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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto ATTIVA-MENTE

– Denominazione dell’Ente capofila COMUNE DI REVELLO

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il Comune di Revello (4197 abitanti al 31.12.2024), capofila di progetto, è caratterizzato per circa un ¼ della popolazione da un target anziano (1009 over 65 anni al 31.12.2024), rappresentando un numero altamente significativo ai fini della progettazione delle politiche ed innovazioni sociali e di pari opportunità della comunità. Il contesto territoriale prevalentemente rurale, offre due importanti centri aggregativi per questa fascia d’età: il Circolo ACLI Ricreativo Pensionati APS che conta 226 soci e la Biblioteca comunale gestita da volontari, coadiuvati da alcuni gruppi ricreativi (ad es. “Creattiviamoci”) per attività laboratoriali culturali, creative ed esperienziali. Una rilevanza storica, inoltre, è da attribuirsi all’Ospedale Civile San Chiaffredo, una struttura specializzata nell’accoglienza di Ospiti anziani autosufficienti e non autosufficienti della bassa Valle Po, con promozione di alcune pratiche socio-relazionali, ad esempio attività di pet-therapy. Il territorio revellese, inoltre è caratterizzato dalla presenza di numerose associazioni (sportive, musicali, culturali, artistiche …) che operano attivamente su molte fasce della popolazione.
Il Comune di Rifreddo (1022 abitanti al 31.12.2024, di cui 240 over 65), partner di progetto e collocato a 3 km da Revello, negli anni ha istituito tre alloggi comunali per persone autosufficienti, uno spazio di aggregazione per anziani ed organizzato con altri enti del paese (Alpini, parrocchia, oratorio, scuole) eventi di aggregazione ed incontro.
La zona di bassa Valle Po si mostra quindi sensibile alle esigenze della popolazione anziana, creando nei propri spazi momenti di socializzazione e condivisione al fine di evitare e/o ridurre l’isolamento delle persone più fragili. La poca distanza tra i due paesi consente, inoltre, di avere una fruizione di servizi simile e di poter progettare insieme percorsi mirati e rispondenti ai bisogni della popolazione.

In accordo con i sopracitati fruitori di servizi, il presente progetto ATTIVA-MENTE intende promuovere l’attivazione di tre percorsi di ampliamento dell’offerta formativa, culturale ed esperienziale sui due Comuni di Revello e Rifreddo, in luoghi già accessibili e conosciuti dai destinatari e che incontrino gli interessi della popolazione anziana sui temi del digitale, del gioco, della cultura e dell’espressione psico-senso-corporea, del ben-essere e della prevenzione, anche in un’ottica intergenerazionale.
Attraverso questi percorsi, così come previsto dal Piano dell’Invecchiamento Attivo, intendiamo infatti:
“*Potenziare l'accesso e la fruizione dell’offerta culturale presuppone contrastare le condizioni di solitudine e svantaggio economico e/o sociale in cui vivono molti anziani, favorire la partecipazione alla vita delle comunità e le organizzazioni in cui molti si riuniscono, contribuiscono a rendere o mantenere vitali contesti che rischierebbero diversamente di degenerare nell’appiattimento culturale e sociale*.”

- 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
- [x] 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 ***GENER@ZIONI DIGITALI***

Parallelamente allo sportello attivato dal Comune di Revello sul "disbrigo pratiche", rivolto alla popolazione, verrà organizzato un corso di informatica che risponda ai bisogni degli utenti, con approfondimenti teorici e pratici legati:

- alle *nozioni di base* (prima alfabetizzazione digitale)
- all'uso dei diversi *device* (pc, tablet, smartphone)
- all'applicazione di alcuni sistemi di comunicazione e scrittura (gestione mail, Word) e di alcuni *social media* (whatsapp, facebook, youtube, QR-code) e *app (SPID, fascicolo sanitario, prenotazioni ASL)*
- alla gestione della privacy (sicurezza e protezione dei dati personali, parent control)
- all'attivazione della propria identità digitale (SPID), con particolare attenzione ai rischi derivanti l'uso della rete (truffe).

