MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto "VITALMENTE – Salute, relazioni e libertà oltre l'età"

– Denominazione dell'Ente capofila PRISMADANZA APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Vernante è un comune montano di circa 1.084 abitanti, con una popolazione over 50 che rappresenta la maggioranza numerica. La fascia 50-65 anni conta circa 295 persone, mentre la popolazione over 65 ammonta a circa 322 residenti, superando il 30% della popolazione totale.
Questa realtà conferma il profondo processo di invecchiamento demografico che interessa il territorio. I dati del ASL CN1, attraverso il Piano Locale della Prevenzione (PLP), evidenziano come la natalità sia in diminuzione e la capacità di sopravvivenza in aumento, portando a un incremento del tasso di mortalità perché la popolazione è più anziana. Le principali cause di decesso – malattie cardiovascolari, neoplastiche e respiratorie – richiedono un approccio di prevenzione strutturato.
In linea con il Piano per l'Invecchiamento Attivo 2022-2025 della Regione Piemonte — che individua obiettivi strategici quali: "sostenere la salute attraverso l'adozione di corretti stili di vita, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà" — il progetto risponde direttamente a queste priorità. Il documento regionale sottolinea inoltre la promozione della partecipazione e dell'impegno civico, la mobilità autonoma, l'accesso culturale e il permanere a domicilio della persona anziana, tutti aspetti che la nostra proposta intende valorizzare.
In un territorio montano come quello di Vernante, dove la popolazione anziana è numerosa e spesso isolata sia dal punto di vista geografico che relazionale, la farmacia rappresenta un presidio fondamentale di prossimità sanitaria. La Regione Piemonte sta giustamente potenziando il ruolo delle farmacie nell'assistenza alle persone già affette da patologie croniche, ma è altrettanto urgente rafforzare le azioni di prevenzione primaria, intercettando precocemente i fattori di rischio.
Attraverso l'attivazione di screening gratuiti e incontri di educazione sanitaria, la farmacia può contribuire in modo significativo a promuovere stili di vita sani, a sensibilizzare la popolazione sull'importanza del monitoraggio dei parametri (pressione, glicemia, colesterolo, peso) e a offrire un punto di riferimento accessibile e fidato. Integrare questa azione con incontri pubblici condotti da medici e professionisti della salute potrà potenziare l'efficacia dell'intervento, generando maggiore consapevolezza e adesione. In aree come questa, dove l'accesso ai servizi sanitari può essere ostacolato dalla distanza, dal clima o dalla carenza di mezzi di trasporto, la farmacia è spesso l'unico punto sanitario facilmente raggiungibile e conosciuto: un luogo sicuro, familiare, che può davvero fare la differenza nel prevenire, non solo nel curare.
Inoltre ci siamo soffermati su un altro aspetto: un'analisi condotta su oltre 67.000 persone in 17 paesi europei ha evidenziato che fra gli over 50 che non utilizzano internet, più del 31% si trova in una situazione di isolamento elevato, contro circa il 13% fra gli utilizzatori. In Italia, la ricerca "Determinants of grandparent-grandchild digital contact" (2022) ha mostrato che il contatto digitale fra nonni e nipoti

è più frequente se il nonno ha maggiore istruzione, vive in area urbana e gode di buona salute; ciò suggerisce che la diversità di condizioni accentua il divario generazionale anche in ambito digitale. Bisogna però anche considerare che, oltre all'isolamento fisico e digitale, sta emergendo una crescente distanza relazionale tra generazioni, dovuta a una molteplicità di fattori. Diversi studi evidenziano come il divario non sia legato solo alla mancanza di competenze tecnologiche, ma anche a differenze nei linguaggi, nei codici emotivi, nelle aspettative e nei ruoli familiari. Secondo il lavoro di Pasqualini et al. (2021), il contatto quotidiano tra nonni e nipoti è in calo costante, mentre lo studio Arpino et al. (2022) sottolinea che meno del 10% degli over 75 italiani utilizza frequentemente internet per comunicare con i nipoti. Tuttavia, la distanza non è solo tecnica: il linguaggio più diretto, informale e digitale dei giovani può risultare incomprensibile o percepito come irrispettoso da parte degli anziani, che vivono con più fatica anche l'espressione dei conflitti. Queste differenze, se non mediate, generano incomprensioni, frustrazione e chiusura. Nel contesto montano di Vernante, dove l'invecchiamento demografico si accompagna a un progressivo allontanamento delle giovani famiglie, il rischio di rottura del legame intergenerazionale è ancora più alto. Il progetto intende rispondere a questo bisogno con incontri dedicati alla facilitazione della comunicazione tra nonni e nipoti, anche attraverso il supporto di una psicologa e momenti esperienziali condivisi. Con l'avanzare dell'età poi, molte persone si trovano ad affrontare cambiamenti fisici visibili: segni del tempo che possono generare un senso di estraneità rispetto alla propria immagine riflessa nello specchio. Questa sensazione di "non riconoscersi più" è una delle dinamiche più delicate del processo di invecchiamento, e può avere un impatto importante sull'autostima. Guardarsi allo specchio e non sentirsi più rappresentati può causare disagio, rinuncia alla cura di sé, isolamento, ritiro dalle relazioni sociali. In questo senso, un laboratorio per la cura del viso non è un gesto superficiale, ma un modo per ristabilire un rapporto positivo con la propria immagine, riscoprire il valore del corpo come parte della propria identità anche in età avanzata.

