MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto ETA' IN MOVIMENTO, laboratori per il benessere e la memoria del territorio

– Denominazione dell'Ente capofila CIRCOLO RICREATIVO SANT'ANNA DI ROCCA D'ARAZZO APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale. Sono stati individuati i seguenti bisogni:
- Invecchiare in buona salute;
- Partecipare e sentirsi realizzati, autonomi e sicuri nella società;
- partecipare alle attività sociali

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

[x] 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

[x] OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana

[x] OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza

[ ] OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati

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

[ ] OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto *(da compilare per ogni singola macro attività prevista)*

Descrizione attività.

L'azione proposta intende far conoscere il **patrimonio paleontologico dell'astigiano** attraverso una visita guidata al Museo Paleontologico di Asti e alla mostra temporanea "Il Leviatano e le Sirene". Verranno anche descritte le caratteristiche architettoniche del Palazzo del Michelerio e dell'ex chiesa del Gesù con l'affresco dell'Aliberti "La Gloria del Paradiso che ospita la mostra temporanea. Nella pausa pranzo spuntino presso il Circolo Parrocchiale di Valle Andona. A seguire escursione agli affioramenti fossiliferi all'interno della Riserva Naturale di Valle Andona, Valle Botto, Valle Grande.

Verranno spiegati gli aspetti naturalistici dell'area protetta gestita dal Parco Paleontologico Astigiano e i principali fossili visibili sull'antico fondo marino di tre milioni di anni fa.

Destinatari

- Tipologia _Prevalentemente anziano over 65
- **numero e fascia anagrafica**:
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,
  - **modalità per la loro individuazione:**

    Il numero è desunto dai dati istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinati saranno raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione.

Tempi di realizzazione: Primo semestre 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO E COMUNI LIMITROFI e ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione. Organizzazione della pausa pranzo a cura del Circolo Parrocchiale di Valle Andona

Risultati attesi: cinquanta partecipanti alla visita, dalla quale ci si attende una migliore comprensione del territorio

Strumenti o indicatori di valutazione Numero di partecipanti e questionario di soddisfazione, incremento della capacità di lettura del territorio

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio Attività del Museo Paleontologico,

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	8	paleontologo	Visita giudata	Museo
2	9	autista	trasporto	Impresa trasporti

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

Costi presunti: visita al museo 800 euro trasporto 1200

Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto *(da compilare per ogni singola macro attività prevista)*

Descrizione attività.

L'azione proposta vuole, attraverso il racconto e la testimonianza **riscoprire le abitudini alimentari** dei nostri anziani e le antiche ricette realizzate con le materie prime allora disponibili. **Analizzare i risultati** della ricerca. **Realizzare le antiche ricette** rivisitate in un **laboratorio di cucina** in cui gli anziani siano protagonisti. Per riscoprire le abitudini alimentari il metodo da seguire è quello della **Palestra della Memoria**, in cui gruppi di anziani raccontano quel che si mangiava nelle famiglie di un tempo,: la composizione della spesa, i prodotti a km zero, le ricette di tutti i giorni e quelle della festa. **Per Analisi critica** si intende il confronto fra le materie prime allora disponibili e i più recenti criteri da seguire per

una corretta nutrizione degli anziani. **Nel Laboratorio di cucina**, con la supervisione di un nutrizionista e di un cuoco professionista, gli anziani realizzano le loro ricette (linee guida cucinare con poco, creatività, prodotti di stagione). I laboratori saranno quattro distribuiti durante l'anno. Al termine di ciascun laboratorio un pranzo sociale riservato agli anziani, con un menù appropriato

Destinatari

- **Tipologia** ___Prevalentemente anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:** Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,
- **modalità per la loro individuazione:** Il numero è desunto dai dati istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinatari saranno raggiunti da locandine e da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione.

Tempi di realizzazione: Primo e Secondo semestre 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO, comuni limitrofi e ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: 80 partecipanti ai quattro laboratori, 120 alle palestre della memoria, 200 ai pranzi sociali**.**

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti e questionario di soddisfazione,

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio Palestre della Memoria attivate dall'ASL

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	**8**	**nutrizionista**	**Laboratori**	**ASL**
2	**16**	**cuoco**	**Laboratori pranzo**	**professionista**

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

Costi presunti: 3200 euro di cui 1000 per acquisti materiali e 2200 compenso per personale

---

Descrizione attività.

Due "Laboratorio di ricamo "ad uncinetto e punto croce. Incontri a cadenza settimanale, da ottobre a maggio e organizzazione di una mostra con i lavori realizzati.

