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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto: “Mente Attiva, Corpo in Movimento: Percorsi Propedeutici per un Invecchiamento Dinamico"

– Denominazione dell’Ente capofila: SOMS – Società Operaia Mutuo Soccorso ETS Vinovo

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

1. **Bisogni di Salute e Benessere Fisico/Mentale**

   Miglioramento delle condizioni di salute tramite:

- **Prevenzione e Cura:** Necessità di **screening e incontri informativi medici** per prevenire malattie croniche e favorire l'adozione di uno stile di vita sano.
- **Mobilità e Funzionalità Fisica:** Domanda di attività come **corsi di ginnastica dolce e passeggiate in compagnia** per mantenere la mobilità, l'equilibrio e l'autonomia fisica.
- **Funzioni Cognitive:** Bisogno di **corsi di palestra cognitiva** per preservare le capacità mentali, la memoria e contrastare l'isolamento intellettuale.
- **Salute Emotiva e Mentale:** Esigenza di contrastare la depressione e migliorare il benessere psicologico, attraverso attività sociali e ludiche come lo **yoga della risata** e la **lettura ad alta voce**.

2. **Bisogni di Partecipazione e Inclusione Sociale**

   L'invecchiamento attivo si basa sulla partecipazione e sul contributo sociale, contrastando uno dei problemi principali degli anziani: la **solitudine.**

- **Contrasto all'Isolamento:** Richiesta di occasioni di socializzazione e mantenimento delle relazioni, come le **passeggiate in compagnia** e i gruppi di **lettura ad alta voce**, fondamentali per il benessere.
- **Ruolo Attivo nella Società: scuola di italiano per stranieri**: Necessità di sentirsi coinvolti e utili, valorizzando l'esperienza e la saggezza degli anziani come risorsa per la comunità (come sottolineato in vari documenti sulle politiche di invecchiamento attivo).
- **Sostegno ai Caregiver:** Bisogno specifico di **incontri con i caregiver**, per offrire supporto, informazione e momenti di sollievo a chi si prende cura di persone non autosufficienti. I caregiver rappresentano un pilastro fondamentale per l'invecchiamento e garantiscono il permanere a domicilio della persona anziana.

- 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 e 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

1 ATTIVITA' DI SCREENING: Identificare malattie/patologie in una fase iniziale, prima che si manifestino i sintomi, quando sono più curabili e i trattamenti possono essere meno invasivi.

Destinatari:

✗ Tipologia: Persone anziane con più o meno rischio di fragilità

✗ numero e fascia anagrafica: 80/100 persone (a screening) con età maggiore di 65 anni

✗ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: da tre a sei mesi per definizione progetto con attività ripetibile quattro volte nell'arco del progetto

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: Individuare patologie quando sono ancora in una fase iniziale, localizzata, rendendo il trattamento più efficace, meno invasivo e aumentando significativamente le probabilità di guarigione o di prevenzione completa della malattia.

Strumenti o indicatori di valutazione: Rapporto numero di screening effettuati e indicazioni del medico per approfondimenti

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: 4 medici di varie specialità per fare attività di screening più 4 volontari per organizzazione e gestione flusso visite

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	8	Medico vascolare	Screening vascolare	Libero professionista
2	8	Ortottico	Prevenzione glaucoma	Libero professionista
3	8	Dermatologo	Prevenzione nei	Libero professionista
4	8	Cardiologo	Screening cardiologica	Libero professionista
5	140	Volontari n.4 per ogni screening	Aiutare e smistare il flusso di persone che effettuerà gli screening	Soms

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività:
- macchina ecografica per gli screening (procurata dal medico)
- lettino medico
- rotolo lenzuolo medico

Costi presunti: 3.000,00 € per tutti i 4 screening

2 CORSO DI GINNASTICA DOLCE: La Ginnastica Dolce è un'attività fisica a basso impatto che consiste nell'eseguire esercizi lenti, graduali e armoniosi, spesso accompagnati da musica soft, con una particolare attenzione alla respirazione. Essa rappresenta un pilastro fondamentale per la promozione dell'invecchiamento attivo, in quanto aiuta a mantenere l'autonomia, la mobilità e il benessere psicofisico negli anni, permettendo alle persone di continuare a partecipare pienamente alla vita sociale e quotidiana.