Ci piace poi sottolineare come il presente progetto nasce come sviluppo e consolidamento dell'esperienza avviata con successo nell'ambito del precedente bando per l'invecchiamento attivo promosso dalla Regione Piemonte nel 2023 (progetto Vitalità senza età). Le attività proposte allora hanno ottenuto un'ottima partecipazione e un forte apprezzamento da parte della popolazione coinvolta, confermando l'utilità di iniziative che promuovano salute, socialità e benessere nelle fasce over 50. Sulla base dei risultati ottenuti, delle osservazioni raccolte e dei bisogni emersi direttamente dai partecipanti, riproponiamo alcune delle azioni già attivate, opportunamente riadeguate e arricchite: attività motorie differenziate, momenti informativi sulla salute, screening in farmacia e incontri formativi. A queste si affiancano nuove proposte, come il supporto psicologico sulla comunicazione tra generazioni e lo sportello digitale, nate da un'analisi aggiornata dei bisogni del territorio e dal dialogo con i partner locali.

In conclusione, attraverso un'offerta combinata di corsi di attività fisica (finalizzati a mobilità, forza, equilibrio e benessere psicofisico), screening sanitari (per identificare fattori di rischio, monitorare lo stato di salute, fornire consulenza), passeggiate guidate in ambienti naturali con momenti di socializzazione, incontri psicologici con anche giochi di ruolo, laboratorio di estetica e infine uno sportello digitale di accompagnamento, vogliamo intervenire sull'intero ecosistema del benessere dell'anziano. Questa modalità integra perfettamente anche le azioni del PLP territoriali, che richiedono un approccio "intersettoriale" e "di rete" tra enti, associazioni e servizi locali. In questo modo, il nostro progetto non solo risponde ai bisogni individuati, ma si inserisce in modo sinergico nei piani locali e regionali, contribuendo concretamente a promuovere stili di vita sani, prevenzione delle malattie croniche, partecipazione attiva e coesione sociale.

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

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

- [x] OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà
- [ ] OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana
- [ ] OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza
- [ ] OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati
- [ ] OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale
- [ ] OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto

1. SCREENING E DIVULGAZIONE SANITARI

Gli screening permettono di selezionare gruppi numerosi di popolazione per scoprire gli eventuali segni di una malattia prima dell'insorgenza di sintomi gravi che diventano anche onerosi per il servizio sanitario; sono anche utili come sistema di monitoraggio dei malati cronici, al fine di migliorarne l'aderenza alle terapie, evitare le riacutizzazioni e le ospedalizzazioni quindi il peggioramento delle malattie e l'aumento dei costi sanitari per lo Stato. Molte persone però stentano a partecipare agli screening ospedalieri per pigrizia, mancanza di tempo e timore di scoprirsi ammalati, che prevalgono sulle più alte chance di guarigione rilevate quando la malattia viene scoperta in uno stadio precoce.
Con autoanalisi e analisi, questionari, test e telemedicina e strumentazioni Point of Care della farmacia è possibile eseguire indagini orientative delle più importanti patologie: cardiovascolari, diabete, osteoporosi e fragilità ossea, obesità o malnutrizione, glaucoma. Queste attività sarebbero svolte in collaborazione con la struttura farmacia, che è riconosciuta essere in generale il primo approccio che il cittadino ha con la salute e il benessere, anche grazie al suo linguaggio semplice, immediato e adatto a tutti. Va notato che la farmacia è l'unica presente nel paese, e i servizi offerti sono allineati o addirittura inferiori ai prezzi di listino. Riteniamo che questa scelta rifletta il nostro impegno per la salute della comunità, riducendo al minimo eventuali barriere finanziarie che potrebbero ostacolare la partecipazione degli anziani agli screening. La Farmacia di Vernante, unica del paese, farmacia rurale di Comunità, con i farmacisti operatori sanitari è in grado di dialogare con la popolazione sulle problematiche suddette, invitando alle indagini e attività di screening, rilasciando i risultati da sottoporre nel caso allo specialista o MMG. La Farmacia di Vernante già opera da anni come farmacia dei servizi di Comunità in relazione con tutte le iniziative del sistema sanitario: offrendo però i suddetti test gratuitamente o a prezzo molto agevolato, si renderebbero fruibili ad una larga fascia della popolazione. Ha inoltre spazi di screening che garantiscono privacy e comfort, rispettando le differenze di genere e favorendo un ambiente accogliente per tutti.
A titolo esemplificativo e non esaustivo riportiamo esempi di indagini che potranno essere svolte:
-Malattia Cardiovascolare: misurazione pressione da entrambe le braccia con rilevazione della fibrillazione atriale, saturazione dell'emoglobina;
-Osteoporosi: MOC al calcagno e misurazione della vitamina D
-Malattia cardiaca: ECG in telemedicina refertato da cardiologo
- Glaucoma: tonometria
- Sovrappeso e sarcopenia: impedenziometria
- Incontri divulgativi con medici sulle varie tematiche

