MODELLO B

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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto RI-CREIAMO – Giardino Attivo: benessere, memoria e partecipazione per tutte le età

– Denominazione dell'Ente capofila Fondazione Giorgio Amendola ETS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Negli ultimi anni, confrontandoci con gli anziani del quartiere Barriera di Milano e osservando le dinamiche quotidiane della zona, è emerso con chiarezza un problema ricorrente: molte persone over 65 trascorrono gran parte del tempo in casa, spesso per mancanza di stimoli, per sedentarietà o perché non percepiscono gli spazi pubblici, presenti nel quartiere, come luoghi accoglienti e sicuri. Questa condizione contribuisce a solitudine, isolamento e riduzione del benessere psicofisico, aggravando fragilità già presenti.

Il giardino pubblico "Giorgio Amendola", oggi al centro di un percorso di rigenerazione comunitaria nato in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino e la Città di Torino, rappresenta un contesto ideale per promuovere pratiche di invecchiamento attivo, combinando salute, socialità e trasmissione di saperi intergenerazionali. L'idea del progetto nasce proprio da qui: dalla consapevolezza che gli anziani necessitano di luoghi concreti e attività strutturate che li aiutino a uscire di casa, muoversi di più, incontrare altre persone e sentirsi parte attiva della comunità. Il giardino, ma anche gli spazi della Fondazione, offrono un'opportunità già presente sul territorio, facilmente raggiungibile e percepita come familiare dai residenti, ma che va organizzata e potenziata affinché diventi uno spazio realmente funzionale al benessere degli over 65.

RI-CREIAMO – Giardino Attivo intende quindi trasformare questo spazio in un punto di riferimento quotidiano: un luogo all'aperto dove si possono svolgere attività motorie, laboratori culturali, momenti di scambio intergenerazionale e iniziative, in collaborazione con professionisti, che rafforzano il senso di appartenenza e di comunità all'interno del quartiere. La presenza della Fondazione Giorgio Amendola, già radicata nel territorio con una struttura associativa composta da oltre 300 anziani, professionisti e volontari senior, garantisce continuità, accessibilità e un coinvolgimento stabile della comunità.

Con questo progetto, l'obiettivo è semplice ma determinante: offrire agli anziani un motivo concreto per muoversi, incontrarsi e partecipare, utilizzando il giardino come leva per migliorare salute, socialità e qualità della vita.

- 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

☐ OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana

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

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

Attività 1 – PAUSA BENESSERE

Descrizione: L'attività propone brevi momenti di "Pausa Benessere" dedicati agli over 65 che faticano a praticare attività motoria tradizionale. Si tratta di micro-sessioni di 15–20 minuti, svolte da seduti o con spostamenti minimi, guidate da un formatore specializzato in movimento adattato. Le attività includono esercizi di mobilità leggera, respirazione, stretching dolce e semplici esercizi antisedentarietà, utilizzando sedute mobili e piccoli strumenti. Gli incontri si svolgono sia nel giardino Giorgio Amendola sia negli spazi interni della Fondazione, per garantire accessibilità in ogni stagione. L'obiettivo è favorire l'uscita di casa attraverso appuntamenti brevi, non impegnativi e socializzanti, che riducono la sedentarietà e creano routine positive. Ogni partecipante riceve una "tessera benessere" che valorizza la frequenza e stimola la continuità.

Destinatari: 60 anziani (65–85 anni).

Tipologia e modalità per l'individuazione: iscrizioni tramite Fondazione Amendola, segnalazioni dei medici di base e dei centri anziani, passaparola di quartiere.

Tempi di realizzazione: marzo 2026 – ottobre 2026.

Ambito territoriale coinvolto: Quartiere Barriera di Milano (Torino).

Risultati attesi: miglioramento del benessere psicofisico e delle relazioni sociali; riduzione dell'isolamento.

Strumenti/indicatori: n. partecipanti, frequenza media per persona, questionari di autopercezione del benessere (pre/post).

Collegamento con altre progettualità: integrazione con PLP – ASL Città di Torino (promozione salute).

Risorse umane: 1 formatore motricità (80 ore);

Risorse tecniche e strumentali: attrezzi leggeri, tappetini e sedute mobili.

Costi presunti: € 2.500.

Attività 2 – MEMORIE IN SCENA

Descrizione: L'attività propone un percorso di "teatro leggero" e narrazione autobiografica rivolto agli over 65, guidato dai formatori di Mov Art APS e pensato per essere accessibile anche a chi ha difficoltà motorie. Gli incontri alternano esercizi di espressione verbale, lettura interpretata, ricostruzione di ricordi significativi e piccole tecniche di improvvisazione da seduti. Il lavoro valorizza l'esperienza di vita dei partecipanti e stimola la socializzazione, grazie anche al coinvolgimento di giovani formatori che raccolgono storie, facilitano il dialogo e costruiscono ponti tra generazioni diverse.

Il percorso si conclude con una restituzione pubblica nel giardino "Giorgio Amendola", sotto forma di lettura scenica, che permette agli anziani di condividere le proprie memorie con la comunità e di ricoprire un ruolo attivo e visibile nel quartiere.

