MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto: "La Fabbrica del Benessere – Spazio di vita attiva"

– Denominazione dell'Ente capofila FABBRICA DEL BENESSERE APS Via Pralafera 26 10062 Luserna San Giovanni (TO)

Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale:

La Val Pellice si caratterizza per una popolazione anziana in costante crescita: nei comuni di Torre Pellice, Luserna San Giovanni e Villar Pellice, la quota di residenti over 65 supera ampiamente la media nazionale, con punte che raggiungono il 27–30% della popolazione totale (dati ISTAT, 2024). Questa tendenza riflette il quadro demografico dell'intero Piemonte, che secondo i dati forniti dalla Regione e l'IRES Piemonte è tra i territori italiani con il maggior numero di popolazione anziana, con oltre 1 abitante su 4 di età superiore ai 65 anni e una prospettiva di ulteriore incremento nei prossimi anni.

Tale trasformazione impone una riflessione sulle forme di partecipazione e inclusione sociale degli anziani, soprattutto nelle aree montane e pedemontane come la Val Pellice, dove la dispersione territoriale e la riduzione dei servizi di prossimità rischiano di accrescere isolamento, solitudine e decadimento delle reti sociali.

In questo contesto nasce il progetto "La Fabbrica del Benessere – Spazio di vita attiva", con l'obiettivo di **offrire agli over 65 un luogo quotidiano di aggregazione flessibile**, in grado di rispondere ai diversi livelli di energia, salute e motivazione che caratterizzano questa fascia d'età. La logica è quella di superare il modello tradizionale del centro diurno rigido, proponendo invece un **ambiente dinamico e accogliente**, dove ogni persona possa scegliere liberamente se partecipare ad attività motorie, creative, cognitive o semplicemente socializzanti. La **garanzia di apertura dello spazio per tutte le 52 settimane dell'anno** (incluso il periodo estivo e natalizio) permette di offrire continuità delle attività, favorisce la coesione dei gruppi, è positivo nel **contrastare la solitudine**, che tende ad aumentare proprio durante l'estate — quando i servizi riducono l'operatività e i familiari sono meno presenti — e durante le festività, quando la percezione di isolamento può essere più forte.

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

- ☐ OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita
- **X** OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà
- ☐ OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana
- ☐ OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza
- ☐ OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati
- ☐ OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale
- ☐ OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

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

Macro Attività 1 - STIMOLAZIONE FISICA E PSICO COGNITIVA

ATTIVITA' 1 - TAI CHI CHUAN

Descrizione attività: Il *Tai Chi Chuan* è una disciplina dolce che unisce movimento, respirazione e concentrazione, promuovendo equilibrio e armonia tra corpo e mente. Per gli over 65 rappresenta un'attività ideale per mantenersi fisicamente attivi e mentalmente stimolati. I movimenti lenti e controllati migliorano la mobilità articolare, la forza muscolare e la postura, riducendo il rischio di cadute. Allo stesso tempo, la pratica favorisce la consapevolezza corporea, la concentrazione e il rilassamento, contribuendo a ridurre stress e ansia. Proporre il Tai Chi Chuan come attività a persone over 65 significa **offrire un'occasione di socializzazione, benessere e prevenzione, in linea con i principi dell'invecchiamento attivo e della promozione della salute**.

ATTIVITA' 2 - GINNASTICA POSTURALE

Descrizione attività: la ginnastica posturale rappresenta un intervento fondamentale per la salute e l'autonomia delle persone con più di 65 anni, concentrandosi sul riequilibrio muscolare profondo e sul miglioramento dell'allineamento corporeo. Il principale beneficio consiste nella significativa **riduzione del rischio di cadute** grazie al rafforzamento del *core* e all'incremento della propriocezione, fattori che aumentano la stabilità e rendono l'andatura più sicura. Inoltre, essa agisce come un efficace strumento per **alleviare il dolore cronico** a schiena, collo e articolazioni, correggendo le posture viziate e riducendo la pressione articolare attraverso allungamenti dolci e mobilizzazioni mirate. Parallelamente, la pratica costante **migliora la flessibilità e l'ampiezza di movimento**, contrastando l'irrigidimento legato all'età e facilitando così lo svolgimento delle attività quotidiane, con un impatto diretto sul mantenimento

dell'autonomia e sul miglioramento della qualità della vita generale. Infine, le sessioni di gruppo promuovono la **socializzazione** e la consapevolezza corporea, fornendo alle persone uno strumento attivo e partecipativo per la gestione del proprio benessere fisico e un prezioso momento di inclusione.