Destinatari
Tipologia popolazione: anziani di ambo i sessi dai 65 anni di età, più in seconda istanza adulti dai 50 anni di età (data la prevalenza indicata da asl CN1 sul Piano Locale della Prevenzione).
Numero e fascia anagrafica: potenziali 295 over 50 e 322 over 65 di entrambi i sessi fino ad esaurimento posti.
Modalità per la loro individuazione: intercettazione tramite farmacia, centro anziani, Comune di Vernante, comunicazioni cartacee e digitali.

Tempi di realizzazione: a seconda del tipo di screening, l'attività sarà svolta un'unica volta in un anno oppure più spesso (ad esempio la misurazione della pressione arteriosa con rilevazione della fibrillazione atriale potrebbe esser consigliabile una volta al mese- la pressione oculare è sufficiente due volte l'anno, a seconda delle Linee Guida). Le divulgazioni saranno periodiche, entro fine progetto maggio 2027.

Ambito territoriale coinvolto: popolazione di Vernante e tutti coloro che ne fanno richiesta

Ruolo di ciascun partner:
- Farmacia di Vernante: intercettazione, erogazione del servizio, supporto promozionale e raccolta dati.
- Comune di Vernante: intercettazione, supporto promozionale
- Tutti gli altri: supporto promozionale

Risultati attesi:
- Intercettare precocemente potenziali bisogni e dirigerli al medico.
- Sensibilizzare la popolazione sulle malattie croniche, creando una coscienza che quindi a sua volta può intercettare bisogni futuri.
- Oltre a potenziali malati, sensibilizzare i caregivers degli stessi.
- Aumentare la partecipazione agli screening regionali o nazionali ospedalieri.
- Aumentare l'aderenza alle terapie.

Strumenti o indicatori di valutazione:
- Monitoraggio del numero di partecipanti a ciascuna attività per valutare l'interesse e il coinvolgimento della comunità anziana.
- Utilizzo di indicatori fisici per valutare eventuali miglioramenti nella salute fisica.
- Questionari di gradimento.
- Questionari di gestione delle patologie croniche secondo le linee guida.
- Questionari di aderenza alle terapie.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
Il progetto è ben collegato, essendo stati Prismadanza e Farmacia Roggia partner, dei seguenti progetti:
BUGIA NENSOLUZIONI E SERVIZI PER SOSTENERE L'ANZIANO AL PROPRIO DOMICILIO
progetto promosso da AVOCA, l'associazione dei volontari delle Acli di Cuneo, con la Onlus "Uscire insieme", legato alla sicurezza delle persone anziane e in difficoltà, grazie alla distribuzione gratuita di smartwhact. Il progetto dal titolo "Farmacia Rurale di Comunità" è sostenuto dalla Fondazione CRC; Farmacia Roggia ha potuto allestire un'area servizi con ricambio d'aria e comfort e acquistare la strumentazione Point of Care tramite bando del GAL Valli Gessio Vermenagna Pesio; Progetto Farmacia dei Servizi Regione Piemonte/ Federfarma.

Risorse umane destinate all'attività:

Non ci sono dipendenti diretti, ma ci si affiderà ad esperti e alla loro erogazione di servizi e a volontari dell'Associazione capofila.

