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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto _**NON SI SMETTE DI SORRIDERE INVECCHIANDO, SI INVECCHIA QUANDO SI SMETTE DI ESSERE FELICI**

– Denominazione dell'Ente capofila ___ASD/APS ISOETES_____

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale:con la società che invecchia il peso delle patologie croniche-degenerative e delle disabilità diventa sempre più rilevante. Queste sono le principali cause di perdita di anni di vita in buona salute e sono spesso presenti contemporaneamente nello stesso individuo, creando oneri per tutta la collettività. Da un'indagine risulta che gli over 60 dichiarano di vivere in media 6/7 giorni in cattiva salute al mese. La promozione della salute include la dimensione sanitaria, ma sono soprattutto corretti stili di vita, una sana alimentazione e la socialità. inoltre, adeguati livelli di attività fisica in compagnia sono in grado di .

- ridurre il rischio di condizioni patologiche (ipertensione, infarto, diabete, depressione) e, migliorando sensibilmente l'equilibrio del soggetto, si riduce anche il rischio di cadute, spesso causa di traumi
- creare una consapevolezza grazie alla quale il soggetto tiene sotto controllo il peso corporeo, da cui scaturisce un netto miglioramento del bilancio energetico dell'organismo

- 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

☒ **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.

Descrizione attività <u>1 : GINNASTICA BELLE EPOQUE : GINNASTICA PER LA TERZA ETA', POSTURALE E RIABILITATIVA INDIVIDUALIZZATA</u>

L'obiettivo del corso è quello di allenare il corpo allo sport senza affaticarlo in maniera eccessiva, attraverso esercizi, a basso impatto, in serie, di allungamento e rinforzo muscolare di vario genere indirizzati a tutte le regioni corporee.

L'obiettivo principale e' il ripristino e al successivo mantenimento della forma fisica, attraverso la consapevolezza che l'invecchiamento è un processo naturale da valorizzare.

Tutte le attività ruotano attorno alla condivisione che il mantenersi in buona salute sia fisica sia mentale possa abbattere i muri della solitudine, creando unità e partecipazione agli eventi delle persone che diventano parte di un gruppo **Destinatari**

- Tipologia indicativa over 50
- Numero e fascia anagrafica :25 persone dai 50 anni ai 100 anni
- Modalità per la loro individuazione: tramite la pubblicità, incontri preliminari, contatti personali.

Tempi di realizzazione : 36 ore gennaio– giugno 2026

Ambito territoriale coinvolto: COMUNE DI BARBANIA

Ruolo di ciascun partner: l'Asd Aps Isoetes si occuperà di tutta la parte tecnica e sportiva, gestendo con i propri istruttori i corsi e le attività e collaborando con esperti esterni per quanto riguarda la parte di alimentazione e osteopatia

Il Comune di Barbania metterà a disposizione gli spazi palestra e l'attrezzatura per il corretto svolgimento delle lezioni e gli spazi necessari allo svolgimento delle conferenze e delle attività teoriche

Risultati attesi : incremento della sensazione di benessere. Prevenire la perdita dell'autonomia nelle attività quotidiane. Riscoprire il piacere di " mettersi in gioco". Incrementare le occasioni e la capacità di comunicare con gli altri.

Strumenti o indicatori di valutazione: valutazione attraverso il confronto in diversi step delle attività tramite video, foto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

Da gennaio a giugno 2024 è stato finanziato, dalla regione Piemonte, e realizzato dall'Asd Aps Isoetes, un progetto per attività fisica indirizzato a tutte le fasce di età del Comune di Barbania. Prevedeva attività di ginnastica dolce per le persone appartenenti alla terza età, giocodanza, danza moderna e Hip Hop per bambini e ragazzi, fitness su base musicale per le persone adulte

---

Descrizione attività <u>2: ALLENAMENTO FUNZIONALE IN AREA FITNESS</u>

L'obiettivo del corso è quello di allenare il corpo allo sport e al movimento.

