Livello 1 (Ritorno al Movimento): Passo lento/moderato, focalizzato su socializzazione, resilienza e ristabilire la confidenza con l'attività fisica, ideale per chi non ha mai praticato o riprende dopo un periodo di inattività.
- Livello 2 (Fitness e Resistenza): Passo più svelto, mirato al mantenimento ottimale della funzione cardiovascolare e muscolo-scheletrica in partecipanti più allenati.

L'associazione dispone di cinque Joelette, speciali carrozzine "fuori strada" che superano le barriere tradizionali e che permettono quindi alle persone con abilità motoria ridotta o assente di partecipare a queste iniziative, altrimenti precluse con gli ausili tradizionali

Alle camminate parteciperanno anche professionisti della salute (es nutrizionisti, psicologi, osteopati, botanici) che al rientro, in uno spazio dedicato, offriranno, a titolo gratuito, brevi consulenze private e personalizzate ai partecipanti. Questo servizio mira a fornire indicazioni mirate su postura, alimentazione correlata all'attività fisica e strategie di gestione dello stress, massimizzando i reali benefici terapeutici della camminata. Saranno inoltre offerte bevande salutari per favorire un recupero corretto e per trascorrere momenti di socializzazione, confronto e condivisione in un clima amichevole e informale.

Un Sabato al mese inoltre sarà dedicato all'introduzione e all'insegnamento delle basi del *Nordic Walking*. Questa disciplina, che coinvolge l'80% della muscolatura, offre una competenza aggiuntiva e motivante, cruciale per mantenere un livello di attività fisica più alto e vario anche dopo la conclusione del progetto finanziato.

Per creare gruppo e riconoscibilità ma anche in ottica di riduzione di rifiuti e quindi di sviluppo sostenibile, ad ogni partecipante sarà regalata una borraccia termica con titolo del progetto e logo dell'associazione e della regione Piemonte.

Destinatari

X Tipologia Anziani

X numero e fascia anagrafica: 12 persone di anni 50/55

X 15 persone di anni 58/60

X 27 persone di anni 63/65

X Modalità per la loro individuazione. I beneficiari sono già stati individuati poiché sono le persone che hanno manifestato all'ASL e all'associazione la volontà di partecipare alle camminate, ma la necessità di poterlo fare nei week end per impossibilità di partecipare nei giorni feriali. Sarà comunque diffuso il progetto in modo da ampliare ulteriormente la platea dei beneficiari

Tempi di realizzazione. Gli incontri si svolgeranno a partire dal 28 Febbraio fino al 27 Giugno 2026, tutti i Sabato pomeriggio o in alternativa la Domenica mattina, a seconda delle richieste; avranno la durata di circa 4 ore di cui due dedicate alle camminate e due agli incontri con gli esperti e alle "chiacchiere" tra partecipanti per stimolare condivisione e socializzazione

Ambito territoriale coinvolto. Saranno coinvolte le comunità di Brozolo, Brusasco, Cavagnolo, Verrua Savoia, Crescentino, paesi, inseriti nel progetto di zona dell'ASL, dove si avvicenderanno le escursioni e dove sono fruibili itinerari escursionistici.

Ruolo di ciascun partner. Non sono previsti partner, ma collaboreranno alla comunicazione e alla diffusione degli eventi la Città Metropolitana di Torino, l'Ente di Gestione delle Aree Protette del Po e l'ASL TO4

Risultati attesi. L'attività dei Gruppi di Cammino si è molto incrementata proprio nei mesi della pandemia, sospesa solo nei periodi di completo isolamento, ma ripresa, su autorizzazione dell'ASL con le dovute precauzioni, creando così opportunità di movimento, altrimenti precluse in spazi chiusi. Si è scoperta così la voglia di stare all'aria aperta, a stretto contatto con la natura. In ogni caso già nel 2019 sono state oltre 200 le camminate organizzate nel Basso Monferrato alle quali avevano partecipato una media di 60/70 persone a evento. Viste dunque le premesse si conta di uguagliare o superare questi numeri, fino ad arrivare a 80/90, obiettivo raggiungibile sia per la collocazione del fine settimana, sia perché l'ETS Amici dei Sentieri, costituita nel 2014, da anni organizza eventi escursionistici nel territorio dove è attiva.

