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

SCHEDA DI PROGETTO*

– Titolo del progetto: “NON È MAI TROPPO TARDI” - Opportunità e possibilità over 65 nelle valli montane

– Denominazione dell’Ente capofila Unione Montana dei Comuni del Monviso

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

Il progetto *“NON È MAI TROPPO TARDI” - Opportunità e possibilità over 65 nelle valli montane*, si concentra soprattutto sui territori Saluzzesi della Valla Varaita e Valle Po.
L'Unione Montana dei Comuni del Monviso (capofila del progetto) è un ente locale della Regione Piemonte), situato in Provincia di Cuneo. Comprende un'area che si sviluppa intorno al Monviso e lungo la Valle Po, i comuni aderenti sono Brondello, Gambasca, Ostana, Paesana, Pagno e Sanfront
L'Unione Montana ha l'obiettivo di esercitare in forma associata diversi servizi comunali, promuovere lo sviluppo e tutelare il territorio montano.
Le sue principali funzioni sono orientate al territorio alpino, includendo:

- Tutela e Sviluppo Territoriale: Economia forestale, sistemazione idrogeologica, opere di manutenzione ambientale e difesa dalle valanghe.
- Gestione Associata: Esercizio in comune di funzioni amministrative e tecniche dei Comuni membri.
- Turismo e Promozione: Valorizzazione del patrimonio naturalistico (come il Bosco dell'Alevè, la pineta di pino cembro più grande d'Europa) e delle tradizioni locali (artigianato del legno, cultura occitana).

Collabora da anni, ed anche in questo progetto, con la vicina **Unione Montana Valle Varaita** costituita dai Comuni della Valle omonima (e zone limitrofe), anch’essa con i medesimi scopi dell’Unione Monviso. Si estende dalle zone di pianura di Saluzzo (come Verzuolo e Costigliole Saluzzo) fino alle alte valli alpine (come Pontechianale e Bellino) e al Colle dell'Agnello, al confine con la Francia. La valle è nota per essere un importante centro della cultura e lingua occitana.
I Comuni Aderenti sono: Bellino, Brossasco, Casteldelfino, Costigliole Saluzzo, Frassino, Isasca, Melle, Piasco, Pontechianale, Rossana, Sampeyre, Venasca e Verzuolo

Altro partner importante di progetto è il **Consorzio Monviso Solidale** un Consorzio di comuni, costituito per la gestione dei servizi socio-assistenziali, ai sensi dell'articolo 31 della legge Dgls 267/2000, che raggruppa 56 comuni, la sua organizzazione si è adattata nel tempo all'evoluzione dei servizi sociali, in particolare dall'entrata in vigore della legge nazionale 328/2000 e della successiva legge regionale piemontese n. 1/2004.
Ha sviluppato una stretta collaborazione con l'ASL CN1, attraverso una convenzione pluriennale e ha partecipato alla definizione del PEPS (Piano e Profilo di Salute) sul suo territorio per quanto riguarda gli interventi socio-sanitari (servizi a casa, residenze diurne e notturne). Con i 56 comuni del PdZ (Piano di Zona), sono state definite e sviluppate iniziative specifiche al di fuori del settore del consorzio (servizi aggiuntivi) nel contesto della promozione sociale e delle attività complementari. Facendo affidamento su soggetti terzi (associazioni e organizzazioni di volontariato per la cooperazione sociale e la promozione sociale) responsabili di diversi settori (minori, anziani, disabili ...), è stata creata una serie di iniziative per integrare questi servizi nella programmazione sociale e nello sviluppo di attività

correlate.
In virtù della convenzione con l'ASL CN 1 gestisce i servizi socio-sanitari su parte del territorio del progetto: Fossanese, Saviglianese e Saluzzese e relative valli. In particolare opera, all'interno di una fitta rete territoriale di collaborazioni locali con associazioni, comuni, strutture pubbliche e private, a favore di minori, disabili, anziani, svolgendo: assistenza sociale e domiciliare, corsi di formazione, gestione di centri diurni, educativa territoriale.

Altri partner progettuali sono la Pro Loco di Paesana, la Croce Rossa comitati di Melle e Racconigi sede di Paesana, l'Università popolare Valle Po

Il progetto "*Non è mai troppo tardi*" nasce in continuità con le progettazioni avviate già dal 2018 dal Consorzio Monviso Solidale dedicate all'animazione e socializzazione degli anziani con i progetti Alcotra #COM.VISO e INCL, e poi continuato grazie ai progetti relativi al bando sull'Invecchiamento Attivo della Regione Piemonte: "ABC per invecchiare bene" (Bando 2022) e "S.T.A.I in Valle (Spazi Territoriali Anziani Insieme)" attualmente in corso (Bando 2024)
Questa stabilità progettuale ha generato un crescente coinvolgimento delle reti territoriali e garantito un'assidua frequenza da parte dei destinatari che chiedono a gran voce la continuazione delle attività

"*Non è mai troppo tardi*" era il titolo storico di un famoso programma televisivo degli anni '60 condotto dal maestro Alberto Manzi, dedicato all'alfabetizzazione degli adulti in Italia, molti degli anziani Over 65 partecipanti al progetto lo ricordano con affetto rendendolo maggiormente riconoscibile.
Gli ambiti di riferimento del progetto sono:
Imparare: Riferito all'apprendimento di una nuova abilità, e mantenere attive le funzioni mentali come memoria, linguaggio, attenzione
Cambiamenti personali: riferito alla possibilità di migliorare lo stile di vita (stile di vita sano, attività fisica leggera favorendo la mobilità e l'autonomia
Socializzazione e condivisione per combattere la solitudine e creare nuovi legami o consolidare quelli vecchi e non essere lasciati soli dalla comunità ma esserne ancora parte integrante
Valorizzazione delle esperienze: riconoscere e utilizzare il sapere e i talenti degli anziani.

Per la stesura del progetto si è partiti dai seguenti bisogni del territorio:

Categoria del bisogno	Bisogni Specifici	Conseguenze
Demografica	Spopolamento, allontanamento dei giovani, alta concentrazione di anziani.	Indebolimento del tessuto socio-economico, aumento del fabbisogno di assistenza.
Logistica/Geografica	Marginalità dai poli urbani, difficoltà comunicative e logistiche, isolamento.	Difficoltà di mobilità, solitudine nei territori montani
Servizi Essenziali	Carenza di opportunità, rarefazione dei servizi, ridotta presenza di medici/farmacie/ambulatori.	Difficoltà nella gestione delle problematiche socio-sanitarie di primo livello.

Alcune vallate si pongono tra le aree di maggior disagio sociale e bisogno di salute, come descritto nel profilo di salute del Piano Locale della Prevenzione dell'ASL CN1, l'indicatore sintetico di fabbisogno di prevenzione, sviluppato a livello regionale dal Servizio Sovrazonale di Epidemiologia (SEPI), che identifica un'ampia gamma di fattori che impattano sulla salute, mettendo insieme dimensioni sociali di deprivazione con i bisogni di salute.

Tre sono i macro obiettivi fondamentali delle progettazioni fino ad ora attuate

Area di Intervento	Obiettivo Specifico	Strumenti Proposti
Socio-Sanitario	Garantire assistenza minima (sociale e sanitaria) a soggetti fragili (anziani, disabili, malati).	Soluzioni sostenibili e alternative all'accentramento dei servizi.
Sostenibilità/Innovazione	Capitalizzare i servizi esistenti e integrarli con altri innovativi, superando la non sostenibilità economica.	Servizi mirati, accessibili e continuativi.
Comunità/Prevenzione	Aumentare l'empowerment dei cittadini nella tutela della salute e facilitare scelte salutari (invecchiamento attivo).	Animazione di Comunità e Gruppi di Animazione nelle Valli.

l'Animazione di Comunità svolge il ruolo di:
- Facilitatore/Catalizzatore: Prepara il terreno, sensibilizza e rende la comunità ricettiva e partecipe.
- Ponte/Supporto: Partendo dalla ricerca di una definizione condivisa di una persona fragile in contesto montano, è scaturito tutto il lavoro che ha visto la collaborazione dei vari enti coinvolti e del territorio, che è diventato parte attiva del progetto di sostegno all'operato dei GIPIC (Gruppo Integrato di Presa In Carico), i gruppi multidisciplinari (medici, infermieri di comunità, assistenti sociali, ecc.) che devono assicurare la gestione in loco delle problematiche socio-sanitarie.
- Mantenimento dell'Attenzione: Garantisce il coinvolgimento della base e delle istituzioni, trasformando la logica prestazionale (erogazione fredda di un servizio) in una dinamica di gruppo e contaminazione.

