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

**SCHEDA DI PROGETTO***

**– Titolo del progetto** Attivi e Protagonisti: Il Benessere non ha età

**– Denominazione dell'Ente capofila ASD PRO CASALBORGONE** (TO) – ISCRITTA AL RASD

**– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale**

Nel territorio di Casalborgone e del Chivassese (TO), la popolazione anziana si confronta quotidianamente con una realtà complessa, dove la fragilità sanitaria e sociale emerge come sfida centrale. Molti over 65 convivono con patologie croniche multiple, tra cui problemi cardiovascolari, articolari o metabolici, che richiedono non solo cure mediche, ma interventi preventivi mirati a sostenere la mobilità, la resistenza fisica e il benessere generale. Parallelamente, numerosi anziani vivono in condizione di isolamento, con reti familiari ridotte o limitate occasioni di relazione, situazione che aumenta il rischio di solitudine e incide negativamente sulla salute mentale e sul senso di appartenenza alla comunità.
In questo contesto, emerge un bisogno concreto di opportunità di attività fisica accessibili e sicure, in grado di prevenire la sedentarietà, migliorare equilibrio, forza e coordinazione, e promuovere un invecchiamento attivo.
Tuttavia, non sempre queste attività sono presenti o facilmente fruibili: la mobilità limitata, la distanza dai centri abitati e la mancanza di accompagnamento rappresentano barriere significative. Per molti anziani, la possibilità di partecipare a camminate guidate, escursioni in e-bike o sessioni di ginnastica dolce dipende dall'esistenza di un supporto organizzativo, da volontari preparati e da percorsi pensati per la sicurezza e l'autonomia.
Accanto a questi bisogni fisici, gli anziani manifestano un forte desiderio di riconoscimento e utilità sociale.
Conservare e condividere le proprie competenze, i saperi tradizionali, la memoria storica e i gesti del quotidiano diventa una forma di protagonismo e di appartenenza alla comunità. Iniziative che valorizzano l'esperienza dei più anziani, come laboratori di cucina, artigianato o arti tradizionali, rispondono non solo a un bisogno di stimolo cognitivo, ma anche alla necessità di sentirsi parte attiva della vita collettiva, di trasmettere conoscenze e di creare relazioni significative.
Le esigenze rilevate evidenziano quindi una molteplicità di dimensioni: fisica, cognitiva, emotiva e sociale. Gli anziani hanno bisogno di percorsi integrati che mettano insieme prevenzione sanitaria, movimento, socializzazione e valorizzazione delle competenze personali. Servono strumenti concreti, come attività strutturate, accompagnamento e volontariato attivo, ma anche spazi sicuri e stimolanti dove sperimentare nuove esperienze, incontrare altri, mantenere autonomia e sentirsi utili.
Rispondere a questi bisogni significa costruire una rete di sostegno territoriale efficace, in cui ASL, associazioni di volontariato, gruppi locali e comunità collaborino per creare un ambiente favorevole all'invecchiamento attivo.
Significa offrire agli anziani la possibilità di muoversi, socializzare, apprendere e contribuire, migliorando la loro qualità di vita e rafforzando al contempo il tessuto sociale della comunità. L'integrazione tra prevenzione, promozione della salute e partecipazione attiva diventa così la chiave per affrontare in modo completo e innovativo le sfide poste dalla popolazione anziana di Chivasso e Casalborgone.

**- 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 OB. 2**

-Finalità: *Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà*

-Attività previste:

L'azione propone un ventaglio di attività adatte a un target anziano:

- **Fit Walking** per camminare in modo tecnico e sicuro, migliorando resistenza e postura - 6 incontri formativi e dimostrativi
- **E-bike**, che grazie alla pedalata assistita consente di esplorare percorsi collinari anche a chi non è allenato, favorendo autonomia e contatto con la natura - 1 incontro teorico pratico e 3 uscite sul territorio
- **Ginnastica dolce**, ideale per mantenere elasticità e prevenire rigidità articolare - 6 incontri dimostrativi e formativi
- **Ballo**, che unisce movimento, ritmo e divertimento, stimolando memoria e coordinazione - 5 incontri focalizzati su balli tradizionali
    - **Nordic walking**, una camminata naturale che utilizza appositi bastoncini per spingersi in avanti 4 incontri di cui uno teorico/pratico di cui 3 uscite sul territorio
    - **Escursionismo,** scoprire il territorio camminando in compagnia – alcune uscite sul territorio
    - Tre Incontri con esperti e medici per promuovere la **salute** e l'adozione di **stili di vita sani** offerti alla popolazione anziana locale, su salute, aging e alimentazione.

Un invecchiamento sano e attivo non è frutto del caso, ma il risultato di scelte consapevoli che favoriscono il benessere fisico, mentale e sociale. Il movimento è la chiave: praticare attività regolari non solo migliora la salute cardiovascolare, la forza muscolare e la mobilità articolare, ma contribuisce anche a mantenere equilibrio, coordinazione e autonomia nelle attività quotidiane.

Oltre ai benefici fisici, l'esercizio è un potente strumento di socializzazione: condividere momenti di attività con altre persone riduce il rischio di isolamento, stimola la motivazione e rafforza il senso di appartenenza alla comunità.

Le attività motorie sono organizzate sia direttamente dall'ASD Pro Casalborgone sia in collaborazione con le realtà del territorio con le quali si è creata una rete di collaborazioni, nello specifico con SSD Bike Consultant e con ASD Nordik Walking Torino, e con Comune di Casalborgone ~~e Proloco di Casalborgone (Partner)~~. L'ASD Pro CASALBORGONE è presente sul territorio da 10 anni si prefigge come scopo quello di promuovere il movimento e l'attività fisica per tutti.

Queste attività, integrate in un programma strutturato, offrono benefici globali: migliorano la salute fisica, sostengono il benessere psicologico e creano occasioni di incontro e relazione, elementi fondamentali per un invecchiamento attivo e di qualità.

***Fit Walking: un'attività per il benessere e la longevità attiva***

Il Fit Walking è una disciplina che nasce dall'evoluzione della camminata, trasformandola in un'attività strutturata, consapevole e adatta a tutte le età. Si basa su una tecnica corretta di passo, postura e respirazione, con l'obiettivo di migliorare la resistenza cardiovascolare, la tonicità muscolare e la capacità respiratoria, senza sovraccaricare le articolazioni.

Praticare Fit Walking significa muoversi in modo naturale e sicuro**,** favorendo il consumo energetico, la regolazione del peso corporeo e la prevenzione di patologie croniche come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. È un'attività che stimola la produzione di endorfine, migliorando l'umore e riducendo stress e ansia, fattori determinanti per il benessere psicologico.

Un altro aspetto fondamentale è la socializzazione**:** il Fit Walking si pratica spesso in gruppo, creando occasioni di incontro e condivisione che contrastano l'isolamento e rafforzano il senso di appartenenza alla comunità.

Inoltre, svolgendosi all'aperto, favorisce il contatto con la natura, elemento che contribuisce a ridurre la sedentarietà e a migliorare la qualità della vita.