Destinatari: 30 anziani + 10 giovani attori/assistenti.

Tempi di realizzazione: aprile – novembre 2026.

Risultati attesi: rafforzamento dell'autostima, delle competenze espressive e delle relazioni intergenerazionali.

Strumenti/indicatori: n. incontri, n. repliche pubbliche, n. spettatori, feedback dei partecipanti.

Risorse umane: 2 formatori/attori (100 ore complessive); supporto volontari.

Costi presunti: € 3.000.

Attività 3 – FORNO DELLE GENERAZIONI

Descrizione: L'attività prevede un ciclo di laboratori di panificazione e cucina semplice pensati per favorire una sana alimentazione e creare occasioni di incontro tra anziani, bambini e famiglie. Gli over 65 diventano protagonisti, condividendo ricette tradizionali, racconti legati al cibo e piccoli gesti pratici alla portata di tutti, anche di chi ha mobilità ridotta. Panacea Social Farm affianca i partecipanti nella preparazione degli impasti, nell'uso del Forno Sociale e nella valorizzazione del cibo come esperienza comunitaria. I laboratori sono pensati come momenti conviviali in cui generazioni diverse lavorano fianco a fianco, scambiando competenze e costruendo relazioni. Il Forno Sociale diventa così uno spazio inclusivo e intergenerazionale che unisce cultura alimentare, socialità e benessere.

Destinatari: 40 anziani, 30 bambini e loro famiglie.

Partner: Panacea Social Farm S.C.S.

Tempi di realizzazione: maggio – settembre 2026.

Risultati attesi: rafforzamento dei legami intergenerazionali; promozione di stili di vita sani e consapevoli.

Strumenti/indicatori: n. laboratori realizzati, n. famiglie coinvolte, questionari soddisfazione.

Costi presunti: € 4.000.

Attività 4 – LETTURA IN GIARDINO

Descrizione: Sono previste rassegne di lettura ad alta voce, presentazioni di libri, conversazioni con autori locali e mini-mostre en plein air che raccontano storie del quartiere e dei suoi abitanti. In parallelo, viene attivato un percorso di alfabetizzazione digitale di base – in collaborazione con i volontari della Fondazione e dell'Associazione Gomboc – per favorire l'uso dello smartphone, la consultazione di informazioni culturali e sanitarie online e la gestione di semplici servizi digitali. Le attività sono concepite per essere fruibili anche da seduti, con format brevi e interattivi che stimolano curiosità, socialità e partecipazione attiva, contribuendo a rendere la Fondazione un presidio culturale aperto e accogliente.

Destinatari: 80 anziani e 20 giovani volontari.

Tempi di realizzazione: marzo – ottobre 2026.

Risultati attesi: incremento partecipazione culturale e digitale dei senior; protagonismo dei volontari anziani nelle attività culturali.

Strumenti/indicatori: n. partecipanti ai corsi, n. eventi culturali, grado di soddisfazione.

Costi presunti: € 4376,00

Attività 5 – RETI DI PROSSIMITA' E SICUREZZA

Descrizione: L'attività prevede un ciclo di incontri pratici e facilmente accessibili dedicati all'orientamento ai servizi del territorio, alla sicurezza personale e alla prevenzione delle truffe, realizzati in collaborazione con Circoscrizione 6, ASL, forze dell'ordine e associazioni locali. Ogni appuntamento combina una parte informativa (diritti, servizi attivi, opportunità culturali e sanitarie, strumenti digitali utili) con momenti di confronto guidato, in cui gli anziani possono porre domande, condividere dubbi e simulare situazioni reali. Sono previste anche dimostrazioni pratiche di uso del telefono, riconoscimento di messaggi sospetti e consigli per muoversi in sicurezza negli spazi del quartiere.

Destinatari: 50 anziani residenti.

Tempi di realizzazione: marzo – giugno 2026 / settembre 2026- ottobre 2026

Risultati attesi: maggiore autonomia informativa e capacità di orientamento ai servizi; aumento percezione di sicurezza.

Strumenti/indicatori: n. incontri realizzati; questionari di autovalutazione pre/post.

Costi presunti: € 2.000.

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**

1	80	Project Manager	Coordinamento generale	Fondazione Amendola
2	80	Formatore motricità	Attività 1	Collaboratore esterno della Fondazione Amendola
3	100	Regista/Attore	Attività 2: Laboratori teatro	Mov Art APS
4	40	Formatore impasti	Attività 3: Forno delle Generazioni	Panacea Social Farm
5	30	Formatore digitale	Attività 4: Corsi ICT base	Gomboc APS
6	80	Formatore	Attività 5: reti di prossimità e sicurezza	Fondazione Amendola
7	80	Educatrice	Attività bambini/famiglie	Fondazione Amendola
8	200	coordinamento delle attività progettuali		Fondazione amendola
9				
10				

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività
Arredi mobili da giardino, attrezzi leggeri e materiali per ortoterapia, materiale didattico e multimediale, impianto audio, materiali per laboratori di panificazione

Costi presunti 15.556,00

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

1. Un modello che unisce movimento, cultura, memoria e comunità: l'innovazione principale risiede nell'approccio olistico e interdisciplinare, che supera la logica delle attività isolate e propone un percorso integrato capace di coinvolgere corpo, mente e relazioni sociali. Nel progetto convivono attività motorie adattate, laboratori culturali, narrazione autobiografica, scambi intergenerazionali e percorsi di alfabetizzazione digitale.