Il percorso tenuto da un esperto informatico sarà inoltre supportato da altre figure professionali (ad es. Forze dell'Ordine) nel caso di argomenti più specifici e da "giovani tutor digitali" (ad es. studenti delle superiori), per favorire l'incontro intergenerazionale. A sostegno del percorso si utilizzeranno n. 6 computer portatili che verranno poi lasciati in dotazione alla biblioteca, per l'attivazione di altri eventuali corsi e per consentirne l'uso in autonomia al termine del corso stesso.
Il progetto si articolerà in due cicli di corso (primavera e autunno 2026) di 7 incontri caduno della durata di 2h.

Destinatari

- Tipologia: Anziani over 65 di Revello e di Rifreddo
- numero e fascia anagrafica: max 30 persone (per due corsi attivati), over 65
- modalità per la loro individuazione: la partecipazione è gratuita e libera, previa iscrizione tramite gli Uffici comunali. È prevista la promozione del corso attraverso locandine affisse nei luoghi di frequentazione degli over 65 (Biblioteca, Centro Anziani, Casa di Riposo, esercizi commerciali) e sui canali social dei due Comuni e sui giornali locali.

Tempi di realizzazione: è prevista l'attivazione di due cicli di incontri, una in primavera e l'altra nell'autunno 2026.

Ambito territoriale coinvolto: Revello - Rifreddo

Ruolo di ciascun partner: Il Comune di Rifreddo, partner operativo ed organizzativo, aprirà le proprie iscrizioni ai corsi fino al raggiungimento del numero massimo di adesioni, consentendo anche ai suoi cittadini over 65 di partecipare alle attività sia nel proprio Comune (sede di un corso) che nel Comune di Revello.

Risultati attesi: Partecipazione continua ed attiva di 10 persone per corso, over 65. Il progetto prevede il raggiungimento di un'alfabetizzazione digitale di base che possa rendere più semplice molti processi comunicativi, della vita e gestione di tutti i giorni.

Strumenti o indicatori di valutazione: somministrazione di un questionario di gradimento da compilare al termine del ciclo di incontri per monitorare l'andamento del progetto ed individuare nuovi spunti lavorativi futuri. È inoltre previsto un registro presenze per ogni incontro.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: L'Università Popolare Valle Po ha attivato dal 2001 svariati corsi, laboratori e conferenze rivolti alla popolazione locale, ma non sempre raggiungibili per via delle sedi (anche in media-alta valle) dagli over 65 e non più legate ai temi digitali. Il progetto intende potenziare le proposte con attività mirate, soprattutto ai residenti nella bassa valle (Revello-Rifreddo) sul tema del digitale, presente nella vita di ciascuno, rendendo gli over 65 autonomi nella gestione dei device.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	64	Responsabile di segreteria	Ideazione ed organizzazione durante i corsi	COMUNE DI REVELLO
2	68	URP	Organizzazione ed accompagnamento durante i corsi	COMUNE DI REVELLO

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

- Acquisto di n. 5 computer portatili e/o tablet per attività pratiche

Costi presunti

- N. 1 Docente-Formatore di INFORMATICA per l'attivazione di 2 corsi da 14h ciascuno: 2100€
- Materiale di facile consumo e stampa locandine promozionali: 375€
- N. 5 computer portatili e/o tablet: 2475€

Descrizione attività: *InTEgrAZIONE CreATTIVA*

Attraverso un approccio multidisciplinare ed integrato, si intende attivare un progetto che stimoli l'espressione corporea nei suoi diversi linguaggi: motorio-cinestesico, musicale, linguistico, grafico-artistico, creativo, ludico, affettivo-emotivo … con la creazione di laboratori pratici che prevedano la ri-attivazione di un corpo sentito ed agito, per il Ben-essere psico-fisico della persona, secondo le sue inclinazioni personali.