Strumenti o indicatori di valutazione. Gli esiti possono essere facilmente valutabili; ad ogni iniziativa vengono raccolte le firme dei partecipanti, al termine un volontario è a disposizione per sentire le opinioni dei presenti sull'organizzazione e sullo svolgimento del programma, per proporre in futuro le camminate che hanno riscosso maggior interesse.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio. Gli Amici dei Sentieri hanno aderito all'idea progettuale dell'azienda sanitaria TO4 che prevedeva iniziative per camminare insieme fin dal suo esordio, creando il "Gruppo di Cammino Brozolo, Brusasco, Cavagnolo, Verrua Savoia" al quale si è poi inserito Crescentino. L'associazione collabora alla comunicazione e diffusione del calendario degli eventi, provvede alla manutenzione dei sentieri, ripulendoli dalla vegetazione infestante, garantendone così la fruibilità.

Risorse umane destinate all'attività

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

1	68	presidente	Programmazione e partecipazione eventi	Amici dei Sentieri
2	48	Vice presidente	Programmazione e partecipazione eventi	Amici dei Sentieri
3	96	2 volontari	Accompagnamento	Amici dei Sentieri
4	240	3 o 4 volontari	Manutenzione sentieri	Amici dei Sentieri
5				
6				
7				
8				
9				

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività. Innanzitutto è fondamentale il lavoro dei volontari che si dedicano alla manutenzione dei sentieri. Per questo progetto poi rilevante sarà il ruolo dei professionisti presenti che arricchiranno di contenuti importanti ogni camminata.

Costi presunti. Il costo più rilevante è per i collaboratori esterni e per gli omaggi ai partecipanti. Sono state scelte le borracce, per incentivare gli escursionisti all'utilizzo di materiali destinati a durare nel tempo, abbandonando prodotti in plastica mono uso.

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale. "Primavera in cammino" nasce con l'intento di migliorare e ampliare l'iniziativa dell'ASL, innanzitutto per la collocazione in giorni prefestivi o festivi poi per la collaborazione di professionisti in grado di motivare e consigliare i partecipanti sul metodo corretto di camminare, sulla corretta alimentazione, e sull'approccio psicologico; è in sostanza un programma di educazione alla salute al fine di promuovere uno stile di vita sano e di garantire ai cittadini un alto livello di benessere, aperto a tutti, senza discriminazioni; solidarietà e inclusione sono alla base dell'escursionismo condiviso con le joelette. E' un progetto che guarda anche alla sostenibilità; le attività si svolgono all'aria aperta, in contesti naturali; verrà anche data concretezza alla tutela e al rispetto per l'ambiente, omaggiando i partecipanti con borracce termiche da utilizzare in sostituzione delle bottigliette di plastica che usano normalmente i camminatori; l'associazione offrirà bevande in tazze di plastica da riutilizzare invece dei soliti bicchieri usa e getta. E' un invito a stare insieme, a tornare a calpestare la propria terra, con rispetto per i luoghi e la gente che ci vive, recuperando così lo spirito di coesione, l'idea di comunità. Camminare ha non soltanto finalità benefiche, ma anche un profondo valore sociale che va riscoperto e divulgato. La salute diventa un bene comune che chiama tutti i cittadini a comportamenti virtuosi, basati sul rispetto reciproco e sull'attenzione all'ambiente che ci circonda. Inoltre, grazie alle 5 Joelette, l'Associazione trasforma l'attività escursionistica in un potente momento di coesione e solidarietà intergenerazionale garantendo l'accesso ai sentieri anche a persone con ridotta o assente abilità motoria.

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo) _In futuro si è programmato di coinvolgere altri Comuni, chiedendo alle associazioni presenti di collaborare, aprendo nuovi sentieri per inserire nel progetto altre località. Le iniziative saranno sostenute economicamente con donazioni da parte delle attività commerciali presenti nella zona e con libere offerte dei partecipanti

- Attività di comunicazione previste. Verrà data diffusione delle iniziative tramite una brochure con il calendario di tutti gli eventi, che verrà distribuita a partire già dal mese di Febbraio; si stamperanno volantini per ogni singola camminata, saranno pubblicati articoli di giornale e utilizzati i moderni mezzi di comunicazione (es social). Sarà diffuso il comunicato stampa con calendario delle passeggiate agli enti pubblici (comuni e ASL) del territorio.

- Eventuale integrazione con il Piano locale della Prevenzione (indicare le attività specifiche ed il riferimento dell'Azienda sanitaria)
Il Gruppo di cammino Brozolo Brusasco Cavagnolo, Crescentino Verrua Savoia è inserito nell'elenco dell'ASL TO4 fra i "Progetti di promozione della salute alla pagina Progetti per la comunità" e l'ETS Amici dei Sentieri compare come referente.

* 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"