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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto
Circuiti per il Benessere - Un percorso integrato tra corpo, mente e alimentazione

– Denominazione dell’Ente capofila
E.N.D.A.S. PIEMONTE ETS APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale
Il territorio torinese presenta una dinamica demografica caratterizzata da un progressivo invecchiamento della popolazione. Al 1° gennaio 2024, la città di Torino contava 851.199 residenti, con un’età media di 47,6 anni. La fascia di popolazione over 65 rappresenta circa il 25,9% del totale, mentre gli over 60 superano il 30%, tra le percentuali più elevate in Italia.
Questi dati delineano bisogni specifici come le necessità di

- contrastare la solitudine e l’isolamento sociale, fenomeni accentuati dalla riduzione delle reti familiari e dalla crescente incidenza di nuclei monocomponente;
- prevenire la sedentarietà e le patologie croniche attraverso attività motorie adattate e percorsi di educazione alla salute;
- superare il digital divide, che limita l’accesso ai servizi e alle opportunità di partecipazione;
- valorizzare le competenze e le esperienze degli anziani, favorendo il trasferimento intergenerazionale di saperi artigianali e culturali;
- promuovere l’accesso alla cultura e alla socialità, per garantire inclusione e benessere.

L’analisi territoriale evidenzia, inoltre, la necessità di spazi di aggregazione sicuri e accessibili, circuiti di attività continuative e reti di prossimità che integrino iniziative culturali, sportive e formative. Questi interventi rispondono alle linee strategiche definite dalla Legge Regionale n. 17 del 9 aprile 2019 “Promozione e valorizzazione dell’invecchiamento attivo” e dal Piano per l’Invecchiamento Attivo 2022-2025, approvato con D.C.R. n. 261-1401 del 24 gennaio 2023, che individuano come obiettivi prioritari il mantenimento dell’autonomia, la partecipazione sociale e la tutela della salute psico-fisica delle persone anziane.
Le occasioni di praticare attività sportiva per gli anziani, seppur presenti, risultano limitate e spesso monotone, basate su proposte tradizionali che non sempre rispondono al bisogno di stimoli nuovi e motivanti. L’esperienza maturata da ENDAS Piemonte nella gestione di corsi rivolti alla popolazione anziana – in particolare in attività come ginnastica dolce e ginnastica posturale – ha permesso di raccogliere osservazioni dirette da parte degli utenti e degli istruttori. Da tali feedback emerge la necessità di ampliare l’offerta con proposte più dinamiche e stimolanti, capaci di superare la monotonia delle pratiche abituali. In risposta a questa esigenza, il progetto introduce circuiti di allenamento adattati agli over 60, ispirati a format normalmente riservati a fasce più giovani, ma ripensati in chiave inclusiva e sicura, per favorire motivazione, benessere e socializzazione.
Il progetto contribuisce non solo all’OB.2 (promozione di stili di vita sani e contrasto alla sedentarietà), ma anche agli obiettivi di formazione permanente e partecipazione sociale previsti dal Piano Invecchiamento Attivo. Gli incontri motivazionali e le consulenze nutrizionali rappresentano occasioni di apprendimento continuo, mentre le attività di gruppo e outdoor favoriscono la socializzazione e l’impegno attivo nella comunità, creando reti relazionali e riducendo il rischio di isolamento.

- Obiettivo di carattere generale fissato dal Piano per l'invecchiamento attivo
OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

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

Descrizione attività

Attività 1 – Allenamento fisico-motorio

L'attività si svolgerà due volte alla settimana, in spazi sicuri e accessibili, con sessioni della durata di un'ora ciascuna. Ogni giornata sarà organizzata in due turni consecutivi per consentire un approccio personalizzato in base alle diverse esigenze dei partecipanti. Il primo turno sarà dedicato a persone che necessitano di un'intensità più graduale, con esercizi a basso impatto orientati alla mobilità articolare, all'equilibrio e alla respirazione. Il secondo turno sarà rivolto a chi può affrontare un lavoro più dinamico, sempre in totale sicurezza, con esercizi pensati per stimolare forza, coordinazione e resistenza.