È importante aumentare l'empowerment dei cittadini nella tutela del proprio capitale di salute e sviluppare con le comunità locali occasioni che facilitino nella popolazione scelte salutari in una logica di prevenzione e promozione dell'invecchiamento attivo.

Il contesto vallivo è contraddistinto da esperienze progettuali caratterizzate da programmi, obiettivi e risorse dedicate alla domiciliarità e all'animazione sociale, che ha sensibilizzato e coinvolto attivamente i soggetti fragili locali ed ha contribuito a formare gli operatori socio-sanitari del territorio. Un territorio che ha relazioni di comunità attive e radicate, che rafforzano i legami fiduciari, l'impegno sociale e servizi concreti a favore dei più fragili, coinvolgendo, oltre alla rete del volontariato e dell'associazionismo locale, anche la stessa cittadinanza.

I progetti attivati negli anni hanno permesso la maggiore partecipazione e il coinvolgimento da parte dei soggetti fragili, che si dimostrano essere meno chiusi e isolati di altre aree territoriali, più interessati a prendere parte ad iniziative comuni, soprattutto per quanto attiene i soggetti autosufficienti, perché già inseriti in iniziative di rete

Punti di forza sono:
- La presenza di OSS fortemente radicate al territorio, da anni operative sulla stessa area, al centro di forti relazioni sociali consolidate, che rappresentano un punto di riferimento per le comunità locali.
-Le iniziative di socializzazione e di animazione a cura dell'Equipe di educatori ed OSS sono presenti in maniera costante, pianificata ed organizzata, e tali attività rientrano anche tra le richieste dei soggetti fragili.

In un contesto come quello della Valle Varaita e della Valle Po nei quali l'attività di socializzazione è diffusa, organizzata e radicata, grazie alla presenza di progettazioni dedicate, è anche fortemente richiesta sia dagli operatori socio-sanitari che la propongono che dai soggetti fragili che ne fruiscono.

Da segnalare la collaborazione con l'ASL CN1 attiva già nelle varie progettazioni precedenti e che viene riconfermata anche in quella attuale, in una logica di integrazione con le azioni previste dal PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE 2020-2025 e dal Piano Locale della Prevenzione dell'ASL CN1. In

particolare sarà curata l'integrazione con i programmi "Comunità attive" e "La promozione della salute nella cronicità", che prevedono la collaborazione con le comunità per lo sviluppo sul territorio di ambienti facilitanti e opportunità di movimento (gruppi di cammino, attività fisica adattata, allenamento della mente, ecc. …) adatte a tutte le età e condizioni fisiche.

Attraverso le azioni dell'ultimo progetto attivato sul Bando relativo all'Invecchiamento Attivo ("S.T.A.I in valle" promosso dal Consorzio Monviso Solidale) si sono potuti coinvolgere in media una trentina di persone durante le animazioni, il massimo raggiunto finora sono state 50 persone.
Le animazioni si sono svolte finora in una decina di comuni diversi, coinvolgendo le amministrazioni locali nella progettazione.
Nell'ambito delle azioni del Progetto le operatrici hanno chiesto ai partecipanti alle varie iniziative quali avrebbero potuto essere i nuovi temi trattati in nuove attività progettuali e dopo un confronto anche con le amministrazioni pubbliche è emersa la necessità di:

1. Aumentare la connessione sociale e il benessere emotivo
   - Socializzazione attiva: creare occasioni strutturate per l'incontro e l'aggregazione, superando l'auto-isolamento domestico.
   - Alfabetizzazione emotiva: fornire spazi sicuri per la condivisione di tematiche personali e quotidiane, offrendo supporto emotivo e confronto guidato dagli operatori e mantenimento delle funzioni cognitive
2. Migliorare l'autonomia e mobilità
   - Mobilità logistica: organizzare trasporti o iniziative che permettano agli anziani di visitare luoghi desiderati e culturali
   - Mobilità personale: promuovere l'attività fisica e il movimento costante per mantenere la salute fisica, la funzionalità e l'autonomia.
3. Migliorare il senso di utilità sociale attraverso la valorizzazione e la trasmissione del sapere.
   - Sentirsi utili: dare agli anziani l'opportunità di donare le loro competenze e il loro tempo alla comunità, riscoprendo la propria autostima e il proprio valore sociale.
   - Apprendimento: accrescere la propria cultura generale con nuovi apprendimenti.
4. Aumentare la consapevolezza e la capacità di tutelare la propria salute.
   - Informazione sanitaria mirata: promuovere incontri con esperti (anche in collaborazione con l'ASL CN1) su temi cruciali come corretta alimentazione, importanza del movimento, stimolazioni cognitive.
   - Tutela attiva: Sviluppare l'empowerment dei cittadini, rendendoli soggetti attivi nella prevenzione e nella gestione del proprio "capitale di salute".

"Non è mai troppo tardi " terrà quindi come filo conduttore il concetto di "movimento", declinato in diverse modalità: "movimento fisico", conseguente ad un maggiore e più efficiente movimento ed un'alimentazione sana, "movimento mentale" grazie anche a nuove occasioni di socializzazione con azioni che creano un approccio globale al benessere attraverso la socializzazione e percorsi di allenamento mentale, infine "movimento sul territorio" dove verranno organizzati spostamenti e gite di sapore culturale e musicale, creando quindi un approccio circolare alla salute
All'interno del progetto si intrecceranno diverse figure professionali, volte a incontrare le persone attraverso diversi approcci, dagli educatori che si occuperanno dell'organizzazione dei momenti collettivi, alle OSS per il coinvolgimento delle persone più fragili, chinesiologi per le attività fisiche e accompagnatori per le camminate, maestri di ballo …

Alcuni dati demografici (Istat 2023)

Unione Montana	Cittá	Numero abitanti	Percentuale Di >65 Sul Totale Abitanti
Unione Montana dei Comuni del Monviso	Brondello	282	28,5%
	Gambasca	371	30,5%
	Ostana	87	30%
	Paesana	2651	24,85%
	Pagno	584	22,1%
	Sanfront	2269	26%
Tot.		6244	26,43% di media
Unione Valle Varaita	Pontechianale	183	40,98%
	Bellino	95	31,58%
	Casteldelfino	143	34,97%
	Sampeyre	988	30,57%
	Frassino	262	32,06%
	Melle	298	29,87%
	Brossasco	1.005	30,75%
	Isasca	72	26,39%
	Venasca	1.348	26,41%
	Rossana	820	24,27%
	Piasco	2.696	27,08%
	Costigliole Saluzzo	3.295	23,28%
	Verzuolo	6.417	23,20%
Tot.		17.622	25,53% di media
TOT	Unioni Montane	**23.866**	**25,98% di media**

- 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 possibilità di viaggiare in modo autonomo e 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

ATTIVITÀ 1. ALLEGRO E ADAGIO, MOVIMENTO LENTO

Il progetto "NON È MAI TROPPO TARDI" attraverso l'azione *"Allegro e adagio, movimento lento"* vuole andare a supportare le persone over 65 nei percorsi di salute legati al movimento.
Si cercherà di combinare in modo efficace il **benessere fisico**, e la **socializzazione** alcuni tra gli elementi chiave per l'invecchiamento attivo.
L'obiettivo generale è migliorare la qualità della vita, l'autonomia fisica e il benessere psicologico degli anziani *over 65* attraverso l'attività fisica adattata, il movimento ritmico e la socializzazione.