Destinatari

- **Tipologia** ___Prevalentemente anziani di over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:** Ricerca di persone appassionate di ricamo.

Tempi di realizzazione: anno 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO **e comuni limitrofi, Asti**

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Buona partecipazione e interesse, produzione di manufatti successivamente esposti al pubblico. Dall'attività ci si attende un aumento della socializzazione tra pari, con la creazione di gruppi stabili e coesi che sostengono la continuità dell'attività anche dopo la conclusione del progetto e la riduzione del senso di isolamento grazie alla partecipazione attiva e alla valorizzazione delle esperienze personali.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti, incremento delle competenze relazionali, questionario di soddisfazione, documentazione fotografica.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio – Nel territorio è presente un gruppo di amiche"UNITE DA UN FILO " che potrebbe essere da supporto all'attività

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	100	Cordinatore dei gruppi	coordinatore	**volontario**
2				

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività; cotone/ lana, strumenti da ricamo

Costi presunti: acquisto materiali : 500 euro

Descrizione attività. L'azione proposta vuole stimolare , il movimento degli anziani creando un **gruppo di cammino lento** (cadenza settimanale, percorso di 3-4 km). Le passeggiate sono un vero toccasana per la salute e l'esercizio più efficace per mantenere una mobilità stabile. Camminate, movimento, una corretta e sana alimentazione aiutano il fisico in modo completo , tutelando anche la sanità mentale e il buon umore, entrambi elementi essenziali per vivere bene il periodo più che naturale dell'invecchiamento. Il gruppo di cammino viene guidato da un conduttore abilitato.

Destinatari

- **Tipologia** anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

. I potenziali destinatari saranno individuati con la collaborazione del personale sanitario dell'ASL e raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione**.**

Tempi di realizzazione: a partire da Marzo- aprile 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO E COMUNI LIMITROFI **, Asti**

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Creazione di due gruppi di cammino per almeno quaranta persone. A livello individuale ci si attende che i partecipanti aumentino il livello di attività fisica regolare, con Incremento della mobilità articolare, dell'equilibrio e della postura e maggiore autonomia nelle attività quotidiane, favorita dall'allenamento costante e adattato alle capacità individuali.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti e documentazione fotografica,

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio Gruppi di Cammino dell'ASL
Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	**80**	**conduttore**	**Studio dei percorsi**	**volontario**
2	**80**	**conduttore**	**E conduzione dei gruppi**	**volontario**

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
Costi presunti: zero

Descrizione attività.

L'azione proposta è la ricerca della consapevolezza (in inglese **mindfulness)**. Si intende un atteggiamento che si coltiva attraverso una pratica di meditazione e volta a portare l'attenzione del soggetto in maniera non giudicante verso il momento presente.

Diversi protocolli di trattamento psicologico basati su tale tecnica meditativa sono stati sviluppati e validati in ambito clinico, dove hanno mostrato benefici significativi per il trattamento di diverse patologie psicologiche e anche il miglioramento di molti parametri ematici, ad esempio quelli legati a patologie infiammatorie; nei soggetti che praticano la tecnica sono stati dimostrati anche significativi miglioramenti nella percezione di benessere fisico e mentale e della creatività.

Il corso di quattro sedute sarà tenuto da un insegnante di yoga e sarà ripetuto in due sedi.

Sono previsti oltre al corso altri due eventi:

Movimento consapevole

Camminata consapevole nel bosco

Destinatari

- **Tipologia ___**Prevalentemente anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

modalità per la loro individuazione:

I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione**.**

Tempi di realizzazione: primavera e autunno 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO e comuni limitrofi, ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Buona partecipazione e interesse,. Incremento del senso di autoefficacia cognitiva da parte del singolo partecipante

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti e questionario di soddisfazione, documentazione fotografica.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	**24**	**Maestro di yoga**	**meditazione**	**Libero professionista**
2				
3				

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

Costi presunti: Euro 1700

Descrizione attività

L'azione proposta è l' Attività Fisica Adattata. Con il termine **A.F.A**. si intendono programmi di esercizi fisici adattati, destinati a persone con riduzione delle capacità motorie o disabilità fisiche, clinicamente stabilizzate, svolti in gruppo, secondo protocolli definiti, sotto la supervisione di personale sanitario e con la conduzione di un professionista competente, al fine di contrastare le condizioni di ipomobilità, migliorare il livello di attività fisica, benessere e qualità della vita.