ATTIVITA' 3 - BALLI DI GRUPPO

Descrizione attività: i balli di gruppo sono un'attività motoria eccellente che promuove uno stile di vita sano e partecipativo tra gli anziani, allineandosi perfettamente agli obiettivi del Piano per l'Invecchiamento Attivo poiché **migliorano la salute fisica attraverso l'esercizio aerobico che potenzia la funzione cardiovascolare e respiratoria**, contemporaneamente rafforzano la muscolatura e incrementano la flessibilità articolare, elementi cruciali per mantenere la mobilità e la forza necessarie per le attività quotidiane. Un beneficio distintivo è l'efficace allenamento sulla coordinazione motoria e sulla propriocezione, essenziale per il **potenziamento dell'equilibrio e la conseguente prevenzione delle cadute**, mentre sul piano cognitivo, l'apprendimento delle coreografie **stimola la memoria e la concentrazione**, mantenendo la mente attiva e reattiva. Infine, i balli di gruppo **sono un potente strumento sociale perché offrono un contesto divertente e strutturato che combatte l'isolamento**, alimenta il senso di appartenenza e migliora l'umore attraverso la musica e l'interazione, contribuendo a un invecchiamento attivo e psicologicamente gratificante.

ATTIVITA' 4 - BRIDGE

Il Bridge non è semplicemente un gioco di carte, ma un vero e proprio sport della mente. È un'attività che stimola la logica, la memoria e la concentrazione, mantenendo la mente vivace e allenata in modo divertente e gratificante. Il corso propone incontri settimanali in cui, guidati da un insegnante esperto, i partecipanti potranno imparare o approfondire le regole e le strategie di questo affascinante gioco, in un clima sereno e di condivisione.

Attraverso il Bridge, **i partecipanti avranno la possibilità di "fare ginnastica mentale", esercitando le proprie capacità cognitive e relazionali**. Oltre al piacere del gioco, l'attività favorisce infatti l'incontro e la socializzazione, creando un gruppo stabile di persone che condividono un interesse comune e che trovano nello stare insieme un'occasione di benessere e crescita personale. L'attività si inserisce anche nel solco di una tradizione locale: in passato, nella valle era attivo un circolo del bridge che rappresentava un punto di riferimento per molti appassionati. Con questa iniziativa si intende rilanciare quell'esperienza, **restituendo al territorio un'attività culturale e ricreativa di valore**, accessibile anche a chi preferisce momenti di socialità in presenza rispetto alle partite online.

Destinatari della macro attività 1:

- Tipologia: Persone anziane autosufficienti, ancora autonome ma a rischio di isolamento o inattività;
- Numero e fascia anagrafica: fino a 30 persone ad incontro, over 65 con buona condizione fisica
- Modalità per la loro individuazione: segnalazione da parte di ASL To3, associazioni ed enti del territorio con le quali l'associazione già collabora (Comuni limitrofi, AUSER, ACLI, Anta Club,

UNI3, ANPI e altre associazioni di volontariato) e che saranno destinatarie di specifiche attività di contatto e comunicazione
- Tempi di realizzazione: gennaio - dicembre 2026 (12 mesi)
- Ambito territoriale coinvolto: Val Pellice, Val d'Angrogna e comuni limitrofi.

Macro attività 2 - incontri di sensibilizzazione

L'iniziativa prevede la realizzazione di **quattro incontri di informazione e sensibilizzazione** rivolti a persone over 65, **condotti da medici specialisti** in diabetologia, endocrinologia , malattie del ricambio e geriatria. Gli incontri affronteranno temi legati alla prevenzione delle patologie croniche, alla promozione di corretti stili di vita e alla gestione consapevole della propria salute. L'attività **mira a ridurre l'incidenza delle malattie correlate a cattive abitudini quotidiane**, favorendo una maggiore consapevolezza sui fattori di rischio e promuovendo comportamenti salutari che supportino un invecchiamento attivo e in buona salute.

Argomenti che verranno trattati saranno, ad esempio, la relazione tra alimentazione e diabete, la diffusione degli antibiotici nei cibi che mangiamo e i loro effetti sulla salute, l'uso e abuso di integratori alimentari etc

Destinatari della macro attività 2:
- Tipologia: Persone anziane autosufficienti, ancora autonome ma a rischio di isolamento o inattività; familiari e caregiver di persone anziane; popolazione locale interessata all'argomento proposto;
- Numero e fascia anagrafica: fino a 50 persone ad incontro.
- Modalità per la loro individuazione: segnalazione da parte di ASL To3, associazioni ed enti del territorio con le quali l'associazione già collabora (Comuni limitrofi, AUSER, ACLI, Anta Club, UNI3, ANPI e altre associazioni di volontariato) e che saranno destinatarie di specifiche attività di contatto e comunicazione.
- Tempi di realizzazione: gennaio - dicembre 2026 (12 mesi)
- Ambito territoriale coinvolto: Val Pellice, Val d'Angrogna e comuni limitrofi.