1.a) AFA - Attività Fisica Adattata e Posturale
La Ginnastica Dolce e Posturale, sono esercizi mirati al miglioramento dell'equilibrio, della flessibilità e del rafforzamento muscolare per prevenire cadute e gestire patologie croniche stabilizzate (come Osteoporosi o Ipertensione) con un focus sull'equilibrio attraverso esercizi statici e dinamici.
L'Attività Fisica Adattata (AFA), è un programma di esercizi fisici non sanitari e non riabilitativi, ma appositamente disegnati per persone con condizioni di salute croniche stabilizzate o disabilità lievi/moderate.
L'obiettivo primario dell'AFA è prevenire e mitigare la disabilità secondaria alla sedentarietà, migliorando l'autonomia e la qualità della vita.
L'AFA consiste in programmi di esercizio fisico strutturato, spesso svolti in gruppo in ambienti non sanitari (come palestre o centri sociali autorizzati), ha un ridotto impegno fisico e le attività sono a carattere ludico-ricreativo e a ridotto impegno, focalizzate sull'adattamento delle proprie capacità residue.
L'attivazione percorsi AFA in diversi luoghi del territorio sarà gestita da professionisti con una specifica formazione laureati in Scienze Motorie e/o specializzati in Attività Motoria Adattata (LM-67), che operano secondo protocolli di esercizio ben definiti e spesso approvati a livello regionale. I protocolli definiscono il tipo di esercizio (es. esercizi per la forza, l'equilibrio, la flessibilità), la frequenza e la durata delle sedute, l'intensità appropriata (spesso lieve o moderata)

1.b). Movimento ritmico e ballo
Il ballo come strumento di stimolazione cognitiva e relazionale attraverso lezioni di balli popolari (come il ballo liscio o i balli occitani della tradizione alpina) o di danza spontanea. Il focus è sul seguire una sequenza (stimolo cognitivo) e sul divertimento in gruppo (socializzazione).
Attraverso l'utilizzo della musica viene incoraggiata l'espressione corporea individuale, senza giudizio o performance, per favorire il contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni, e favorire il mantenimento delle capacità di coordinazione

1.c). Passeggiate e gruppi di cammino
Il cammino sarà adattato alle esigenze dei singoli e verrà adattato anche per consentire la partecipazione dei più fragili grazie all'uso delle sedie a rotelle e delle Joëlette per chi ha difficoltà motorie.
In questa azione si collaborerà con l'ASL, sia attraverso lo sforzo di coordinamento e coprogettazione delle attività destinate a medesimi destinatari (vedi iniziative connesse al Piano della Prevenzione sopra citate – gruppi di cammino, percorsi di educazione terapeutica, percorso AFA, …), sia attraverso lo stimolo alla partecipazione ai progetti riguardanti la salute con l'intervento di alcune professionalità in incontri mirati verso il gruppo di anziani coinvolti sui temi connessi agli stili di vita sia in un'ottica di

contenimento dei fattori di rischio che di prevenzione secondaria e supporto al trattamento delle patologie croniche (ipertensione, patologie cardiovascolari e metaboliche

Le azioni relative all'invecchiamento attivo dunque, collegato a stili di vita sani, possono e devono essere un buono strumento di prevenzione, se affrontato in un'ottica di promozione del benessere psico-fisico, volto a ridurre i fattori di rischio, compresi quelli ambientali.
Durante il primo incontro verrà proposto un momento formativo generale sulla salute ed il benessere dell'anziano a carattere generale e verrà poi richiesto ai partecipanti di esprimere quali potrebbero essere le tematiche più importanti per loro da affrontare. Gli incontri successivi verranno organizzati in base a dette richieste.

Destinatari
Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità
Numero e fascia anagrafica

	Unione Montana dei Comuni del Monviso	**Unione Montana Valle Varaita**
Tot. Abitanti	6244 destinatari indiretti	17622 destinatari indiretti
Residenti over 65	1650 destinatari diretti	4499 destinatari diretti
Over 65 già coinvolti dalle precedenti progettazioni	50 persone	60 persone

Modalità per la loro individuazione: grazie ai contatti creatisi con le progettazioni precedenti gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. Inoltre le Assistenti Sociali del Consorzio Monviso Solidale aiuteranno l'equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi dell'Asl CN1 e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto "Muovinsieme" per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione: durante la durata dell'anno di progetto, a cadenza mensile

Ambito territoriale coinvolto:
L'Unione Montana dei Comuni del Monviso, comprende un'area che si sviluppa intorno al Monviso e lungo la Valle Po e valle Bronda, i comuni aderenti sono Brondello, Gambasca, Ostana, Paesana, Pagno e Sanfront
Unione Montana Valle Varaita: si estende dalle zone di pianura fino alle alte valli alpine e al Colle dell'Agnello, al confine con la Francia. I Comuni Aderenti sono: Bellino, Brossasco, Casteldelfino, Costigliole Saluzzo, Frassino, Isasca, Melle, Piasco, Pontechianale, Rossana, Sampeyre, Venasca e Verzuolo

Ruolo di ciascun partner

1. UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento della struttura sita in un locale al pian terreno della sede dell'Unione Montana Valle Varaita da destinarsi a centro di incontro inclusivo per lo svolgimento di varie attività aggregative a servizio della popolazione locale e di quanti vorranno trasferirsi in valle per medi e lunghi periodi.
All'interno del vasto salone, è stata anche allestita una stanza sensoriale che potrà essere utilizzata per le attività oggetto del progetto. Questo tipo di stanza è un ambiente progettato e costruito per offrire esperienze multisensoriali e ipersensoriali. Gli ambienti consentono infatti l'esplorazione emotiva e la possibilità di cercare e collegare tra loro diversi tipi di stimolazione. Nello stesso tempo il rilassamento è un aspetto importante per la riduzione dei comportamenti negativi. Se utilizzata in modo appropriato, una stanza sensoriale:
- Aiuta a sentirsi in uno spazio sicuro e protetto;
- Stimola la consapevolezza del rapporto causa-effetto;
- Facilita la terapia e l'apprendimento di nuove abilità;
- Favorisce il comportamento positivo e riduce quello aggressivo.
- Può essere utilizzata per giochi di movimento e l'attività fisica adattata

Il locale sarà inoltre dotato di un angolo "tisaneria" (con bollitore, microonde, frigorifero, ecc.), di tavoli e piccole attrezzature per l'organizzazione di laboratori.
Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della "Porta di Valle" sita in Brossasco
2. CONSORZIO MONVISO SOLIDALE: sostegno all'Unione nella progettazione e gestione progettuale, attraverso il lavoro delle Assistenti Sociali e delle OSS individuazione delle "utenze fragili" che possono partecipare al progetto e aiuto nei trasporti degli stessi
3. ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali destinati alla ProLoco dal Comune di Paesana in caso di necessità. Spazi che comprendono l'orto scolastico dotato di serra e il retro dell'ex asilo con panchine, palco e piano bar.
4. CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane
5. CROCEROSSA ITALIANA COMITATO DI RACCONIGI – sede di PAESANA: aiuto nei trasporti delle persone anziane
6. UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: messa a disposizione di posti dedicati ai partecipanti al progetto all'interno delle iniziative calendarizzate dall'Università Popolare. Collaborazione attiva nella realizzazione degli eventi ludici ed a sfondo culturale. Messa a disposizione dei locali della Biblioteca di Paesana, a loro gestione, per iniziative inerenti al progetto. Partecipazione ai laboratori creativi e manuali, sia come tecnici che come usufruenti.