Destinatari:

- ✗ Tipologia: Anziani (Per mantenere la mobilità, l'equilibrio e prevenire cadute) e persone con Lievi Problemi Ortopedici/Posturali (per migliorare la flessibilità e correggere abitudini scorrette).

- ✗ numero e fascia anagrafica: 36 persone (suddivise in 2 gruppi) con età maggiore di 65 anni

- ✗ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: 1 mese per definizione progetto e frequenza settimanale per 15 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi:

A livello Fisico: Tonificazione muscolare leggera, Aumento della flessibilità e dell'elasticità muscolare, Correzione della postura e riduzione di dolori associati (es. schiena, collo), Miglioramento della circolazione e della funzionalità respiratoria.

B livello Psico-Emotivo: Rilassamento generale e riduzione di stress e ansia, Miglioramento dell'umore e dell'autostima e Stimolazione della socializzazione.

Strumenti o indicatori di valutazione: Tasso di partecipazione e re-iscrizione delle stesse persone ai corsi successivi nell'arco del progetto – eventuale tasso di abbandono

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: 2 laureati in scienze motorie

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	60	Laureato in scienze motorie e volontario SOMS	Ginnastica dolce	SOMS
2	60	Laureato in scienze motorie e volontario SOMS	Ginnastica dolce	SOMS

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: sedie, elastici, palline, strumenti audio per la musica

Costi presunti: 0,00 €

3 PASSEGGIATA IN COMPAGNIA: Attività che promuove l'invecchiamento attivo in cui un gruppo di persone over 65 si riunisce regolarmente per camminare su percorsi sicuri. Oltre ai significativi benefici fisici (salute cardiovascolare, flessibilità e prevenzione), questi incontri sono cruciali per la socializzazione, offrendo un'occasione strutturata per creare legami, combattere l'isolamento e migliorare il benessere generale con spirito gioviale.

Destinatari

- Tipologia: Persone over 65
- numero e fascia anagrafica: dalle 20 alle 35 persone con età maggiore di 65 anni
- modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: 1 mese per definizione progetto e frequenza settimanale per 15 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: I risultati attesi dall'adesione costante a un gruppo di cammino per over 65 sono sia fisici che psico-sociali.

Per quanto riguarda la **salute fisica**:

*Miglioramento Cardiovascolare: Aumento della resistenza e rafforzamento di cuore e polmoni.

* Controllo del Peso: Aumento del consumo energetico.

* Salute Muscolo-Scheletrica: Riduzione del rischio di osteoporosi e fratture; miglioramento della scioltezza articolare.

* Gestione Cronicità: Aiuto nel controllo di ipertensione, diabete e colesterolo.

Per quanto riguarda il **benessere mentale**:

*Miglioramento dell'Umore: Produzione di endorfine che riducono ansia e stress.

* Prevenzione Declino Cognitivo: Mantenimento dell'attività cerebrale attraverso l'esercizio.

Per quanto riguarda la **vita sociale**:

***** Riduzione Solitudine: Creazione di nuove amicizie e senso di appartenenza alla comunità.
***** Maggiore Indipendenza: Mantenimento della mobilità necessaria per una vita autonoma.

Strumenti o indicatori di valutazione: Tasso di partecipazione e costanza di frequenza, eventuale tasso di abbandono

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: 4 volontari che hanno seguito il corso dell'ASLTo5 sul gruppo di cammino

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	90	Volontario	Conduttore gruppo di cammino	SOMS
2	90	Volontario	Conduttore gruppo di cammino	SOMS
3	90	Volontario	Conduttore gruppo di cammino	SOMS
4	90	Volontario	Conduttore gruppo di cammino	SOMS

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: Pettorine identificative, borracce e zainetto con pronto soccorso

Costi presunti: 300,00 €

4 PALESTRA COGNITIVA: È un laboratorio di prevenzione focalizzato sull'**invecchiamento attivo**. L'obiettivo è **mantenere la mente agile** attraverso esercizi strutturati che allenano memoria, attenzione, linguaggio e ragionamento. Si utilizzano giochi e attività specifiche in **formato di gruppo**, per stimolare le funzioni cerebrali e rallentare il declino legato all'età. Essenziale è anche la componente **sociale**, che combatte l'isolamento, promuovendo interazione e benessere psicofisico generale.

