Allegato C: Scheda progetto

SEZIONE 1: DATI ENTE PROPONENTE E DATI PROGETTO

1	**Titolo progetto**	**MOVIMENTO E BENESSERE DOPO IL TUMORE AL SENO Percorso territoriale di esercizio fisico adattato, inclusione e continuità dopo le cure**
2	**Anagrafica dell'organizzazione capofila**	
2.1	Denominazione dell'ente	A.N.D.O.S. Comitato di Torino ODV
2.2	Codice fiscale	97738440011
2.3	Sede legale	corso Francia 224 - 10146 TORINO
2.4	Sede operativa	c/o Oncologia Medica 2 A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino Via Cherasco 23 (3° piano) 10126 Torino (TO)
2.5	Nome e Cognome legale rappresentante	FULVIA PEDANI
2.6	Nome e cognome del referente del progetto	Marina Caldaro
2.7	Indirizzo mail referente di progetto	
2.8	N telefono referente di progetto	
2.9	Pec	andosonlustorino@itpec.eu
2.10	Anno inizio attività dell'ente	2011
2.11	Indicare data iscrizione al RUNTS Per le Fondazioni: - indicare data iscrizione al RUNTS; -per le Fondazione già iscritte all'elenco delle Onlus presso l'Agenzia delle Entrate, indicare data di presentazione di istanza di iscrizione al RUNTS	**Registrata al RUNTS n. di repertorio 57693 dal 23/12/2022**

3	**Territorio di svolgimento delle attività**		
3.1	Tipologia di territorio coinvolto[1] (barrare il tipo di territorio in cui saranno presenti le azioni).	Pianura, collina (x)	Territorio montano (x)

[1]Comuni montani di cui alla legge 12 settembre 2025, n. 131 e al relativo elenco approvato con deliberazione dei Consiglio dei Ministri in data 18 febbraio 2026 .

3.2	Elencare i comuni coinvolti dalle azioni progettuali.	Città metropolitana di Torino e Città di Torino con le sue diverse Circoscrizioni, in particolare: - Circoscrizione 2 - Circoscrizione 3 - Circoscrizione 8 e nei seguenti comuni: - Avigliana - Cesana - Collegno - Giaveno - Rueglio - San Maurizio Canavese - Vinovo

4	**Partner**	
4.1	Numero di partner coinvolti	1
4.2	Elenco partner. Specificare per ogni soggetto: Denominazione ente, forma giuridica, sede legale, codice fiscale	
ANAPACA: Associazione Nazionale Assistenza Persone Ammalate di Cancro, OdV, Via Pastrengo 16, Torino, CF 97502170018		

5	**Collaborazioni**	
5.1	N di collaboratori coinvolti	5
5.2	Elenco collaboratori. Specificare per ogni soggetto: Denominazione ente, forma giuridica, sede legale, codice fiscale	
Enti non profit	1. CUS Torino ASD, ASD, Via Paolo Braccini 1, Torino, CF 80089820015	
Enti pubblici	1. S.U.I.S.M. - Struttura Universitaria Interdipartimentale per le Scienze Motorie, Università degli Studi di Torino, Ente pubblico, Via Verdi 8, Torino, C.F. 80088230018 2. Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico,	

	Università degli Studi di Torino, Ente pubblico, Via Verdi 8, Torino, C.F. 80088230018 3. A.O. Ordine Mauriziano di Torino, Azienda Ospedaliera, Largo Turati 62, Torino – C.F./P.IVA 09059340019
Enti profit	1. Medical Lab S.r.l., sede di Avigliana, Società a responsabilità limitata, Viale Gandhi 3, Avigliana, CF 11572860010
Centri servizio per il volontariato (inserire la denominazione e la provincia)	//

SEZIONE 2: PROPOSTA PROGETTUALE

6	**Obiettivi generali (riportare una scelta)**
	Obiettivo 3. Salute e benessere: assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.
7	**Aree di intervento (riportare in ordine di priorità, massimo due scelte).**

1° scelta: i) promozione dell'attività sportiva, con particolare riferimento all'inclusione dei soggetti disabili e a rischio di esclusione

2° scelta: //

8	**Linee di attività prioritarie (come individuate con specifiche lettere nell'elenco di cui all'art 5 del D.Lgs 117/2017) nelle quali si iscrivono le azioni proposte al finanziamento**

Le azioni progettuali si iscrivono nelle seguenti linee di attività di interesse generale di cui all'art. 5 del D.Lgs. 117/2017:

a) **interventi e servizi sociali,** con particolare riferimento all'accompagnamento, all'orientamento e al sostegno di donne in condizione di fragilità conseguente alla malattia oncologica;

c) prestazioni socio-sanitarie, tramite azioni integrate di promozione della salute, prevenzione della sedentarietà, educazione al movimento sicuro e raccordo con i percorsi clinico-assistenziali esistenti;

t) organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche, con particolare riferimento a percorsi supervisionati di esercizio fisico, in palestra e in contesti territoriali idonei;

w) promozione e tutela dei diritti sociali e degli utenti delle attività di interesse generale, favorendo l'accesso a opportunità di salute, movimento, informazione e partecipazione anche per donne residenti in aree periferiche o montane.