In particolare, la **musica** da sempre ha un ruolo fondamentale nella vita dell'essere umano. Consente di esprimere emozioni, intrattiene, permette una comunicazione, favorisce la coesione sociale, potenzia le norme sociali; contribuisce a migliorare e stimolare le attività mnemoniche, rafforza le capacità espressive, migliora le capacità cognitive. Tutto questo risulta assai importante per la persona anziana, quando la memoria, il movimento, le relazioni risultano più faticose. La musica è uno stimolo fisico che aiuta il rilassamento e la distensione muscolare, riduce la tensione, l'ansia e potenzia quei sentimenti positivi che facilitano l'integrazione nel gruppo.
Allo stesso modo **laboratori ludici, creativi ed esperienziali** possono partecipare al mantenimento fisico, psichico e sociale dell'anziano restituendogli energia positiva e motivazioni sopite, soprattutto se condotti sul territorio, in luoghi conosciuti e in collaborazione con persone che incontra quotidianamente.
In particolare, **giocare** non è semplicemente un modo per trascorrere il tempo, ma rappresenta una preziosa opportunità di crescita, relazione e benessere, a ogni età. Per le persone over 65, il gioco assume un valore ancora più significativo: diventa uno strumento per mantenere viva la mente, stimolare la memoria e le capacità cognitive, sostenere la motricità fine e grossolana, e promuovere il benessere emotivo. Attraverso l'attività ludica, si favoriscono la curiosità, la creatività e il piacere di mettersi in gioco, rafforzando al contempo il senso di autostima e di appartenenza. Giocare insieme ad altri permette di coltivare relazioni sociali, contrastare l'isolamento e riscoprire il gusto della condivisione e del sorriso. In questo senso, il gioco diventa un ponte tra le generazioni e un mezzo naturale e coinvolgente per mantenersi attivi, sereni e partecipi della vita quotidiana.

Pertanto, all'interno del progetto *ATTIVA-MENTE* verranno attivati con esperti professionisti (musicisti, musicoterapeuti, esperti del suono, educatori …) percorsi multidisciplinari distribuiti in due cicli di incontri (autunno 2026 e inizio primavera 2027) negli ambienti di aggregazione degli over 65 e negli spazi della comunità (biblioteche, Casa di Riposo, Circolo ACLI ecc…) che prevedono:

- **N. 1 percorso de IL SUONO ESSENZIALE:** Un'esperienza musicale e sensoriale pensata per le persone over 65, dedicata alla scoperta dei suoni nascosti nei materiali naturali e di recupero. Attraverso l'ascolto, la costruzione di semplici strumenti e il racconto di memorie sonore, i partecipanti esplorano il legame tra creatività, ambiente e ben-essere.
  Il percorso, guidato da due esperti del suono, favorisce la socialità e la stimolazione sensoriale in un clima rilassato e partecipativo. In versione intergenerazionale, coinvolge anche bambini e ragazzi, creando un dialogo tra generazioni attraverso il linguaggio universale del suono.

- **N.2 LABORATORIO-CONCERTO** della durata di 2 ore
  Il laboratorio prevede in un primo momento l'ascolto di brevi brani musicali eseguiti dai musicisti, i quali al termine dell'esecuzione raccontano le caratteristiche degli strumenti utilizzati e dei brani eseguiti. In una seconda fase, prendendo spunto dai brani ascoltati, l'operatore musicale coinvolgerà il gruppo di partecipanti in un percorso esperienziale. Attraverso l'utilizzo della voce, del corpo e degli strumenti musicali, si uscirà dalla modalità di semplici ascoltatori passivi, diventando protagonisti a tutto tondo della musica!

- **N. 1 LABORATORIO MUSICA-MENTE** un percorso di 5 incontri di un'ora
  Interventi musicali e musicoterapeutici di specialisti in musicoterapia, pratica vocale e corale, a livello di grande e piccolo gruppo che prevedono: lavoro individuale sulla respirazione e il rilassamento, coordinati al canto, al ritmo e al movimento; pratica strumentale finalizzata allo sviluppo riabilitativo della motricità fine, nel piccolo gruppo o come attività individuale, programmando il percorso in base alle reali possibilità e potenzialità dei soggetti coinvolti; utilizzo di musiche provenienti dalla storia sonoro-musicale delle persone (musica della tradizione popolare, canzoni, arie d'opera ecc); utilizzo del corpo e del movimento, in relazione alle possibilità di ogni soggetto coinvolto.

- **N. 3 LABORATORI LUDICI** di promozione dei giochi tradizionali (classici), del gioco da tavolo, di società e di ruolo attraverso il coinvolgimento di esperti per favorire e potenziare la socializzazione, la manualità, il movimento, la coordinazione corporea, la rapidità visiva, il lessico e la fluidità verbale, la condivisione di esperienze e ricordi, la memoria a breve e lungo termine, il ragionamento, il pensiero critico, il problem solving e la cooperazione.