Ogni lezione seguirà una struttura precisa. Si inizierà con una fase di riscaldamento di circa dieci minuti, utile a preparare il corpo attraverso movimenti dolci e stretching. Successivamente si passerà al cuore dell'attività: un circuito funzionale di circa trentacinque minuti, composto da stazioni che alternano esercizi per diversi gruppi muscolari e capacità cardio-respiratorie. Gli strumenti utilizzati saranno semplici e sicuri, e ogni stazione durerà uno o due minuti, intervallata da brevi pause. Gli istruttori garantiranno un monitoraggio costante della postura e dell'intensità, adattando il carico alle possibilità di ciascun partecipante. La lezione si concluderà con dieci minuti di defaticamento, dedicati a respirazione e stretching, seguiti da un breve momento di feedback per consolidare la motivazione e favorire la continuità.

L'approccio metodologico sarà basato sulla personalizzazione, sulla sicurezza e sulla progressività. Ogni partecipante riceverà indicazioni individuali per adattare il lavoro alle proprie capacità, mentre gli istruttori favoriranno la socializzazione attraverso esercizi in coppia o in piccoli gruppi. Nel corso dei mesi, la complessità degli esercizi aumenterà gradualmente, per garantire un miglioramento costante senza rischi.

Destinatari

Tipologia

Il progetto è rivolto a persone con età pari o superiore ai sessant'anni, residenti nel territorio di Torino e comuni limitrofi, che desiderano intraprendere percorsi di benessere fisico e psicologico.

Numero e fascia anagrafica

Si prevede il coinvolgimento di venti partecipanti complessivi, suddivisi in due gruppi di dieci persone ciascuno, organizzati in base alle esigenze di intensità e adattamento motorio, per garantire la massima sicurezza e personalizzazione delle attività. La fascia anagrafica di riferimento è quella degli over 60, con particolare attenzione a soggetti che presentano condizioni di sedentarietà, fragilità motoria lieve o necessità di supporto motivazionale.

Modalità per la loro individuazione

La selezione dei destinatari avverrà attraverso una modalità mista: da un lato, per evitare la dispersione sportiva evidenziata anche da recenti studi di Sport e Salute, verrà attuato un reclutamento diretto tra gli utenti in precedenza iscritti a corsi tradizionali che hanno espresso il desiderio di sperimentare attività più dinamiche per mantenere elevata la loro motivazione alla pratica sportiva; dall'altro, tramite una campagna informativa sul territorio, in collaborazione con

centri anziani, biblioteche e associazioni locali, sarà distribuito materiale informativo per intercettare persone interessate a migliorare il proprio stile di vita. Saranno previsti colloqui preliminari con gli istruttori e, se necessario, con il nutrizionista e la psicologa, per valutare le condizioni di salute e definire il gruppo più idoneo alle caratteristiche individuali.

Tempi di realizzazione

L'attività di allenamento fisico-motorio sarà avviata nel mese di gennaio 2026 e proseguirà fino a maggio 2027, con una sospensione programmata nei mesi di luglio e agosto per evitare le criticità legate alle alte temperature e alle assenze per vacanze, garantendo così la sicurezza e la partecipazione costante degli utenti. Le sessioni si svolgeranno due volte alla settimana, nelle giornate di martedì e giovedì, con due turni consecutivi ogni volta: il primo turno dalle 17:00 alle 18:00 e il secondo dalle 18:00 alle 19:00. Questa organizzazione consente di mantenere un ritmo costante e di favorire la continuità, elemento fondamentale per ottenere benefici sul piano fisico e motivazionale.
Nel corso dei quindici mesi effettivi di attività, gli allenamenti seguiranno una progressione graduale: nei primi mesi si privilegerà l'adattamento motorio e la familiarizzazione con il circuito, mentre nella fase centrale si introdurranno esercizi più vari e dinamici, sempre calibrati sulle capacità individuali. Gli ultimi mesi saranno dedicati al consolidamento delle competenze acquisite e alla promozione dell'autonomia, con l'obiettivo di favorire la prosecuzione delle pratiche anche oltre la conclusione del progetto.

Ambito territoriale coinvolto

L'attività si svolgerà nella zona sud di Torino, in un'area strategica che comprende i quartieri limitrofi di Nizza Millefonti e San Salvario, in prossimità della zona ospedaliera e non distante dal confine con il comune di Moncalieri. La sede individuata è facilmente raggiungibile, situata a circa un chilometro dalla linea metropolitana, elemento che garantisce un buon livello di accessibilità anche per chi utilizza i mezzi pubblici. L'area è inoltre vicina al lungo Po, offrendo spazi aperti che potranno essere utilizzati per attività complementari all'aperto nei mesi più miti, favorendo il contatto con la natura e la socializzazione. La scelta di questa collocazione risponde alla necessità di operare in un contesto urbano ben servito, ma al tempo stesso dotato di ambienti sicuri e piacevoli, in grado di incentivare la partecipazione degli anziani e di ridurre le barriere logistiche.