Risultati attesi

INDICATORE	VALORE ATTESO
Attivazione gruppi AFA e numero di persone coinvolte	Si attivano almeno 2 percorsi AFA sul territorio a cui partecipano almeno 8 persone a percorso
Attivazione Gruppi di cammino e numero di persone coinvolte	Si attivano almeno 2 gruppi di cammino sul territorio ed a queste partecipano con costanza almeno 5 persone a gruppo
Attivazione gruppi di ballo	Si attivano almeno 2 gruppi di persone che si incontrano per ballare ed a questi partecipano con costanza almeno 8 persone a gruppo

Indicatori e modalità di valutazione

INDICATORE	MODALITÀ DI VALUTAZIONE
Attivazione gruppi AFA e numero di persone coinvolte, , indice di gradimento	Registro presenze Questionario di gradimento
Attivazione Gruppi di cammino, numero di persone coinvolte, indice di gradimento	Registro presenze e tessere "conta passi" Questionario di gradimento
Attivazione gruppi di ballo	Registro presenze Questionario di gradimento

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa, aspetto vincente per quanto riguarda la "contaminazione" tra i progetti) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
GENERAZIONI MONVISO	Consorzio Monviso Solidale	-Aperture spazi aggregativi per i ragazzi/e delle scuole secondarie di primo grado. - Formazioni estate ragazzi - Ascolto di bisogni e supporto a associazioni, oratori,… che si occupano di giovani.	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informa-le.
PROACTIVE PITER	Programma ALCOTRA FRANCIA-ITALIA 2021-2027	- costruzione e applicazione di una strategia transfrontaliera delle Terre del Monviso Azioni di sostegno e costruzione del protagonismo giovanile - Accompagnare le fragilità dei giovani per promuovere l'inclusione sociale	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informale. Consolidamento della rete dei servizi ed enti che collaborano con l'equipe
SEGNI E PASSI	Comune di Paesana	-Riattivazione di sei sentieri a Paesana (pulizia e messa in sicurezza, allestimento cartellonistica) -Accompagnamento alla costituzione di un gruppo intergenerazionale di	Creazione di possibili opportunità aggregative per gli anziani del territorio attraverso la partecipazione attiva alla manutenzione del sentiero (secondo le proprie possibilità), alla raccolta dei punti di interesse e attrazione e/o

		volontari. -Facilitatrici di gruppo -incontro con persone della comunità disponibili a fornire informazioni circa i punti d'interesse e attrazione lungo i 6 sentieri.	partecipazione all'evento conviviale di inaugurazione previsto per ciascun sentiero.
MELLE SWITCH	COMUNE DI MELLE	- Presidio settimanale: aggregazione e socialità spontanea pomeridiana e serale per ragazzi e bambini dalla 1 elementare alla terza media. - laboratori creativi - animazione di comunità	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informa-le
CCRR (CONSIGLIO COMUNALE DEI RAGAZZI E RAGAZZE)	COMUNE PIASCO	- Attivare un gruppo giovani (da 4 elementare a 2 media) che si occuperà di discutere di temi di interesse comune. -supporto ai ragazzi nella pianificazione e realizzazione di attività ed eventi. -gestione delle relazioni con le istituzioni comunali e altri soggetti esterni	incontri intergenerazionali volti alla co-progettazione di attività ed eventi sul territorio Piaschese.
"MUOVINSIEME"	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

N°	**Numero di ore dedicate al progetto**	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
2	210	Educatori Professionali	-equipe, programmazione ed organizzazione attività - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro - pubblicizzazione - creazione dei Gruppi di Cammino - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali nell'incontro a domicilio degli anziani	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	10	chinesiologo (laureato UISP)	Percorsi di Attività Fisica Adattata di gruppo	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	20	Istruttore balli tradizionali e danza spontanea	Animazione scuola di ballo e danza spontanea	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	100	OSS	- collaborazione con gli educatori - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	16	Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte	Gestione amministrativa del Progetto	Unione Montana dei Comuni del Monviso
1	29	Personale Area Progetti	- sostegno nella progettazione - coordinamento e monitoraggio attività	Consorzio Monviso Solidale
3	10	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce Rossa Comitato di Melle
3	10	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce Rossa Comitato Racconigi – Sede di Paesana

2	10	volontari	- collaborazione nella realizzazione e pubblicizzazione delle attività	Università popolare Valli Monviso

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

- supporto audio e video già presenti nelle sale
- lavagna portatile con treppiede con fogli e lavagna magnetica con i pennarelli
- strumentazione per la musica

Costi presunti

SPESA	**COSTO**
Educatori professionali	5882,67€
OSS	2224€
Chinesiologo	700€
Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte	500€
Istruttore balli tradizionali e danza spontanea	500€
Materiali di consumo (cancelleria/giochi…)	166€
Attività promozionali	166€
Materiali consumo (Merende co-finanziamento)	166€
Personale Area Progetti (co-finanziamento)	830€
Utilizzo sale (co-finanziamento)	2250€
totale	13.384,67 €

ATTIVITÀ 2. APPASSIONATA-MENTE

Il progetto "NON È MAI TROPPO TARDI" attraverso l'azione *"Appassionata-mente"* vuole andare a supportare le persone over 65 nei percorsi di salute legati alla salute mentale.
Si cercherà di combinare in modo efficace il **benessere mentale**, e la **socializzazione** alcuni tra gli elementi chiave per l'invecchiamento attivo.
L'obiettivo generale è migliorare la qualità della vita attraverso la prevenzione al declino cognitivo, al malessere psicologico e ai rischi dell'isolamento degli anziani *over 65* attraverso percorsi di stimolazione cognitiva, e momenti di socializzazione attraverso le animazioni di gruppo

2.a) Stimolazione cognitiva

Durante le attività del Progetto STAI in Valle (Bando invecchiamento attivo 2024) le persone over 65 partecipanti alle varie iniziative hanno particolarmente apprezzato le attività tenute dalla psicologa relative ai cambiamenti della sfera cognitiva ed emotiva nel tempo attraverso le attività di stimolazione su attenzione, memoria e funzioni esecutive. Grazie a specifici esercizi di stimolazione cognitiva è possibile mantenere la mente attiva, favorire la concentrazione e preservare le capacità residue. Allenare il cervello, proprio come si fa con il corpo, aiuta a prevenire il declino cognitivo e a migliorare la qualità della vita, un allenamento sistematico – proprio come una ginnastica – può mantenere la memoria, l'attenzione, il linguaggio e le funzioni esecutive più a lungo in buono stato. Gli esercizi di

stimolazione cognitiva possono quindi preservare le riserve cognitive del cervello, ritardando l'insorgere o l'aggravarsi di demenze. Oltre all'aspetto puramente cognitivo, questi esercizi hanno benefici emotivi e sociali. Ad esempio, un anziano che riesce a risolvere un cruciverba o a partecipare a un gioco mentale di gruppo sperimenta un senso di realizzazione e autostima. Ciò contrasta la sensazione di inutilità o noia che spesso accompagna la vecchiaia. Inoltre, le attività si faranno in gruppo proprio per stimolare la socializzazione.
Saranno inoltre fornite alle persone over 65 delle tecniche di allenamento della mente da replicare a casa in modo da mantenere la costanza e moltiplicare i benefici
In questa azione di progetto si intende dare spazio alla SALUTE MENTALE, Gli anziani si trovano ad affrontare l'ultimo periodo della loro vita e questo spesso è corredato da paure inquietudini e solitudine, la possibilità di far intervenire uno psicologo sia per "riattivare" la mente che per stimolare il confronto di gruppo può essere utile per affrontare la quotidianità. Il fatto che il progetto potrebbe andare in continuità con quello precedente è di grande ricchezza sia per la presenza degli stessi operatori sia per il gruppo formatosi ora affiatato e coeso che facilita la condivisione.
Incontri informativi rivolti alla popolazione over 60 volti ad aumentare le conoscenze e la consapevolezza sul funzionamento del cervello, con particolare attenzione al tema dell'invecchiamento attivo e ai primi campanelli d'allarme della demenza.
L'obiettivo è quello di fornire un intervento di prevenzione e sensibilizzazione per invecchiare attivamente, attraverso la stimolazione cognitiva.

