TANGONAUTI

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

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto

ATTENTE AL LUPO – Senior

sicurezza personale, vita attiva e cittadinanza degli over 65



– Denominazione dell’Ente capofila

TANGONAUTI APS

Corrado Alberto

Firmato digitalmente da Corrado Alberto
Data: 2025.11.16 17:34:25 +01'00'

TANGONAUTI APS
Via Assarotti 6, 10135, Torino - CF 91021710016 – info@tagonautiaps.it – tangonautiaps@pec.net



TANGONAUTI

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Torino e area metropolitana presentano un'elevata incidenza di popolazione anziana e di **"grandi anziani"**, con quote femminili sole e caregiver familiari.

In questo quadro, la **sicurezza quotidiana** – a casa, in strada, al mercato e presso sportelli/ATM – è un bisogno ricorrente, intrecciato con **cadute domestiche** e **rinuncia agli spostamenti serali** per timore o mancanza di strumenti pratici.

La **cronaca locale** registra **truffe di prossimità** (falsi tecnici, incidenti simulati, telefonate ingannevoli) e raggiri in luoghi affollati.

Sul piano soggettivo, la **percezione d'insicurezza** è più elevata nelle **over 75** e incide su **socialità** e **benessere**.

Persistono inoltre fragilità su **"micro-tutele"** (richiedere aiuto, riconoscere i segnali precoci, usare il telefono sotto stress) e sull'**orientamento ai servizi socio-sanitari**.

Al contempo, Torino dispone di un **forte capitale sociale** (condomini, parrocchie, centri anziani, gruppi di cammino, Case del Quartiere) che, se attivato, può **trasformare i beneficiari in agenti di prevenzione di vicinato**.

Da qui la necessità di:

1. **formazione esperienziale** mirata a **routine a bassa intensità** e **prevenzione situazionale**;
2. un nucleo di **anziani "ambasciatori"**, capaci di **replicare micro-incontri** nei propri contesti quotidiani e di **agganciare i servizi territoriali**, in coerenza con le priorità dei **PLP**.

- 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.

TANGONAUTI APS
Via Assarotti 6, 10135, Torino - CF 91021710016 – info@tagonautiaps.it – tangonautiaps@pec.net



TANGONAUTI

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

A1. Workshop "ATTENTE AL LUPO – Senior" (formazione diretta)

Descrizione attività
Ciclo **formativo esperienziale** in **4 moduli × 2 ore** (8h per edizione), con **4 edizioni** in quartieri diversi (totale 32h d'aula). Contenuti:

1. Consapevolezza & segnali precoci;
2. Confini & assertività;
3. Movimento sicuro nella quotidianità (routine a bassa intensità, TPL, rientri serali);
4. Truffe & sicurezza di prossimità (porta/strada/ATM/mercato; come e a chi segnalare).
   Metodologia: role-play, micro-simulazioni, materiali ad **alto contrasto**, linguaggio semplice.

Destinatari

- **Tipologia:** anziani autosufficienti o con fragilità lieve; priorità donne sole e caregiver familiari.
- **Numero e fascia anagrafica: 80–100** persone complessive (4 edizioni), **65–84 anni**; gruppi da 20–25.
- **Modalità di individuazione:** segnalazioni centri anziani/Case del Quartiere/medici di base, call pubblica, contatto diretto tramite reti di quartiere in particolare nelle Circoscrizioni 1, 2, 3 e 5 di Torino.

Tempi di realizzazione
Mesi 2–4: erogazione delle 4 edizioni (8 incontri per edizione).

Ambito territoriale coinvolto
Quartieri di Torino con sedi accessibili (piano strada o ascensore).

Ruolo di ciascun partner

- **TANGONAUTI APS:** progettazione, coordinamento operativo, conduzione, monitoraggio e valutazione.
- **L'ARTEFICIO APS:** supporto con volontari/e SCU (accoglienza, registri, accompagnamenti leggeri, supporto esercitazioni).