- **N. 1 PERCORSO CON 2 OPERATORI** di "salvaguardia" dei giochi di un tempo: il percorso prevede una prima fase di presentazione plenaria del percorso, ideato, seguito e mediato interamente da una psicologa e un operatore, con l'intervento di esperti (ad es. Prezzemolo) e rivolto a tutta la comunità. Una seconda fase riguarderà la raccolta dei dati, mediante interviste intergenerazionali condotte dai bambini/ragazzi durante l'Estate Ragazzi dei due Comuni e condotte negli ambienti frequentati abitualmente dagli over 65. La terza fase prevederà la progettazione e la successiva costruzione condivisa dei prototipi, anche con la collaborazione del PCTO delle Scuola Superiori limitrofe. Al termine, in occasione di qualche evento (feste patronali, Natale, sagre ecc..) verranno esposti i nuovi "giocattoli" per ri-attivare e tramandare la memoria storica dei due paesi a entrambe le comunità.

- **N. 1 RASSEGNA CULTURALE** di eventi: un percorso di 6 eventi culturali mediati dal linguaggio espressivo, musicale, teatrale e filmico da svolgere nei luoghi di aggregazione degli over 65 dei due Comuni (cortile/giardino Casa di Riposo, laboratorio montano, circolo pensionati ecc..) per integrare proposte diversificate e aprirsi alla comunità, sensibilizzandola al mondo degli anziani ed evitandone il loro isolamento sociale. Il progetto sarà organizzato e coordinato da due operatori che operano già sul territorio.

Si prevede, inoltre per questo filone di progetto, l'acquisto di materiale musicale, ludico e creativo da lasciare nei centri di aggregazione per realizzare e continuare le attività anche in libera aggregazione.

Destinatari

- Tipologia: Anziani over 65 di Revello e di Rifreddo
- numero e fascia anagrafica: max 50 persone, da declinare a seconda dei corsi proposti over 65
- modalità per la loro individuazione: la partecipazione è gratuita e libera, previa iscrizione tramite gli Uffici. È prevista la promozione del corso attraverso locandine affisse nei luoghi di frequentazione degli over 65 (Biblioteche, Circolo Pensionati, Casa di Riposo, esercizi commerciali) e sui canali social dei due Comuni e sui giornali locali.

Tempi di realizzazione: primavera – autunno 2026 – fino ad aprile 2027

Ambito territoriale coinvolto: Revello - Rifreddo

Ruolo di ciascun partner: Il Comune di Rifreddo, partner operativo ed organizzativo, aprirà le proprie iscrizioni ai corsi fino al raggiungimento del numero massimo di adesioni, consentendo anche ai suoi cittadini over 65 di partecipare alle attività sia nel proprio Comune (sede di un o più corsi) che nel Comune di Revello.

Risultati attesi: Partecipazione continua ed attiva di minimo 15 persone per laboratorio, over 65.

Strumenti o indicatori di valutazione: somministrazione di un questionario di gradimento da compilare al termine del ciclo di incontri per monitorare l'andamento del progetto ed individuare nuovi spunti lavorativi futuri. È inoltre previsto un registro presenze per ogni incontro.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: L'Università Popolare Valle Po ha attivato dal 2001 svariati corsi, laboratori e conferenze rivolti alla popolazione locale, ma non sempre raggiungibili per via delle sedi (anche in media e alta valle) dagli over 65. Il progetto intende potenziare le proposte con attività mirate, soprattutto ai residenti nella bassa valle (Revello-Rifreddo). La presente proposta in parte si collega al progetto di animazione sulle Valli Po e Varaita "S.T.A.I. in Valle – Spazi Territoriali Anziani Insieme", promossa dal Consorzio Monviso Solidale e finanziata con il bando Invecchiamento Attivo 2024 (D.D. 638/2024).

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	64	Responsabile di segreteria	Ideazione ed organizzazione durante i corsi	COMUNE DI REVELLO
2	68	URP	Organizzazione ed accompagnamento durante i corsi	COMUNE DI REVELLO

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

- Set di strumenti musicali (strumenti a percussione, uova sonore …)
- Materiale ludico: kit giochi tradizionali (classici), giochi da tavolo, di società e di ruolo

Costi presunti:

INCARICHI PROFESSIONALI

- N. 1 Il suono Essenziale 2000€
- N. 2 Musicisti professionisti 500€
- N. 1 Esperto di musicoterapia 800€
- N. 3 interventi di Associazione giochi in scatola: 725€
- N. 2 Operatori: 3300€
- Rassegna Teatrale: 5000 € + impianto 1400€