Risultati attesi

L'attività di allenamento fisico-motorio si propone di ottenere un miglioramento significativo del benessere fisico e psicologico dei partecipanti. Ci si attende una riduzione della sedentarietà attraverso la partecipazione costante alle sessioni bisettimanali, con conseguente incremento della mobilità articolare, della forza muscolare e dell'equilibrio. Un altro risultato atteso è il rafforzamento della motivazione individuale, grazie alla percezione di progressi tangibili e alla possibilità di svolgere esercizi in un contesto sicuro e stimolante. L'approccio innovativo dei circuiti, adattato alle esigenze degli over 60, mira inoltre a generare un senso di gratificazione e appartenenza, favorendo la socializzazione e la creazione di reti relazionali tra i partecipanti. Nel medio periodo, si prevede che almeno una parte degli utenti acquisisca autonomia sufficiente per proseguire le pratiche motorie anche oltre la conclusione del progetto, consolidando abitudini salutari e riducendo il rischio di isolamento.

Strumenti o indicatori di valutazione

Per verificare l'efficacia dell'attività e il raggiungimento dei risultati attesi, saranno utilizzati strumenti di monitoraggio quantitativi e qualitativi. In primo luogo, si registrerà la frequenza di partecipazione alle sessioni, considerata indicatore chiave per la riduzione della sedentarietà. Saranno inoltre effettuate valutazioni funzionali iniziali e finali, attraverso semplici test di mobilità, equilibrio e

resistenza (ad esempio, tempo di mantenimento della posizione eretta, capacità di eseguire movimenti di flessione e estensione) per misurare i progressi fisici.

Accanto agli aspetti motori, si raccoglieranno questionari di autovalutazione sul benessere percepito e sulla motivazione, somministrati all'avvio, a metà percorso e alla conclusione, per monitorare il miglioramento della qualità della vita e il grado di soddisfazione. Saranno considerati indicatori anche la continuità di adesione nel tempo e la propensione a proseguire l'attività in autonomia dopo la fine del progetto, rilevata attraverso interviste finali. Tutti i dati saranno elaborati in forma aggregata per garantire la privacy e saranno utilizzati per sviluppare nuovi progetti in linea con i medesimi obiettivi.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

L'attività si inserisce in continuità con le iniziative già promosse da ENDAS Piemonte negli ultimi anni, in particolare i corsi di ginnastica dolce e posturale rivolti alla popolazione adulta e anziana, attivi a Torino e in comuni limitrofi. Queste esperienze hanno permesso di costruire una rete di contatti con centri di aggregazione, biblioteche e associazioni locali, che sarà valorizzata per favorire la diffusione del progetto e il coinvolgimento dei destinatari. Inoltre, il progetto è coerente con le azioni previste dai Piani di Zona e con le linee strategiche del Piano Invecchiamento Attivo regionale, che promuovono la salute, la socializzazione e la prevenzione della sedentarietà. La collocazione dell'attività in un'area vicina a strutture ospedaliere e spazi pubblici aperti consente di integrarsi con percorsi di promozione della salute già attivi sul territorio, creando sinergie con iniziative di educazione alimentare e attività motorie leggere proposte da enti pubblici e privati. In questo modo, il progetto non si configura come intervento isolato, ma come parte di un sistema territoriale orientato al benessere e all'inclusione degli over 60.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	120	Istruttore sportivo Fitness/Ginnastica per Tutti	Attività fisico-motoria	ENDAS Piemonte
2	120	Istruttore sportivo Fitness/Ginnastica per Tutti	Attività fisico-motoria	ENDAS Piemonte

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

Per garantire la varietà degli esercizi e la possibilità di adattare le attività alle diverse capacità motorie, il progetto prevede l'utilizzo di attrezzature specifiche, selezionate per favorire sicurezza, progressività e coinvolgimento. Il materiale comprende:

- Strumenti per il potenziamento e la mobilità: *Trampolino elastico, kit di elastici fitness, power band e band L* – utili per esercizi di tonificazione muscolare, miglioramento dell'equilibrio e incremento della mobilità articolare, con intensità modulabile.
- Supporti per stretching e stabilità: *Tappetini sportivi e da stretching, tappetino puzzle, palla da pilates e cuscino sensoriale* – fondamentali per esercizi di allungamento, rilassamento e propriocezione, favorendo la sicurezza e la prevenzione di cadute.
- Attrezzature per circuiti dinamici: *Step, cinesini, coni, ostacoli, scala da allenamento e fune* – pensati per attività di coordinazione, agilità e resistenza, stimolando la capacità motoria e la reattività in modo divertente e progressivo.