Attraverso un approccio muscolare e sfruttando le attrezzature presenti nell'area fitness, con esercizi suddivisi in serie, si arriverà, in modo costante e continuativo a stimolare tutte le regioni corporee e aree muscolari

Destinatari

- Tipologia indicativa 50 – 80 ANNI_
- Numero e fascia anagrafica : 25 persone DAI 40 AI 60 ANNI

- Modalità per la loro individuazione: tramite la pubblicità, incontri preliminari, contatti personali.

Tempi di realizzazione . 36 ore gennaio – aprile 2026

Ambito territoriale coinvolto _ COMUNE DI BARBANIA

Ruolo di ciascun partner
l'Asd Aps Isoetes si occuperà di tutta la parte tecnica e sportiva, gestendo con i propri istruttori i corsi e le attività e collaborando con esperti esterni per quanto riguarda la parte di alimentazione e osteopatia
Il Comune di Barbania metterà a disposizione gli spazi palestra e l'attrezzatura per il corretto svolgimento delle lezioni e gli spazi necessari allo svolgimento delle conferenze e delle attività teoriche

Risultati attesi : incremento della sensazione di benessere e riduzione rischio di depressione. Riappropriarsi delle proprie abilità psico-fisiche. Stimolazione alla socializzazione, offrendo occasioni di incontro che proseguono anche al di fuori della propria casa. Frequentare gruppi amicali con reinserimento nella vita di paese.
Strumenti o indicatori di valutazione: valutazione attraverso il confronto in diversi step delle attività tramite video, foto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
Da gennaio a giugno 2024 è stato finanziato, dalla regione Piemonte, e realizzato dall'Asd Aps Isoetes, un progetto per attività fisica indirizzato a tutte le fasce di età del Comune di Barbania. Prevedeva attività di ginnastica dolce per le persone appartenenti alla terza età, giocodanza, danza moderna e Hip Hop per bambini e ragazzi, fitness su base musicale per le persone adulte

Descrizione attività. 3 CIRCUIT TRAINING FITNESS
L'obiettivo del corso è quello di allenare il corpo allo sport e al movimento con un approccio più aerobico e metabolico, utilizzando piccoli e grandi attrezzi in modo da creare un allenamento finalizzato alla resistenza ma anche al benessere psico fisico d'insieme. Introducendo una eventuale, qualora necessaria, la base musicale
Destinatari

- Tipologia indicativa : 50-70 ANNI
- Numero e fascia anagrafica :25 persone DAI 50 AI 70 ANNI
- modalità per la loro individuazione : tramite la pubblicità, incontri preliminari, contatti personali.
-

Tempi di realizzazione 36 ore gennaio- aprile 2025
Ambito territoriale coinvolto COMUNE DI BARBANIA
Ruolo di ciascun partner

Risultati attesi : consapevolezza dell'importanza di un corretto stile di vita: sport, movimento, alimentazione, rapporto con il prossimo

Strumenti o indicatori di valutazione: valutazione attraverso il confronto in diversi step delle attività tramite video, foto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio

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

Descrizione attività : **.2 GIORNATE WELLNESS: RISVEGLIO MUSCOLARE CON COLAZIONE IN COMPAGNIA DI UN NUTRIZIONISTA E UN OSTEOPATA**

Destinatari

- Tipologia : DAI 50 AI 100 ANNI
- **N**umero e fascia anagrafica: 40 PERSONE -TUTTE LE ETA'
- Modalità per la loro individuazione : tramite la pubblicità, incontri preliminari, contatti personali.
-

Tempi di realizzazione : 2 giornate di 5 ore ciascuna
Ambito territoriale coinvolto : COMUNE DI BARBANIA
Ruolo di ciascun partner
l'Asd Aps Isoetes si occuperà di tutta la parte tecnica e sportiva, gestendo con i propri istruttori i corsi e le attività e collaborando con esperti esterni per quanto riguarda la parte di alimentazione e osteopatia
Il Comune di Barbania metterà a disposizione gli spazi palestra e l'attrezzatura per il corretto svolgimento delle lezioni e gli spazi necessari allo svolgimento delle conferenze e delle attività teoriche

Risultati attesi : nuova cultura del corpo nelle diverse età. Le " ginnastiche" come strumento di prevenzione delle malattie e il bello dello stare bene. Acquisizione di nuovi stili di vita per invecchiare al meglio. Combattere la solitudine con nuovi processi di socializzazione incentrati sulla gestione della propria corporeità.