Le caratteristiche salienti dell'AFA risultano le seguenti:

- Interventi a carattere "non sanitario" (non erogata da personale sanitario né svolta in strutture sanitarie),

- Attività svolta in modo continuativo nel tempo,

- Esercizi specifici previsti da appositi protocolli, comprensivi di criteri di inclusione o esclusione, volti a ridurre i disturbi delle sindromi da ipomobilità,

- Attività svolta in gruppo (non è svolta in un rapporto uno a uno, tra operatore sanitario e cittadino),

- Controllata in quanto erogata da figure professionali competenti.

L'AFA ha diverse funzioni: ricondizionare al termine della riabilitazione, superare l'ipomobilità, favorire la socializzazione, promuovere stili di vita più corretti. Risulta quindi una valida ed efficace pratica in grado non solo di interrompere il circolo vizioso dell'ipomobilità, ma di creare un circolo virtuoso che favorisce il recupero e il mantenimento di un buon movimento nelle attività della vita quotidiana. Il progetto prevede l'attivazione di CORSI AFA durante i quali vengono proposti e sperimentati esercizi e vengono fornite indicazioni e consigli di tipo ergonomico per la gestione della vita quotidiana con l'ausilio di materiale illustrativo.

Destinatari

- **Tipologia** anziani over 65 selezionati dai medici e dal personale sanitario ASL
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

modalità per la loro individuazione:
Il numero è desunto dai dati istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati ad opera del personale sanitario dell'ASL

Tempi di realizzazione: Primavera-autunno 2026
Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO E COMUNI LIMITROFI e ASTI
Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali,
Risultati attesi: formazione di due corsi AFA formati ciascuno da 20 persone **della durata di due mesi**. Ci si attende grazie alla partecipazione ai laboratori di movimento che i partecipanti aumentino l'attività fisica regolare, migliorino la mobilità articolare, l'equilibrio e la postura, con riduzione della sensazione di rigidità, affaticamento e rischio di cadute.
Di conseguenza ci si aspetta una maggiore autonomia nelle attività quotidiane, favorita dall'allenamento costante e adattato alle capacità individuali.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti e questionario di soddisfazione. Numero di partecipanti che intendono proseguire con l'attività motoria
Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio Progetto A.F.A. dell'ASL di Asti
Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	**36**	**istruttore**	**Corso A.F.A.**	**ASL**
2				

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

Costi presunti: Euro 2000

Descrizione dell'attività
Come prevenire gli infortuni domestici **L'azione proposta si chiama "bada alle tue articolazioni**, le insidie sono dietro l'angolo". In una conferenza un medico dell'ASL di Asti parlerà dei rischi di caduta e di incidenti domestici degli anziani.
Sarà ripetuto in due sedi diverse.

Destinatari
- **Tipologia** anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

Il numero è desunto dai dati istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione**.**

Tempi di realizzazione: Primo semestre 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO, comuni limitrofi e ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Buona partecipazione e interesse.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti, maggior consapevolezza degli anziani sul rischio della cadute e prevenzione dei comportamenti a rischio

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il Progetto di prevenzione dell' Asl di Asti

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**asl**
1	6	medico	conferenza	ASL
2				

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

Costi presunti: zero

Descrizione dell'attività

L'azione proposta intende sensibilizzare sulle opportunità di **vaccinazione** della popolazione anziana nel corso degli interventi dei medici ASL previsti nel progetto e con la diffusione di apposito materiale informativo.

Destinatari

- **Tipologia** ___Prevalentemente anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**

- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

I destinatari saranno le persone presenti alle conferenze e alle attività

Tempi di realizzazione: 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali

Risultati attesi: interesse.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: Campagne di sensibilizzazione dell'ASL di Asti sul tema delle vaccinazioni

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	Ore delle conferenze	medico	conferenza	ASL
2				

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

Costi presunti: zero

Descrizione dell'attività

L'azione proposta si chiama **"stai sicuro",** i carabinieri e la polizia postale aiutano a capire i pericoli esistenti in alcuni ambienti, digitali o fisici (truffe, mercati, e-commerce, uffici postali ecc).

Consigli per accorgimenti e precauzioni. Un giornalista di cronaca giudiziaria sfoglia i casi più clamorosi realmente avvenuti.

Destinatari

- **Tipologia** ___Prevalentemente anziani over 65_
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

Il numero è desunto dai dati Istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione**.**

Tempi di realizzazione: 2026

Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO/ CASTELLO DI ANNONE e ASTI

Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Buona partecipazione e interesse con maggior consapevolezza da parte dei cittadini del rischio truffe

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti alle conferenze
Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio:

Risorse umane destinate all'attività:

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	6	giornalista	Conferenza	La stampa
2	6	Agente di polizia postale	conferenza	Polizia di stato
3	6	Carabiniere	conferenza	Carabinieri

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

Costi presunti: zero

Descrizione dell'attività
Formazione di un coro
L'azione proposta ha come obiettivo quello di **formare un coro** di persone in grado di esibirsi in eventi e feste, in particolare a favore di anziani, riscoprendo anche la tradizione dei canti piemontesi. Il corso sarà tenuto da un'insegnante di musica.