- Accessori per allenamento outdoor e trasporto: *Tuta, K-Way e borsone sportivo* – per garantire comfort, protezione dagli agenti atmosferici e praticità durante le sessioni all'aperto, favorendo la continuità delle attività anche in condizioni variabili.

Questa dotazione consente di proporre esercizi diversificati, sicuri e motivanti, favorendo la personalizzazione dei percorsi e la creazione di circuiti adattati alle esigenze degli over 60. Ogni categoria di materiale è stata scelta per rispondere agli obiettivi del progetto: migliorare forza, equilibrio, flessibilità e coordinazione, riducendo il rischio di sedentarietà e favorendo il benessere globale.

È previsto, inoltre, del materiale di comunicazione, come volantini informativi e promozionali, indispensabili per pubblicizzare le attività sul territorio e favorire l'adesione dei partecipanti. I volantini saranno distribuiti in centri anziani, farmacie, ambulatori e luoghi di aggregazione, con grafica chiara e linguaggio inclusivo.

Costi presunti

Voce di spesa	**Costo**
Risorse Umane	€ 6000,00
Risorse Tecniche e Strumentali	€ 6117,11

Descrizione attività

Attività 2 – Sensibilizzazione e informazione su sana alimentazione

L'attività sarà dedicata alla promozione di stili alimentari corretti e alla diffusione di conoscenze pratiche per la gestione quotidiana della dieta, con l'obiettivo di prevenire patologie correlate alla malnutrizione o all'eccesso calorico. Il percorso si articolerà in incontri di gruppo mensili, condotti da un nutrizionista, in cui verranno affrontati temi fondamentali come la composizione equilibrata dei pasti, la lettura delle etichette alimentari, la gestione delle porzioni e le strategie per mantenere un'alimentazione sana anche in presenza di patologie croniche comuni nella terza età.

Accanto agli incontri collettivi, saranno previste consulenze individuali, su appuntamento, per approfondire aspetti specifici legati alle proprie condizioni di salute o alle abitudini alimentari. Questi colloqui consentiranno di personalizzare le indicazioni e di fornire strumenti concreti per migliorare la qualità della dieta, favorendo l'autonomia e la consapevolezza. Durante gli incontri verranno utilizzati materiali informativi chiari e facilmente fruibili, come schede pratiche e linee guida, per facilitare la comprensione e l'applicazione delle raccomandazioni.

L'approccio sarà orientato alla motivazione e alla partecipazione attiva, con momenti di confronto e condivisione tra i partecipanti, per creare un clima di supporto reciproco e stimolare il cambiamento delle abitudini. Questa attività si integra con le azioni previste dal Piano Invecchiamento Attivo, che riconosce la corretta alimentazione come elemento centrale per la salute e la prevenzione delle fragilità nella popolazione anziana.

Destinatari

I destinatari sono i medesimi che parteciperanno all'attività 1.

Tempi di realizzazione

L'attività sarà avviata nel mese di gennaio 2026 e proseguirà fino a maggio 2027, in parallelo con le altre azioni del progetto, ma con una propria cadenza specifica. Gli incontri di gruppo con il nutrizionista si svolgeranno una volta al mese, in giornate prestabilite, per garantire continuità e favorire la partecipazione. Le consulenze individuali saranno organizzate su appuntamento, distribuite lungo tutto il periodo attivo, in modo da consentire un supporto personalizzato ai partecipanti. Questa programmazione consente di mantenere un percorso costante e progressivo, favorendo l'acquisizione di competenze alimentari e la loro applicazione nella vita quotidiana.

Ambito territoriale coinvolto

L'ambito territoriale coinvolto è il medesimo dell'attività 1.