2.b) Animazioni di gruppo
L'azione "Appassionata-mente" pone l'accento anche sulla voglia degli over 65 di incontrarsi per stare insieme, migliorare la socializzazione anche attraverso le attività ludiche proposte dall'equipe.
Le occasioni di socializzazione agiscono come:

- Fattore Distensivo: condividere un'attività o un pasto in compagnia allevia la pressione derivante dai problemi personali, offrendo distrazione e supporto.
- Senso di Appartenenza: sentirsi parte di un gruppo e partecipare a esperienze comuni riduce l'ansia e la sensazione di essere soli

Mettere al centro lo "star bene" delle persone significa promuovere un approccio alla vita che non si focalizzi solo sul dovere o sulla performance, ma sul piacere e sulla cura di sé.
I momenti di socializzazione ed animazione rivolta alle persone anziane spesso passano attraverso il gioco, giocare può essere un'attività preziosa per gli anziani, offrendo una serie di benefici che riguardano sia la sfera fisica che mentale. I giochi proposti riguardano il mantenimento e lo sviluppo di alcune capacità: la motricità fine, il movimento del corpo, la socialità, il ragionamento, la capacità di ascolto e di confronto. Terminata la prima parte dell'animazione, vi è un momento di convivialità, in cui si offre la merenda e si cantano e ballano canzoni popolari.

Destinatari
Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità
Numero e fascia anagrafica

	Unione Montana dei Comuni del Monviso	**Unione Montana Valle Varaita**
Tot. Abitanti	6244 destinatari indiretti	17622 destinatari indiretti
Residenti over 65	1650 destinatari diretti	4499 destinatari diretti
Over 65 già coinvolti dalle precedenti progettazioni	50 persone	60 persone

Modalità per la loro individuazione: grazie ai contatti creatisi con le progettazioni precedenti gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. Inoltre le Assistenti Sociali del Consorzio Monviso Solidale aiuteranno l'equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi dell'Asl CN1 e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto "Muovinsieme" per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione: durante la durata dell'anno di progetto, a cadenza mensile

Ambito territoriale coinvolto:
L'Unione Montana dei Comuni del Monviso, comprende un'area che si sviluppa intorno al Monviso e lungo la Valle Po e valle Bronda, i comuni aderenti sono Brondello, Gambasca, Ostana, Paesana, Pagno e Sanfront
Unione Montana Valle Varaita: si estende dalle zone di pianura fino alle alte valli alpine e al Colle dell'Agnello, al confine con la Francia. I Comuni Aderenti sono: Bellino, Brossasco, Casteldelfino, Costigliole Saluzzo, Frassino, Isasca, Melle, Piasco, Pontechianale, Rossana, Sampeyre, Venasca e Verzuolo

Ruolo di ciascun partner
1 **Ruolo di ciascun partner**
1. UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento della struttura sita in un locale al pian terreno della sede dell'Unione Montana Valle Varaita da destinarsi a centro di incontro inclusivo per lo svolgimento di varie attività aggregative a servizio della popolazione locale e di quanti vorranno trasferirsi in valle per medi e lunghi periodi.
All'interno del vasto salone, è stata anche allestita una stanza sensoriale che potrà essere utilizzata per le attività oggetto del progetto. Questo tipo di stanza è un ambiente progettato e costruito per offrire esperienze multisensoriali e ipersensoriali. Gli ambienti consentono infatti l'esplorazione emotiva e la possibilità di cercare e collegare tra loro diversi tipi di stimolazione. Nello stesso tempo il rilassamento è un aspetto importante per la riduzione dei comportamenti negativi. Se utilizzata in modo appropriato, una stanza sensoriale:
- Aiuta a sentirsi in uno spazio sicuro e protetto;
- Stimola la consapevolezza del rapporto causa-effetto;
- Facilita la terapia e l'apprendimento di nuove abilità;
- Favorisce il comportamento positivo e riduce quello aggressivo.
- Può essere utilizzata per giochi di movimento e l'attività fisica adattata

Il locale sarà inoltre dotato di un angolo "tisaneria" (con bollitore, microonde, frigorifero, ecc.), di tavoli e piccole attrezzature per l'organizzazione di laboratori.
Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della "Porta di Valle" sita in Brossasco
2. CONSORZIO MONVISO SOLIDALE: sostegno all'Unione nella progettazione e gestione progettuale, attraverso il lavoro delle Assistenti Sociali e delle OSS individuazione delle "utenze fragili" che possono partecipare al progetto e aiuto nei trasporti degli stessi

3. ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali destinati alla ProLoco dal Comune di Paesana in caso di necessità. Spazi che comprendono l'orto scolastico dotato di serra e il retro dell'ex asilo con panchine, palco e piano bar.
4. CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane
5. CROCEROSSA ITALIANA COMITATO DI RACCONIGI – sede di PAESANA: aiuto nei trasporti delle persone anziane
6. UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: messa a disposizione di posti dedicati ai partecipanti al progetto all'interno delle iniziative calendarizzate dall'Università Popolare. Collaborazione attiva nella realizzazione degli eventi ludici ed a sfondo culturale. Messa a disposizione dei locali della Biblioteca di Paesana, a loro gestione, per iniziative inerenti al progetto. Partecipazione ai laboratori creativi e manuali, sia come tecnici che come usufruenti.

Risultati attesi

INDICATORE	VALORE ATTESO
Attivazione attività di allenamento per la mente di gruppo	Si attivano almeno 4 incontri di attività per l'allenamento della mente a cui partecipano almeno 8 persone a percorso
Attivazione di momenti di animazione per gli anziani	Si attivano almeno 8 momenti di animazione sul territorio ed a queste partecipano con costanza almeno 10 persone

Indicatori e modalità di valutazione

INDICATORE	MODALITÀ DI VALUTAZIONE
Attivazione attività di allenamento per la mente di gruppo	Registro presenze Questionario di gradimento
Attivazione di momenti di animazione per gli anziani	Registro presenze Questionario di gradimento

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa, aspetto vincente per quanto riguarda la "contaminazione" tra i progetti) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
GENERAZIONI MONVISO	Consorzio Monviso Solidale	-Aperture spazi aggregativi per i ragazzi/e delle scuole secondarie di primo grado. - Formazioni estate ragazzi - Ascolto di bisogni e supporto a associazioni, oratori,… che si occupano di giovani.	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informale.