Destinatari

- **Tipologia** ___Prevalentemente anziani over 65_

- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati previsti dal piano di comunicazione.

Tempi di realizzazione: secondo semestre 2026
Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO , CASTELLO DI ANNONE e ASTI
Ruolo di ciascun partner : Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Formazione di una corale composta da almeno 15 persone. Aumento della socializzazione tra pari, con la creazione di gruppi stabili e coesi che sostengono la continuità dell'attività anche dopo la conclusione del progetto. Riduzione del senso di isolamento grazie alla

partecipazione attiva e alla valorizzazione delle esperienze personali. Rafforzamento del senso di appartenenza e dell'identità locale.

Strumenti o indicatori di valutazione: Numero di partecipanti e questionario di soddisfazione

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio --

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	50	Insegnante di canto	Direzione coro	Docente di sc. Secondaria di I grado, musicista
2				

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

Costi presunti: 2000 euro

Descrizione dell'attività

L'azione proposta che si chiama **" i nonni e i nipoti raccontano"** si articolerà in **due momenti**, il **primo intende raccogliere i racconti, attraverso una serie di interviste**, dei detentori della memoria e dei loro nipoti, con l'obiettivo di valorizzare il patrimonio umano dei territori e di creare connessioni virtuose tra differenti epoche.

"Come passavate il vostro tempo libero?", "Quali giochi?", "Quali sogni avevate?" Sono solo alcune delle domande che raccoglieranno il vissuto degli anziani e dei ragazzi e che saranno condivise attraverso la realizzazione di un videoracconto.

Il secondo è la presentazione del docufilm, occasione per riflessioni sulla vita di ieri e di oggi, con esperti, psicologi, educatori. L'evento sarà realizzato da Fondazione Carolina onlus milanese che opera sui temi del disagio giovanile. Obiettivo finale è quello di **creare una palestra permanente di dialogo intergenerazionale** di tipo tematico con almeno due appuntamenti all'anno.

Destinatari

- **Tipologia 15** anziani over 65 e nipoti per le interviste, anziani e giovani per la presentazione del docufilm e per la palestra di dialogo
- **numero e fascia anagrafica:**
- Gli anziani presenti nei Comuni di Rocca d'Arazzo e comuni limitrofi Castello di Annone e Azzano sono 671 nella fascia da 66 a 85, gli Iscritti alle ACLI e al Circolo Parrocchiale di Valleandona , in provincia di Asti sono circa 3000,

- **modalità per la loro individuazione:**

Il numero è desunto dai dati Istat, e dal numero degli iscritti alle organizzazioni partner. I potenziali destinatari saranno raggiunti da inviti mirati e da informazioni previste dal piano di comunicazione.

Tempi di realizzazione: Autunno e inverno 2026
Ambito territoriale coinvolto: ROCCA D'ARAZZO, CASTELLO DI ANNONE e ASTI
Ruolo di ciascun partner:
Collaborazione per la riuscita dell'iniziativa, messa a disposizione di locali, sensibilizzazione dei cittadini e degli iscritti all'organizzazione

Risultati attesi: Partecipazione e interesse di istituzioni: scuole, comuni, ambito scolastico territoriale, Asl.
Da tale attività ci si attende nell'attività delle Palestre della memoria,
- lo sviluppo di nuove competenze legate alla narrazione, alla rievocazione di ricordi significativi e all'uso leggero di strumenti digitali per archiviare memorie.
- Raccolta di testimonianze, fotografie, racconti e memorie locali che contribuiranno alla creazione di un patrimonio narrativo comunitario.

Strumenti o indicatori di valutazione: Prodotto realizzato e Rassegna stampa
- Numero totale di testimonianze raccolte (testi, audio, foto, video).
- Numero partecipanti alle attività di restituzione

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio--

Risorse umane destinate all'attività:

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	100	Giornalista, regista	docufilm	Fondazione Carolina
2				
3				

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

Costi presunti: Euro 3500

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale:
Il progetto "Età in movimento: laboratori per il benessere e la memoria del territorio" introduce un approccio innovativo all'invecchiamento attivo, combinando in modo integrato benessere fisico, attività fisica, stimolazione cognitiva e valorizzazione della memoria collettiva.
Tutte le azioni proposte non sono fini a sé stesse, ma generano un coinvolgimento delle persone : il coro che continua, le attività legate al benessere psicofisico che vogliono essere un avviamento ad un diverso stile di vita, la palestra di dialogo intergenerazionale che continua nel tempo prendendo spunto dalle intervista contenute nel docufilm.