Risultati attesi

L'attività di sensibilizzazione e informazione alimentare si propone di migliorare la consapevolezza dei partecipanti rispetto alle scelte nutrizionali quotidiane, favorendo l'adozione di abitudini alimentari equilibrate e sostenibili nel tempo. Ci si attende che gli utenti acquisiscano competenze pratiche per la gestione dei pasti, la lettura delle etichette e la pianificazione di una dieta sana, con particolare attenzione alla prevenzione di patologie croniche. Un risultato atteso è la riduzione di comportamenti alimentari scorretti, accompagnata da una maggiore autonomia nella selezione dei cibi. Inoltre, attraverso le consulenze individuali, si prevede un miglioramento personalizzato delle abitudini alimentari, con benefici percepibili sul benessere generale e sulla motivazione a mantenere uno stile di vita sano.

Strumenti o indicatori di valutazione

La valutazione dell'efficacia dell'attività sarà condotta attraverso strumenti quantitativi e qualitativi. Verrà monitorata la partecipazione agli incontri di gruppo e alle consulenze individuali, considerata indicatore di interesse e coinvolgimento. Saranno somministrati questionari di autovalutazione all'inizio e alla fine del percorso, per rilevare il livello di conoscenza delle regole di una corretta alimentazione e la percezione di cambiamento nelle abitudini. Per le consulenze individuali, il nutrizionista compilerà schede di monitoraggio che registrano obiettivi concordati e progressi raggiunti. Infine, si raccoglieranno feedback qualitativi attraverso interviste finali, per valutare la soddisfazione e la propensione a mantenere le nuove abitudini nel tempo.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio è il medesimo dell'attività 1.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	35	Nutrizionista	Attività di sensibilizzazione e informazione su sana alimentazione	ENDAS Piemonte

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

Per supportare i partecipanti nell'acquisizione di conoscenze teoriche e pratiche, l'attività prevede la produzione e distribuzione di dispense e materiale informativo. Questi strumenti saranno progettati con un linguaggio chiaro e accessibile, evitando tecnicismi e privilegiando la semplicità, per garantire la fruibilità anche a persone con competenze digitali limitate.

Le risorse comprenderanno:

- Dispense cartacee: contenenti linee guida su alimentazione equilibrata, esercizi di mantenimento e consigli per il benessere psicologico.
- Materiale informativo multimediale: schede illustrative, infografiche e contenuti digitali semplificati per chi utilizza smartphone o tablet.

- Supporti inclusivi: caratteri leggibili, immagini esplicative e formati adatti anche a persone con fragilità visive o cognitive.

Questi materiali hanno l'obiettivo di rafforzare la continuità del percorso, consentendo ai partecipanti di applicare le indicazioni anche a casa, favorendo l'autonomia e la consapevolezza sugli stili di vita sani.

Costi presunti

Voce di spesa	**Costo**
Risorse Umane	€ 1050,00
Risorse Tecniche e Strumentali	€ 400,00

Descrizione attività

Attività 3 – Incontri motivazionali e supporto psicologico

Questa attività è pensata per contrastare la sedentarietà e favorire la continuità nella pratica motoria attraverso un approccio motivazionale e di sostegno psicologico. Saranno organizzati incontri mensili di gruppo, condotti da una psicologa esperta in dinamiche motivazionali e benessere nella terza età. Gli incontri si svolgeranno in un ambiente accogliente e sicuro, con una durata di circa un'ora, e saranno strutturati per stimolare la partecipazione attiva, il confronto e la condivisione di esperienze tra i partecipanti.

Ogni sessione affronterà temi chiave come la gestione delle emozioni legate al cambiamento delle abitudini, le strategie per mantenere la costanza nell'attività fisica e il rafforzamento dell'autostima attraverso obiettivi realistici e personalizzati. Saranno utilizzate tecniche di gruppo, come il brainstorming e il role-playing, per favorire la consapevolezza e la motivazione, integrate da momenti di dialogo individuale per chi manifesta particolari fragilità o difficoltà. L'approccio sarà orientato alla costruzione di reti relazionali e alla riduzione del senso di isolamento, elementi fondamentali per il benessere psicologico degli over 60.

Questa attività si pone come complemento essenziale alle azioni motorie e nutrizionali, creando un percorso multidimensionale che non si limita alla salute fisica, ma promuove anche il benessere emotivo e sociale, in linea con le indicazioni del Piano Invecchiamento Attivo.

Destinatari

I destinatari sono i medesimi che parteciperanno alle attività 1 e 2.

Tempi di realizzazione

L'attività sarà avviata nel mese di gennaio 2026 e proseguirà fino a maggio 2027, in parallelo con le altre azioni del progetto, ma con una propria cadenza specifica. Gli incontri di gruppo con la psicologa si svolgeranno una volta al mese, in giornate prestabilite, per garantire continuità e favorire la partecipazione.