Risultati attesi

- ≥ **75%** frequenza media; ≥ **80%** soddisfazione.
- **+20%** auto-efficacia percepita (pre/post).
- ≥ **80%** dei/delle partecipanti compila il piano "**3 azioni che farò**".

Strumenti/indicatori di valutazione
Questionari **pre/post**, scheda osservativa formatore, registro presenze; **follow-up telefonico a 30 giorni** su campione.



TANGONAUTI

Collegamento con progettualità territoriali
Allineamento con campagne anti-truffa locali, sportelli sociali/Case del Quartiere e riferimenti PLP su prevenzione infortuni domestici e promozione stili di vita.

Risorse umane destinate all'attività

#	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	**60**	**Coordinatore**/trice (€35/h)	Calendario, relazioni sedi, monitoraggio, rendicontazione quota A2	**TANGONAUTI APS**
2	**48**	Formatore/trice lead (€45/h)	Conduzione 32h d'aula, adattamento materiali 8h, debrief/valutazione 8h	**TANGONAUTI APS**
3	**24**	**Co-formatore**/trice (€35/h)	Co-conduzione, esercitazioni in aula, supporto follow-up	**TANGONAUTI APS**
4	**60**	Volontari **SCU**	Accoglienza; supporto 1:1 accoglienza, registri, accompagnamenti leggeri, supporto esercitazioni	**L'ARTFICIO APS**

Risorse tecniche/strumentali
Sale accessibili con sedute e braccioli; proiettore/schermo; **dispense A4** e poster; modulistica privacy; assicurazione partecipanti; telefono per simulazioni.

Costi presunti

- **Personale (coordinamento + formatori)**: € 5.100
- **Promozione/reclutamento A2** (grafica, stampa locandine/volantini, affissioni di prossimità): € 1.600
- **Materiali didattici** (dispense A4, poster, schede, modulistica): € 700
- **Affitto sale** (4 edizioni in quartieri diversi) – *quota parte*: € 1.200
- **Assicurazioni partecipanti** – *quota parte*: € 300
- **Trasporti/logistica leggera** – *quota parte*: € 360
- **Monitoraggio & valutazione** (analisi pre/post, follow-up) – *quota parte*: € 780
- **Spese generali/amministrative** (≤7%) – *quota parte*: € 715

Totale A1: € 10.755



TANGONAUTI

A2. Formazione “Ambasciatori/rici Senior” (ToT | Train-the-trainer)

Descrizione attività
Percorso **ToT** per creare **ambasciatori senior** che replichino **micro-incontri (30–45’) di vicinato**. Due coorti (per coprire i 4 quartieri): **2 moduli da 2h** per coorte + **supervisione di gruppo (1,5h)** + **tutoring individuale** (fino a 30’/persona). Fornitura **Kit Ambasciatori** (scaletta, poster A3 pieghevole “3 mosse”, slide stampabili, scheda numeri utili, modelli presenze/report, badge).

Destinatari

- **Tipologia:** anziani motivati con rete sociale attiva (condomini, parrocchie, gruppi cammino, famiglie).
- **Numero e fascia anagrafica: 24** persone totali, **65–84 anni**.
- **Modalità di individuazione:** selezione tra i partecipanti A1 (frequenza ≥75% + breve colloquio motivazionale) e candidature tramite reti territoriali.

Tempi di realizzazione
Mesi 4–6: ToT (2 coorti), supervisione, tutoring; **entro 90 giorni** ogni ambasciatore realizza **≥2** micro-repliche.

Ambito territoriale coinvolto
Medesimi quartieri di A1; repliche in condomìni, oratori, sale sociali, mercati rionali.

Ruolo di ciascun partner

- **TANGONAUTI APS:** progettazione e conduzione ToT, supervisione, tutoring, produzione Kit e raccolta evidenze.
- **L’ARTEFICIO APS:** logistica e accompagnamenti SCU; raccolta micro-report e liberatorie.