9	**Descrivere l'esperienza dell'ente e il legame con il territorio oggetto delle azioni progettuali. Specificare il <u>numero</u> di anni da cui si svolge l'attività oggetto della presente richiesta. (Massimo 3500 caratteri)**

A.N.D.O.S. Comitato di Torino ODV opera da 15 anni nel territorio torinese a favore delle donne operate al seno e delle persone coinvolte nel percorso di cura del carcinoma mammario, offrendo attività di informazione, ascolto, orientamento, accompagnamento e sostegno dalla diagnosi e per tutto il periodo di terapia fino al fine vita. L'associazione rappresenta un punto di riferimento di prossimità per le donne che, dopo la fase più strettamente clinica, si confrontano con bisogni persistenti di recupero funzionale secondo l'approccio biopsicosociale e di reinserimento nella vita quotidiana e nel mondo del lavoro.

Il legame con il territorio deriva dalla presenza stabile dell'associazione nella Città metropolitana di Torino, dalla sede operativa presso l'A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino e dalla collaborazione continuativa con la rete sanitaria, associativa e comunitaria che ruota attorno alla presa in carico delle donne con tumore al seno. ANDOS intercetta bisogni che spesso emergono fuori dai tempi della visita medica: fatigue, dolore muscoloscheletrico, difficoltà a riprendere attività fisica, isolamento, perdita di fiducia nel proprio corpo, dedicando particolare attenzione alla prevenzione primaria e secondaria e collaborando con i centri di screening e gli enti pubblici di riferimento.

L'esperienza maturata consente ad ANDOS di conoscere in modo diretto le barriere che ostacolano la partecipazione delle donne ai percorsi di promozione della salute sia in termini di cura sia in termini di riabilitazione biopsicosociale (ad es. scarsa informazione, distanza dai servizi, timore di svolgere attività non adatte, difficoltà logistiche, ecc). Il progetto nasce quindi da un bisogno osservato nella pratica associativa quotidiana e mira a rafforzare, attraverso la collaborazione con il territorio, una risposta organizzata.

ANAPACA Torino, attraverso le proprie sedi territoriali, svolge un'attività di formazione, accoglienza e assistenza rivolta ai pazienti oncologici, con particolare attenzione alle ricadute psicologiche della malattia, che possono determinare condizioni di isolamento e vulnerabilità. Tali attività si integrano in modo sinergico con quelle svolte da ANDOS.

In tale contesto, l'A.O. Ordine Mauriziano di Torino, in qualità di collaboratore, funge da raccordo tra il percorso ospedaliero e le attività progettuali, favorendo l'individuazione precoce delle fragilità delle pazienti oncologiche e la loro presa in carico attraverso l'invio ai servizi territoriali e alle realtà del terzo settore.

Il progetto valorizza inoltre la collaborazione con l'Università degli Studi di Torino (UNITO), e in particolare con la SUISM e la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico. Da oltre 10 anni, UNITO sviluppa attività di valutazione, progettazione e ricerca nell'ambito dell'esercizio fisico, della sua prescrizione e della promozione dell'attività fisica, con particolare riferimento alle persone con patologie croniche e in condizioni di fragilità.

La collaborazione con CUS Torino consentirà di integrare il bisogno rilevato dall'associazione con una rete di sedi sportive territoriali idonee e distribuite in diverse aree del territorio, favorendo l'accessibilità e la concreta realizzazione di programmi di esercizio fisico.

Medical Lab contribuirà al progetto mettendo a disposizione personale medico qualificato e spazi dedicati nelle aree extraurbane di propria competenza non coperte dal CUS Torino.

10	**Descrivere le professionalità presenti all'interno dell'associazione/fondazione (volontario o dipendente) adatte allo svolgimento dell'attività del progetto (esempio: assistenti sociali, medico, infermiere, docente, educatore, formatore). È possibile anche fare riferimento alle risorse esterne che si intende coinvolgere per la progettualità oggetto della presente richiesta. (Massimo 2000 caratteri)**

ANDOS e ANAPACA dispongono di volontarie e volontari debitamente formati/e con esperienza nell'accoglienza, nell'ascolto, nell'orientamento e nell'accompagnamento di donne operate al seno e dei pazienti oncologici, maturata attraverso l'attività associativa. Nel progetto tali risorse saranno coinvolte in informazione, primo contatto, supporto alla partecipazione, richiamo delle beneficiarie, accompagnamento agli incontri e raccolta del livello di gradimento tramite questionari validati.