Ambito territoriale coinvolto

L'ambito territoriale coinvolto è il medesimo delle attività 1 e 2.

Risultati attesi

Gli incontri motivazionali con la psicologa mirano a rafforzare la motivazione dei partecipanti, favorendo la continuità nell'attività fisica e la riduzione della sedentarietà. Ci si attende un miglioramento della percezione di benessere psicologico, una maggiore fiducia nelle proprie capacità e una riduzione del senso di isolamento, grazie alla creazione di reti relazionali all'interno del gruppo. Un risultato atteso è l'incremento della costanza nella frequenza alle sessioni motorie, sostenuto da

strategie motivazionali personalizzate. Nel medio periodo, si prevede che i partecipanti sviluppino una maggiore autonomia nella gestione delle proprie abitudini salutari, consolidando comportamenti positivi anche oltre la conclusione del progetto.

Strumenti o indicatori di valutazione

La valutazione dell'efficacia dell'attività sarà effettuata attraverso strumenti qualitativi e quantitativi. Verrà monitorata la partecipazione agli incontri mensili, considerata indicatore di coinvolgimento e interesse. Saranno somministrati questionari di autovalutazione sul benessere psicologico e sulla motivazione all'inizio, a metà percorso e alla fine, per rilevare variazioni significative. Inoltre, si raccoglieranno feedback qualitativi tramite interviste finali, per valutare la percezione di utilità degli incontri e il grado di soddisfazione. Un indicatore indiretto sarà la continuità di adesione alle attività motorie, correlata alla motivazione sviluppata durante il percorso.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Il collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio è il medesimo delle attività 1 e 2.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	15	Psicologa	Incontri motivazionali e supporto	ENDAS Piemonte

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

Per rendere i laboratori e le attività di gruppo inclusivi e stimolanti, il progetto prevede l'utilizzo di materiale di cancelleria come strumento operativo per favorire creatività, collaborazione e socializzazione. Questo materiale consente di svolgere esercizi pratici, lavori condivisi e momenti di brainstorming, stimolando la manualità e il pensiero creativo.

L'impiego di fogli, blocchi per appunti e cartelloni permette di organizzare idee e realizzare mappe concettuali, mentre penne, matite e pennarelli colorati favoriscono la personalizzazione e l'espressione artistica. Post-it e cartoncini sono utilizzati per attività interattive e giochi di gruppo, mentre colla, forbici e nastro adesivo supportano la creazione di elaborati condivisi. Infine, lavagne mobili e supporti visivi facilitano la presentazione e la sintesi collettiva.

Questi strumenti non sono semplici accessori, ma elementi strategici per promuovere stimolo cognitivo, creatività e interazione sociale, rafforzando il senso di comunità e il benessere emotivo, in linea con gli obiettivi del progetto.

Costi presunti

Voce di spesa	**Costo**
Risorse Umane	€ 1200,00
Risorse Tecniche e Strumentali	€ 200,00

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Il progetto si caratterizza per un approccio innovativo che integra dimensioni fisiche, nutrizionali e psicologiche in un percorso unitario e per la sua capacità di garantire accessibilità e pari opportunità. Tutte le attività sono progettate per essere inclusive, con esercizi adattati alle diverse