Grazie alla sua semplicità e adattabilità, il Fit Walking rappresenta una scelta ideale per chi desidera mantenere autonomia, vitalità e benessere psicofisico nel tempo**,** diventando uno strumento concreto per promuovere un invecchiamento sano e attivo.

Nel progetto sono previsti 6 incontri formativi e dimostrativi, durante i quali i partecipanti apprenderanno la tecnica corretta e le modalità di allenamento. L'obiettivo è fornire le competenze necessarie affinché, al termine del percorso, ciascuno possa proseguire in autonomia la pratica del Fit Walking, integrandola nella propria routine quotidiana.

***Nordic walking***

Il nordic walking è una disciplina importata dalla Finlandia ed è un'attività sportiva alla portata di tutti, adatta a tutte le età ma in special modo per persone adulte e/o non allenate. Può essere svolta durante tutto l'anno all'aria aperta. Con il N.W. si migliora il sistema cardio circolatorio, si rinforza quello immunitario, respiratorio e metabolico con immediati benefit sul controllo del peso corporeo e sulla riduzione della massa grassa. Favorisce la tonificazione muscolare, il miglioramento della postura ed il rafforzamento di braccia e spalle. È un ottimo esercizio per lo sviluppo della coordinazione motoria e ha un alto valore socializzante nel momento in cui viene solta in gruppo.

Si prevedono 4 incontri di cui uno teorico/pratico di cui 3 uscite sul territorio.

***Ginnastica dolce***

La ginnastica dolce è un'attività fisica a basso impatto che favorisce la mobilità articolare, la tonicità muscolare e la circolazione, senza affaticare il corpo.

Questa pratica contribuisce a ridurre rigidità e dolori muscolari, migliorare equilibrio e postura, e sostenere la salute cardiovascolare. Inoltre, svolgere gli esercizi in gruppo favorisce la socializzazione e il buon umore, aspetti fondamentali per un invecchiamento attivo

Al fine di facilitare la prosecuzione dell'attività in autonomia si è valutato di inserire l'utilizzo di attrezzi casalinghi come sedie, bottiglie d'acqua, elastici o asciugamani, per svolgere esercizi semplici e sicuri, ideali per tutte le età e particolarmente indicati per chi desidera mantenere autonomia e benessere nel tempo.

Il progetto prevede 6 incontri dimostrativi e formativi**,** durante i quali i partecipanti apprenderanno le tecniche corrette e le modalità di utilizzo degli attrezzi casalinghi. L'obiettivo è fornire strumenti pratici affinché, al termine del percorso, ciascuno possa continuare in autonomia la ginnastica dolce a casa, integrandola nella propria quotidiana. La ginnastica dolce casalinga non è solo movimento: è un'opportunità per mantenere attive le funzioni motorie, prevenire rigidità e migliorare il tono dell'umore, contribuendo a un invecchiamento sano e attivo.

***Balli: movimento, emozione e socialità per un invecchiamento attivo***

Il ballo è molto più di una semplice attività ricreativa: è un'esperienza completa che unisce movimento, musica ed emozione, favorendo il benessere fisico, mentale e sociale. Ballare significa allenare il corpo in modo armonico, migliorando la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità, elementi fondamentali per prevenire cadute e mantenere autonomia nelle attività quotidiane.
Dal punto di vista cardiovascolare, il ballo è un esercizio moderato che stimola la circolazione, rafforza il cuore e contribuisce alla gestione del peso corporeo. Inoltre, la componente ritmica e musicale favorisce la memoria e l'attenzione, aiutando a preservare le funzioni cognitive e contrastare il declino mentale.
Sul piano psicologico, il ballo è un potente generatore di emozioni positive: riduce stress e ansia, migliora l'umore e aumenta la fiducia in sé stessi. Ma il suo valore più grande è nella socializzazione: ballare in coppia o in gruppo crea legami, rafforza il senso di appartenenza e combatte l'isolamento, fattore di rischio per la fragilità.
Che si tratti di danze tradizionali, balli di gruppo o semplici coreografie, questa attività è accessibile e adattabile a ogni età, trasformandosi in uno strumento efficace per promuovere un invecchiamento sano, attivo e gioioso.
Si prevedono 5 incontri focalizzati su balli tradizionali quali balli occitani e monferrini in modo da valorizzazione le radici culturali**,** del territorio con l'utilizzo di musiche e danze che creino un ambiente coinvolgente e inclusivo.

- *Balli Occitani:* tipici delle valli alpine, sono caratterizzati da ritmi vivaci e figure semplici che favoriscono la partecipazione di tutti. Le danze occitane, come la *courenta* o il *balet,* stimolano la coordinazione e creano un forte senso di comunità grazie alla loro natura collettiva.
- *Balli Monferrini:* originari delle colline piemontesi, si distinguono per movimenti eleganti e melodie tradizionali che raccontano la storia rurale del territorio. Questi balli, spesso eseguiti in coppia o in cerchio, promuovono equilibrio e armonia, offrendo un'esperienza culturale ricca e coinvolgente.

***E-bike: mobilità attiva e inclusiva per ogni età***
L'utilizzo dell'e-bike rappresenta una soluzione innovativa per coniugare movimento, benessere e piacere di esplorare l'ambiente. Grazie alla pedalata assistita, questa bicicletta consente di affrontare percorsi collinari e tratti impegnativi anche a chi non è allenato, riducendo lo sforzo senza rinunciare ai benefici dell'attività fisica. Pedalare con l'e-bike favorisce il miglioramento della capacità cardiovascolare, il rafforzamento muscolare e la stimolazione delle articolazioni, contribuendo al controllo del peso e alla prevenzione di patologie croniche.
Per gli over 65, l'e-bike offre vantaggi specifici:

- Riduce il carico articolare, rendendo l'attività sicura e sostenibile.
- Promuove autonomia e socializzazione, elementi chiave per contrastare isolamento e sedentarietà.
- Stimola equilibrio e coordinazione, fattori essenziali per prevenire cadute.
- Favorisce il contatto con la natura, migliorando il benessere psicologico e la qualità della vita.

In sintesi, l'e-bike è uno strumento che democratizza l'esperienza ciclistica, permettendo a tutti, indipendentemente dal livello di allenamento, di vivere un'attività piacevole e salutare.
Si prevede 1 incontro teorico pratico con brevi percorsi per imparare a conoscere e gestire il mezzo e 3 uscite sul territorio partendo con percorsi più facili che andranno via via a farsi leggermente più impegnativi.