Risultati attesi

- **≥24** ambasciatori formati e attivi.
- **≥48** micro-repliche totali (**platea ≥288** persone, media 6 per replica).
- **≥80%** consegna micro-report/foto.

Strumenti/indicatori di valutazione
Registro presenze ToT; check-list competenze; **micro-report standard** (data, luogo, n. presenti, 3 messaggi trasferiti, criticità, invii a servizi); debrief collettivo finale.

Collegamento con progettualità territoriali
Sintonizzazione con campagne anti-truffa, sportelli comunali, gruppi di cammino e Case del Quartiere; raccordo con PLP (prevenzione infortuni domestici; promozione stili di vita).



TANGONAUTI

Risorse umane destinate all'attività

#	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	**29**	**Formatore**/trice lead (€45/h)	Conduzione 2 coorti (8h), supervisione 3h, tutoring 12h, adattamento kit 6h	**TANGONAUTI APS**
2	**16**	**Co-formatore/**trice (€35/h)	Co-conduzione, supporto prove, revisione micro-report, logistica	**TANGONAUTI APS**
3	**24**	**Coordinatore**/trice (€35/h)	Selezione, calendario repliche, raccolta evidenze e monitoraggio	**TANGONAUTI APS**
4	**60**	Volontari **SCU**	Accoglienza; supporto 1:1 logistica e accompagnamenti SCU; raccolta micro-report e liberatorie	**L'ARTFICIO APS**

Risorse tecniche/strumentali
Sala ToT; proiettore; **Kit Ambasciatori** (scaletta tascabile, poster A3 pieghevole, slide stampabili, scheda numeri utili, modelli presenze/report, badge); modulistica liberatorie; assicurazione.

Costi presunti

- **Personale (ToT + supervisione + tutoring + coordinamento)**: € 2.705
- **Comunicazione A2** (impaginazione Kit, badge, micro-copy/social testimonianze): € 800
- **Materiali** – **Kit Ambasciatori** (poster A3 pieghevole, schede, slide stampabili, badge): € 800
- **Affitto sala ToT/supervisione** – *quota parte*: € 495
- **Assicurazioni partecipanti** – *quota parte*: € 100
- **Trasporti/logistica leggera** – *quota parte*: € 240
- **Monitoraggio & valutazione** (micro-report, debrief) – *quota parte*: € 420
- **Spese generali/amministrative** (≤7%) – *quota parte*: € 385

Totale A2: € 5.945



TANGONAUTI

Innovatività della proposta progettuale

"Attente al Lupo – Senior" sposta l'attenzione dalla "difesa personale" all'**autoprotezione quotidiana**: piccole decisioni, micro-routine, lettura dell'ambiente, uso della voce e delle relazioni di vicinato. L'innovazione sta in tre scarti semplici ma potenti.
Primo: **adattamento senior-friendly** del metodo (linguaggio chiaro, esercizi a bassa intensità, materiali ad alto contrasto, sedute con braccioli, tempi lenti), perché la sicurezza non sia una palestra selettiva ma una pratica accessibile "per tutti i giorni".
Secondo: la formazione non finisce in aula; genera **piani personali di tre azioni** ("cose che faccio da domani") per trasformare l'ansia in abitudine utile.
Terzo: gli anziani non sono solo destinatari, ma **ambasciatori**: diventano voci credibili della comunità, capaci di rimettere in circolo consigli, storie e istruzioni operative in famiglia, in condominio, al mercato. È un cambio di ruolo: da "fragili da proteggere" a **cittadini attivi che proteggono**.