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: lettino acciaio 130€

Costi presunti esperti: 5.040€

2. ATTIVITA' FISICA PRO ATTIVA

I piani locali di prevenzione hanno come obiettivo sensibilizzare la popolazione sull'importanza di uno stile di vita attivo e dello sport come strumento per il benessere psico-fisico; l' attività ed esercizio fisico non solo contribuiscono in ogni età a migliorare la qualità della vita, ma influiscono positivamente sulla salute, sul benessere e sull'adozione di altri stili di vita salutari, anche attraverso processi di inclusione ed aggregazione nella società. L'esercizio fisico permette di ottenere infatti risultati specifici a livello individuale, sia nei soggetti sani che in quelli affetti da patologie croniche, migliorando in entrambi il livello di efficienza fisica e benessere.

Gli obiettivi di salute di queste attività sono il miglioramento della mobilità, della forza e del benessere fisico degli anziani. La figura professionale del Fisioterapista Enrico Cervella sarà coinvolta nella progettazione degli esercizi tenuti da esperti istruttori di A.S.D, tenendo conto delle esigenze individuali, ovvero le attività saranno adattate per rispondere alle diverse capacità fisiche degli anziani e con un monitoraggio costante per garantire la salute e la sicurezza degli anziani. Le famiglie potranno essere coinvolte, partecipando occasionalmente alle attività o supportando gli anziani nel mantenere uno stile di vita attivo. Queste attività sono come un pilastro fondamentale del programma di invecchiamento attivo, grazie ad un approccio professionale, una strutturazione oculata e i benefici tangibili per la salute fisica e sociale degli anziani.

Saranno organizzate: incontri di ginnastica mirata alla gestione del dolore, alla propriocezione; corsi di potenziamento, allungamento e corretta postura con elementi di pilates e yoga. Inoltre, per promuovere il movimento dolce, il contatto con la natura e il piacere dello stare insieme, il progetto propone una serie di camminate di gruppo a più livelli di difficoltà, pensate per essere accessibili anche alle persone meno allenate. Camminare all'aria aperta nei boschi e nei sentieri intorno a Vernante non solo favorisce la salute cardiovascolare, respiratoria e muscolo-scheletrica, ma aiuta anche a ridurre lo stress e il senso di isolamento, soprattutto tra gli anziani. Per rendere l'esperienza ancora più gratificante e aggregante, alcune camminate si concluderanno con piccoli concerti acustici o performance musicali dal vivo, in luoghi simbolici del paese come la Tourusela o altre aree panoramiche. La musica, come il movimento, è uno strumento potente per la socialità, la memoria e l'emozione condivisa: questi momenti informali saranno occasione per sentirsi parte di una comunità viva, dove il benessere passa anche attraverso la bellezza e l'incontro. Inoltre, lungo un sentiero facilmente accessibile a tutti e non lontano dal centro abitato, verrà installato un pannello "Vitalemnte" riportante un messaggio chiave motivazionale, che porteranno alla riflessione e alla memoria. Diventerà luogo di "esibizione social" come spesso accade, ma con contenuti di valore.

Organizzeremo anche un ciclo di incontri dedicati al gioco delle bocce, uno sport tradizionale che favorisce il movimento leggero, la concentrazione e soprattutto la socialità. L'attività sarà proposta anche in ottica intergenerazionale, promuovendo partite "miste" tra anziani e giovani, così da stimolare il dialogo e lo scambio tra età diverse. Le bocce, spesso sottovalutate, rappresentano un'attività motoria accessibile, aggregante e profondamente radicata nella cultura locale, perfetta per valorizzare lo spirito di comunità.

Destinatari

Tipologia popolazione: anziani di ambo i sessi dai 65 anni di età, più in seconda istanza adulti dai 50 anni di età (data la prevalenza indicata da asl CN1 sul Piano Locale della Prevenzione) e loro famigliari

Numero e fascia anagrafica: potenziali 298 over 50 e 322 over 65 di entrambi i sessi che ne faranno richiesta, fino a esaurimento posti nei gruppi.

Modalità per la loro individuazione: intercettazione tramite farmacia, centro anziani, Comune di Vernante, Pro Loco, comunicazioni cartacee e digitali.

Tempi di realizzazione: attività varie a cadenza settimanale entro maggio 2027.

Ambito territoriale coinvolto: popolazione di Vernante e tutti coloro che ne faranno richiesta.

Ruolo di ciascun partner:
- Enrico Cervella: fisioterapista nella progettazione esercizi
- ASD Fitness Academy: esperti
- Pro Loco: per il gioco delle bocce
- Comune di Vernante: intercettazione, supporto promozionale, messa a disposizione di sale e spazi per le attività
- Parco delle Alpi Marittime: per la scelta di accompagnatori e sentieri
- Tutti gli altri: supporto promozionale

Risultati attesi:
I benefici a lungo termine dell'attività fisica regolare sono la prevenzione di condizioni mediche legate all'invecchiamento e il miglioramento complessivo del benessere. La creazione di gruppi di ginnastica e cammino non solo favorisce l'attività fisica, ma anche il coinvolgimento sociale e il supporto reciproco tra i partecipanti.