L'Università degli Studi di Torino, con SUISM e Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico, in qualità di collaboratori esterni, mette a disposizione le sue specifiche competenze tecnico-scientifiche inerenti all'esercizio fisico, valutazione funzionale, prescrizione di esercizio in popolazioni con patologie croniche e fragili, monitorando gli esiti e analizzando i risultati, grazie all'intervento di Medici dello Sport e dell'Esercizio Fisico, Chinesiologi delle Attività Motorie Preventive e Adattate (AMPA) e docenti/ricercatori con esperienza specifica in esercizio fisico, salute e prevenzione.

Il CUS Torino contribuirà, tramite competenze organizzative e comunicative, a fornire spazi idonei e supporto tecnico all'erogazione dei programmi di esercizio fisico e agli eventi di sensibilizzazione sul territorio.

Medical Lab, gruppo di centri di Medicina dello Sport presente con più sedi in Piemonte, contribuirà fornendo professionisti qualificati e certificati in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico per valutare la funzionalità e orientare all'esercizio fisico nelle aree territoriali di competenza. Sarà inoltre di supporto alla divulgazione delle attività sul territorio.

L'A.O. Ordine Mauriziano di Torino si raccorderà con le professionalità cliniche già attive nei percorsi multidisciplinari per pazienti oncologici e nello specifico per le donne con carcinoma mammario riguardo al percorso di cura e di follow-up.

11	**Analisi di contesto: descrivere il contesto in cui è inserita l'attività progettuale e le problematiche a cui si intende rispondere. Se possibile fornire dati oggettivi e analisi sulla problematica in oggetto. (massimo 3000 caratteri).**

Il carcinoma mammario rappresenta la neoplasia più frequente nella popolazione femminile in tutto il mondo e una delle principali condizioni oncologiche a lungo decorso [1]. In particolare, nel contesto piemontese, si stimano ogni anno oltre 4000 nuovi casi di carcinoma mammario nelle donne, mentre l'incidenza nel genere maschile, pur molto più rara, riguarda alcune decine di casi annui.

Grazie ai programmi di screening e ai progressi terapeutici, il carcinoma mammario ha registrato una progressiva riduzione della mortalità, stimata in circa lo 0,8% annuo a partire dalla fine degli anni Novanta. Parallelamente è aumentato il numero di persone che vivono dopo una diagnosi oncologica: in Italia sono circa 3,7 milioni con una quota rilevante di donne che hanno affrontato un carcinoma mammario. Questo scenario evidenzia la crescente necessità di intervenire orientati non solo alla sopravvivenza, ma anche al recupero funzionale, al benessere psicologico e al mantenimento di una buona qualità di vita [1,2].

Nel territorio torinese, l'esperienza di ANDOS evidenzia come molte donne operate al seno o in follow-up riferiscano fatigue, dolore muscoloscheletrico, riduzione della forza, aumento ponderale, paura del movimento, sedentarietà, perdita di fiducia nel proprio corpo e difficoltà a riprendere una vita attiva. Questi bisogni emergono spesso al di fuori della visita clinica ordinaria e possono tradursi in isolamento, riduzione della partecipazione sociale e maggiore fragilità.

L'attività fisica è oggi riconosciuta come una componente importante della salute delle persone con storia di tumore. Le linee guida dell'American Cancer Society sottolineano il ruolo di attività fisica, alimentazione, controllo del peso e riduzione della sedentarietà nei cancer survivors [2]. Le raccomandazioni dell'American College of Sports Medicine indicano che l'esercizio fisico, se adeguatamente adattato, è generalmente sicuro e può migliorare fatigue, funzione fisica e qualità di vita [3].

Nonostante queste evidenze, nella pratica quotidiana permane un divario tra raccomandazione e accesso reale. Molte donne ricevono l'indicazione generica a "fare attività fisica", ma non dispongono di un percorso territoriale concreto, sicuro e adattato alla propria condizione. Tale criticità è più marcata per chi vive in aree periferiche o montane, dove distanza dai servizi, difficoltà di trasporto e minore disponibilità di programmi mirati possono ostacolare la partecipazione.

Il progetto intende rispondere a questa problematica creando un ponte tra associazione pazienti, competenze tecnico-scientifiche universitarie, rete clinica, centri di medicina dello sport, strutture sportive e territorio, trasformando l'indicazione al movimento in un percorso accessibile, supervisionato e sostenibile.

Fonti:

[1] AIOM, AIRTUM, Fondazione AIOM, Osservatorio Nazionale Screening, PASSI d'Argento, SIAPEC-IAP (2024).