L'innovatività risiede infatti nella dimensione multidimensionale dell'intervento: i laboratori di movimento, le attività di benessere psico-fisico e le sessioni di memoria narrativa sono progettati come percorsi integrati e non come azioni separate. Questo approccio consente un coinvolgimento più profondo delle persone over 65, che diventano non solo beneficiari, ma protagonisti attivi nella costruzione di contenuti, storie e documentazione sul territorio.

Un ulteriore elemento di novità è rappresentato dalla metodologia partecipativa. Il progetto promuove la co-progettazione con i partecipanti e con le realtà associative locali, valorizzando competenze, saperi e memorie informali spesso trascurate nei tradizionali programmi di attivazione per la terza età.

Attraverso la raccolta di testimonianze, fotografie, luoghi della memoria e storie di comunità, si crea un patrimonio narrativo condiviso che arricchisce il tessuto sociale e rafforza la continuità intergenerazionale.

Queste metodologie, pensate per essere inclusive e a bassa soglia di accesso tecnologico, favoriscono la partecipazione anche di persone con competenze digitali limitate.

Infine, l'innovazione riguarda la valorizzazione del territorio come risorsa terapeutica e culturale: percorsi di camminata lenta, visite ai musei diventano parte integrante delle attività, rafforzando il legame tra benessere personale e identità comunitaria.

Tale integrazione tra salute, cultura e memoria rende il progetto un modello originale e replicabile nell'ambito delle politiche regionali per l'invecchiamento attivo.

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo) Quasi tutte le azioni sono riproducibili ovunque in presenza di soggetti sociali interessati.

Il progetto "Età in movimento: laboratori per il benessere e la memoria del territorio" presenta un'elevata riproducibilità, grazie alla sua struttura modulare e alla chiara documentazione delle attività previste. Il modello proposto, che integra laboratori di movimento attivo, di corretta alimentazione, di stimolo all'apprendimento, esercizi per il benessere psico-fisico e percorsi dedicati alla memoria individuale e collettiva, è facilmente trasferibile ad altri Comuni e contesti socio-territoriali della Regione Piemonte.

Tutte le attività sono descritte attraverso schede operative, protocolli d'intervento e materiali formativi che consentono a enti pubblici, associazioni e realtà del terzo settore di replicare le azioni mantenendo gli elementi fondamentali del progetto. Il format laboratoriale, basato su sessioni guidate da operatori qualificati, non richiede dotazioni tecnologiche complesse e può essere implementato anche in spazi comunitari di piccole dimensioni, rendendo il modello accessibile a diversi territori.

Gli elementi "core" – come l'approccio multidimensionale al benessere, la valorizzazione delle memorie locali e l'attivazione delle reti sociali – rimangono costanti, mentre gli aspetti adattabili (scelta delle testimonianze, percorsi di camminata, coinvolgimento delle associazioni locali) permettono di personalizzare il progetto mantenendo la coerenza metodologica originaria. Questa flessibilità garantisce una replicabilità efficace, rispettosa delle specificità culturali, geografiche e sociali dei singoli territori piemontesi.

La presenza di indicatori standardizzati di monitoraggio e valutazione – quali tasso di partecipazione, miglioramento del benessere percepito, incremento delle competenze relazionali, raccolta e condivisione di memorie territoriali – consente di misurare con facilità i risultati ottenuti e di confrontare gli esiti in contesti diversi. Gli strumenti di valutazione saranno messi a disposizione di altri enti interessati, favorendo un uso coerente e comparabile dei dati.

- Percentuale di cofinanziamento che si intende investire (aggiuntiva a quella minima obbligatoria) 3,79%

- Attività di comunicazione:
Comunicati stampa, locandine, social, contatti nei luoghi di aggregazione degli anziani, Inviti personali in base agli interessi dichiarati,

- Eventuale integrazione con il Piano locale della Prevenzione (indicare il riferimento dell'Azienda sanitaria)
ASL ASTI : Dott.sa Lorenza Ferrara. L'Asl di Asti è partner del progetto

Referente amministrativo del progetto:

COGNOME e NOME: Roggero Silvano

INDIRIZZO E-MAIL: silvanoroggero@libero.it

TELEFONO: 345 7624795

Firmato digitalmente da
SILVANO PASQUALE ROGGERO
17/11/2025 19:46:28
con la Firma Digitale cheFIRMA!