Strumenti o indicatori di valutazione:
- Monitoraggio del numero di partecipanti a ciascuna attività per valutare l'interesse e il coinvolgimento della comunità anziana.
- Utilizzo di indicatori fisici per valutare eventuali miglioramenti nella salute fisica.
- Questionari di gradimento.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
A Vernante ci sono dei gruppi spontanei di camminate nonché delle proposte di ginnastica fatte da un' istruttrice locale; l'intenzione è di coinvolgere anche queste parti in modo da strutturarle meglio, renderle più mirate, creare per loro anche un'occasione di crescita professionale.

Risorse umane destinate all'attività
Non ci sono dipendenti diretti, ma ci si affiderà ad esperti e alla loro erogazione di servizi e a volontari.

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività
tappetini pieghevoli: 10 pieghevoli leggeri (15 euro cadauno)

tappetini spessi per attività su prato (50 euro cadauno)

pesetti attività fisica, 10 coppie da 1 kg, 10 coppie da 0,5 kg (10 euro)

cassa audio per attività fisica e performance (500 euro)

pompetta per palline (10 euro)

palle softball 10pezzi (60 euro)

5 scatole contenitori (50 euro)

scaffale per riporre attrezzatura (150 euro)

pannello vitalmente più evento connesso (900 euro)

Costi presunti
Euro 3.400 più strumentazione sopra descritta.

3. CAPIRSI TRA GENERAZIONI- LABORATORIO DI ASCOLTO E INCONTRO
Ciclo di incontri condotti da una psicologa specializzata in dinamiche familiari e comunicazione intergenerazionale, dedicati al tema della comunicazione tra generazioni. Questi incontri nascono dall'osservazione che molte persone anziane si trovano spesso spaesate e in difficoltà nel comprendere e relazionarsi con i nipoti e le nuove generazioni, a causa di differenze di linguaggio, abitudini e modalità comunicative, spesso influenzate dal contesto digitale e da cambiamenti culturali rapidi.
L'obiettivo è fornire agli anziani strumenti pratici e consapevolezza per interpretare meglio i codici comunicativi dei giovani, superando fraintendimenti e barriere che possono generare isolamento, frustrazione o conflitti familiari. Gli incontri puntano a creare un clima di maggiore tolleranza, apertura e dialogo, valorizzando il ruolo attivo dell'anziano nelle relazioni familiari e sociali.
Si affronteranno inoltre temi legati al benessere emotivo, all'autostima e alla gestione dei conflitti intergenerazionali, con sessioni interattive e orientate al confronto esperienziale. Attraverso esercizi pratici e momenti di condivisione, si intende creare uno spazio sicuro e inclusivo dove ogni partecipante possa sentirsi accolto e supportato nel miglioramento delle proprie relazioni con le nuove generazioni.

Destinatari:
Tipologia: persone over 65
Numero e fascia anagrafica: potenziali 322 over 65 di entrambi i sessi fino ad esaurimento posti.
Modalità di individuazione: tramite promozione in farmacia, locandine nei luoghi pubblici, passaparola e rete dei servizi sociali e sanitari

Tempi di realizzazione:
2 incontri da 2 ore ciascuno entro maggio 2027

Ambito territoriale coinvolto:
Comune di Vernante e chi ne fa richiesta

Ruolo di ciascun partner:
-Farmacia Roggia: promozione, iscrizioni e supporto agli anziani nell'accesso
-Comune di Vernante e Parco Alpi Marittime: concessione spazi e supporto comunicazione
- Psicologa professionista: progettazione e conduzione incontri
- Tutti gli altri: supporto promozionale

Risultati attesi:
Aumento della consapevolezza nei partecipanti sulle dinamiche comunicative intergenerazionali.
Maggiore benessere emotivo percepito.
Riduzione dei conflitti relazionali in ambito familiare.

Strumenti o indicatori di valutazione:
Questionario di gradimento finale.
Breve autovalutazione pre/post sulle competenze relazionali.
Numero di partecipanti coinvolti.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
L'attività si integra con il progetto di sportello digitale e con le attività in farmacia dedicate al benessere globale degli anziani. Favorisce anche l'inclusione e il rafforzamento delle reti sociali locali.

Risorse umane destinate all'attività:
Non ci sono dipendenti diretti, ma ci si affiderà ad esperti e alla loro erogazione di servizi e a volontari dell'Associazione capofila.

Risorse tecniche e strumentali necessarie:
//

Costi presunti:
- Costo professionista: 500 euro.