[2] Rock CL et al., 10.3322/caac.21719

[3] Campbell KL et al., 10.1249/MSS.0000000000002116

12	**Obiettivo del progetto: descrivere l'obiettivo progettuale, ovvero il cambiamento che si intende produrre con le azioni progettuali. Descrivere i soggetti beneficiari delle attività. (Destinatari delle attività). (massimo 3500 caratteri)**

Il progetto intende promuovere il benessere biopsicosociale delle donne con storia di carcinoma mammario attraverso un percorso territoriale integrato di esercizio fisico adattato, educazione alla salute e accompagnamento alla continuità assistenziale dopo le cure oncologiche. L'intervento si colloca nell'ambito della prevenzione terziaria e mira a ridurre le conseguenze fisiche, psicologiche e sociali della malattia, favorendo il recupero dell'autonomia funzionale, il miglioramento della qualità della vita, l'adozione di stili di vita salutari e la piena partecipazione sociale.

Il percorso di esercizio fisico adattato potrà essere integrato con attività di Dragon Boat, quale esperienza complementare di promozione della salute e del benessere biopsicosociale.

Il cambiamento che il progetto intende produrre consiste nel superare l'attuale assenza di un percorso strutturato, accessibile e supervisionato di esercizio fisico adattato e di attività sportiva per le donne dopo il tumore della mammella, trasformando la semplice raccomandazione a "fare attività fisica" in un servizio concreto, personalizzato e integrato nel percorso di cura. L'esercizio fisico viene riconosciuto come parte integrante della presa in carico oncologica, in grado di contrastare fatigue, perdita di forza, dolore muscoloscheletrico, sedentarietà, aumento di peso, limitazioni funzionali e isolamento sociale.

Attraverso valutazioni funzionali, programmi di esercizio fisico adattato supervisionato, incontri educativi e accompagnamento associativo, il progetto intende migliorare le capacità fisiche, aumentare l'autoefficacia e la fiducia nelle proprie possibilità, favorire il ritorno a una vita attiva e sostenere il benessere psicologico e relazionale delle partecipanti.

Le destinatarie dirette sono almeno 100 donne con storia di carcinoma mammario, in follow-up o in terapia adiuvante, che parteciperanno ai programmi di esercizio fisico e almeno 30 donne con storia di carcinoma mammario che parteciperanno alle attività di Dragon Boat. Saranno inoltre raggiunte almeno 200 donne con gli incontri di sensibilizzazione e informazione.

Un obiettivo strategico è costruire una rete stabile tra ANDOS Comitato di Torino ODV, ANAPACA, Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano di Torino, Università degli Studi di Torino – SUISM, Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport, professionisti sanitari, enti locali e realtà del Terzo Settore, per garantire continuità assistenziale tra ospedale e territorio e assicurare la sostenibilità del progetto oltre il periodo di finanziamento.

Saranno realizzate attività di formazione rivolte a operatori e volontari, definiti protocolli condivisi, strumenti di valutazione e materiali educativi, così da creare un modello organizzativo stabile, trasferibile e replicabile. I destinatari indiretti comprendono familiari e caregiver, volontari, professionisti sanitari e strutture territoriali, che potranno disporre di competenze e strumenti per orientare le donne verso percorsi sicuri di promozione della salute.

Nel medio-lungo periodo il progetto mira a ridurre la fragilità post-oncologica, mantenere l'autonomia funzionale, prevenire complicanze e ricorso a prestazioni sanitarie evitabili, contribuendo al benessere delle donne e alla sostenibilità del Servizio Sanitario Regionale attraverso un modello innovativo di prevenzione terziaria integrata, stabile e replicabile.

13	**Strategia d'intervento: descrivere le modalità di realizzazione dell'intervento e le fasi in cui è articolato. Descrivere come le attività proposte si integrano con i servizi e le istituzioni presenti sul territorio. Descrivere gli aspetti di innovazione presenti nel progetto. (massimo 3500 caratteri)**

ANDOS Comitato di Torino ODV, in qualità di capofila e con il partner ANAPACA ODV, si impegna a promuovere e coordinare la rete operativa, favorendo il raccordo tra ospedale e territorio, l'accoglienza e l'accompagnamento delle beneficiarie e il monitoraggio condiviso delle attività, con l'obiettivo di rafforzare la continuità assistenziale e una presa in carico globale della persona.

La prima fase prevede la costituzione del gruppo di coordinamento, la definizione condivisa delle procedure operative, dei criteri di accesso, delle modalità di invio delle pazienti, degli strumenti di valutazione e monitoraggio e dei materiali informativi. Contestualmente saranno realizzate attività formative rivolte a professionisti e volontari, finalizzate a uniformare competenze, modalità di comunicazione e procedure di accompagnamento.

La seconda fase riguarda l'informazione, la sensibilizzazione e il reclutamento delle beneficiarie attraverso la rete di ANDOS Comitato di Torino ODV e ANAPACA ODV, gli ambulatori di follow-up dell'Ospedale Mauriziano, i professionisti coinvolti e le iniziative territoriali di promozione della salute.