Destinatari

- ✗ Tipologia: Persone over 65
- ✗ numero e fascia anagrafica: 40 persone (suddivise in 3 gruppi) con età maggiore di 65 anni
- ✗ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: 1 mese per definizione progetto e frequenza settimanale per 9 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi:

- **Rallentamento del Declino Cognitivo:** Il risultato primario è il mantenimento **o il miglioramento** delle funzioni cognitive che tendono a diminuire con l'età (memoria, attenzione, velocità di elaborazione).
- **Miglioramento delle Funzioni Esecutive:** Si mira a potenziare la capacità di **pianificare, organizzare** e gestire compiti quotidiani complessi (come il *multitasking*).
- **Aumento della Riserva Cognitiva:** Attraverso l'allenamento costante, il cervello sviluppa una maggiore resilienza, potendo compensare meglio eventuali cambiamenti strutturali legati all'età.
- **Migliore Qualità della Vita:** Mantenere la mente attiva si traduce in una maggiore **autonomia decisionale** e una più serena gestione delle sfide quotidiane.
- **Stimolazione Sociale:** Lo svolgimento in gruppo determina un significativo beneficio **socio-emotivo**, riducendo l'isolamento e aumentando il coinvolgimento.

In sintesi, l'attesa è quella di **mantenere il cervello "giovane" e reattivo** il più a lungo possibile.

Strumenti o indicatori di valutazione: Questionari qualitativi (prima e dopo) gestiti dal professionista (psicologo) in cui il partecipante viene valutato rispetto alla memoria, concentrazione e funzioni esecutive.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: _____

Risorse umane destinate all'attività: 1 psicologo specializzato in palestra cognitiva per persone over 65

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	140	Psicologi	Palestra cognitiva	Libero Professionista

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: Proiettore per slides, cassa acustica, laptop

Costi presunti: € 8.000,00 €

5 YOGA DELLA RISATA: Lo Yoga della Risata promuove l'invecchiamento attivo attraverso esercizi che combinano risata intenzionale e respirazione. È un'attività di gruppo a basso impatto, accessibile a tutti, anche da seduti. Migliora la **salute fisica** (ossigenazione, circolazione) e mentale (riduzione stress/ansia, tono dell'umore). Combatte l'isolamento favorendo la **partecipazione sociale** e mantiene l'energia vitale, essenziale per vivere la terza età con ottimismo e benessere duraturo.

Destinatari

- ☒ Tipologia: Persone over 65
- ☒
- ☒ numero e fascia anagrafica: 40 persone (suddivise in 2 gruppi) con età maggiore di 65 anni
- ☒ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: 1 mese per definizione progetto e frequenza settimanale per 9 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: Si manifestano su diversi livelli: fisico, mentale e sociale, contribuendo in modo significativo all'Invecchiamento Attivo.

Salute Fisica:

- Migliore ossigenazione del cervello e del corpo grazie alla respirazione profonda associata alla risata.
- Rafforzamento del sistema immunitario (aumento delle cellule Natural Killer).
- Possibile riduzione della pressione sanguigna a causa dell'effetto rilassante.

- Miglioramento della mobilità e riduzione della rigidità corporea (grazie anche agli esercizi di stretching).

Salute Mentale & Emotiva:

- Riduzione di stress, ansia e depressione (come dimostrato in studi clinici).
- Miglioramento dell'umore e sviluppo di un atteggiamento più positivo.
- Aumento del rilascio di endorfine e serotonina, i neurotrasmettitori del benessere.

Benessere Sociale:

- Diminuzione del senso di solitudine e isolamento, grazie alla creazione di legami di gruppo.
- Aumento della connessione emotiva e dell'empatia con gli altri partecipanti.
- Miglioramento dell'autostima e del senso di appartenenza.

Qualità della Vita:

- Maggiore energia e vitalità percepita per affrontare la quotidianità.
- Miglioramento della qualità del sonno.
- Maggiore capacità di gestire le avversità e i problemi tipici dell'età avanzata con maggiore resilienza.