4. SPORTELLO DIGITALE – MANI E MENTE CONNESSI
attivazione di uno sportello settimanale gratuito rivolto a persone over 60, con l'obiettivo di fornire supporto pratico e personalizzato nell'utilizzo delle tecnologie digitali. Il servizio sarà gestito da un facilitatore digitale , che guiderà i partecipanti nell'apprendimento e nell'uso consapevole dello smartphone, delle app più comuni (WhatsApp, email, fotocamera, navigazione web), nonché dei principali strumenti digitali oggi indispensabii, come SPID, servizi sanitari online, prenotazioni mediche, pagamenti elettronici, accesso al fascicolo sanitario elettronico e altri servizi pubblici digitalizzati.
Lo sportello risponde al crescente bisogno di autonomia digitale nella popolazione anziana, che troppo spesso si trova esclusa da servizi fondamentali o dipendente da figli e conoscenti anche per operazioni semplici. Ridurre il digital divide significa rafforzare l'autonomia, la fiducia in sé stessi e la capacità di comunicare con i familiari, soprattutto in contesti di isolamento geografico come quello montano.
Oltre agli aspetti pratici, verrà incentivato anche un uso ludico ma consapevole della tecnologia: ascoltare musica, guardare video, esplorare contenuti culturali, giocare in modo stimolante e sicuro, con lo scopo di mantenere attiva la mente e scoprire nuove modalità di intrattenimento digitale.
Le attività saranno organizzate in piccoli gruppi per stimolare la socializzazione, ma si offrirà anche affiancamento individuale nei casi in cui siano presenti particolari difficoltà o esigenze. L'approccio sarà paziente, pratico e centrato sulle reali necessità quotidiane degli utenti, con l'obiettivo di trasformare la tecnologia da ostacolo a risorsa.
Il servizio sarà inoltre un'occasione per raccogliere segnalazioni e bisogni emergenti, così da orientare futuri percorsi formativi o assistenziali.
Questa attività nasce dalla consapevolezza che molti anziani, pur possedendo uno smartphone, ne utilizzano solo una minima parte delle potenzialità per paura di sbagliare o per mancanza di qualcuno che li segua con pazienza. Lo sportello digitale intende colmare questo divario, offrendo uno spazio protetto, continuativo e accogliente dove imparare senza giudizio, rispondere ai dubbi quotidiani e accrescere il senso di autonomia e sicurezza. Ridurre l'esclusione digitale non significa solo migliorare l'accesso ai servizi, ma anche contrastare l'isolamento e stimolare il benessere relazionale e cognitivo.

Destinatari:
Tipologia: persone over 60 con difficoltà tecnologiche
Numero e fascia anagrafica: potenziali 295 over 50 e 322 over 65 di entrambi i sessi fino ad esaurimento posti, accesso libero su appuntamento

Modalità per la loro individuazione: segnalazione da parte della farmacia, passaparola, promozione tramite locandine, Comune e associazioni locali

Tempi di realizzazione:
1 incontro a settimana circa entro maggio 2027

Ambito territoriale coinvolto:
Comune di Vernante

Ruolo di ciascun partner:
Farmacia Roggia: promozione e supporto nella raccolta delle adesioni, messa a disposizione degli spazi
Comune di Vernante e Parco Alpi Marittime: messa a disposizione degli spazi
Tutti gli altri: supporto promozionale

Risultati attesi:
Maggiore autonomia nell'uso del digitale.
Riduzione del senso di esclusione sociale e tecnologica.
Maggiore connessione con servizi pubblici e familiari.

Strumenti o indicatori di valutazione:
Scheda di autovalutazione pre/post attività.
Numero di accessi allo sportello.
Raccolta di feedback qualitativi.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:
L'attività si integra con il progetto nazionale dei facilitatori digitali, con l'uso dello SPID per servizi sanitari e con le attività regionali per il contrasto all'isolamento delle persone anziane in aree interne e montane.

Risorse umane destinate all'attività:
Non ci sono dipendenti diretti, ma ci si affiderà ad esperti e alla loro erogazione di servizi e a volontari dell'Associazione capofila.

Risorse tecniche e strumentali necessarie:
PC €450

Costi presunti:
Facilitatore digitale: €2.000 e risorse al punto precedente.