Ogni partecipante effettuerà una valutazione clinico-funzionale iniziale, comprendente questionari validati e test di capacità fisica, utile a definire il livello di partenza, orientare il programma più appropriato e consentire la valutazione degli esiti al termine del percorso.

Le partecipanti saranno quindi inserite in programmi di esercizio fisico adattato svolti presso il CUS Torino e altre sedi della rete territoriale, condotti da professionisti qualificati e supervisionati dall'Università degli Studi di Torino – SUISM. I programmi comprenderanno esercizio aerobico, potenziamento muscolare, mobilità articolare, equilibrio ed educazione al movimento, con monitoraggio continuo della sicurezza, dell'aderenza e dei risultati.

Il percorso di esercizio fisico adattato potrà essere integrato, per una quota orientativa pari a circa il 30-40% delle partecipanti che lo desiderino e risultino idonee, con attività di Dragon Boat, quale esperienza complementare di promozione della salute e del benessere biopsicosociale. L'attività sarà organizzata in collaborazione con associazioni e istruttori qualificati e prevederà, orientativamente, due uscite settimanali della durata di circa due ore, comprensive di preparazione e allestimento dell'imbarcazione, vestizione, riscaldamento, uscita in acqua (circa un'ora), esercizi di defaticamento e stretching finale, oltre al riordino dell'attrezzatura.

Il percorso sarà completato da incontri di educazione terapeutica dedicati all'attività fisica, all'alimentazione, alla gestione della fatigue, del dolore, del linfedema e alla promozione di stili di vita salutari, favorendo empowerment, autonomia e mantenimento dell'attività motoria nel tempo.

Il progetto trasforma una raccomandazione clinica in un percorso strutturato basato su evidenze scientifiche, valutazione degli esiti, formazione degli operatori e procedure condivise. ANDOS Comitato di Torino ODV, insieme alla rete cooperativa del progetto, si impegna a consolidare le competenze acquisite, la rete costruita e gli strumenti sviluppati, affinché possano rappresentare un modello patrimonio stabile del territorio sostenibile e replicabile anche oltre il periodo di finanziamento.

13.1	Descrivere il ruolo dei partner e delle collaborazioni nello svolgimento dei progetti (massimo 2000 caratteri)

ANDOS Comitato di Torino ODV, quale capofila, coordinerà la rete dei partner, favorendo il raccordo tra ospedale e territorio e il monitoraggio delle attività progettuali. Curerà l'accoglienza e l'orientamento delle beneficiarie, la comunicazione, le attività di informazione e sensibilizzazione, il coinvolgimento dei volontari, l'organizzazione degli incontri educativi e il supporto alle donne durante il percorso, promuovendo la continuità della partecipazione e il collegamento con la rete dei servizi territoriali.

ANAPACA ODV, partner di progetto, collaborerà all'accoglienza e all'accompagnamento delle beneficiarie e dei caregiver, alle attività di informazione e promozione della salute, al sostegno della partecipazione ai percorsi di esercizio fisico e alle iniziative di sensibilizzazione sul territorio.

L'Università degli Studi di Torino, con le aree SUISM e Medicina dello Sport, parteciperà come partner tecnico-scientifico, curando la supervisione metodologica, la valutazione funzionale, la definizione dei programmi di esercizio fisico, la formazione di operatori e volontari, il monitoraggio degli esiti e il supporto scientifico al progetto.

Il CUS Torino collaborerà alla realizzazione dei programmi di esercizio fisico e di Dragon Boat, mettendo a disposizione competenze, spazi e organizzazione delle attività motorie supervisionate**.**

Medical Lab collaborerà, attraverso i propri specialisti, alle valutazioni medico-sportive, al supporto clinico dei percorsi di esercizio fisico e alle attività di divulgazione e prevenzione.

L'Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano di Torino collaborerà al raccordo con i percorsi clinico-assistenziali, all'informazione e all'orientamento delle potenziali beneficiarie e alla continuità tra follow-up oncologico e presa in carico territoriale.

Le collaborazioni saranno formalizzate secondo le modalità previste dal bando e contribuiranno allo sviluppo di una rete multidisciplinare stabile e replicabile per la promozione della salute.

13.2 Tabella riassuntiva della strategia di intervento: suddividere nella seguente tabella le principali azioni progettuali, indicando a chi sono rivolte, i soggetti coinvolti.