Strumenti o indicatori di valutazione: l'osservazione del clima di gruppo, del livello di interazione e della trasformazione della risata simulata in spontanea. Continuità della partecipazione

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: 1 esperto di Yoga della risata per persone over 65

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	70	Esperto Yoga della Risata	Yoga della Risata	Libero Professionista

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

Costi presunti: € 2.400,00

6 SOSTEGNO AI CAREGIVERS: L'attività mira a **mantenere la persona anziana con assistenza continua al proprio domicilio**. Questo risultato viene perseguito attraverso il **sostegno al caregiver**, promuovendo il suo **Invecchiamento Attivo** e garantendone il **mantenimento in salute e la sicurezza** nonostante il carico assistenziale.

Questo si realizza attraverso:

- Salute e Benessere: Il supporto psico-emotivo (es. counseling e gestione dello stress) è vitale per prevenire il burnout e le malattie legate allo stress, preservando la salute fisica e mentale.
- Partecipazione Sociale: I gruppi di auto-aiuto contrastano l'isolamento, creando una rete sociale che mantiene il caregiver attivo e connesso alla comunità.
- Autoefficacia: La formazione specifica e l'orientamento pratico aumentano le competenze e il senso di controllo, consentendo al caregiver di svolgere un ruolo significativo e sentirsi capace a lungo termine, pilastri dell'invecchiamento attivo.

Tali interventi trasformano il peso in un ruolo gestibile e sostenibile.

Destinatari

- ✗ Tipologia: Persone over 65
- ✗ numero e fascia anagrafica: 20 persone (suddivise in 2 gruppi) per i gruppi di sostegno psicologico, 40 persone per la formazione specifica e orientamento pratico dedicati ai caregivers
- ✗ modalità per la loro individuazione: tramite segnalazione assistenti sociali, medici di base, tramite banca dati dei soci Soms, Social e volantini

Tempi di realizzazione: da due a tre mesi per definizione progetto con attività a cadenza mensile o bimensile per la durata di 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro, frazioni e comuni limitrofi

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: I risultati attesi da queste attività di supporto sono molteplici e si possono raggruppare in benefici diretti per il caregiver e indiretti per il sistema di cura:

A. Benefici sul Caregiver (Invecchiamento Attivo):

Area di Risultato	Dettaglio Atteso	Impatto sull'Invecchiamento Attivo
Salute e Benessere	Riduzione del livello di stress e burnout, ansia e sintomi depressivi.	Preserva la salute fisica e mentale, componente fondamentale della longevità attiva.
Autoefficacia e Competenze	Aumento delle conoscenze e competenze assistenziali; maggiore senso di autoefficacia nella gestione della cura.	Accresce il senso di sicurezza e la capacità di gestire il ruolo a lungo termine.
Relazioni e Partecipazione	Riduzione dell'isolamento sociale e rafforzamento delle reti di supporto (familiari e sociali).	Mantiene la partecipazione sociale e la connessione con la comunità.
Qualità della Vita (QoL)	Incremento del livello di autostima e miglioramento percepito della propria qualità di vita.	Permette di conservare interessi personali e un equilibrio tra cura e vita propria.
Controllo sulla Vita	Maggiore capacità di navigazione nel sistema sociosanitario e accesso facilitato alle informazioni.	Aumenta il controllo sulla propria situazione e sulle scelte di cura.

B. Benefici Indiretti sul Sistema

1. Migliore Qualità dell'Assistenza: Caregiver più competenti e meno stressati forniscono cure più adeguate e riducono gli accessi impropri ai servizi sanitari (es. Pronto Soccorso).
2. Sostenibilità del Caregiving: Si riduce il turnover (abbandono) del ruolo di caregiver, rendendo l'assistenza domiciliare più stabile ed efficiente.
3. Cambiamento Culturale: Riconoscimento e valorizzazione del ruolo del caregiver come "risorsa sociale" attiva, in linea con i principi dell'Invecchiamento Attivo.

In sintesi, l'attività mira a trasformare il carico assistenziale (burden) in un ruolo che, seppur impegnativo, sia sostenibile e non dannoso per la salute e la vita del caregiver anziano.