Risultati attesi:
- Almeno 150 anziani residenti nelle Valli coinvolti nelle attività sopra descritte nell'arco dei 12 mesi;
- Aumento della consapevolezza su alimentazione e prevenzione;
- Aumento della percezione di miglioramento del benessere psicofisico e della socialità;
- Aumento delle conoscenze dei partecipanti in merito alla prevenzione e alla gestione delle principali patologie croniche legate all'età;
- Maggiore adozione di stili di vita sani (alimentazione equilibrata, attività fisica, monitoraggio della salute);
- Rafforzamento della rete di sostegno e formazione sul territorio per la popolazione

Strumenti o indicatori di valutazione: numero di partecipanti alle iniziative proposte (attraverso registri delle presenze e prenotazioni); aumento della mobilità e della forma fisica, aumento delle conoscenze relative agli stili di vita sani e alla prevenzione (attraverso questionari di gradimento e autovalutazione).

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto si integra con le iniziative già presenti nella Val Pellice e in Val d'Angrogna rivolte alla popolazione anziana, quali attività culturali, momenti di socializzazione, proposte di movimento dolce e servizi di accompagnamento alla fragilità proponendo però delle attività gratuite in un ambiente accogliente e volto alla socializzazione.
Garantendo le attività anche in periodi tradizionalmente di "chiusura", ad esempio le festività natalizie e il periodo estivo, il progetto contribuirà ad aumentare la continuità e il contrasto della solitudine e garantirà che i partecipanti mantengano relazioni, buone abitudini motorie e legami sociali senza pause che ne indeboliscano la qualità.
Il progetto contribuirà a rafforzare, in relazione al target, alcune consolidate collaborazioni che vedono la Fabbrica del Benessere come attore riconosciuto sul territorio. In particolare, intercettando un numero ancora maggiore di persone over 65, si potenzierà la collaborazione con Caffè Alzheimer per le attività di **prevenzione e per l'individuazione precoce di segnali** che possano indicare soggetti a rischio o con sintomi, con successiva segnalazione alla Diaconia Valdese e ai servizi di prossimità dedicati alla popolazione anziana, favorendo uno scambio continuo e la promozione reciproca di iniziative.
Gli incontri informativi, condotti da medici specializzati, completano l'offerta territoriale introducendo una dimensione specialistica dedicata alla prevenzione delle patologie croniche e alla promozione di stili di vita sani. **L'iniziativa rafforza la rete comunitaria esistente**, crea sinergie con associazioni e servizi locali e rende più accessibile l'informazione sanitaria, contribuendo a un percorso condiviso di invecchiamento attivo e consapevole.

Risorse umane destinate all'attività:

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	60	Referente progetto	Coordinamento delle Attività e contatto con beneficiari e altri enti	Fabbrica del Benessere APS
2	30	Referente rendicontazione	Referente rendicontazione	Fabbrica del Benessere APS
3	120	Segreteria	Addetto accoglienza, registrazione partecipanti	Fabbrica del Benessere APS
4	52	Insegnante di Tai Chi con esperienza ventennale	Lezioni di Tai Chi	Fabbrica del Benessere APS
5	52	Insegnante ginnastica posturale, laureanda SUISM già in possesso di	Lezioni di Ginnastica Posturale	Fabbrica del Benessere APS

		diplomi specialistici della disciplina		
6	156	Insegnante balli di gruppo	Lezioni di balli di gruppo	Fabbrica del Benessere APS
7	52	Insegnante di Bridge	Lezione di Bridge	Fabbrica del Benessere APS
8	8	Formatori professionisti (medici specialisti in diabetologia, endocrinologia , malattie del ricambio e geriatria)	Incontri di formazione e sensibilizzazione	Fabbrica del Benessere APS

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

Per la realizzazione delle diverse attività previste dal progetto saranno utilizzati gli spazi della Fabbrica del Benessere, adeguati e facilmente accessibili, attrezzati in base alle specifiche esigenze di ciascuna proposta. Saranno messi a disposizione locali idonei per gli incontri teorici e pratici, dotati di sedie, panche e, ove necessario, di proiettore per la proiezione di materiali e contenuti didattici.