MATERIALI

- Materiale ludico: 6 kit di giochi da tavolo, di società e di ruolo per 2400€

Descrizione attività: *Ben-essere e prevenzione*

Il movimento regolare, come la ginnastica dolce e le camminate, rappresenta per le persone over 65 un elemento essenziale di benessere e di prevenzione. Queste attività favoriscono la mobilità articolare, la forza muscolare e l'equilibrio, contribuendo a mantenere l'autonomia e a ridurre il rischio di cadute o patologie croniche. È inoltre importante ricordare che buona parte della capacità di una persona anziana di rimanere autonoma è legata proprio alla forza muscolare e al movimento: la forza, infatti, determina quanto siamo in grado di alzarci dal letto, fare le scale o svolgere i piccoli compiti della vita quotidiana in modo indipendente.
Allo stesso tempo, la ginnastica dolce e le passeggiate all'aria aperta promuovono il contatto con l'ambiente e la socialità, elementi fondamentali per il benessere mentale ed emotivo. La prevenzione si estende anche alla cura degli ambienti di vita: spazi puliti, sicuri, luminosi e accessibili sostengono la salute fisica e psicologica, incoraggiando il movimento quotidiano e uno stile di vita attivo. In questa prospettiva, il prendersi cura di sé e del proprio contesto diventa un gesto di salute e di equilibrio tra corpo, mente e ambiente. In linea con il quadro normativo italiano (ad esempio: Piano Nazionale della Prevenzione 2025–2029, Piano Nazionale della Cronicità …) ed internazionale (ad esempio: Organizzazione Mondiale della Sanità e Agenda 2030 …) si propone attraverso questo filone:

- **N. 2 LABORATORI** (Revello - Rifreddo) di 8 incontri ciascuno di ***CORPO E MENTE in forma con la Ginnastica dolce*** della durata di 1h condotti da tecnici SUISM per allenare il corpo ad una maggiore flessibilità motoria, "mettendo in moto" muscoli e articolazioni e per promuovere la pratica dell'attività fisica di gruppo come strumento per migliorare e favorire il benessere psico-fisico degli anziani. Verranno proposti: esercizi base di mobilità articolare per tutto il corpo; esercizi di coordinazione oculo-manuali; esercizi con piccoli attrezzi (soft ball, palline da tennis, bastoni) svolti individualmente o a coppie atti anche a favorire la socializzazione; esercizi con sottofondo musicale per stimolare la fantasia motoria.

- **N. 3 PASSEGGIATE NELLA NATURA** CON GUIDE NATURALISTICHE nei territori di Revello e Rifreddo, per rallentare, respirare e imparare divertendosi, esplorando e scoprendo con tutti i sensi, le diverse stagioni dell'anno.

- **N. 1 "DANZA FILOSOFICA"** Il percorso, articolato in sei incontri, consiste in un laboratorio filosofico-performativo che intreccia dialogo, movimento e riflessione. Nel laboratorio, si invitano i partecipanti a esplorare le relazioni sociali, i gesti quotidiani e i pensieri condivisi attraverso la metafora e la pratica della danza. Durante gli incontri, il gruppo costruisce progressivamente una sorta di "coreografia condivisa", composta non solo da movimenti, ma anche da parole, posture, ritmi e micro-gesti tratti dalla vita di ogni giorno. In questo modo, il corpo diventa parte attiva della riflessione filosofica, contribuendo a rendere il pensiero un'esperienza incarnata. L'obiettivo è sperimentare il pensare "a passo di danza": un processo in cui movimento e dialogo non sono elementi separati, ma componenti integrate di un'unica pratica comunitaria, capace di generare connessione, consapevolezza e nuove possibilità di incontro tra le persone.

- **N. 5 INCONTRI INFORMATIVI** (pomeriggi e/o serate) con i seguenti esperti:
  - Erborista

- Dietologo e/o nutrizionista
- Cardiologo
- Prevenzione incidenti domestici

Destinatari

- Tipologia: Anziani over 65 di Revello e di Rifreddo
- numero e fascia anagrafica: max 50 persone, da declinare a seconda dei corsi proposti over 65
- modalità per la loro individuazione: la partecipazione è gratuita e libera, previa iscrizione tramite gli Uffici. È prevista la promozione del corso attraverso locandine affisse nei luoghi di frequentazione degli over 65 (Biblioteche, Circolo Pensionati, Casa di Riposo, esercizi commerciali) e sui canali social dei due Comuni e sui giornali locali.