N	Tipologia di azione	Descrizione dell'azione	Beneficiari	Soggetti attuatori (capofila, partner, collaboratori)
1	Coordinamento e avvio	Definizione del piano operativo, calendario, procedure di accesso, materiali informativi, modalità di raccordo tra capofila e collaboratori.	Donne destinatarie, volontari, operatori	ANDOS; ANAPACA; UNITO; A.O. Mauriziano; CUS; Medical Lab
2	Formazione volontari/operatori	Incontro formativo su bisogni delle donne operate al seno, ruolo dell'esercizio fisico adattato, comunicazione, orientamento, sicurezza e privacy.	Volontari ANDOS, operatori territoriali	ANDOS; ANAPACA; UNITO
3	Informazione e sensibilizzazione	Attività informative presso rete associativa, servizi di follow-up, territorio torinese e comuni coinvolti	Donne con storia di carcinoma mammario	ANDOS; ANAPACA; A.O. Mauriziano; CUS
4	Orientamento e raccolta adesioni	Primo contatto, raccolta bisogni, spiegazione del percorso, verifica disponibilità e orientamento alla fase più adeguata.	Donne interessate al percorso	ANDOS; ANAPACA
5	Valutazione iniziale	Valutazione dei bisogni e del profilo funzionale tramite questionari e test validati, con finalità di orientamento e sicurezza.	Beneficiarie inserite nel percorso supervisionato	ANDOS; ANAPACA; UNITO
6	Esercizio fisico	Percorsi supervisionati in piccoli gruppi con esercizio aerobico, forza, mobilità, educazione al movimento sicuro e progressione individualizzata.	Donne selezionate per il programma supervisionato	UNITO; CUS; ANDOS
7	Incontri educativi sul territorio	Incontri su attività fisica, sedentarietà, fatigue, dolore muscoloscheletrico, linfedema, motivazione, alimentazione e stili di vita per sensibilizzare e orientare	Beneficiarie, caregiver	ANDOS; ANAPACA; UNITO; Medical Lab
8	Rivalutazione finale	Ripetizione degli strumenti di monitoraggio funzionale e questionari, raccolta gradimento e bisogni residui.	Beneficiarie del percorso supervisionato	ANDOS; ANAPACA; UNITO
9	Continuità e restituzione	Indicazioni per proseguire l'attività fisica, materiali educativi, raccordo con strutture formate, report finale ed evento conclusivo.	Beneficiarie, volontari, rete territoriale	ANDOS; ANAPACA; UNITO; A.O. Mauriziano; CUS

14	Volontari	
14.1	**Numero di volontari coinvolti**	**30**
14.2	**Descrivere in che modo i volontari saranno coinvolti nelle attività di progetto. Specificare, se previste, le attività di formazione ad essi rivolte. (massimo 2.000 caratteri)**	

I volontari di **ANDOS Comitato di Torino ODV** e **ANAPACA ODV** collaboreranno attivamente alla realizzazione del progetto, svolgendo un ruolo di prossimità, accoglienza e supporto organizzativo. In particolare contribuiranno a:

- informazione e sensibilizzazione, promuovendo il progetto nella rete associativa e sul territorio e collaborando agli incontri divulgativi;
- accoglienza e orientamento delle beneficiarie, favorendo il primo contatto, la raccolta dei bisogni e l'accesso ai percorsi;
- accompagnamento durante il progetto, mantenendo i contatti con le partecipanti, supportando la continuità della frequenza e favorendo il coinvolgimento dei caregiver;
- supporto organizzativo e di segreteria, con gestione delle iscrizioni, calendario delle attività, comunicazioni, organizzazione degli incontri e raccordo con professionisti e partner;
- supporto logistico alle attività di gruppo, comprese le iniziative di esercizio fisico adattato e le eventuali uscite di Dragon Boat, contribuendo all'accoglienza e alla partecipazione delle beneficiarie;
- collaborazione al monitoraggio del progetto mediante raccolta dei questionari di gradimento, registrazione delle attività e supporto alla documentazione e rendicontazione.

I volontari non svolgeranno attività sanitarie, valutazioni funzionali o prescrizione dell'esercizio fisico, riservate ai professionisti coinvolti.

È prevista una formazione iniziale, realizzata con il contributo dei partner tecnico-scientifici, sui contenuti del progetto, sul ruolo dell'esercizio fisico adattato e del Dragon Boat nella continuità di cura, sui bisogni delle donne con storia di carcinoma mammario, sulle modalità di comunicazione e relazione, sulla tutela della privacy e sui limiti del ruolo volontario.

Durante il progetto saranno realizzati momenti periodici di confronto tra volontari, coordinamento e partner per condividere criticità, individuare possibili miglioramenti e favorire la qualità delle attività.

15	**Risultati attesi, impatto previsto. (massimo 2000 caratteri).**

Il risultato principale atteso è la creazione di una risposta territoriale concreta a un bisogno non pienamente soddisfatto: offrire alle donne con storia di carcinoma mammario un accesso strutturato, sicuro e supervisionato a percorsi di esercizio fisico adattato, integrati nella continuità di cura post-trattamento.

Il progetto trasforma l'indicazione generica al movimento in un percorso personalizzato, basato su informazione, orientamento, valutazione funzionale, esercizio adattato, educazione alla salute e accompagnamento alla continuità. Saranno coinvolte 100 donne attraverso sensibilizzazione e orientamento; i percorsi supervisionati saranno organizzati prevalentemente in piccoli gruppi di 7-8 partecipanti, per favorire personalizzazione, sicurezza e monitoraggio.