Strumenti o indicatori di valutazione: Utilizzo di questionari con domande dirette e valutazione delle risposte da parte della figura di riferimento (psicologo)

Cosa Misuriamo	**Domanda Semplificata (Indicatore)**	**Come Lo Misuriamo (Strumento)**
Stress/Carico	Quanto ti senti sopraffatto dalla cura su una scala da 1 a 10?	Punteggio prima e dopo il supporto (es. scala ZBI semplificata).
Fiducia nelle Capacità	Ti senti sicuro nell'affrontare una crisi imprevista? (Sì/No/A volte)	Percentuale di caregiver che rispondono "Sì" dopo il supporto.
Tempo per Sé	Quante ore alla settimana riesci a dedicare solo a te stesso (hobby, riposo, amici)?	Confronto tra le ore dichiarate prima e dopo il supporto.
Solitudine	Ti senti isolato o hai un buon contatto con altre persone?	Numero di interazioni sociali/partecipazione a gruppi.
Conoscenza	Hai compreso tutte le informazioni necessarie sui servizi e sui trattamenti?	Verifica diretta delle conoscenze acquisite (test a risposta aperta/chiusa).

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: figure specializzate in gruppi di sostegno (psicologo- + esperti in malattie neurodegenerative)

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	16	Psicologi	Gruppo di sostegno	Libero Professionista
2	16	Psicologi	Gruppo di sostegno	Libero Professionista
3	6	Psicologi	Mantenimento gruppo di sostegno	Libero Professionista
4	6	Psicologi	Mantenimento gruppo di sostegno	Libero Professionista
5	16	Dottori, Fisioterapisti, specialisti in malati con demenza	Formazione specifica per accudimento malati con demenza	ASLTO5, Liberi professionisti

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

Costi presunti: 2.500,00 €

7 INCONTRI INFORMATIVI MEDICI: Questi incontri informativi sono una componente fondamentale di un programma dedicato all'**Invecchiamento Attivo e in Salute**. Guidati da **medici specialisti**, mirano a rafforzare la consapevolezza e l'autonomia delle persone Over 65.

L'obiettivo primario è fornire le conoscenze e gli strumenti pratici necessari per la **prevenzione** delle patologie legate all'età, la gestione ottimale della salute e l'adozione di **stili di vita sani**.

Le sessioni, altamente interattive, incoraggiano la partecipazione e il dibattito su come mantenere il **benessere fisico e cognitivo**, assicurando una migliore **qualità della vita** e una piena **partecipazione sociale**.

Destinatari

- ✗ Tipologia: Persone over 65
- ✗
- ✗ numero e fascia anagrafica: 80-100 persone over 65 anni
- ✗ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie

Tempi di realizzazione: due mesi per il progetto per incontri mensili per 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo e comuni limitrofi

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: I risultati attesi dalla partecipazione agli incontri medici, inseriti in un programma di Invecchiamento Attivo, si manifestano su tre domini cruciali: salute fisica, benessere mentale e inclusione sociale.

1. Salute e Prevenzione: Si prevede un netto aumento della consapevolezza sanitaria, essenziale per una più accurata comprensione delle patologie legate all'età. I partecipanti saranno motivati a adottare **stili di vita sani** (dieta, attività fisica) e ad assicurare una **migliore aderenza terapeutica**, riducendo complicanze e ricoveri. Verranno acquisite anche tecniche di **prevenzione mirata** contro incidenti comuni, come le cadute domestiche.

2. Autonomia e Cognizione: Una migliore gestione della salute porta al **mantenimento prolungato dell'autosufficienza** nelle attività quotidiane. L'apprendimento e il dibattito stimolano le funzioni cognitive, contribuendo a rallentare il potenziale declino. Inoltre, l'acquisizione di conoscenze aumenta il senso di **sicurezza e controllo** sulla propria vita.

3. Inclusione e Benessere Psicologico: Gli incontri fungono da strumento efficace per la **riduzione dell'isolamento sociale**, favorendo la creazione di nuove reti di supporto e amicizia. La partecipazione attiva rafforza l'umore e il senso di **utilità**, combattendo solitudine e ansia.

Il risultato finale è un **invecchiamento più sano, consapevole e pienamente integrato** nella comunità.

Strumenti o indicatori di valutazione: Per valutare l'efficacia immediata degli incontri medici per l'Invecchiamento Attivo, si utilizzano due strumenti principali che misurano la percezione e la conoscenza acquisita:

1. **Reazione e Soddisfazione:** Si usano **Questionari di Feedback Immediato** per valutare la **qualità percepita** dell'evento. Gli indicatori chiave sono la soddisfazione generale dei partecipanti, la chiarezza e la competenza del relatore, e la rilevanza dei contenuti per la salute quotidiana.
2. **Apprendimento e Conoscenza:** Si somministrano **Test Pre- e Post-Intervento** (spesso con domande Vero/Falso o a risposta multipla) per verificare l'**effettivo incremento delle conoscenze** mediche. L'indicatore principale è l'aumento medio dei punteggi corretti tra la somministrazione iniziale e quella finale.