**Escursioni sul territorio**
L'escursionismo e la camminata rappresentano attività fisiche accessibili, sicure e altamente benefiche per tutti. Camminare in gruppo o partecipare a semplici escursioni guidate consente di mantenere il corpo attivo senza richiedere sforzi eccessivi, favorendo una migliore mobilità articolare, il rafforzamento muscolare e un generale miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione. Questi aspetti risultano fondamentali nella prevenzione delle cadute e nel mantenimento dell'autonomia quotidiana. Dal punto di vista cardiovascolare, la camminata regolare contribuisce a migliorare la circolazione, regolare la pressione sanguigna e sostenere la salute del cuore. Anche la respirazione trae beneficio dall'attività all'aria aperta, che stimola la capacità polmonare e aumenta la sensazione di energia e vitalità. L'escursionismo offre inoltre un impatto positivo sul benessere psicologico: il contatto con la natura riduce lo stress, migliora l'umore e favorisce la socializzazione. Condividere un percorso, un panorama o un obiettivo comune rafforza il senso di comunità, contrastando la solitudine e promuovendo relazioni significative. Camminare ed esplorare il territorio rappresentano per la terza età un'attività completa, capace di sostenere la salute fisica, mentale ed emotiva. È un modo semplice, piacevole e inclusivo per prendersi cura di sé, valorizzare il proprio tempo libero e mantenere uno stile di vita attivo. Si prevedono 5 uscite sul territorio partendo con percorsi più facili che andranno via via a farsi leggermente più impegnativi.

Tre Incontri con esperti e medici per promuovere la **salute** e l'adozione di **stili di vita sani** offerti alla popolazione anziana locale: su salute, aging e alimentazione. Si prevedono tre incontri tematici finalizzati a fornire conoscenze scientifiche e strumenti pratici per promuovere il benessere nella fase adulta e senile:

• Salute: analisi dei principali fattori di rischio e delle strategie di prevenzione per mantenere la funzionalità fisica e cognitiva.

• Alimentazione: linee guida nutrizionali basate su evidenze per favorire equilibrio metabolico e ridurre l'incidenza di patologie croniche.

• Anti-aging: approcci validati per contrastare i processi di senescenza, con focus su stili di vita e interventi non farmacologici.

Gli incontri saranno condotti da professionisti qualificati e si baseranno su dati aggiornati e raccomandazioni internazionali.

Destinatari

✗ Tipologia

I destinatari principali delle attività sono:

- persone over 65 residenti in Casalborgone
- anziani della area del Chivassese e del Torinese, soprattutto residenti nei Comuni limitrofi
- anziani soli o a rischio di isolamento sociale, individuati in collaborazione con Consorzio socio-assistenziale, servizi comunali, volontariato, parrocchie, medici di medicina generale.

✗ numero e fascia anagrafica 80 anziani over 65

✗ modalità per la loro individuazione

Le modalità previste sono:

- Segnalazioni da parte del Comune di Casalborgone e Comuni limitrofi
- Segnalazioni da Servizi sociali comunali, Sportelli Consorzio socio-assistenziale, Associazioni locali di volontariato, ASD, gruppi senior già attivi, Medici di Medicina Generale, parrocchie
- Autocandidature libere: tramite il Capofila e lo sportello comunale o tramite eventi di presentazione e campagna informativa diffusa nei territori

- Nella scelta dei partecipanti anziani verrà garantito il rispetto dell'equilibrio di genere, offrendo le stesse possibilità di accesso sia a uomini sia a donne e mantenendo una presenza bilanciata all'interno dei gruppi di attività, dei laboratori e del volontariato senior. Questo approccio permette di sostenere inclusione, pari opportunità e una rappresentazione equa in tutte le fasi del progetto.
- Allo stesso tempo, verrà data precedenza agli anziani che presentano livelli ridotti di attività fisica, alle persone sole o con reti familiari fragili, a chi risiede in frazioni o aree periferiche e, più in generale, a coloro che dispongono di minori servizi e occasioni di partecipazione, così da favorire il coinvolgimento delle fasce più vulnerabili della comunità.

Tempi di realizzazione Aprile 2026 – Marzo 2027

*-Durata progetto: Aprile 2026 – Marzo 2027 (12M)*

Ambito territoriale coinvolto

Quello del territorio comunale di Casalborgone, dei Comuni vicini e dell'intera area chivassese.

Ruolo di ciascun partner

Nel progetto dedicato al movimento e all'invecchiamento attivo, l'ASD Pro Casalborgone svolge il ruolo di capofila e rappresenta il motore organizzativo e metodologico dell'intera iniziativa. Forte di una lunga esperienza nel settore sportivo e nell'attivazione di percorsi motori per diverse fasce d'età, l'associazione

coordina tutte le attività, cura la programmazione degli incontri formativi e dimostrativi e garantisce la presenza di istruttori qualificati. Pro Casalborgone si occupa inoltre del monitoraggio dei risultati, della sicurezza dei partecipanti, della gestione amministrativa e del raccordo continuo con i partner tecnici e istituzionali. La sua missione è costruire un percorso accessibile, sicuro e motivante per gli anziani del territorio, favorendo continuità e accompagnamento. La collaborazione con SSD Bike Consultant apporterà competenze specifiche nel settore della mobilità sostenibile e dell'e-bike, mettendo a disposizione istruttori certificati e conoscenze tecniche indispensabili per accompagnare gli anziani in un'attività nuova ma sempre più diffusa. Lo stesso con l'ASD Nordic Walking Torino, per garantire la componente specialistica legata al nordic walking, una delle discipline più efficaci per migliorare equilibrio, coordinazione e postura nella popolazione over 65.
Il Comune di Casalborgone svolgerà un ruolo istituzionale fondamentale: promuoverà il progetto sul territorio, faciliterà l'accesso agli spazi pubblici, metterà in rete servizi e associazioni e sosterrà la partecipazione della cittadinanza. Attraverso i propri canali informativi e la propria presenza costante, il Comune aiuterà a rendere il progetto parte integrante delle politiche locali per la salute e per la comunità.
La Pro Loco di Casalborgone, con la sua forte presenza nella vita sociale del paese, supporterà l'organizzazione logistica delle attività, favorirà il coinvolgimento degli anziani e metterà a disposizione risorse, volontari e occasioni di comunità. La sua capacità di aggregazione diventerà essenziale per creare un ambiente accogliente e per valorizzare anche gli aspetti conviviali e relazionali del progetto.
Insieme, questi partner costruiscono una rete che unisce competenza tecnica, visione territoriale e capacità di coinvolgere la comunità, dando vita a un progetto che non si limita a proporre attività motorie, ma promuove un vero percorso di salute, socialità e benessere per gli anziani.
*La distribuzione dei ruoli e dei task tra Partner è valida per tutte le Azioni del progetto.*

## Risultati attesi

L'azione Ob.2 mira a generare un impatto concreto e misurabile sulla qualità della vita della popolazione anziana coinvolta, grazie a un programma mirato che combina movimento, socialità e scoperta del territorio. L'introduzione di discipline come fit walking, ginnastica dolce, e-bike, ballo, nordic walking ed escursionismo non rappresenta soltanto un ampliamento dell'offerta sportiva, ma diventa un vero e proprio strumento di prevenzione, autonomia e benessere.
Grazie ai percorsi formativi e alle uscite sul territorio, ci si attende un miglioramento sensibile della mobilità e della funzionalità fisica degli anziani, con un aumento dell'equilibrio, una riduzione del rischio di cadute e una maggiore capacità di affrontare le attività quotidiane. L'utilizzo dell'e-bike permetterà anche ai partecipanti meno allenati di muoversi in sicurezza tra colline e sentieri, rafforzando il senso di indipendenza e la possibilità di esplorare l'ambiente circostante.
Parallelamente, si prevede un significativo incremento del benessere psicologico e relazionale: la partecipazione ad attività di gruppo, il ritrovarsi con costanza, il condividere obiettivi e piccoli progressi contribuiranno a ridurre la solitudine, a rafforzare le reti sociali e a far sentire gli anziani parte attiva della comunità. Il ballo e le camminate in compagnia avranno un ruolo particolarmente importante nel creare legami, stimolare la memoria e favorire una dimensione ludica e piacevole del movimento.
La collaborazione strutturata tra l'ASD Pro Casalborgone, SSD Bike Consultant, ASD Nordic Walking Torino, insieme al Comune e alla Pro Loco, consentirà inoltre di rafforzare il lavoro di rete territoriale, creando un modello condiviso di promozione dell'invecchiamento attivo che potrà essere replicato anche in altri contesti.
Complessivamente, il progetto punta a ottenere risultati tangibili:

- maggiore regolarità dell'attività fisica tra gli anziani;
- miglioramento del tono muscolare, della resistenza e della postura;
- potenziamento dell'equilibrio e diminuzione del rischio di cadute;
- aumento della partecipazione sociale e riduzione dell'isolamento;
- rafforzamento del senso di appartenenza alla comunità;
- crescita delle competenze individuali nel gestire in modo autonomo il proprio benessere.

Si intende promuovere un invecchiamento attivo, consapevole e partecipato, nel quale gli anziani non sono semplici destinatari di attività, ma protagonisti di un percorso di salute e socialità che valorizza la loro presenza e il loro ruolo all'interno della comunità.

## Strumenti o indicatori di valutazione

Seguono gli strumenti di valutazione, validi per tutte e due le azioni del progetto:

- Autovalutazioni: brevi schede in cui gli anziani esprimono come percepiscono il proprio stato di salute, autonomia e soddisfazione
- Feedback dei volontari e operatori: raccolta di impressioni qualitative sulle interazioni sociali e sul coinvolgimento emotivo degli anziani.
- Questionari e interviste semi-strutturate, somministrati agli anziani e ai familiari per rilevare percezione del benessere, soddisfazione e qualità della vita
- Diari o registri delle attività principali: annotazioni delle attività svolte, frequenza di partecipazione, eventuali difficoltà o progressi

## Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il presente progetto dedicato all'invecchiamento attivo si inserisce in continuità con le iniziative già consolidate a Casalborgone, rafforzando la vocazione del territorio a promuovere salute, socialità e partecipazione. In particolare, si collega alle attività del programma *"Casalborgone Comunità Attiva",* che negli anni ha realizzato camminate di gruppo, laboratori, incontri informativi e momenti di socializzazione rivolti agli anziani, creando un modello di coinvolgimento continuo e inclusivo. Il nuovo progetto amplia questa offerta con discipline specifiche come e-bike, nordic walking, fit walking, ginnastica dolce, garantendo agli over 65 nuove opportunità di movimento, benessere e scoperta del territorio.

Il progetto sfrutta e valorizza la rete territoriale già attiva, che vede collaborare la ASD Pro CASALBORGONE - presente sul territorio da 10 anni, il Comune, la Pro Loco, le associazioni sportive e i gruppi di volontariato, rafforzando la capacità di organizzare eventi comunitari, attività culturali e momenti di incontro che favoriscono la coesione sociale. A questo si aggiunge l'esperienza consolidata del territorio nella progettazione europea, che ha permesso di sviluppare competenze organizzative e relazionali utili oltralpe (anche con importanti gemellaggi con Comuni del Mediterraneo e del Nord Europa) anche per il coordinamento e la replicabilità del nuovo progetto.

Un elemento distintivo e innovativo è rappresentato dai lavori di ristrutturazione attuati e la recente riapertura del Teatro di Casalborgone, ora pienamente a disposizione della comunità. Questo spazio, moderno e accessibile, diventa un punto centrale per laboratori, incontri culturali e attività musicali dedicate agli anziani, rafforzando ulteriormente il legame tra il progetto e le strutture locali. Il teatro offre un luogo sicuro e stimolante dove gli over 65 possono partecipare a esperienze artistiche, socializzare e consolidare il senso di appartenenza alla comunità.

Le azioni di valorizzazione degli anziani e delle loro competenze, si integrano con iniziative precedenti e nuove infrastrutture, creando continuità e un forte impatto sociale e culturale sul territorio di Casalborgone.

## Risorse umane destinate all'attività

| | Numero di ore dedicate al progetto* | Qualifica | Tipo attività che verrà svolta | Ente di appartenenza |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 60 | Staff interno ASD Pro Casalborgone | Organizzazione, management, pianificazione, monitoring, rendicontazione | ASD Pro Casalborgone |
| 2 | 40 | Staff interno Comune di Casalborgone | Organizzazione e realizzazione attività, comunicazione, valutazione | Comune di Casalborgone |
| 3 | 20 | Esperti esterni ASD Pro Casalborgone | Realizzazione delle attività sportive per il gruppo target, con esperti esterni. | ASD Pro Casalborgone |
| 4 | 50 | Esperto esterni ASD Pro Casalborgone | Supporto al management del progetto e alle attività di | ASD Pro Casalborgone |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | monitoraggio (1 esperto) | |
| 5 | 45 | Staff interno ASD Pro Casalborgone | Effettuazione delle attività sportive per il gruppo target, con esperti interni. | ASD Pro Casalborgone |
| 7 | 15 | Esperti esterni ASD Pro Casalborgone | Realizzazione di incontri informativi per il gruppo target | ASD Pro Casalborgone |
| 8 | | | | |

**Alcune attività saranno realizzate sotto forma di lavoro volontario, senza costo*

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

Risorse tecniche e strumentali previste:

---Spazi e ambienti:

- Sale polifunzionali per laboratori, attività sociali e incontri culturali;
- Aree dedicate ad attività motorie al coperto, palestre e spazi per ginnastica dolce e ballo;
- Ambienti interni al borgo di Casalborgone, adatti a laboratori (artigianato e attività creative);
- Sentieri, percorsi collinari, piste ciclabili e aree verdi per attività all'aperto come fit walking, nordic walking, escursionismo ed e-bike;
- Teatro rinnovato di Casalborgone, a disposizione per attività culturali, musicali e laboratori intergenerazionali.

---Strumenti per attività cognitive, multimediali e sociali:

- Videoproiettori, TV e monitor per proiezioni, presentazioni e attività di gruppo;
- Materiali per laboratori manuali e creativi;
- Libri, riviste, strumenti multimediali e contenuti digitali per attività di lettura e approfondimenti culturali;
- Materiali didattici e strumenti per la stimolazione mentale.

---Strumenti e materiali per le attività motorie e sportive:

- Bastoncini per nordic walking, e-bike con sistemi di sicurezza, caschi e accessori;
- Attrezzi leggeri per ginnastica dolce, palle, elastici e tappetini;
- Materiali per attività di ballo e movimento ritmico;
- Cartellonistica, segnaletica e dispositivi per garantire sicurezza e percorsi guidati all'aperto.