5. BELLEZZA CONSAPEVOLE – LABORATORIO DI AUTOCURA DEL VISO
un laboratorio esperienziale rivolto agli over 60 per imparare a prendersi cura del proprio viso con gesti semplici ma significativi, guidati da un'estetista professionista. Ogni partecipante riceverà un cofanetto personale con prodotti viso (detergente, tonico, crema, maschera) e sarà accompagnato in un percorso pratico di autocura, dove potrà applicare direttamente ciò che apprende.
Questa attività non si limita all'aspetto estetico, ma affronta un tema profondo: molte persone anziane smettono di riconoscersi allo specchio, e questo può causare calo dell'autostima, ritiro sociale, senso di perdita della propria identità. I segni dell'invecchiamento, se non accompagnati da una narrazione positiva, rischiano di diventare fonte di disagio.
Prendersi cura del proprio volto diventa allora un gesto simbolico di riconnessione con sé stessi: un modo per riconoscersi, valorizzarsi, volersi bene.

Il laboratorio, svolto in gruppo, ha anche una forte valenza relazionale: crea condivisione, leggerezza, consapevolezza. Riscopre la bellezza della normalità, del contatto umano, del ritrovarsi insieme. Un atto di salute mentale, prima ancora che estetica.

Destinatari:
Tipologia: over 60 (uomini e donne)
Numero e fascia anagrafica: 20-25 persone – fascia 60+
Modalità di individuazione: iscrizione volontaria, segnalazioni tramite partner locali (farmacia, Pro Loco, Comune)

Tempi di realizzazione:
1 incontro di 3 ore

Ambito territoriale coinvolto:
Comune di Vernante

Ruolo dei partner:
Estetica Calypso nella fornitura di esperta.
Farmacia Roggia: consulenza cofanetti.
Comune di Vernante: spazi, logistica.

Risultati attesi:
Rafforzamento dell'autostima.
Maggiore consapevolezza della propria immagine.
Promozione della cura di sé e del benessere quotidiano.
Socializzazione e contrasto all'isolamento.

Strumenti o indicatori di valutazione:
Questionario di gradimento.
Osservazione diretta.
Feedback finale dei partecipanti.

Collegamento con altre progettualità:
In continuità con le attività di benessere e promozione della salute già realizzate nel progetto "Vitalità senza età" 2023 e con le azioni territoriali promosse dal Piano Locale della Prevenzione (PLP) ASL CN1.

Risorse umane coinvolte:
Non ci sono dipendenti diretti, ma ci si affiderà ad esperti e alla loro erogazione di servizi e a volontari dell'Associazione capofila.

Risorse tecniche e materiali:
Cofanetti viso (kit individuali) €500

Costi presunti:
Compenso esperta €200 e risorse al punto precedente.

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

- In cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale.

L'innovatività del progetto risiede nella sua capacità di integrare salute, benessere, relazioni intergenerazionali e inclusione digitale in un'unica proposta modulare e accessibile, tarata sui reali bisogni della popolazione montana over 65.

Il progetto ha un approccio multidimensionale poichè salute, prevenzione, movimento, socialità, cura della persona e apprendimento digitale, creando un'offerta completa e trasversale. Si realizza inun contesto territoriale specifico: si interviene in un'area montana (Vernante) soggetta a isolamento geografico e relazionale, promuovendo azioni di prossimità che valorizzano i servizi locali (farmacia, operatori del territorio) come presidi di benessere integrato.

Innescherà poi nuove forme di relazione: l'introduzione di laboratori sull'autocura e immagine di sé, così come gli incontri con la psicologa sulle relazioni intergenerazionali, affrontano bisogni sommersi (autostima, frustrazione comunicativa) spesso trascurati nei percorsi per anziani.

Si basa sul coinvolgimento attivo: tutte le attività sono partecipate, pratiche, inclusive. Non si "offrono servizi", ma si costruiscono esperienze condivise, adattate ai livelli di autonomia dei partecipanti.

Il profetto mette in moto una rete territoriale decisamente ampia: la proposta si fonda su una rete mista tra pubblico, privato, sociale (farmacia, ASD, Comune, Pro Loco, Parco Alpi Marittime, professionisti), che garantisce sostenibilità e radicamento locale.

La cultura e salute si fondono insieme: le camminate-concerto uniscono movimento, arte e natura in un format creativo, leggero e aggregante.

Infine Vitalmente si basa sui concetti di continuità e miglioramento: il progetto prende avvio da un'esperienza già realizzata con ottimo riscontro (Vitalità senza età- bando 2023), ma ne evolve i contenuti sulla base dell'impatto rilevato, dimostrando capacità di ascolto e adattamento.

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

Gli effetti moltiplicatori del progetto sono molteplici e si manifestano sia a breve che a medio-lungo termine.