Strumenti o indicatori di valutazione: valutazione attraverso il confronto in diversi step delle attività tramite video, foto

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
Da gennaio a giugno 2024 è stato finanziato, dalla regione Piemonte, e realizzato dall'Asd Aps Isoetes, un progetto per attività fisica indirizzato a tutte le fasce di età del Comune di Barbania. Prevedeva attività di ginnastica dolce per le persone appartenenti alla terza età, giocodanza, danza moderna e Hip Hop per bambini e ragazzi, fitness su base musicale per le persone adulte

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che Verrà svolta	Ente di appartenenza
1	36	ISTRUTTORE	CORSO GINN TERZA ETA'	ISOETES
2	36	ISTRUTTORE	CORSO ALLENAMENTO FUNZIONALE	ISOETES
3	36	ISTRUTTORE	CIRCUIT TRAINING	ISOETES
4	10	OSTEOPATA/DIETISTA	GIORNATE WELLNESS	PRIVATI
5				
6				
7				
8				
9				

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività
Presenza dell'istruttore competente e in grado di differenziare l'intervento su ogni partecipante al corso/ piccoli e grandi attrezzi quali palle, elastici, conetti, anubri, bilancieri, tavole di propriocettiva, spalliere, panche, steps

Costi presunti 5200 euro

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale : la pratica sportiva sarà affiancata anche da attività di promozione di una dieta sana che contribuisce a favorire la perfomance motoria e anche a migliorare la salute generale della persona. Il progetto adotta come linea strategica quella di mettere al centro la collaborazione tra la società sportiva e le associazioni del territorio, diventando sentinelle del territorio in grado di sollecitare l'attenzione degli Enti locali e dei presidi sanitari affinchè la pratica motoria sia promossa come politica pubblica e strumento di salute. Lo scambio, tra i partners, delle proprie competenze e dei propri strumenti potranno mettere a disposizione un ricco bagaglio con la consapevolezza che il movimento sportivo di base rappresenta una risorsa immateriale ma fondamentale nella condizione di offrire occasioni di salute della popolazione**.**

- possibili effetti moltiplicatori (potenzialità di riproducibilità e di sviluppo) : le azioni messe in atto intendono generare il seguente impatto:

- stile di vita attivo e sano riducendo l'incidenza di giornate di cattiva salute
- percezione di miglioramento delle abilità motorie nelle attività quotidiane
- incremento della propensione all'attività motoria costante da parte dei partecipanti al progetto
- soddisfazione degli stakeholders
- promozione dello sport come veicolo di invecchiamento in salute e felicità.
- Potenziare il mantenimento delle autonomie di base
- Importanza della socialità e della vita attiva all'interno della comunità e della società allargata

- Percentuale di cofinanziamento che si intende investire (aggiuntiva a quella minima obbligatoria)

5%

- Attività di comunicazione previste : pubblicità tramite volantini, tramite i social , incontri preliminari, il passaparola e la visita alle persone che potrebbero essere coinvolte.

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

E' già presente in paese la collaborazione con l'ASL To4 per i gruppi di cammino (istituiti 5 anni fa), si intende potenziare lo scambio di informazioni e l'aggiornamento progressivo.

Referente amministrativo del progetto:

COGNOME e NOME: Gattiglia Elisa Maria

INDIRIZZO E-MAIL: asdapsisoetes@gmail.com

TELEFONO: 3387840662