---Strumenti di monitoraggio e valutazione:

- Schede di osservazione cartacee e digitali;
- Questionari di autovalutazione e strumenti per la raccolta di feedback dei partecipanti;
- Indicatori per misurare la partecipazione, il benessere percepito e i progressi nelle attività motorie.

---Materiale di sicurezza e supporto:

- Kit di primo soccorso completo;
- Dispositivi di protezione individuale e di sicurezza per attività motorie e laboratori;
- Corrimani e supporti per prevenire cadute e garantire la sicurezza nelle attività al chiuso e all'aperto;
- Estintori, kit di emergenza e indicazioni per la gestione di eventuali criticità durante le attività.

Costi presunti _____ Euro 7.670,00__

**<u>Descrizione attività OB. 6</u>**

-Finalità: *Favorire l'accesso e la fruizione culturale*

-Attività previste:

L'azione propone un ventaglio di attività adatte a un target anziano:

- Partecipazione culturale – incontri e laboratori per anziani di trasmissione di antichi saperi e valorizzazione delle tradizioni locali (artigianato, cucina tradizionale, arti,..), anche condotti da pensionati esperti, in collaborazione tra Capofila, Pro Loco, Comune
- Partecipazione culturale - accompagnamento organizzato da Promotore e Partners per 2 Gite Culturali (in giornata) a livello regionale per il gruppo target
- Specifiche iniziative culturali, musicali e di socialità per anziani – tra cui "*Pranzo della Memoria*" organizzata dalla Pro Loco nel corso della Festa Patronale della Madonnina di Settembre 2026 e la Cerimonia "*Maestri della Terra*" destinata a premiare agricoltori e contadini ultraottantenni del territorio di Casalborgone e delle sue Valli, per la loro dedizione al lavoro e alla terra
- Mostra "*Casalborgone: Memorie di Terra e di Vita*" dedicata ai saperi della popolazione anziana e alla vita rurale Casalborgonese negli anni '30 - '60, a cura della Pro Loco e con il coinvolgimento attivo dei beneficiari
- Creazione di un gruppo di over 65 quali volontari per attività di accoglienza e supporto durante eventi culturali locali e fiere enogastronomiche.

L'azione propone un ventaglio di attività in Casalborgone mirate a favorire l'invecchiamento attivo e la partecipazione sociale della popolazione anziana, valorizzando al contempo saperi tradizionali e competenze della comunità. Tra le principali iniziative rientrano laboratori e incontri culturali dedicati alla trasmissione di antichi mestieri e tradizioni locali, come artigianato, cucina e arti varie, condotti anche da pensionati esperti. Queste attività, organizzate in collaborazione tra il Capofila, il Comune e la Pro Loco, offrono agli anziani l'opportunità di apprendere, condividere e trasmettere conoscenze, rafforzando il legame intergenerazionale e il senso di appartenenza alla comunità.
A queste si affiancano uscite culturali regionali, accompagnate e organizzate dai partner del progetto, che permettono agli anziani di visitare luoghi di interesse storico, artistico e culturale, ampliando le opportunità di socializzazione e di scoperta del territorio. L'offerta culturale include anche iniziative locali di socialità, come il "Pranzo della Memoria", organizzato dalla Pro Loco e dai partners, che favorisce la convivialità, lo scambio e la creazione di reti tra partecipanti.
Un'altra importante azione riguarda la valorizzazione dei saperi e delle competenze degli anziani, attraverso la realizzazione di una mostra dedicata alle conoscenze tradizionali della popolazione di Casalborgone, a cura della Pro Loco con il coinvolgimento attivo dei beneficiari. Parallelamente, l'azione promuove la creazione di un gruppo di volontari over 65, che assume ruoli di accoglienza e supporto durante eventi culturali, fiere enogastronomiche e altre manifestazioni locali, favorendo protagonismo, autonomia e senso di utilità sociale.
Esso integra cultura, socialità e volontariato, a Casalborgone, offrendo agli anziani spazi di partecipazione attiva, momenti di apprendimento e condivisione, e opportunità concrete di contribuire alla vita comunitaria, rafforzando il benessere fisico, emotivo e relazionale della popolazione over 65.

Destinatari

☒ Tipologia

I destinatari principali delle attività sono:

- persone over 65 residenti in Casalborgone
- anziani della area del Chivassese e del Torinese, soprattutto residenti nei Comuni limitrofi
- anziani soli o a rischio di isolamento sociale, individuati in collaborazione con Consorzio socio-assistenziale, servizi comunali, volontariato, parrocchie, medici di medicina generale.

✗ numero e fascia anagrafica 100 anziani over 65

✗ modalità per la loro individuazione

Le modalità previste sono:

- Segnalazioni da parte del Comune di Casalborgone e Comuni limitrofi

- Segnalazioni da Servizi sociali comunali, Sportelli Consorzio socio-assistenziale, Associazioni locali di volontariato, ASD, gruppi senior già attivi, Medici di Medicina Generale, parrocchie, associazioni agricole
- Autocandidature libere: tramite il Capofila e lo sportello comunale o tramite eventi di presentazione e campagna informativa diffusa nei territori

- Nella scelta dei partecipanti anziani verrà garantito il rispetto dell'equilibrio di genere, offrendo le stesse possibilità di accesso sia a uomini sia a donne e mantenendo una presenza bilanciata all'interno dei gruppi di attività, dei laboratori e del volontariato senior. Questo approccio permette di sostenere inclusione, pari opportunità e una rappresentazione equa in tutte le fasi del progetto.
- Allo stesso tempo, verrà data precedenza agli anziani che presentano livelli ridotti di attività fisica, alle persone sole o con reti familiari fragili, a chi risiede in frazioni o aree periferiche e, più in generale, a coloro che dispongono di minori servizi e occasioni di partecipazione, così da favorire il coinvolgimento delle fasce più vulnerabili della comunità.

Tempi di realizzazione Aprile 2026 – Marzo 2027

*-Durata progetto: Aprile 2026 – Marzo 2027 (12M)*

Ambito territoriale coinvolto

Quello del territorio comunale di Casalborgone, dei Comuni vicini e dell'intera area chivassese.