Tempi di realizzazione: primavera - autunno 2026 fino a aprile 2027

Ambito territoriale coinvolto: Revello - Rifreddo

Ruolo di ciascun partner: Il Comune di Rifreddo, partner operativo ed organizzativo, aprirà le proprie iscrizioni ai corsi fino al raggiungimento del numero massimo di adesioni, consentendo anche ai suoi cittadini over 65 di partecipare alle attività sia nel proprio Comune (sede di un o più corsi) che nel Comune di Revello.

Risultati attesi: Partecipazione continua ed attiva di minimo 15 persone per laboratorio, over 65.

Strumenti o indicatori di valutazione: somministrazione di un questionario di gradimento da compilare al termine del ciclo di incontri per monitorare l'andamento del progetto ed individuare nuovi spunti lavorativi futuri. È inoltre previsto un registro presenze per ogni incontro.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: L'Università Popolare Valle Po ha attivato dal 2001 svariati corsi, laboratori e conferenze rivolti alla popolazione locale, ma non sempre raggiungibili per via delle sedi (anche in media e alta valle) dagli over 65. Il progetto intende potenziare le proposte con attività mirate, soprattutto ai residenti nella bassa valle (Revello-Rifreddo). La presente proposta in parte si collega al progetto di animazione sulle Valli Po e Varaita "S.T.A.I. in Valle – Spazi Territoriali Anziani Insieme", promossa dal Consorzio Monviso Solidale e finanziata con il bando Invecchiamento Attivo 2024 (D.D. 638/2024).

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	64	Responsabile di segreteria	Ideazione ed organizzazione durante i corsi	COMUNE DI REVELLO
2	68	URP	Organizzazione ed accompagnamento durante i corsi	COMUNE DI REVELLO

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

- Materiale psicomotorio (soft ball, materassi, tappeti per yoga, foulard, palline da tennis …)

Costi presunti:

INCARICHI PROFESSIONALI

- N. 1 tecnico SUISM 800€
- N. 2 guide naturalistiche per 3 incontri 1500€
- N. 5 esperti della salute e del benessere 1000€
- N. 2 esperti Danza e Filosofia 3000€

<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 *ATTIVA-MENTE* risiede nell'approccio **integrato, multidimensionale e intergenerazionale** all'invecchiamento attivo, che combina in un'unica cornice progettuale:

- **- Digitale + Benessere psico-fisico + Cultura + Socialità + Prevenzione**: tre macro-percorsi complementari che agiscono contemporaneamente sulle competenze, sul corpo, sulle relazioni e sulla salute della popolazione anziana.

- **- Apprendimento digitale personalizzato**, supportato da *giovani tutor*, con uso di strumenti propri (pc portatili acquistati e poi lasciati alla biblioteca), e attenzione alla sicurezza informatica, ai servizi pubblici digitali (SPID, Fascicolo Sanitario, prenotazioni ASL).

- **- Percorsi creativi e multisensoriali** non presenti sul territorio: musicoterapia, laboratori musicali esperienziali, attività espressive, gioco come strumento educativo e di socializzazione, salvaguardia dei giochi tradizionali con raccolta di memorie intergenerazionali.

- **- Attività negli spazi quotidianamente frequentati dagli anziani**, rendendo la partecipazione facile e familiare e favorendo micro-comunità resilienti.

- **- Coinvolgimento attivo della comunità intera** (bambini, ragazzi, associazioni, scuola, Casa di Riposo, Circolo pensionati, biblioteca), generando un modello di invecchiamento attivo radicato nel territorio.

- **- Integrazione tra professionisti diversi** (musicoterapeuti, educatori, tecnici SUISM, guide naturalistiche, esperti della salute), creando un'offerta coordinata e non frammentata.

Il progetto risulta quindi innovativo perché agisce simultaneamente su **competenze, memoria, relazioni, movimento, prevenzione e cultura**, proponendo un modello replicabile e coerente con gli orientamenti più recenti nazionali e internazionali sul healthy ageing.

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

Il progetto presenta un'elevata potenzialità di diffusione grazie a:

- **- Acquisto di materiali durevoli** (pc, strumenti musicali, kit di giochi, materiale motorio) che permettono la **continuità delle attività anche dopo la conclusione del finanziamento**, sia in forma autonoma che con volontari.