PROACTIVE PITER	Programma ALCOTRA FRANCIA-ITALIA 2021-2027	- costruzione e applicazione di una strategia transfrontaliera delle Terre del Monviso Azioni di sostegno e costruzione del protagonismo giovanile - Accompagnare le fragilità dei giovani per promuovere l'inclusione sociale	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informale. Consolidamento della rete dei servizi ed enti che collaborano con l'equipe
SEGNI E PASSI	Comune di Paesana	-Riattivazione di sei sentieri a Paesana (pulizia e messa in sicurezza, allestimento cartellonistica) -Accompagnamento alla costituzione di un gruppo intergenerazionale di volontari. -Facilitatrici di gruppo -incontro con persone della comunità disponibili a fornire informazioni circa i punti d'interesse e attrazione lungo i 6 sentieri.	Creazione di possibili opportunità aggregative per gli anziani del territorio attraverso la partecipazione attiva alla manutenzione del sentiero (secondo le proprie possibilità), alla raccolta dei punti di interesse e attrazione e/o partecipazione all'evento conviviale di inaugurazione previsto per ciascun sentiero.
MELLE SWITCH	COMUNE DI MELLE	- Presidio settimanale: aggregazione e socialità spontanea pomeridiana e serale per ragazzi e bambini dalla 1 elementare alla terza media. - laboratori creativi - animazione di comunità	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informa-le
CCRR (CONSIGLIO COMUNALE DEI RAGAZZI E RAGAZZE)	COMUNE PIASCO	- Attivare un gruppo giovani (da 4 elementare a 2 media) che si occuperà di discutere di temi di interesse comune. -supporto ai ragazzi nella pianificazione e realizzazione di attività	incontri intergenerazionali volti alla co-progettazione di attività ed eventi sul territorio Piaschese.

		ed eventi. -gestione delle relazioni con le istituzioni comunali e altri soggetti esterni	
"MUOVINSIEME"	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

N°	**Numero di ore dedicate al progetto**	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
2	210	Educatori Professionali	-equipe, programmazione ed organizzazione attività - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro e delle animazioni - pubblicizzazione - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali nell'incontro a domicilio degli anziani	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	20	Psicologa specializzata in percorsi per la stimolazione celebrale	Percorsi si stimolazione della mente	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	100	OSS	- collaborazione con gli educatori - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	16	Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per	Gestione amministrativa del Progetto	Unione Montana DEI Comuni del Monviso

		l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte		
1	28	Personale Area Progetti	- sostegno nella progettazione - coordinamento e monitoraggio attività	Consorzio Monviso Solidale
3	10	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce Rossa Comitato di Melle
3	10	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce Rossa Comitato Racconigi – Sede di Paesana
2	10	volontari	- collaborazione nella realizzazione e pubblicizzazione delle attività	Università popolare Valli Monviso

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

- supporto audio e video già presenti nelle sale
- lavagna portatile con treppiede con fogli e lavagna magnetica con i pennarelli
- strumentazione per la musica
- strumentazione per giochi di allenamento cognitivo

Costi presunti

SPESA	**COSTO**
Educatori professionali	5882,67€
OSS	2224€
Psicologa	480€
Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte	500€
Attività promozionali	167
Materiali di consumo	167€
Materiali consumo (Merende co-finanziamento)	167€
Personale Area Progetti (co-finanziamento CMS)	830€
Utilizzo sale (co-finanziamento)	2250€
totale	12.667,67 €

ATTIVITÀ 3. COMPAGNI DI VIAGGIO

Il progetto "NON È MAI TROPPO TARDI" attraverso l'azione *"Compagni di viaggio"* mira a supportare gli over 65 nella voglia di muoversi dalle valli creando occasioni di spostamento anche per gli anziani più fragili o soli

Una gita ben organizzata è una vera e propria terapia non farmacologica che migliora globalmente la qualità della vita degli anziani, portare gli over 65 in uscite mirate con la possibilità di accedere a spettacoli teatrali e concerti offre numerosi benefici che vanno oltre il semplice intrattenimento, toccando la sfera del benessere mentale, sociale e cognitivo.

- Stimolazione cognitiva: seguire una trama teatrale complessa o apprezzare le sfumature di un'esecuzione musicale richiede concentrazione, memoria e analisi. Questo esercizio mentale è fondamentale per mantenere le funzioni cognitive attive e rallentare l'invecchiamento cerebrale.
- Riduzione dello stress e miglioramento dell'umore: la musica, in particolare, ha un potente effetto rilassante e può stimolare il rilascio di endorfine. L'esperienza immersiva dello spettacolo aiuta a distogliere la mente dalle preoccupazioni quotidiane, migliorando l'umore generale.
- Contrasto all'isolamento sociale: l'uscita è un'opportunità cruciale per socializzare, sia con gli accompagnatori che con altre persone nel foyer o in platea. L'isolamento è un rischio significativo per gli anziani, e queste attività combattono efficacemente la solitudine.
- Attività Fisica Leggera: sebbene l'attività sia sedentaria, l'organizzazione dell'uscita (prepararsi, raggiungere il luogo, camminare leggermente all'interno del teatro) comporta una moderata attivazione fisica e mantiene viva la motivazione a uscire di casa.
- Condivisione di esperienze: l'arte è un ottimo terreno comune. Partecipare a uno spettacolo insieme ai nipoti o ad altri membri della famiglia crea ricordi condivisi e spunti di conversazione, rafforzando i legami intergenerazionali.

In sintesi, portare gli over 65 a teatro o ai concerti non è solo un regalo di intrattenimento, ma un vero e proprio investimento nel loro benessere psicofisico e sociale.
Si cercherà di coinvolgere anche le persone più fragili, grazie alla presenza delle OSS in modo che le gite possano essere il più inclusivo possibile dando l'opportunità di partecipare anche a chi nelle consuete gite organizzate non riesce ad essere presente.
Per organizzare le mete delle gite gli operatori proveranno ad ascoltare le esigenze del gruppo tenendo conto delle proposte del territorio.

Destinatari

Tipologia persone anziane (over 65) già coinvolte da altre progettazioni, inserimento di nuovi anziani e altri membri della comunità
Numero e fascia anagrafica

	Unione Montana dei Comuni del Monviso	**Unione Montana Valle Varaita**
Tot. Abitanti	6244 destinatari indiretti	17622 destinatari indiretti
Residenti over 65	1650 destinatari diretti	4499 destinatari diretti
Over 65 già coinvolti dalle precedenti progettazioni	50 persone	60 persone

Modalità per la loro individuazione: grazie ai contatti creatisi con le progettazioni precedenti gli operatori e le operatrici educative, insieme alle OSS del territorio hanno instaurato numerose relazioni di fiducia con le persone anziane residenti nei comuni della Valle. Si andranno quindi facilmente a ricontattare di persona e si pubblicizzeranno le varie iniziative attraverso la presenza degli educatori nei momenti del mercato settimanale, tramite la distribuzione di locandine dei locali pubblici dei vari paesi e tramite il passaparola, ancora una delle modalità migliori di comunicazione nei piccoli centri delle vallate. Inoltre le Assistenti Sociali del Consorzio Monviso Solidale aiuteranno l'equipe ad individuare e coinvolgere le persone più fragili. Per raggiungere i destinatari si farà inoltre sinergia con i Servizi dell'Asl CN1 e le attività connesse al Piano della Prevenzione che operano con le stesse fasce di popolazione (infermieri di comunità, attività di promozione dei gruppi di cammino, attività di promozione della salute con le scuole per il lavoro intergenerazionale, ad es Progetto "Muovinsieme" per il movimento e la conoscenza del territorio)

Tempi di realizzazione: durante la durata dell'anno di progetto, a cadenza mensile

Ambito territoriale coinvolto:
L'Unione Montana dei Comuni del Monviso, comprende un'area che si sviluppa intorno al Monviso e lungo la Valle Po e valle Bronda, i comuni aderenti sono Brondello, Gambasca, Ostana, Paesana, Pagno e Sanfront
Unione Montana Valle Varaita: si estende dalle zone di pianura fino alle alte valli alpine e al Colle dell'Agnello, al confine con la Francia. I Comuni Aderenti sono: Bellino, Brossasco, Casteldelfino, Costigliole Saluzzo, Frassino, Isasca, Melle, Piasco, Pontechianale, Rossana, Sampeyre, Venasca e Verzuolo