Ruolo di ciascun partner

Nel progetto dedicato al movimento e all'invecchiamento attivo, l'ASD Pro Casalborgone svolge il ruolo di capofila e rappresenta il motore organizzativo e metodologico dell'intera iniziativa. Forte di una lunga esperienza nel settore sportivo e nell'attivazione di percorsi motori per diverse fasce d'età, l'associazione coordina tutte le attività, cura la programmazione degli incontri formativi e dimostrativi e garantisce la presenza di istruttori qualificati. Pro Casalborgone si occupa inoltre del monitoraggio dei risultati, della sicurezza dei partecipanti, della gestione amministrativa e del raccordo continuo con i partner tecnici e istituzionali. La sua missione è costruire un percorso accessibile, sicuro e motivante per gli anziani del territorio, favorendo continuità e accompagnamento. La collaborazione con SSD Bike Consultant apporterà competenze specifiche nel settore della mobilità sostenibile e dell'e-bike, mettendo a disposizione istruttori certificati e conoscenze tecniche indispensabili per accompagnare gli anziani in un'attività nuova ma sempre più diffusa. Lo stesso con l'ASD Nordic Walking Torino, per garantire la componente specialistica legata al nordic walking, una delle discipline più efficaci per migliorare equilibrio, coordinazione e postura nella popolazione over 65.
Il Comune di Casalborgone svolgerà un ruolo istituzionale fondamentale: promuoverà il progetto sul territorio, faciliterà l'accesso agli spazi pubblici, metterà in rete servizi e associazioni e sosterrà la partecipazione della cittadinanza. Attraverso i propri canali informativi e la propria presenza costante, il Comune aiuterà a rendere il progetto parte integrante delle politiche locali per la salute e per la comunità.
La Pro Loco di Casalborgone, con la sua forte presenza nella vita sociale del paese, supporterà l'organizzazione logistica delle attività, favorirà il coinvolgimento degli anziani e metterà a disposizione risorse, volontari e occasioni di comunità. La sua capacità di aggregazione diventerà essenziale per creare un ambiente accogliente e per valorizzare anche gli aspetti conviviali e relazionali del progetto.
Insieme, questi partner costruiscono una rete che unisce competenza tecnica, visione territoriale e capacità di coinvolgere la comunità, dando vita a un progetto che non si limita a proporre attività motorie, ma promuove un vero percorso di salute, socialità e benessere per gli anziani.
*La distribuzione dei ruoli e dei task tra Partner è valida per tutte le Azioni del progetto.*

Risultati attesi

La partecipazione degli anziani alle attività culturali e di socializzazione previste dal progetto mira a produrre benefici concreti su più livelli: fisico, psicologico e sociale.
Tra i risultati attesi si segnalano innanzitutto un incremento della partecipazione attiva alla vita comunitaria, grazie a laboratori, eventi, gite culturali e mostre che coinvolgono direttamente gli over 65. Gli anziani

divengono così protagonisti, trasmettendo saperi tradizionali e condividendo esperienze con coetanei e nuove generazioni.
A livello sociale, il progetto favorisce la riduzione dell'isolamento e della solitudine, creando opportunità di incontro, scambio e collaborazione. Attività come il "Pranzo della Memoria", le uscite culturali e la mostra sui saperi locali stimolano relazioni significative, rafforzando il senso di appartenenza alla comunità e il legame con il territorio. Il coinvolgimento nel volontariato, attraverso ruoli attivi di accoglienza e supporto durante eventi, permette agli anziani di sentirsi utili e valorizzati, incrementando autostima e motivazione personale.
Dal punto di vista cognitivo, la partecipazione a laboratori di cucina, artigianato e altre attività culturali stimola memoria, attenzione, creatività e capacità di apprendimento continuo. L'impegno in attività che richiedono coordinazione, pianificazione e collaborazione mantiene la mente attiva e contribuisce a contrastare il declino cognitivo legato all'età.
Infine, il benessere psicologico degli anziani viene sostenuto dalla dimensione esperienziale e gratificante delle attività culturali: l'apprendimento, la scoperta, la convivialità e il riconoscimento sociale producono soddisfazione, gioia e senso di realizzazione personale, favorendo un invecchiamento positivo e attivo.
In sintesi, gli anziani beneficiari trarranno vantaggio dalla partecipazione culturale in termini di:

- Maggiore coinvolgimento sociale e comunitario;
- Rafforzamento di reti relazionali e riduzione della solitudine;
- Stimolo cognitivo e apprendimento continuo;
- Sviluppo di senso di utilità, autostima e benessere emotivo;
- Promozione di uno stile di vita attivo, partecipato e gratificante.

La combinazione di questi risultati contribuisce a creare una vita più piena, autonoma e soddisfacente per gli anziani, rendendoli protagonisti attivi della comunità e custodi dei saperi locali.

## Strumenti o indicatori di valutazione

Seguono gli strumenti di valutazione, validi per tutte e due le azioni del progetto:

- Autovalutazioni: brevi schede in cui gli anziani esprimono come percepiscono il proprio stato di salute, autonomia e soddisfazione
- Feedback dei volontari e operatori: raccolta di impressioni qualitative sulle interazioni sociali e sul coinvolgimento emotivo degli anziani.
- Questionari e interviste semi-strutturate, somministrati agli anziani e ai familiari per rilevare percezione del benessere, soddisfazione e qualità della vita
- Diari o registri delle attività principali: annotazioni delle attività svolte, frequenza di partecipazione, eventuali difficoltà o progressi

## Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il presente progetto dedicato all'invecchiamento attivo si inserisce in continuità con le iniziative già consolidate a Casalborgone, rafforzando la vocazione del territorio a promuovere salute, socialità e partecipazione. In particolare, si collega alle attività del programma *"Casalborgone Incontra",* che negli anni ha realizzato camminate di gruppo, laboratori, incontri informativi e momenti di socializzazione rivolti agli anziani, creando un modello di coinvolgimento continuo e inclusivo. Il nuovo progetto amplia questa offerta con discipline specifiche come e-bike, nordic walking, fit walking, ginnastica dolce, garantendo agli over 65 nuove opportunità di movimento, benessere e scoperta del territorio.
Il progetto sfrutta e valorizza la rete territoriale già attiva, che vede collaborare la ASD Pro CASALBORGONE - presente sul territorio da 10 anni, il Comune, la Pro Loco, le associazioni sportive e i gruppi di volontariato, rafforzando la capacità di organizzare eventi comunitari, attività culturali e momenti di incontro che favoriscono la coesione sociale. A questo si aggiunge l'esperienza consolidata del territorio nella progettazione europea, che ha permesso di sviluppare competenze organizzative e relazionali utili oltralpe (anche con importanti gemellaggi con Comuni del Mediterraneo e del Nord Europa) anche per il coordinamento e la replicabilità del nuovo progetto.
Un elemento distintivo e innovativo è rappresentato dai lavori di ristrutturazione attuati e la recente riapertura del Teatro di Casalborgone, ora pienamente a disposizione della comunità. Questo spazio, moderno e accessibile, diventa un punto centrale per laboratori, incontri culturali e attività musicali dedicate

agli anziani, rafforzando ulteriormente il legame tra il progetto e le strutture locali. Il teatro offre un luogo sicuro e stimolante dove gli over 65 possono partecipare a esperienze artistiche, socializzare e consolidare il senso di appartenenza alla comunità.
Le azioni di valorizzazione degli anziani e delle loro competenze, si integrano con iniziative precedenti e nuove infrastrutture, creando continuità e un forte impatto sociale e culturale sul territorio di Casalborgone.