Gli impatti attesi riguardano il miglioramento del benessere biopsicosociale, con recupero della fiducia nel movimento, maggiore sicurezza percepita, consapevolezza dei benefici dell'attività fisica e motivazione al mantenimento di uno stile di vita attivo. Sul piano funzionale, ci si attende il recupero della capacità fisica, con riduzione di fatigue, dolore muscoloscheletrico e limitazioni quotidiane, incremento di forza, mobilità e autonomia e migliore gestione degli effetti correlati ai trattamenti oncologici. Il progetto mira inoltre a rafforzare la partecipazione sociale e il ritorno a una vita attiva.

È previsto un sistema di monitoraggio e valutazione dei risultati individuali e di processo, utile a documentare efficacia, sicurezza, aderenza, criticità e sostenibilità del modello.

L'elemento innovativo consiste nell'inserire l'esercizio fisico adattato in un percorso territoriale strutturato e supervisionato, costruito attraverso la collaborazione tra competenze cliniche, scientifiche, associative e territoriali. Tale integrazione favorisce il trasferimento di conoscenze tra professionisti, il consolidamento di una rete locale e un modello coerente con la promozione regionale della salute.

16	**Strategia di sostenibilità futura dell'azione progettuale: evidenziare la creazione di azioni, servizi e saperi che rimangano attivi nel tempo anche al termine del finanziamento specifico. Elencare elementi concreti e verificabili a supporto di quanto dichiarato. (massimo 2.500 caratteri)**

La sostenibilità futura del progetto si fonda sulla trasformazione dell'intervento da esperienza temporanea finanziata a modello organizzativo condiviso, basato su competenze, procedure e relazioni territoriali che possano rimanere attive anche al termine del finanziamento.

Il progetto produrrà risultati concreti e verificabili destinati a permanere nel tempo:

- procedure condivise per informazione, orientamento, valutazione iniziale e accompagnamento delle beneficiarie;
- materiali educativi e strumenti operativi rivolti a donne, volontari e operatori;
- volontari formati e una rete di professionisti e strutture territoriali maggiormente competenti sui bisogni specifici delle donne dopo il carcinoma mammario;
- strumenti di monitoraggio utili a documentare partecipazione, aderenza, sicurezza, gradimento ed esiti del percorso.

Un elemento centrale di sostenibilità sarà il trasferimento di competenze tra i partner. UniTo/SUISM contribuirà alla diffusione di metodologie basate sull'evidenza scientifica e alla definizione di criteri di appropriatezza, sicurezza e progressione dell'esercizio fisico adattato. Il coinvolgimento del CUS Torino e delle strutture territoriali permetterà di radicare il percorso in contesti organizzativi capaci di offrire opportunità di movimento sicuro anche oltre la durata del progetto.

La rete costruita tra ANDOS Comitato di Torino ODV, ANAPACA ODV, UniTo, CUS Torino, servizi clinico-assistenziali e soggetti territoriali potrebbe inoltre diventare una piattaforma stabile per l'orientamento delle donne nel periodo successivo ai trattamenti oncologici, favorendo il collegamento tra percorso di cura, promozione della salute e attività motoria adattata.

Il progetto si pone in coerenza con l'evoluzione regionale dei modelli di promozione della salute, valorizzando l'approccio delle Palestre della Salute senza sovrapporsi ai percorsi istituzionali in sviluppo. La disponibilità di un modello documentato, di competenze formate e di dati di valutazione potrà favorire la prosecuzione delle attività, l'attivazione di nuove collaborazioni e la partecipazione a future opportunità progettuali e di finanziamento.

La sostenibilità attesa non riguarda quindi solo la prosecuzione delle attività, ma soprattutto la creazione di un patrimonio di conoscenze, strumenti e relazioni capace di rendere l'esercizio fisico adattato una componente sempre più accessibile della continuità di cura dopo il tumore al seno.

17	**Descrivere i sistemi di valutazione e di monitoraggio dei risultati (massimo 2000 caratteri)**

Il progetto prevede un sistema di monitoraggio e valutazione finalizzato a verificare la realizzazione delle attività, i risultati raggiunti dalle partecipanti e il consolidamento della rete coinvolta. La valutazione comprenderà indicatori di processo, di risultato e di capacity building, utili a documentare l'efficacia del modello, individuare eventuali criticità e raccogliere elementi per la sua sostenibilità e replicabilità.

La **valutazione di processo** riguarderà il monitoraggio delle attività realizzate: numero e caratteristiche delle donne coinvolte, partecipazione e continuità nei percorsi, realizzazione degli incontri educativi, coinvolgimento dei volontari e collaborazione tra partner, oltre alla rilevazione di eventuali criticità organizzative.