Innanzitutto si crea una riproducibilità territoriale: il modello integrato di attività sportive, culturali, digitali e di prevenzione sanitaria può essere facilmente adattato e replicato in altri comuni montani con caratteristiche simili a Vernante, valorizzando le risorse locali e le reti di collaborazione esistenti. Si sviluppa poi una rete stabile: coinvolgendo partner pubblici, associazioni sportive, professionisti sanitari e sociali, il progetto favorisce la nascita di una rete territoriale permanente, capace di sostenere nuove iniziative e di ampliare l'offerta per l'invecchiamento attivo.

Lo sportello digitale e i laboratori di empowerment creano competenze tra i partecipanti e i volontari che possono diventare a loro volta "moltiplicatori" di conoscenze all'interno della comunità.

Si innesca un "effetto contagio sociale": le camminate, gli eventi musicali e le attività di gruppo stimolano la socializzazione e la partecipazione attiva, incentivando nuovi cittadini ad aderire e a promuovere iniziative simili, migliorando la qualità della vita complessiva.

La sensibilizzazione sui corretti stili di vita, attraverso gli screening in farmacia e gli incontri con medici, favorisce una cultura della prevenzione che può diffondersi anche oltre il gruppo target, coinvolgendo familiari e caregiver.

Il focus su temi come autostima, immagine di sé e relazione intergenerazionale può stimolare nuove progettualità in ambito psicologico e sociale, diventando un modello di riferimento per programmi regionali e nazionali.

La capacità di integrare risorse pubbliche e cofinanziamenti, unita al coinvolgimento di partner con ruoli chiave, permette la creazione di progetti scalabili e con prospettive di continuità oltre il periodo di finanziamento, creando stabilità economica.

In sintesi, il progetto è un punto di partenza per un cambiamento culturale e sociale duraturo, che può estendersi nel tempo e nello spazio, favorendo un invecchiamento attivo più diffuso e inclusivo.

- Attività di comunicazione previste

Il progetto si baserà sulla creazione di materiale informativo: volantini, brochure e locandine distribuiti nella farmacia, associazioni partner, municipio e punti di ritrovo per informare la comunità sulle attività e gli screening. Verrà realizzata una campagna social media con gestione di pagine Facebook e Instagram dedicate al progetto per aggiornamenti, foto e coinvolgimento della popolazione.
Realizzeremo comunicati stampa e articoli su testate locali, in collaborazione con giornali e radio locali per promuovere il progetto e sensibilizzare sull'invecchiamento attivo.
Ogni partner promuoverà il progetto nei propri canali e durante le proprie attività, ampliando la diffusione.
Verrà creato materiale audiovisivo, ad esempio video brevi e foto con testimonianze di partecipanti e professionisti per sensibilizzare e promuovere il progetto.
Lo sportello digitale sarà un punto informativo e di supporto per la diffusione del progetto, aggiornamenti continui e raccolta feedback dalla comunità.

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

l progetto si integra pienamente con le strategie e le azioni previste dal Piano Locale della Prevenzione (PLP) dell'ASL CN1, che mira a promuovere stili di vita sani e a prevenire le malattie croniche nella popolazione adulta e anziana.

In particolare, le attività di ginnastica dolce, yoga, pilates e camminate di gruppo rispondono agli obiettivi del PLP relativi alla promozione dell'attività fisica come strumento fondamentale per il mantenimento della salute e il contrasto alla sedentarietà, che secondo i dati del PLP interessa ancora una quota significativa della popolazione.

Gli screening della salute in farmacia si collocano nel quadro delle iniziative di prevenzione primaria e secondaria previste dal PLP, favorendo la diagnosi precoce e il monitoraggio delle condizioni di salute, soprattutto in una realtà montana con difficoltà di accesso ai servizi sanitari.
Lo sportello digitale contribuisce all'inclusione digitale degli anziani, favorendo l'accesso alle informazioni sanitarie e ai servizi, in linea con le azioni del PLP volte a ridurre il digital divide e migliorare la capacità di gestione autonoma della salute.

Infine, la collaborazione con partner territoriali quali il Parco delle Alpi Marittime e la Pro Loco rafforza il legame con le risorse locali, favorendo la sostenibilità e la continuità delle azioni anche oltre il periodo di finanziamento.

Riferimento ASL CN1: Piano Locale della Prevenzione 2023-2027, capitoli dedicati a "Promozione della salute e prevenzione primaria" e "Inclusione digitale e accesso ai servizi". Pur non essendo previsto un coinvolgimento preventivo diretto dell'ASL, al termine del progetto verrà elaborato e condiviso un documento di buone pratiche da mettere a disposizione dell'Azienda sanitaria e degli altri soggetti coinvolti, per favorire la replicabilità e l'integrazione con le attività di prevenzione sul territorio.

Rossella
Roggia
17.11.2025
19:00:14
GMT+01:00