Ruolo di ciascun partner
1. UNIONE MONTANA VALLE VARAITA: messa a disposizione a titolo di co-finanziamento della struttura sita in un locale al pian terreno della sede dell'Unione Montana Valle Varaita da destinarsi a centro di incontro inclusivo per lo svolgimento di varie attività aggregative a servizio della popolazione locale e di quanti vorranno trasferirsi in valle per medi e lunghi periodi.
All'interno del vasto salone, è stata anche allestita una stanza sensoriale che potrà essere utilizzata per le attività oggetto del progetto. Questo tipo di stanza è un ambiente progettato e costruito per offrire esperienze multisensoriali e ipersensoriali. Gli ambienti consentono infatti l'esplorazione emotiva e la possibilità di cercare e collegare tra loro diversi tipi di stimolazione. Nello stesso tempo il rilassamento è un aspetto importante per la riduzione dei comportamenti negativi. Se utilizzata in modo appropriato, una stanza sensoriale:
- Aiuta a sentirsi in uno spazio sicuro e protetto;
- Stimola la consapevolezza del rapporto causa-effetto;
- Facilita la terapia e l'apprendimento di nuove abilità;
- Favorisce il comportamento positivo e riduce quello aggressivo.
- Può essere utilizzata per giochi di movimento e l'attività fisica adattata
Il locale sarà inoltre dotato di un angolo "tisaneria" (con bollitore, microonde, frigorifero, ecc.), di tavoli e piccole attrezzature per l'organizzazione di laboratori.
Messa a disposizione delle Joëlette che possono essere utilizzate in caso di escursioni con anziani con difficoltà motorie e dei locali della "Porta di Valle" sita in Brossasco
2. CONSORZIO MONVISO SOLIDALE: sostegno all'Unione nella progettazione e gestione progettuale, attraverso il lavoro delle Assistenti Sociali e delle OSS individuazione delle "utenze fragili" che possono partecipare al progetto e aiuto nei trasporti degli stessi
3. ASSOC. TURISTICA PROLOCO PAESANA: diffusione delle attività progettuali anche verso i giovani, collaborazione nell'utilizzo comune dei locali destinati alla ProLoco dal Comune di Paesana in caso di necessità. Spazi che comprendono l'orto scolastico dotato di serra e il retro dell'ex asilo con panchine, palco e piano bar.
4. CROCE ROSSA ITALIANA COMITATO DI MELLE: aiuto nei trasporti delle persone anziane
5. CROCEROSSA ITALIANA COMITATO DI RACCONIGI – sede di PAESANA: aiuto nei trasporti delle persone anziane
6. UNIVERSITA' POPOLARE VALLE PO: messa a disposizione di posti dedicati ai partecipanti al progetto all'interno delle iniziative calendarizzate dall'Università Popolare. Collaborazione attiva nella realizzazione degli eventi ludici ed a sfondo culturale. Messa a disposizione dei locali della Biblioteca di Paesana, a loro gestione, per iniziative inerenti al progetto. Partecipazione ai laboratori creativi e manuali, sia come tecnici che come usufruenti. Supporto nell'individuazione di spettacoli teatrali e concerti

Risultati attesi

INDICATORE	VALORE ATTESO
Organizzazione gite sul territorio	Almeno tre gite nell'anno di progetto a cui partecipano almeno 20 persone

Indicatori e modalità di valutazione

INDICATORE	MODALITÀ DI VALUTAZIONE
Organizzazione gite sul territorio	Registro presenze Questionario di gradimento

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio: il progetto sarà in stretto collegamento (l'equipe operativa è la stessa, aspetto vincente per quanto riguarda la "contaminazione" tra i progetti) con le seguenti progettazioni:

NOME PROGETTO	FONTE DI FINANZIAMENTO	PRINCIPALI AZIONI	COME POTREBBE COLLEGARSI ALLE AZIONI DI PROGETTO
GENERAZIONI MONVISO	Consorzio Monviso Solidale	-Aperture spazi aggregativi per i ragazzi/e delle scuole secondarie di primo grado. - Formazioni estate ragazzi - Ascolto di bisogni e supporto a associazioni, oratori,… che si occupano di giovani.	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informale.
PROACTIVE PITER	Programma ALCOTRA FRANCIA-ITALIA 2021-2027	- costruzione e applicazione di una strategia transfrontaliera delle Terre del Monviso Azioni di sostegno e costruzione del protagonismo giovanile - Accompagnare le fragilità dei giovani per promuovere l'inclusione sociale	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informale. Consolidamento della rete dei servizi ed enti che collaborano con l'equipe
SEGNI E PASSI	Comune di Paesana	-Riattivazione di sei sentieri a Paesana (pulizia e messa in sicurezza, allestimento cartellonistica) -Accompagnamento alla	Creazione di possibili opportunità aggregative per gli anziani del territorio attraverso la partecipazione attiva alla manutenzione del sentiero (secondo le proprie possibilità),

		costituzione di un gruppo intergenerazionale di volontari. -Facilitatrici di gruppo -incontro con persone della comunità disponibili a fornire informazioni circa i punti d'interesse e attrazione lungo i 6 sentieri.	alla raccolta dei punti di interesse e attrazione e/o partecipazione all'evento conviviale di inaugurazione previsto per ciascun sentiero.
MELLE SWITCH	COMUNE DI MELLE	- Presidio settimanale: aggregazione e socialità spontanea pomeridiana e serale per ragazzi e bambini dalla 1 elementare alla terza media. - laboratori creativi - animazione di comunità	Incontri intergenerazionali all'interno degli spazi aggregativi attraverso laboratori creativi o momenti di convivialità informa-le
CCRR (CONSIGLIO COMUNALE DEI RAGAZZI E RAGAZZE)	COMUNE PIASCO	- Attivare un gruppo giovani (da 4 elementare a 2 media) che si occuperà di discutere di temi di interesse comune. -supporto ai ragazzi nella pianificazione e realizzazione di attività ed eventi. -gestione delle relazioni con le istituzioni comunali e altri soggetti esterni	incontri intergenerazionali volti alla co-progettazione di attività ed eventi sul territorio Piaschese.
"MUOVINSIEME"	ASL CN1	Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico	Avvalersi della conoscenza del territorio degli anziani per svolgere camminate insieme
Attività connesse al Piano della Prevenzione	ASL CN1	Comunità attive, Scuole che promuovono Salute	Programmare attività sul piano della salute coinvolgendo più target sul territorio

Risorse umane destinate all'attività

N°	**Numero di ore dedicate al progetto**	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
2	210	Educatori Professionali	-equipe, programmazione ed organizzazione attività - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - creazione della rete all'interno delle Valli e tra i partner di progetto - organizzazione pratica dei momenti di incontro - pubblicizzazione - organizzazione delle gite - collaborazione con le OSS del territorio e le Assistenti Sociali nell'incontro a domicilio degli anziani	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	100	OSS	- collaborazione con gli educatori - instaurare una relazione di fiducia e riconoscimento con le persone anziane - coinvolgere gli anziani più fragili nelle attività progettuali	Personale dipendente enti terzo settore individuate in seguito all'approvazione del Progetto
1	15	Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte	Gestione amministrativa del Progetto	Unione Montana dei Comuni del Monviso
1	28	Personale Area Progetti	- progettazione - coordinamento	Consorzio Monviso Solidale
3	10	Volontari	- collaborazione nell'organizzazione dei trasporti	Croce Rossa Melle
3	10	volontari	- collaborazione nei trasporti delle persone anziane	Croce Rossa Comitato Racconigi – Sede di Paesana
3	10	volontari	- collaborazione	Università di valle

			nell'individuazione di spettacoli teatrali e concerti	

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

- Macchina fotografica
- Autobus per trasporti

Costi presunti

SPESA	COSTO
Educatori professionali	5882,67€
OSS	2224€
Responsabile del Servizio Sport Turismo Cultura Istruzione Sociale per l'Unione e per i Comuni che ne fanno parte	500€
Materiali di consumo (cancelleria/giochi…)	167€
Affitto autobus per le gite	1500€
Attività promozionali	167€
Materiali consumo (Merende co-finanziamento)	167€
Personale Area Progetti (co-finanziamento)	840€
Totale	11.447,67 €