Possibili effetti moltiplicatori (riproducibilità e sviluppo)

Il progetto è costruito come **format leggero e replicabile**: moduli brevi, kit stampabile, scalette di 30–45 minuti, zero attrezzature costose. Ogni ambasciatore realizza almeno due micro-incontri; due generano quattro, quattro ne generano otto: il passaparola cresce per **contagio di prossimità**.
La replicabilità è garantita da:

- **Kit Ambasciatori** riutilizzabile (poster pieghevole "3 mosse", schede numeri utili, mini-slide);
- **supervisione di gruppo** e tutoring brevi, che abilitano anche chi non ha esperienza di facilitazione;
- **ambientazione modulare**: il micro-incontro funziona in un androne, in sala parrocchiale, durante un gruppo di cammino o un tè tra vicine.
  Nel medio periodo, il modello può scalare ad altri quartieri o comuni limitrofi, coinvolgendo nuove reti (amministratori di condominio, portinerie sociali, mercati rionali). Ogni replica produce due effetti indiretti: **aumenta la vigilanza di comunità** (occhi e orecchie amiche) e **accorcia la distanza** tra cittadini e servizi (più segnalazioni tempestive, meno esitazione a chiedere aiuto).

Attività di comunicazione previste

Comunicazione **sobria, vicina, riconoscibile**, pensata per il pubblico senior e per i loro familiari.

- **Lancio di quartiere**: locandine A4 e cartoline nei luoghi a frequentazione mista (farmacie, ambulatori, mercati, negozi di prossimità, Case del Quartiere, bacheche condominiali). Linguaggio semplice, caratteri grandi, QR e telefono per chi preferisce chiamare.
- **Contenuti "micro"**: 4 pillole video da 30–45'' con un consiglio pratico ciascuna (ad es. "Se suonano alla porta…"), girate nei luoghi reali del quartiere.

TANGONAUTI APS
Via Assarotti 6, 10135, Torino - CF 91021710016 – info@tagonautiaps.it – tangonautiaps@pec.net



- **Storie e testimonianze**: brevi racconti di partecipanti e ambasciatori ("come ho aiutato mia vicina al bancomat"), per dare volti e voci alla sicurezza.
- **Ufficio stampa civico**: comunicato di avvio e conferenza finale con mini-dimostrazioni; contatto con media locali e newsletter di quartiere.
- **Materiali inclusivi**: versioni ad alto contrasto, icone chiare, lessico "anti-paura" (niente allarmismi, solo istruzioni utili).
  Tutti i materiali rispettano le indicazioni grafiche e il **visto preventivo** dell'Ente finanziatore; la spesa resta entro i limiti previsti. La regola guida è: **meno effetti speciali, più prossimità**.

Integrazione con il Piano Locale della Prevenzione (PLP)

La trama del progetto si intreccia con gli assi del **PLP** (prevenzione infortuni domestici, promozione stili di vita, sicurezza di comunità). L'integrazione si concretizza in azioni operative:

- **Co-progettazione del calendario** con i referenti di educazione alla salute di **ASL Città di Torino** (per i quartieri urbani) e, quando utile, **ASL TO5** (per confini metropolitani), così da affiancare i nostri moduli alle campagne già attive (prevenzione cadute, uso corretto dei dispositivi di allarme, reti di sostegno).
- **Allineamento dei contenuti**: nel modulo "Movimento sicuro" introduciamo la **routine di equilibrio quotidiana** consigliata dai materiali PLP; nel modulo "Truffe & sicurezza" inseriamo i **canali ufficiali di segnalazione** e i numeri unici, evitando duplicazioni.
- **Orientamento guidato**: gli ambasciatori imparano a **riconoscere segnali di bisogno** (isolamento, esitazione negli spostamenti, confusione sulle procedure sanitarie) e a **indirizzare** verso sportelli e servizi PLP (counselling stili di vita, prevenzione cadute, sportelli anziani).
- **Raccolta dati utile al PLP**: i micro-report delle repliche (luogo, n. presenti, richieste emerse) offrono una **mappa viva** delle vulnerabilità di quartiere, condivisibile con i referenti per tarare azioni future.

In sintesi: il progetto **rafforza la prevenzione** dove la vita accade—sul pianerottolo, al mercato, alla fermata—e costruisce un ponte stabile tra cittadini, reti sociali e **sanità pubblica territoriale**. Gli anziani diventano **motori di salute e sicurezza** per sé e per gli altri.