Per le attività motorie saranno utilizzati tappetini, sgabelli stabili, blocchi di supporto, palle, elastici e corde, così da garantire esercizi sicuri e adatti a tutte le età. Per il corso di bridge verrà invece allestita una sala con tavoli coperti da panni verdi, mazzi di carte e kit specifici per il gioco, in un ambiente confortevole e raccolto che favorisca la concentrazione e la socialità.

Sono inoltre previsti materiali di comunicazione — come locandine, flyer e altri strumenti informativi — per promuovere le attività sul territorio e favorire la partecipazione della cittadinanza. Infine, per gli operatori non volontari sarà previsto un compenso in relazione alle ore di attività effettivamente svolte.

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

- In cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale:

L'innovatività del progetto "La Fabbrica del Benessere – Spazio di vita attiva" risiede nella capacità di **proporre un modello integrato, quotidiano e flessibile di promozione dell'invecchiamento attivo**, pensato per rispondere ai bisogni specifici della popolazione anziana della Val Pellice, della Val d'Angrogna e dei comuni limitrofi. Il progetto vuole introdurre una **modalità nuova di aggregazione e di partecipazione gratuita** in un contesto territoriale caratterizzato da un progressivo invecchiamento demografico, da piccoli centri abitati e da un'offerta di attività per anziani spesso frammentata o discontinua; le attività verranno realizzate in orario pomeridiano, in fasce orarie che permetteranno di raggiungere la sede anche a chi si deve affidare ai mezzi pubblici.

A differenza delle iniziative tradizionali, che si limitano a singoli corsi o a momenti ricreativi settimanali, La Fabbrica del Benessere offre uno spazio aperto ogni giorno, dove le persone over 65 possono scegliere liberamente se partecipare ad attività motorie, creative, cognitive o semplicemente socializzanti, in base al proprio stato di salute e al proprio livello di energia. In questo modo la socialità

diventa un'abitudine quotidiana e non un appuntamento occasionale, e ciascuno può sentirsi accolto e parte di una comunità indipendentemente dalle proprie condizioni fisiche.

Il valore innovativo della proposta consiste dunque nel **mettere al centro la persona anziana e la sua autodeterminazione**, favorendo la libertà di scegliere come e quando partecipare, senza sentirsi vincolata a un programma rigido. La combinazione di discipline come il tai chi, la ginnastica posturale, i balli di gruppo e il bridge, insieme a momenti informativi e aggregativi, permette di agire simultaneamente sul benessere fisico, cognitivo e relazionale, offrendo un approccio globale alla qualità della vita nella terza età.

La Fabbrica del Benessere, con il progetto "La Fabbrica del Benessere – Spazio di vita attiva", si propone inoltre come un vero e proprio presidio di comunità, capace di intercettare precocemente situazioni di fragilità e di orientare le persone verso le risorse territoriali disponibili, in stretta collaborazione con l'ASL TO3, associazioni, volontari e servizi socio-sanitari locali. In questo senso, il progetto non si limita a offrire attività, ma costruisce una rete stabile di relazioni e di sostegno, contribuendo a rafforzare la coesione sociale della valle e a valorizzare gli anziani come parte attiva e vitale della comunità.

In un territorio come la Val Pellice, dove la distanza tra i centri abitati e la scarsità di spazi comuni possono accentuare l'isolamento, **la presenza di un luogo quotidiano di incontro e di vita condivisa rappresenta un elemento di novità sostanziale e un investimento concreto** nella costruzione di un modello di invecchiamento realmente attivo, inclusivo e partecipato.

Il mantenimento delle attività, realizzate durante tutte le 52 settimane dell'anno (compresi i periodi estivi e natalizi) assicura continuità nelle proposte offerte, rafforza la coesione dei gruppi e contribuisce a contrastare la solitudine, che spesso aumenta durante l'estate, quando i servizi sono ridotti e i familiari meno presenti, e nelle festività, momenti in cui la percezione di isolamento può essere particolarmente accentuata.

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

L'approccio proposto, che unisce attività motorie dolci, esercizi di stimolazione cognitiva e momenti quotidiani di socialità, costituisce un modello facilmente trasferibile non solo ad altri comuni delle Valli Pellice e d'Angrogna, ma anche a differenti territori montani o rurali caratterizzati da una crescente presenza di persone anziane e da limitate opportunità di incontro e movimento. L'esperienza mostra infatti come l'affiancamento, alle attività già svolte dall'associazione, di iniziative dedicate in modo specifico alla popolazione over 65 — grazie a orari mirati, spazi accessibili e gratuità delle proposte — possa generare un effetto moltiplicatore. Ciò avviene attraverso la **creazione di una rete stabile tra enti del terzo settore, servizi socio-sanitari e amministrazioni locali**, una rete che può diventare una risorsa preziosa anche per future progettualità orientate alla promozione della salute e del benessere.