Risorse umane destinate all'attività

| | Numero di ore dedicate al progetto* | Qualifica | Tipo attività che verrà svolta | Ente di appartenenza |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 60 | Staff interno ASD Pro Casalborgone | Organizzazione, management, pianificazione, monitoring, rendicontazione | ASD Pro Casalborgone |
| 2 | 60 | Staff interno Comune di Casalborgone | Organizzazione e realizzazione attività, comunicazione, valutazione | Comune di Casalborgone |
| 3 | 30 | Staff interno ASD Pro Casalborgone | Accompagnamento delle uscite sul territorio con esperto | ASD Pro Casalborgone |
| 4 | 50 | Esperto esterni ASD Pro Casalborgone | Supporto al management del progetto e alle attività di monitoraggio (1 esperto) | ASD Pro Casalborgone |
| 5 | 70 | Staff interno Proloco Casalborgone | Supporto alla organizzazione delle attività culturali e enogastronomiche | Proloco Casalborgone |
| 6 | 40 | Staff interno ASD Pro Casalborgone | Organizzazione incontri, laboratori e uscite sul territorio | ASD Pro Casalborgone |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

**Alcune attività saranno realizzate sotto forma di lavoro volontario, senza costo*

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

Risorse tecniche e strumentali previste:
---Spazi e ambienti:
- Sale polifunzionali per laboratori, attività sociali e incontri culturali;
- Aree dedicate ad attività motorie al coperto, palestre e spazi per ginnastica dolce e ballo;
- Ambienti interni al borgo di Casalborgone, adatti a laboratori (artigianato e attività creative);
- Sentieri, percorsi collinari, piste ciclabili e aree verdi per attività all'aperto come fit walking, nordic walking, escursionismo ed e-bike;
- Teatro rinnovato di Casalborgone, a disposizione per attività culturali, musicali e laboratori intergenerazionali.

---Strumenti per attività cognitive, multimediali e sociali:
- Videoproiettori, TV e monitor per proiezioni, presentazioni e attività di gruppo;
- Materiali per laboratori manuali e creativi;
- Libri, riviste, strumenti multimediali e contenuti digitali per attività di lettura e approfondimenti culturali;
- Materiali didattici e strumenti per la stimolazione mentale.

---Strumenti e materiali per le attività motorie e sportive:
- Bastoncini per nordic walking, e-bike con sistemi di sicurezza, caschi e accessori;
- Attrezzi leggeri per ginnastica dolce, palle, elastici e tappetini;

- Materiali per attività di ballo e movimento ritmico;
- Cartellonistica, segnaletica e dispositivi per garantire sicurezza e percorsi guidati all'aperto.

---Strumenti di monitoraggio e valutazione:

- Schede di osservazione cartacee e digitali;
- Questionari di autovalutazione e strumenti per la raccolta di feedback dei partecipanti;
- Indicatori per misurare la partecipazione, il benessere percepito e i progressi nelle attività motorie.

---Materiale di sicurezza e supporto:

- Kit di primo soccorso completo;
- Dispositivi di protezione individuale e di sicurezza per attività motorie e laboratori;
- Corrimani e supporti per prevenire cadute e garantire la sicurezza nelle attività al chiuso e all'aperto;
- Estintori, kit di emergenza e indicazioni per la gestione di eventuali criticità durante le attività.

Costi presunti _____ Euro 9.000,00__

**<u>Le voci sottostanti si riferiscono alla totalità del progetto (non più alle singole macro-attività)</u>**

**- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale**

L'innovatività del progetto risiede principalmente nella capacità di integrare attività per la salute, sportive e culturali in un percorso unico di invecchiamento attivo, mettendo l'anziano al centro come protagonista e non solo come beneficiario. Diversamente da interventi tradizionali, che spesso si concentrano su un singolo ambito, questa proposta unisce movimento, socialità e valorizzazione dei saperi tradizionali in modo coerente e strutturato.

Sul versante sportivo, l'innovazione si manifesta nella varietà e nella personalizzazione delle attività: fit walking, nordic walking, e-bike, ginnastica dolce, escursionismo e ballo sono pensati per garantire accessibilità anche a persone con fragilità o ridotta esperienza motoria. L'uso dell'e-bike, in particolare, consente agli anziani di esplorare in sicurezza percorsi collinari, combinando esercizio fisico, autonomia e contatto con la natura, mentre le camminate guidate e le attività di ginnastica dolce supportano prevenzione delle cadute, equilibrio e resistenza fisica. La presenza di istruttori qualificati e di protocolli strutturati rende queste attività efficaci e replicabili.

Sul versante culturale, l'innovazione emerge dall'approccio partecipativo e intergenerazionale: laboratori di cucina, artigianato e arti tradizionali coinvolgono direttamente gli anziani come docenti e mentori, valorizzando la loro esperienza e memoria storica. La realizzazione di mostre, la partecipazione a eventi locali e le gite culturali regionali offrono opportunità di apprendimento attivo, stimolano la mente e rafforzano il senso di appartenenza alla comunità. Inoltre, la creazione di un gruppo di volontari over 65 che supporta eventi culturali e fiere locali trasforma gli anziani in protagonisti della vita sociale e culturale, rafforzando autonomia e utilità percepita.

L'elemento distintivo dell'innovatività sta quindi nella sinergia tra movimento, cultura e socialità, con una progettazione integrata che produce benefici multidimensionali: miglioramento della salute fisica, stimolazione cognitiva, aumento del benessere emotivo e consolidamento dei legami comunitari. Questo modello, replicabile in altri contesti, offre una risposta completa alle esigenze di benessere, inclusione e partecipazione degli anziani, trasformando la loro esperienza quotidiana in un percorso strutturato di crescita personale, socializzazione e valorizzazione del patrimonio locale.

La combinazione integrata di salute, sport e cultura conduce alla valorizzazione delle competenze e della memoria degli anziani; si concretizza l'aiuto a essere più autonomi e partecipativi; si crea un modello replicabile di invecchiamento attivo centrato sulla persona e sul territorio.

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

Il progetto, promosso dai tre enti di Casalborgone, possiede un forte potenziale di effetto moltiplicatore, sia a livello sociale che territoriale, grazie al modello integrato che combina attività sportive, culturali e di volontariato per la popolazione anziana. Le pratiche proposte (dai laboratori di cucina e artigianato alle camminate guidate, dall'e-bike alle gite culturali regionali), costituiscono esperienze facilmente replicabili in altri contesti locali, adattabili alle caratteristiche specifiche di diverse comunità e territori.
Un primo effetto moltiplicatore riguarda la trasmissione delle competenze e dei saperi tradizionali: gli anziani coinvolti nei laboratori culturali non sono solo partecipanti, ma veri protagonisti che condividono esperienze e conoscenze con coetanei, giovani e altri cittadini. Questa dinamica crea una rete virtuosa di apprendimento e valorizzazione delle tradizioni locali, che può estendersi oltre la durata del progetto, stimolando la nascita di nuovi laboratori, mostre o iniziative culturali in altri comuni.
Un secondo effetto si sviluppa nella diffusione di buone pratiche sportive e di movimento consapevole: la varietà delle attività fisiche proposte – ginnastica dolce, nordic walking, e-bike, escursionismo e ballo – offre un modello replicabile per altre comunità interessate a promuovere l'invecchiamento attivo. La partecipazione guidata e accompagnata, unita alla formazione di volontari senior, crea un meccanismo di supporto sostenibile, che può essere trasferito ad altri contesti per favorire inclusione, autonomia e benessere tra gli over 65.
Inoltre, la creazione di reti tra enti, associazioni e comunità locali genera un effetto moltiplicatore istituzionale: la collaborazione tra Comune, Pro Loco, associazioni sportive e culturali diventa un modello organizzativo replicabile, capace di attivare sinergie tra soggetti pubblici e privati per la promozione di politiche inclusive, salute e socialità.
Infine, il progetto favorisce un impatto culturale e sociale duraturo, rafforzando senso di appartenenza, coesione comunitaria e protagonismo degli anziani. La combinazione di apprendimento culturale, movimento e partecipazione attiva produce benefici tangibili che si estendono alle famiglie, ai giovani e all'intera comunità, generando un circolo virtuoso di inclusione, valorizzazione del territorio e promozione dell'invecchiamento attivo.
Gli effetti moltiplicatori del progetto derivano dalla sua capacità di essere replicabile e adattabile, creando opportunità anche in altri territori italiani.