2. Trasformazione di uno spazio urbano in uno spazio sociale: il progetto introduce una modalità innovativa di utilizzo del giardino pubblico: non come luogo di sola fruizione, ma come **infrastruttura sociale attiva**, capace di generare relazioni, sicurezza e partecipazione quotidiana. La sperimentazione dei **micro-formati** (attività brevi, accessibili anche a chi ha mobilità ridotta, ripetibili e non impegnative) rappresenta un elemento che permette agli over 65 di costruire routine positive e frequentare il giardino nella vita di tutti i giorni.

3. Intergenerazionalità operativa e pratiche di neuroestetica per il benessere percepito: Il progetto introduce due elementi rari nei percorsi di invecchiamento attivo:

- **intergenerazionalità "operativa"**, dove anziani e giovani lavorano insieme come co-protagonisti (non in attività occasionali), ad esempio nel Forno Sociale, nei laboratori teatrali e nei percorsi digitali;

- l'uso di **principi di neuroestetica**, cioè metodologie che valorizzano stimoli sensoriali, visivi e narrativi per aumentare il benessere psicologico e l'engagement emotivo degli over 65.

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

Il modello "Giardino Attivo" presenta un'elevata possibilità di diffusione grazie alla sua struttura semplice, modulare e facilmente adattabile a contesti urbani diversi. Le attività proposte – brevi momenti di attivazione dolce, iniziative culturali all'aperto e incontri di orientamento ai servizi – richiedono risorse contenute e possono essere replicate in altri giardini pubblici, centri culturali, biblioteche o cortili condominiali. La metodologia dei "micro-formati" (incontri brevi, accessibili anche agli anziani con mobilità ridotta) rappresenta un elemento innovativo facilmente esportabile e integrabile in altre progettualità per l'invecchiamento attivo.

Importante sarà la partecipazione di volontari senior che una volta formati potranno generare nuovi gruppi attivando processi di auto-organizzazione e favorendo la nascita di ulteriori micro-presìdi culturali e sociali. La collaborazione con le reti locali – associazioni, Circoscrizione 6, ASL e realtà educative – rende il progetto scalabile, favorendo la possibilità di estendere il modello ad altri quartieri della città o comuni limitrofi. Il Giardino Attivo può così diventare un prototipo replicabile di "spazio comunitario per l'invecchiamento attivo", capace di moltiplicare le opportunità di partecipazione e benessere per la popolazione anziana.

- Attività di comunicazione previste

ll piano di comunicazione sarà sviluppato in stretta collaborazione tra l'agenzia Inspire Communication, il team di progetto e i volontari della Fondazione Amendola. La strategia prevede diverse fasi e canali. La prima fase si concentrerà sul coinvolgimento diretto dei residenti, attraverso materiali informativi tradizionali, come volantini e manifesti. La distribuzione avverrà nei luoghi pubblici: mercati, negozi e nei principali spazi di aggregazione, garantendo così una diffusione capillare. I volontari della Fondazione avranno un ruolo chiave nel promuovere l'iniziativa tramite il passaparola, facilitando il contatto diretto con gli abitanti del quartiere.

Parallelamente, la comunicazione digitale sfrutterà i canali social e i gruppi di quartiere per mantenere un flusso costante di aggiornamenti. I residenti saranno incoraggiati a partecipare attivamente, condividendo post, foto delle loro esperienze. Verranno realizzati video-storytelling e reel narrativi che documenteranno le storie dei partecipanti, i progressi del progetto e le fasi della co-progettazione, rafforzando il senso di comunità e appartenenza.

Inoltre, attraverso gruppi WhatsApp e altre piattaforme digitali comunemente utilizzate dagli anziani, si garantirà una comunicazione rapida, accessibile e diretta. L'obiettivo è creare un dialogo continuo tra il progetto e i residenti, valorizzando il protagonismo della comunità e favorendo la partecipazione attiva a tutte le attività, dagli eventi di apertura e chiusura, come la "Festa del Pane e delle Memorie", fino alle iniziative quotidiane nel Giardino Giorgio Amendola.

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

Il progetto si integra con diversi aspetti delineati nel Piano Locale della Prevenzione dell'Asl Città di Torino distretto Nord Est e, in particolare: la prevenzione della cronicità, l'alimentarsi in modo sano ed

equilibrato, la promozione dell'attività fisica, la prevenzione dell'isolamento sociale e favorire la contaminazione multiculturale.
La Fondazione collabora da anni in sinergia con l'ASL locale nell'organizzazione di eventi di sensibilizzazione.

* 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"