Questi strumenti sono facili da somministrare e forniscono una misurazione rapida dell'efficacia didattica e organizzativa dell'incontro.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: questa attività viene svolta in collaborazione con il Comune di Vinovo che partecipa alla definizione degli incontri, fornendo supporto logistico, tecnico e promozionale.

Risorse umane destinate all'attività: 12 medici appartenenti a varie discipline mediche + 5 volontari per la ricerca, promozione e realizzazione degli eventi

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	18	Medici specialisti	Divulgazione e informazione medica e scientifica con focus sull'invecchiamento attivo	Liberi professionisti
2	25	Volontari SOMS	Ricerca medici, promozione e realizzazione evento	SOMS

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: proiettore per slides, materiale di cancelleria necessario per i questionari

Costi presunti: 1.100,00 €

8 LETTURA AD ALTA VOCE: La **Lettura ad Alta Voce** è un'attività fondamentale per l'Invecchiamento Attivo, agendo come ginnastica per mente e spirito.

Benefici Cognitivi e Fisiologici: L'atto di leggere interpretando il testo mantiene allenate le **funzioni cerebrali** come la memoria e la concentrazione. Richiede il controllo del respiro, migliorando la **capacità polmonare** e mantenendo attiva la salute vocale.

Benefici Sociali ed Emotivi: Promuove la **socializzazione**, combattendo l'isolamento e creando un forte senso di appartenenza al gruppo. Offrendo il ruolo di lettore, **valorizza l'anziano**, rafforzandone l'autostima e stimolando la condivisione di emozioni e ricordi. È un potente strumento di benessere integrato.

Destinatari

- ✗ Tipologia: Persone over 65
- ✗
- ✗ numero e fascia anagrafica: 15/20 persone over 65 anni

- ✗ modalità per la loro individuazione: tramite banca dati dei soci Soms, tramite Social e tramite volantini affissi nei centri medici locali, farmacie e biblioteche

Tempi di realizzazione: un mese per il progetto con incontri mensili per 12 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: L'attività di Lettura ad Alta Voce mira a produrre risultati concreti per il benessere fisico, mentale e sociale degli anziani, in linea con i principi di Invecchiamento Attivo.

Area Cognitiva e Funzionale:

Si attende il **rallentamento del declino cognitivo**, in particolare attraverso il mantenimento della **memoria di lavoro** e della **concentrazione**. L'esercizio costante mira a migliorare la **fluidità verbale**, l'articolazione e il controllo respiratorio, preservando l'efficacia comunicativa.

Area Socio-Emotiva:

Il risultato primario è la **riduzione dell'isolamento sociale** e l'aumento della partecipazione di gruppo. L'assegnazione del ruolo di lettore rafforza l'**autostima** e il senso di autoefficacia. Si prevede un miglioramento dell'umore tramite la **regolazione emotiva** e la stimolazione della reminiscenza. Il dialogo post-lettura consolida i legami sociali, contribuendo a una migliore Qualità della Vita complessiva.

Strumenti o indicatori di valutazione: L'obiettivo è far sentire gli anziani **meno isolati** e **più valorizzati**, promuovendo la socialità.

1. Più Partecipazione (Contro l'Isolamento)

Ci si aspetta che gli anziani vengano agli incontri con **maggiore regolarità** e **voglia**.

- **Misura:** Contare le presenze.
- **Risultato:** L'alta frequenza dimostra che l'attività è un **riferimento positivo** e aiuta a uscire dall'isolamento.

2. Più Conversazione (Aumento del Dialogo)

Il testo letto deve stimolare le persone a parlare e condividere.

- **Misura:** Contare quanti interventi spontanei (commenti, ricordi) fa ogni persona.
- **Risultato:** Aumento delle interazioni. I partecipanti diventano **più sicuri** nel parlare e nel condividere i propri pensieri.

3. Migliore Senso di Comunità (Autostima)

L'attività deve rafforzare i legami e far sentire tutti importanti.