Coerenza progettuale con gli Obiettivi del Piano Invecchiamento Attivo

Obiettivi P.I.A	**Azioni**
OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà	Azione 1 e 2: attraverso le attività di A.F.A, ballo e gruppi di cammino, stimolazione celebrale si stimolano le persone over 65 ad ampliare le occasioni per esercitare attività fisica e per tenere la mente allenata contrastando i rischi legati alla demenza. Essendo attività in collaborazione anche con l'ASC CN1 verranno trasmesse nozioni relative al perseguire un'alimentazione sana ed uno stile di vita sano
OB. 3: stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana	Azione 1 e 2: tutte le azioni vengono svolte in gruppo in luoghi pubblici messi a disposizione dalle varie amministrazioni comunali o dalle Unioni montane rivalutando il ruolo delle "cose pubbliche" e stimolando gli anziani ad averne cura mirando a rendere gli anziani **parte attiva** e **solidale** della comunità, combattendo l'idea che siano solo "destinatari passivi" di cure.
OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale	Azione 3: la **fruizione culturale** attraverso le gite a

	teatro e/o ai concerti contribuisce in modo significativo al benessere psicofisico e alla socializzazione degli anziani. Per favorire l'accesso al teatro il progetto risolve le barriere di accessibilità anche per gli anziani più fragili, garantisce facilità di accesso con posti riservati, favorisce la socializzazione

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale

Verso un nuovo paradigma per la terza età: dall'assistenza all'Inclusione Attiva
Il futuro dei servizi per la terza età richiede l'abbandono di una visione categoriale che etichetta gli anziani come un gruppo omogeneo e destinatario passivo di interventi. È urgente adottare un nuovo paradigma di invecchiamento attivo e inclusione sociale.
In quest'ottica, la proposta strategica consiste nello sviluppare servizi che guardino alla persona nella sua interezza, riconoscendo la diversità, l'unicità e il potenziale di ogni anziano. Il focus si sposta sulla promozione del benessere psicofisico e sulla loro partecipazione attiva alla vita comunitaria.
Il progetto presentato mira a superare la frammentazione dei servizi, mettendo al centro i bisogni, i desideri e le aspirazioni degli anziani attraverso un approccio che abbraccia tutti gli aspetti della vita: salute, socialità, formazione, cultura salute mentale e tempo libero.
Questo nuovo modello si concretizza attraverso i seguenti elementi chiave:
1. Servizi di prossimità e reti territoriali: sviluppo di reti di supporto facilmente accessibili sul territorio, capaci di rispondere prontamente alle esigenze quotidiane e garantire un'assistenza vicina.
2. Formazione e valorizzazione del potenziale: promozione di attività di formazione e partecipazione che favoriscano l'invecchiamento attivo, consentendo la valorizzazione delle competenze e dell'esperienza degli anziani come risorsa per la società.
3. Assistenza domiciliare integrata: offerta di servizi di supporto che non si limitino alla cura della persona, ma che includano la socializzazione e il sostegno emotivo, garantendo autonomia e sicurezza nella propria casa.
4. Luoghi di aggregazione e scambio: creazione di spazi dedicati all'incontro, che facilitino la socializzazione, il confronto, lo scambio intergenerazionale e rafforzino la coesione sociale della comunità.

Investire in questo cambio culturale significa sostenere l'idea che l'invecchiamento non sia sinonimo di solitudine o marginalità, ma un'opportunità per rimanere una risorsa attiva per la società.
Il progetto contribuisce a:

- Contrastare gli Stereotipi: Promuovendo campagne di sensibilizzazione e percorsi formativi per operatori, *caregiver* e cittadini, diffondendo la cultura dell'invecchiamento positivo.
- Migliorare la qualità della vita degli anziani è, un investimento strategico per il futuro sociale, culturale ed economico del Paese

L'inclusività in questo nuovo paradigma si traduce nell'impegno a garantire che nessun anziano venga lasciato indietro a causa di condizioni socio-economiche, grado di autonomia, background culturale o orientamento personale. Riconoscere la diversità come la vera ricchezza della terza età e usarla come motore per il rinnovamento dei servizi.

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

Le attività previste sono state concepite per essere **modulari e replicabili**, consentendo una facile adozione e riproduzione in altri Comuni delle Valli e nelle aree limitrofe. L'auspicio è che le azioni intraprese dimostrino il loro valore e che le Amministrazioni comunali coinvolte possano, al termine dell'annualità progettuale, individuare finanziamenti propri o esterni per garantire la continuità e l'autonomia dei servizi.
Gli operatori avranno il compito di "ingaggiare**"** attivamente i Comuni partner, supportandoli nella rimodulazione del progetto e nel consolidamento delle azioni, in un'ottica di **presa in carico comunitaria** del benessere della popolazione over 65.

Le attività progettuali sono state pensate con un alto grado di modularità e replicabilità, per consentirne la facile adozione non solo negli altri Comuni delle Valli coinvolte, ma anche nelle aree limitrofe.
L'obiettivo strategico è duplice:

1. Dimostrare l'efficacia del modello di invecchiamento attivo e inclusivo.
2. Trasferire le competenze necessarie alle Amministrazioni comunali per proseguire in piena autonomia la presa in carico del benessere della comunità over 65.

I risultati delle precedenti esperienze hanno già validato l'approccio: gli anziani hanno iniziato a organizzare autonomamente incontri e attività, dopo aver riconosciuto i benefici portati dalle iniziative proposte.
Con la nuova progettazione, si rafforza l'obiettivo di sostenere questa autonomia a livello individuale e di comunità, stimolando l'incontro e l'aggregazione non solo attraverso le azioni programmate, ma anche incoraggiando gli anziani a intraprendere percorsi di cittadinanza attiva su propria iniziativa.

- Attività di comunicazione previste
Il piano di comunicazione intende valorizzare e diffondere sia le attività proposte sia la promozione della salute e far conoscere le opportunità proposte dal progetto finanziato dalla Regione Piemonte. Si punta ad avere un effetto moltiplicatore nelle campagne di promozione, coinvolgendo le comunità territoriali, gli attori istituzionali e il complesso degli stakeholder per sensibilizzare la collettività rispetto all'opportunità di attività legate alla salute, benessere e movimento.
Su tutti i materiali prodotti per la comunicazione verrà inserito il logo della Compagnia di S.Paolo
Locandine di pubblicizzazione dei vari eventi

- comunicazione ai giornali locali dell'avvio del progetto e di ogni sua iniziativa
- comunicazione delle varie iniziative su tutti i siti internet e social dell'Unione Montana dei Comuni del Monviso e di tutti i partner di progetto e Comuni coinvolti
- presenza informale degli operatori nei luoghi aggregativi.

Luoghi di pubblicizzazione**:**
Centri anziani
Locali pubblici
Ambulatori ASL
Ambulatori centri medici
Sedi delle Unioni montane
Sedi del Consorzio Monviso Solidale
Sedi dei partner di progetto
Sedi dei Comuni aderenti
I canali utilizzati
Di base la comunicazione passerà attraverso:
- Aggiornamento costante nei siti web degli enti coinvolti
- Aggiornamento costante delle pagine con post e stories della piattaforma Facebook,

- diffusione di messaggi whatsapp, attraverso la creazione di canali dedicati
- Attività di disseminazione attraverso flyer e locandine presso negozi e luoghi pubblici, con una coerenza grafica per tutto il progetto in modo da creare un brand identity che sia riconoscibile sul web.
- Comunicati stampa verso le principali testate giornalistiche locali

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

ASL CN1

- Servizio di Promozione della Salute e coordinamento del Piano della Prevenzione
- Programma Comunità attive
- Programma Setting Sanitario: la promozione della salute nella cronicità

L'ASL ha firmato una Lettera di Endorsement dove dichiara di condividere finalità, metodologia e attività del progetto "*NON È MAI TROPPO TARDI* - Opportunità e possibilità over 65 nelle valli montane" proposto dall'Unione Montana dei Comuni del Monviso. Tale lettera viene trasmessa via PEC insieme alla restante documentazione progettuale.

* 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"