- **- Formazione iniziale degli over 65**, che aumenta la loro autonomia digitale e consente la nascita di piccoli gruppi di auto-mutuo aiuto (utilizzo pc in biblioteca, supporto tra pari).

- **- Produzione e raccolta di contenuti comunitari** (memorie sonore, giochi del passato, racconti intergenerazionali) che possono essere riproposti, ampliati, digitalizzati o trasformati in eventi culturali permanenti.

- **- Metodo di lavoro replicabile** in altri comuni della Valle Po o in territori con caratteristiche simili:
  - coinvolgimento delle associazioni,
  - utilizzo degli spazi esistenti,
  - rete intergenerazionale e interprofessionale,
  - cicli di attività modulabili.

- **- Possibilità di attivare nuovi corsi o ampliamenti futuri** (alfabetizzazione avanzata, corsi tematici, rassegne culturali annuali, nuovi laboratori creativi).

- **- Effetto di comunità**: le attività rafforzano i legami sociali e stimolano la partecipazione civica, creando un ecosistema collaborativo che rimane attivo nel tempo.

- Attività di comunicazione previste

La comunicazione avverrà in modo capillare e accessibile alla popolazione anziana attraverso:

- **- Locandine e volantini** distribuiti nei principali luoghi di frequentazione degli over 65: biblioteca, Casa di Riposo, Circolo pensionati, esercizi commerciali, spazi di aggregazione, sedi associative.
- **- Comunicazione digitale istituzionale**:
  - sito web e social network dei Comuni di Revello e Rifreddo,
  - newsletter o canali informativi già attivi (es. sportello disbrigo pratiche).

  - Comunicati alla stampa locale: pubblicizzazione degli eventi mediante articoli sui principali settimanali locali e testate digitali che operano sul territorio.
- **- Diffusione tramite partner territoriali**: scuole, ACLI, associazioni sportive e culturali, professionisti coinvolti.

- **- Eventi pubblici** di avvio e restituzione: presentazione dei laboratori, esposizione dei giochi costruiti, rassegna culturale che funge anche da strumento di promozione verso la cittadinanza.
- **- Collaborazione con la Casa di Riposo e con la Biblioteca**, che diffonderanno le iniziative ai propri frequentatori tramite bacheche e canali interni.

L'obiettivo comunicativo è rendere le attività facilmente raggiungibili, informare anche chi non è digitalizzato e stimolare il coinvolgimento dell'intera comunità.

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

Il progetto è pienamente coerente con gli obiettivi del **Piano Locale della Prevenzione (PLP) dell'ASL CN1**, in particolare con le aree dedicate a:

1. Promozione della salute e degli stili di vita sani

- - Laboratori di *ginnastica dolce* condotti da tecnici SUISM.
- - *Passeggiate naturalistiche* per la promozione del movimento e del benessere psicofisico.
- - *Incontri informativi* con nutrizionista/dietologo, cardiologo, erborista.
- - *Prevenzione degli incidenti domestici*, tema incluso nel PLP e affrontato tramite incontri specifici.

2. Prevenzione della fragilità e mantenimento dell'autonomia

- Attività motorie adattate e strumenti per migliorare equilibrio, coordinazione, mobilità articolare.
- Percorso di *Danza Filosofica* che integra corpo, movimento e pensiero, con effetti su benessere, autonomia e relazioni.

3. Prevenzione del declino cognitivo e promozione del benessere mentale

- Laboratori musicali, musicoterapia, giochi educativi, attività creative e multisensoriali.
- Attività socializzanti per contrastare isolamento e solitudine, fattori di rischio riconosciuti dal PLP.

4. Empowerment digitale per l'accesso ai servizi sanitari

- Alfabetizzazione digitale per SPID, Fascicolo Sanitario Elettronico, prenotazioni ASL.
- Riduzione delle barriere nell'accesso ai servizi sanitari territoriali.

La collaborazione con **ASL CN1** è indirettamente rafforzata tramite l'utilizzo di temi e contenuti coerenti con il Piano Locale, in particolare nelle aree PP2 "Comunità attive", PP5 "Sicurezza negli ambienti di vita" e PL13 "Alimenti e salute".

* 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”

Revello, 17 Novembre 2025

IL LEGALE RAPPRESENTANTE