- **Misura:** Chiedere (con semplici domande) quanto si sentono **utili** e **legati** agli altri.
- **Risultato:** Creazione di una **rete di supporto** e aumento del **senso di valore personale** nell'anziano.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: questa attività viene svolta in collaborazione con la **Biblioteca Comunale** e il Comune di Vinovo che partecipano alla definizione degli incontri, fornendo supporto logistico, tecnico e promozionale oltre al ruolo attivo dei **Bibliotecari** che contribuiscono alla stimolazione del dibattito

Risorse umane destinate all'attività: 2 bibliotecari + 4 volontari SOMS

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	24	Bibliotecari	Stimolazione alla lettura	Biblioteca Comunale di Vinovo
2	48	Volontari	Promozione e programmazione attività	SOMS

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

Costi presunti: 0,00 €

9 CORSO DI ITALIANO PER STRANIERI: Questo corso di lingua e cultura italiana è un modello di **invecchiamento attivo e coesione sociale**, interamente condotto da **docenti senior (over 65)**. Il programma è strutturato per valorizzare la loro **esperienza e saggezza**, offrendo un ruolo attivo che garantisce un profondo **senso di utilità e coinvolgimento**. Questo impegno è fondamentale per un invecchiamento più soddisfacente e per mantenere vive le facoltà cognitive. Per gli studenti, il corso è un canale privilegiato per l'**integrazione culturale**. I docenti, custodi viventi delle tradizioni, usano un approccio basato su **pazienza e calma**, arricchendo le lezioni con **storie di vita e aneddoti autentici**. Questo aiuta gli studenti a comprendere non solo la lingua, ma anche i valori e la mentalità italiana, preparandoli per l'interazione nel tessuto sociale.

Destinatari

- Tipologia: 1) Persone over 65 (docenti senior) che incarnano l'invecchiamento attivo continuando la loro missione di insegnamento. Attraverso questa attività, non solo mantengono e potenziano le proprie competenze, ma contribuiscono significativamente al tessuto sociale, trasmettendo la loro preziosa saggezza e facilitando l'integrazione di individui che ne hanno bisogno**.**
- 2) Persone immigrate che necessitano di conoscere la lingua italiana per essere meglio integrati nel tessuto sociale e per facilitare la ricerca di un lavoro regolare
- numero e fascia anagrafica: 15 persone over 65 anni
- modalità per la loro individuazione: volontari Soms con esperienza di insegnamento

☒ Tempi di realizzazione: un mese pe il progetto e cadenza settimanale per 9 mesi

Ambito territoriale coinvolto: Vinovo centro e frazioni

Ruolo di ciascun partner: _____

Risultati attesi: **Per i Docenti Senior (Invecchiamento Attivo)**

Ci si attende un **miglioramento del benessere cognitivo e psicofisico**. L'impegno nell'insegnamento garantisce un profondo **senso di utilità e scopo** sociale, contrastando l'isolamento e rafforzando l'autostima. L'attività riafferma la figura dell'anziano come una **risorsa preziosa** e attiva per la comunità.

2. Per gli Studenti Stranieri (Integrazione e inclusione Culturale)

Si attende l'acquisizione di una **competenza comunicativa autentica**, facilitata dalla pazienza e dai riferimenti culturali dei docenti. L'interazione diretta con i senior crea un **ponte generazionale** e accelera l'**integrazione** degli studenti, fornendo una comprensione pratica e profonda dei valori e della mentalità italiana necessari per interagire nel tessuto sociale.

Strumenti o indicatori di valutazione: Gli indicatori misurano i risultati per i docenti over 65 e per gli studenti stranieri.

1. Invecchiamento Attivo (Docenti Senior): Si valuta il miglioramento del **senso di utilità e scopo** (tramite questionari pre/post) e il **tasso di partecipazione**, indicando una riduzione dell'isolamento. Si monitora l'autovalutazione del **mantenimento cognitivo** come indicatore di stimolazione attiva.