Parallelamente, la **formazione e la sensibilizzazione dei partecipanti** contribuiscono a trasformare molti di loro in "ambasciatori del benessere attivo", capaci di coinvolgere altri anziani e di diffondere pratiche salutari nei propri contesti di vita. La **possibilità di valorizzare spazi già disponibili** — inclusi spazi privati che, grazie alla collaborazione con realtà locali, possono essere messi a disposizione della comunità — rende inoltre il modello ancora più replicabile, favorendo la nascita di presìdi permanenti di prevenzione e socialità anche al di fuori del territorio originario.

In questo modo, luoghi come la Fabbrica del Benessere diventano esempi di come un'iniziativa radicata localmente possa essere adattata altrove, trasformando strutture esistenti in punti di riferimento per l'invecchiamento attivo e garantendo continuità e impatto anche oltre la durata del finanziamento.

La continuità del progetto "La Fabbrica - Spazio di vita attiva" verrà perseguito anche dopo il termine del finanziamento, con l'offerta di attività a prezzo accessibile (com'è nello stile de La Fabbrica del Benessere) e con la ricerca di altre fonti di finanziamento per permettere la continuazione dell'esperienza.

- Attività di comunicazione previste

La comunicazione del progetto sarà curata in modo da garantire una diffusione capillare e accessibile delle iniziative previste, con particolare attenzione al coinvolgimento diretto della popolazione anziana e delle realtà locali.

Saranno realizzati materiali informativi semplici e chiari (locandine, flyer, pieghevoli) distribuiti nei luoghi di maggior frequentazione da parte degli over 65 — ambulatori medici, farmacie, parrocchie, biblioteche, circoli e negozi di prossimità — e diffusi attraverso le reti associative e i canali dei Comuni.

Parallelamente, verranno utilizzati canali digitali e social (pagina Facebook, Instagram, Tik Tok, canale Youtube dell'associazione, sito web e newsletter locali) per raggiungere anche familiari e caregiver, favorendo così un effetto moltiplicatore nella promozione del benessere.

Saranno inoltre organizzati momenti pubblici di presentazione del progetto e delle sue attività (ad esempio in occasione degli incontri di sensibilizzazione con i medici volontari o durante la Settimana della Salute), con l'obiettivo di diffondere i risultati e valorizzare le buone pratiche sviluppate.

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

Il progetto"La Fabbrica del Benessere – Spazio di vita attiva" nelle Valli Pellice e Angrogna mira a **diffondere iniziative coordinate e complementari a favore della popolazione anziana** e si concentra in particolare sull'attivazione di percorsi di attività motoria e stili di vita sani. Il progetto si inserisce pienamente nelle azioni previste dal **Piano Locale della Prevenzione 2025 dell'ASL TO3**, in particolare all'interno del Programma 2 "Comunità attive", che promuove l'attività fisica e gli stili di vita sani per tutte le fasce d'età, con particolare attenzione alle persone anziane e in condizioni di fragilità.

Le attività motorie previste — come il Tai Chi, la ginnastica posturale e i balli di gruppo — rispondono agli obiettivi specifici PP02_OS02 e PP02_OS03 del PLP, volti a **ridurre i fattori di rischio e favorire un invecchiamento attivo** con minore carico di malattia e disabilità e incrementare il livello di attività fisica, promuovendo l'inclusione e il benessere psico-fisico.
L'iniziativa è inoltre coerente con le linee PP02_OS01_IS02, che **prevedono la realizzazione di programmi di attività fisica adattata (AFA) rivolti ad anziani o persone con fragilità.** In tal senso, il

progetto consolida e valorizza la collaborazione già in essere tra Fabbrica del Benessere APS di Luserna San Giovanni e ASL TO3 per l'attuazione del programma A.F.A., riconosciuto come parte integrante delle strategie aziendali di promozione della salute.

La Fabbrica del Benessere si propone quindi come presidio territoriale di prevenzione, in grado di ampliare la partecipazione ad attività di esercizio fisico strutturato, a costi calmierati, contribuendo al raggiungimento degli indicatori previsti dal PLP e al contrasto della sedentarietà nella popolazione over 65.

* 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"