capacità motorie e con modalità che favoriscono la partecipazione di persone con fragilità, senza discriminazioni di genere. La suddivisione dei gruppi non avviene per etichette rigide, ma per esigenze individuali, evitando stereotipi e promuovendo un clima di rispetto e valorizzazione delle differenze.
L'innovazione si esprime nella scelta di metodologie normalmente riservate a fasce più giovani, come i circuiti di allenamento, ripensati per gli over 60 in chiave sicura e motivante, e nell'integrazione di supporto psicologico e nutrizionale, elementi spesso assenti nei progetti tradizionali. Inoltre, il progetto prevede materiali informativi e linguaggi inclusivi, accessibili anche a chi ha competenze digitali limitate, e incoraggia la partecipazione attiva di uomini e donne in egual misura, contrastando il rischio di attività percepite come "di genere" (es. sport solo maschile o corsi alimentari solo femminili).
Il progetto si distingue per la capacità di integrare tre dimensioni fondamentali – attività motoria, educazione alimentare e supporto psicologico – in un percorso unitario e coerente, pensato per rispondere in modo completo alle esigenze degli over 60. L'elemento innovativo principale è rappresentato dall'introduzione di circuiti di allenamento adattati, una metodologia solitamente riservata a fasce più giovani, ripensata per la popolazione anziana con criteri di sicurezza e progressività. Questa scelta rompe la monotonia delle proposte tradizionali, offrendo un'esperienza dinamica e motivante che stimola non solo il corpo, ma anche la mente.
L'innovazione si esprime anche nell'approccio multidisciplinare: la combinazione di esercizio fisico, consulenze nutrizionali e incontri motivazionali con una psicologa crea un modello integrato che affronta la sedentarietà non solo come problema fisico, ma come fenomeno legato a fattori emotivi e culturali. Inoltre, il progetto valorizza la personalizzazione, grazie a colloqui individuali con il nutrizionista e momenti di ascolto con la psicologa, e promuove la socializzazione attraverso attività di gruppo, favorendo la costruzione di reti relazionali.
L'innovazione si esprime anche nell'uso di tecniche motivazionali avanzate (brainstorming, role-playing) e nella digitalizzazione inclusiva, attraverso materiali multimediali semplificati e supporto per l'iscrizione online, pensati per superare il digital divide. Questi elementi, integrati con i circuiti adattati, rendono il progetto unico rispetto alle proposte tradizionali.
Infine, la collocazione territoriale e la possibilità di attività outdoor favoriscono la socializzazione in spazi aperti e sicuri, creando opportunità di incontro che superano barriere culturali e di genere. La scelta di un'area urbana ben servita, vicina a spazi aperti come il lungo Po, consente di integrare attività indoor e outdoor, creando opportunità di movimento in contesti naturali. Questo approccio, in linea con le indicazioni del Piano Invecchiamento Attivo, propone un modello replicabile e sostenibile, capace di generare impatto sul benessere globale degli anziani, promuovendo inclusione e parità: elementi chiave per l'innovatività della proposta.

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo)
Il progetto è concepito per generare un impatto che va oltre la durata delle attività iniziali, grazie a una struttura pensata per essere replicabile e sostenibile nel tempo. La sua architettura modulare consente di adattare il percorso integrato – attività motoria, educazione alimentare e supporto psicologico – a diversi contesti territoriali, mantenendo costi contenuti e garantendo la personalizzazione in base alle risorse disponibili. Questo approccio favorisce la diffusione del modello in altre sedi, centri anziani e realtà associative, creando una rete di iniziative coerenti e coordinate.
Un elemento chiave per la replicabilità è la standardizzazione delle metodologie attraverso linee guida e protocolli operativi, che permettono di trasferire competenze agli operatori e di formare nuovi istruttori, nutrizionisti e psicologi. In questo modo, il progetto diventa un format esportabile, capace di mantenere qualità e sicurezza anche in contesti diversi.
La sostenibilità economica è garantita dall'utilizzo di spazi pubblici e outdoor, dalla possibilità di attivare quote di partecipazione calmierate e dall'integrazione con contributi di enti locali e partner territoriali. Inoltre, la creazione di reti collaborative con servizi comunali, associazioni sportive e culturali amplifica l'impatto e riduce i costi di gestione, favorendo la continuità nel medio periodo.

Il progetto si distingue anche per la digitalizzazione inclusiva, che prevede materiali informativi accessibili e strumenti semplici per la comunicazione, consentendo di mantenere il contatto con i partecipanti e di replicare il modello anche in contesti con limitate competenze digitali. Questo aspetto, unito alla promozione di stili di vita attivi e inclusivi, genera benefici che si estendono oltre i partecipanti diretti, influenzando famiglie e comunità e favorendo la creazione di reti di supporto sociale.
Infine, la coerenza con le politiche nazionali e locali, come il Piano Invecchiamento Attivo, facilita l'accesso a finanziamenti e programmi di sostegno, rafforzando la capacità del progetto di crescere e svilupparsi nel tempo. In sintesi, il modello proposto non solo risponde alle esigenze immediate degli over 60, ma si configura come una strategia replicabile e sostenibile, capace di generare effetti moltiplicatori significativi sul benessere e sull'inclusione sociale.