2. Integrazione Culturale (Studenti): Si valuta l'acquisizione di una **competenza comunicativa autentica** (test finale). L'indice chiave è l'aumento dell'**interazione con italiani esterni** alla scuola, misurando l'integrazione sociale effettiva. Si misura anche il **grado di soddisfazione** verso la pazienza e la ricchezza culturale offerta dal docente senior.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio _____

Risorse umane destinate all'attività: 10 insegnanti over 65 + 2 volontari per organizzazione

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	720	Docenti senior	Insegnamento	SOMS
2	20	Volontari Soms	Organizzazione e coordinamento lezioni italiano per stranieri	SOMS

Risorse tecniche e strumentali necessarie per l'attuazione dell'attività: materiale di cancelleria, libri di testo

Costi presunti: 300,00 €

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

- **In cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale**

L'innovatività dei progetti per l'invecchiamento attivo risiede nella loro capacità di andare oltre la semplice assistenza, mirando all'**empowerment** e all'**integrazione olistica** del benessere.
1. Integrazione Olistica: Attività come lo **Yoga della risata** uniscono benefici fisici (respirazione) ed emotivi (riduzione dello stress) in un approccio non convenzionale. La **Palestra cognitiva** sfrutta metodologie strutturate per allenare specifiche funzioni mentali.
2. Ruolo Attivo e Risorsa Sociale: I progetti più innovativi trasformano l'anziano da fruitore a risorsa. Le **Lezioni di italiano tenute da docenti senior** sono l'esempio più emblematico: valorizzano le competenze professionali dell'over 65, creano un ponte interculturale e combattono l'isolamento attraverso un ruolo di utilità sociale.
3. Sostegno Sistemico: Il **Sostegno ai caregivers** è innovativo perché riconosce e alleggerisce il carico emotivo e pratico di chi assiste, migliorando il benessere di tutto il nucleo familiare.
4. Prossimità e Prevenzione: Screening medici e **Incontri informativi** sono innovativi quando sono proattivi, raggiungendo l'anziano e promuovendo una consapevolezza attiva sulla propria salute (es. progetto "InForma65"), mentre la **Passeggiata in compagnia** sfrutta la semplicità per creare reti sociali a bassa soglia.
In sintesi, l'innovazione è la fusione di benessere fisico, cognitivo, emotivo e il ripristino di un ruolo sociale significativo.

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

I progetti dimostrano un alto potenziale di **riproducibilità** e **sviluppo**.
1. Potenzialità di Riproducibilità (Scalabilità)
La maggior parte delle attività come **Passeggiata in Compagnia**, **Yoga della Risata** e **Lettura ad Alta Voce** presenta una bassa barriera all'ingresso, richiedendo solo spazi comunitari e **formatori/volontari** (anche *peer-leaders* anziani). Questo permette una diffusione a **cascata** in altri contesti locali.
I protocolli di **Palestra Cognitiva** e **Screening Medici** possono essere facilmente **standardizzati** in *kit* replicabili, facilitando partnership con ASL e strutture di volontariato.
2. Potenzialità di Sviluppo (Impatti a Lungo Termine)
I progetti fungono da **catalizzatori** per un *welfare* comunitario più sostenibile:

- **Rafforzamento Sociale:** Attività come la Passeggiata e lo Yoga della Risata creano legami che evolvono in **gruppi di auto-mutuo-aiuto** e nuove associazioni di volontariato autogestite.
- **Integrazione Intergenerazionale:** Il **Corso di Italiano (Docenti Senior)** può svilupparsi in un **Centro di Scambio Culturale**, trasformando gli anziani da destinatari a **risorse attive** (Cittadinanza Attiva).
- **Salute Pubblica: Ginnastica Dolce** e **Screening Medici** migliorano la prevenzione e riducono i costi sanitari nel lungo termine, grazie a una maggiore consapevolezza.
- **Innovazione:** I dati della Palestra Cognitiva possono supportare la **ricerca** sull'invecchiamento e lo sviluppo di nuovi protocolli.

In sintesi, i progetti sono facilmente scalabili e generano reti sociali e benefici per la salute che si auto-sostengono.

- **Attività di comunicazione previste**

Diffusione dei progetti e delle attività tramite volantini, social, sito web, passaparola, pubblicazione sui media locali.

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

Alcune macro-attività sono state progettate e integrate con il Piano Locale della Prevenzione dell'ASL TO 5 "Programmazione PLP 2025" e nello specifico all'obbiettivo PP02 : verso una rete per promuover uno stile di vita attivo – percorsi informativi e formativi intersettoriali per promuovere uno stile di vita attivo – raccomandare l'attività fisica – gruppi di cammino.

Giancarlo
Borri
17.11.2025
19:52:11
GMT+02:00