**- Attività di comunicazione previste**

Attività di comunicazione a carico del Capofila (ASD Pro Casalborgone)

- Coordinamento della strategia di comunicazione complessiva del progetto
- Ideazione e gestione della campagna di comunicazione multicanale, comprendente comunicati stampa, newsletter, post sui social media e aggiornamenti sul sito web del progetto
- Creazione e aggiornamento di contenuti multimediali (foto, video) relativi a laboratori e eventi
- Produzione di materiali promozionali e informativi (brochure, locandine, volantini, pieghevoli) destinati a partecipanti, partner e comunità locale
- Gestione dei rapporti con media locali e regionali per la promozione degli eventi e delle iniziative del progetto
- Raccolta e diffusione di risultati, buone pratiche e testimonianze dei partecipanti
- Supporto nella comunicazione con partner liguri e altri stakeholder esterni al territorio.

Attività di comunicazione a carico di Comune e Proloco di Casalborgone

- Diffusione delle informazioni sul progetto attraverso i propri canali istituzionali: sito web, newsletter, bacheche e social network
- Promozione delle iniziative e degli eventi sul territorio, con coinvolgimento diretto dei cittadini
- Supporto logistico e comunicativo durante eventi, manifestazioni e laboratori, garantendo visibilità istituzionale al progetto
- Coordinamento con parrocchie, Consorzio socio-assistenziale, associazioni locali e altre realtà del territorio per la partecipazione attiva della comunità
- Raccolta di dati e feedback dai cittadini partecipanti, utili per documentare l'impatto e le ricadute del progetto.

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

L'ASL TO4 (che include anche Casalborgone, essendo nel distretto di Chivasso / San Mauro) ha un Piano Locale della Prevenzione (PLP) che identifica vari obiettivi strategici su cui si può innestare il progetto per gli anziani.
Alcune delle parti del PLP TO4 risultano particolarmente allineate con le attività del progetto:

1. *Raccomandare l'attività fisica*
    - Nel rendiconto PLP 2023 dell'ASL TO4 è previsto l'impegno su *attività fisica adattata (AFA)* rivolte a persone anziane e con patologie croniche
    - Il progetto di Casalborgone, con le sue camminate (fit walking, nordic walking), l'e-bike, la ginnastica dolce e l'escursionismo, può inserirsi direttamente in questa linea del PLP, fornendo esperienze concrete di AFA che favoriscono il benessere fisico e la prevenzione della fragilità.
2. *Promuovere il volontariato per il movimento*
    - L'ASL TO4 ha già un'esperienza consolidata nella formazione di "Walking Leader" (accompagnatori di gruppi di cammino), tramite corsi organizzati da Dipartimento di Prevenzione, Promozione della Salute e Medicina dello Sport.
    - Il progetto di Casalborgone prevede di coinvolgere anziani over 65 come volontari per attività di accoglienza e accompagnamento durante le camminate e le uscite motorie, riprendendo e rafforzando questa buona pratica già presente nel territorio.
3. *Educazione alla salute e informazione*
    - Il PLP TO4 include azioni di comunicazione e formazione per la popolazione sui corretti stili di vita, sulla prevenzione delle malattie croniche e su come accedere alle risorse di promozione dell'attività fisica.
    - Il progetto può svolgere anche un ruolo informativo: durante i laboratori culturali o gli incontri del gruppo, si possono veicolare messaggi di prevenzione (es: importanza del movimento, equilibrio, alimentazione), favorendo l'adozione di comportamenti salutari tra gli anziani e nella comunità.
4. *Riduzione della fragilità e dell'isolamento sociale*
    - Il PLP riconosce che interventi di AFA e di socializzazione sono utili per ridurre la fragilità negli anziani. Nel documento di rendicontazione 2023 ci sono riferimenti al coinvolgimento di anziani in progetti strutturati per migliorare qualità di vita e autonomia.
    - Le attività culturali previste dal progetto (laboratori, mostre, uscite, volontariato) possono contribuire a mitigare l'isolamento sociale, rafforzare i legami comunitari e sostenere la salute mentale degli anziani, rispondendo così a una delle priorità del PLP.

Il progetto propone un vero percorso di benessere condiviso: mette in campo camminate guidate, uscite in e-bike, ginnastica dolce e ballo, tutte attività progettate per favorire la salute fisica ma anche la socialità. Questo permette di tradurre in pratica gli obiettivi del PLP dell'ASL TO4, che punta a far crescere l'attività fisica nella popolazione anziana, sostenere le persone fragili e ridurre l'isolamento.
Allo stesso tempo, il progetto costruisce su una prassi già consolidata nell'ASL, quella dei "walking leader": volontari formati per accompagnare gruppi di cammino. Casalborgone rafforza questo approccio coinvolgendo gli anziani come volontari esperti, creando così un meccanismo di supporto locale che cresce con il progetto e contribuisce alla prevenzione comunitaria.
Il progetto diventa anche un ponte informativo e formativo: i momenti culturali, i laboratori di artigianato non sono solo occasioni ricreative, ma momenti in cui passare messaggi di salute, ricordare l'importanza dell'attività fisica, dell'equilibrio e dello scambio sociale, in linea con la strategia di promozione della salute dell'ASL.
Inoltre il progetto si integra con il Piano Invecchiamento Attivo (PIA) della Regione Piemonte, che promuove politiche per favorire una vita attiva, partecipata e sicura degli anziani. Il PIA evidenzia l'importanza di creare opportunità di socializzazione, di stimolo culturale e di coinvolgimento comunitario, nonché di valorizzare le competenze e le esperienze degli over 65. L'integrazione con PLP e PIA consente anche di collegare il progetto a obiettivi più ampi di salute pubblica, prevenzione primaria e promozione del benessere, trasformando ogni attività in una misura preventiva e inclusiva. L'approccio multidimensionale, che combina attività fisica, culturale, sociale e educativa, favorisce l'invecchiamento attivo, riduce la fragilità e contribuisce alla costruzione di reti di sostegno intergenerazionali e territoriali, in linea con le priorità regionali e locali.

** 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"*



Firmato digitalmente da:
BASTIANINI FRANCESCO
Firmato il 17/11/2025 20:18
Seriale Certificato: 3903368
Valido dal 07/10/2024 al 07/10/2027
InfoCamere Qualified Electronic Signature CA