- Attività di comunicazione previste

La strategia di comunicazione del progetto è pensata per garantire visibilità, accessibilità e coinvolgimento attivo dei destinatari e della comunità, utilizzando canali diversificati e linguaggi inclusivi. L'obiettivo è informare, sensibilizzare e favorire la partecipazione, creando al contempo un'immagine chiara e riconoscibile del progetto.
Le attività previste includono:

- Campagna informativa multicanale: diffusione di materiali promozionali (locandine, brochure, volantini) presso centri anziani, farmacie, ambulatori, spazi pubblici e luoghi di aggregazione. I contenuti saranno realizzati con grafica chiara e testi accessibili, evitando tecnicismi e privilegiando un linguaggio semplice e inclusivo.
- Comunicazione digitale: utilizzo di social network, sito web e newsletter per raggiungere un pubblico più ampio, con post dedicati, video brevi e testimonianze dei partecipanti. Saranno previsti contenuti ottimizzati per chi ha competenze digitali limitate, con istruzioni semplici per l'iscrizione e la fruizione delle attività.
- Eventi di presentazione e open day: organizzazione di incontri informativi sul territorio per illustrare il progetto, rispondere alle domande e favorire il contatto diretto con gli operatori. Questi momenti saranno anche occasioni di socializzazione e di promozione delle attività outdoor.

La campagna sarà articolata in tre fasi:

- Pre-lancio (dicembre 2025): diffusione dei volantini e comunicazione digitale per reclutamento.
- Avvio (gennaio 2026): eventi di presentazione e open day.
- Follow-up (periodico): aggiornamenti social e newsletter.

Questa strategia mira non solo a informare, ma anche a creare una comunità attiva attorno al progetto, favorendo la partecipazione continuativa e la condivisione di esperienze. La comunicazione sarà monitorata e aggiornata in base ai feedback dei partecipanti, per garantire efficacia e inclusione.

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

Attualmente il progetto non è inserito nei Piani Locali della Prevenzione (PLP) previsti dalla D.G.R. n. 16-4469 del 29/12/2021, ma l'obiettivo è avviare un percorso di collaborazione affinché possa essere riconosciuto e integrato in futuro. Questa prospettiva è motivata dalla piena coerenza tra le finalità del progetto e gli obiettivi del Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025, che promuove interventi per la riduzione della sedentarietà, la corretta alimentazione e il benessere psicologico, in un'ottica multidisciplinare e intersettoriale.
Il progetto risponde concretamente alle linee di azione dei PLP, in particolare:

- Comunità attive: promozione dell'attività fisica adattata per over 60;
- Alimenti e salute: educazione nutrizionale e contrasto alle cattive abitudini alimentari;
- Gestione della cronicità: supporto psicologico e prevenzione dei fattori di rischio legati alla sedentarietà.

Per favorire l'inserimento futuro nei PLP, il progetto si impegna a:

- Inserimento nel Programma "Comunità attive": come azione territoriale per la promozione dell'attività fisica negli over 60;
- Collaborazione con ASL e Dipartimenti di Prevenzione: partecipazione ai tavoli tematici e ai Gruppi di Lavoro previsti dai PLP;
- Rendicontazione e monitoraggio: adozione degli indicatori previsti dal PRP (es. numero di partecipanti, miglioramento degli stili di vita) per garantire coerenza con il sistema regionale;
- Accesso a risorse e formazione: sfruttamento dei corsi e del supporto tecnico previsti dai PLP per qualificare ulteriormente il progetto e gli operatori coinvolti.

Questa integrazione rafforzerà la sostenibilità e la replicabilità del modello, favorendo l'accesso a finanziamenti, la collaborazione con enti pubblici e la creazione di sinergie territoriali. Inoltre, garantirà un allineamento con le politiche regionali e nazionali, aumentando l'impatto del progetto sul benessere globale degli anziani e sulla promozione di stili di vita attivi.

* Stante l'obbligo di pubblicazione dei progetti soggetti a contribuzione (d.lgs. n. 33/2013 e s.m.i. - Riordino della disciplina riguardante il diritto di accesso civico e gli obblighi di pubblicità, trasparenza e diffusione di informazioni da parte delle pubbliche amministrazioni.), si prega di non indicare dati sensibili e/o personali. I progetti saranno pubblicati sulla sezione dedicata alla Trasparenza "https://trasparenza.regione.piemonte.it/sovvenzioni-contributi-sussidi-vantaggi-economici/atti-concessione?sf=4475"

Firmato digitalmente da: Valerio Martin
Organizzazione: E.N.D.A.S. PIEMONTE ETS-APS/80092060013
Motivo: Firma a chiusura del mod. B per progetto sull'invecchiamento attivo
Data: 18/11/2025 00:11:32