La **valutazione di risultato** sarà finalizzata a rilevare i cambiamenti associati al percorso individuale attraverso una valutazione iniziale e finale, con raccolta di informazioni relative a livello di attività fisica, capacità funzionale, qualità di vita, fatigue, dolore muscoloscheletrico, fiducia nel movimento, sicurezza percepita e gradimento del percorso.

Il monitoraggio sarà articolato in tre momenti: valutazione iniziale per definire bisogni e caratteristiche delle partecipanti; monitoraggio periodico per verificare partecipazione, aderenza e andamento delle attività; valutazione finale per partecipazione, aderenza e andamento delle attività; valutazione finale per rilevare gli esiti raggiunti.

ANDOS insieme ad ANAPACA curerà la raccolta dei dati relativi a contatti, adesioni, partecipazione, attività territoriali e gradimento. UniTo contribuirà alla definizione degli strumenti di valutazione e all'analisi degli esiti; CUS Torino collaborerà al monitoraggio delle attività motorie. Gli strumenti comprenderanno registri, schede di partecipazione, questionari, schede di gradimento, test funzionali pre/post e report periodici. I risultati confluiranno in una relazione conclusiva.

17.1 specificare gli indicatori che si intende monitorare durante il progetto. (massimo 5 indicatori) (eventualmente aggiungere le righe necessarie)

N	Indicatore	Obiettivo previsto	Modalità di rilevazione
1	Donne raggiunte dalle attività di informazione/orientamento	Almeno 200 donne	Registro contatti, presenze agli incontri, schede di orientamento
2	Beneficiarie inserite nei percorsi supervisionati di esercizio fisico adattato	Almeno 100 donne	Schede di adesione e valutazione iniziale
3	Aderenza e sicurezza del percorso supervisionato	Almeno 70% delle sedute previste completate; registrazione del 100% di eventuali eventi avversi	Registro presenze e schede seduta
4	Efficacia del programma di esercizio fisico	Valutazione dell'incremento della performance psico-fisica del soggetto	Test e questionari validati
5	Beneficiarie inserite nei percorsi di Dragon Boat	Almeno 30 donne	Schede di adesione, valutazioni, registro presenze
6	Volontari coinvolti e formati	Almeno 30 volontari coinvolti e formati; almeno 1 incontro formativo;	Registro volontari, presenze formazione, materiali formativi
6	Soddisfazione e utilità percepita	Almeno 80% delle partecipanti soddisfatte o molto soddisfatte	Questionario finale di gradimento e utilità percepita

18	**Data prevista di inizio progetto: Gennaio 2027**
	Data prevista di fine progetto: Dicembre 2027

19	**Cronoprogramma**

(Tipologia di attività e mese di realizzazione)

Attività	Mese 1	Mese 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Coordinamento, avvio e definizione procedure	x	x										
Formazione volontari/operatori	x	x										
Comunicazione, informazione e sensibilizzazione	x	x	x	x	x	x						
Raccordo con servizi clinici e strutture territoriali	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Valutazioni iniziali			x	x	x	x						
Percorsi supervisionati di esercizio fisico				x	x	x	x	x	x	x	x	
Rivalutazioni finali e raccolta gradimento									x	x	x	x
Elaborazione dati, restituzione e relazione finale											x	x
Rendicontazione finanziaria												X
Trasmissione alla regione dei materiali finali												X

20. PIANO FINANZIARIO DEL PROGETTO

1. Evidenziare la coerenza tra le attività descritte nell'iniziativa e il piano finanziario *(max 2000 caratteri)*

Il costo complessivo del progetto è pari a € 60.340,00. Il contributo richiesto alla Regione Piemonte ammonta a € 46.940,00, mentre il cofinanziamento previsto è pari a € 13.400,00, corrispondente al 22.2% del costo complessivo del progetto.

Il cofinanziamento è costituito dalla valorizzazione di diverse risorse messe a disposizione dai partner coinvolti: attività tecnico-scientifica dei docenti e professionisti UNITO (€ 6.000,00), attività di volontariato di ANDOS Comitato di Torino ODV e ANAPACA ODV (€ 6.400,00) e disponibilità di spazi e risorse organizzative offerte dai partner territoriali coinvolti (€ 1.000,00).

Le risorse richieste alla Regione Piemonte saranno destinate prevalentemente alle attività direttamente rivolte alle beneficiarie: valutazioni funzionali iniziali e finali, realizzazione dei programmi di esercizio fisico adattato supervisionato, attività di segreteria organizzativa, utilizzo degli spazi e iniziative di informazione e sensibilizzazione. Una quota rilevante del budget è dedicata all'impiego di Chinesiologi AMPA e Medici dello Sport e dell'Esercizio Fisico, garantendo la qualità e la sicurezza dell'intervento.

Il progetto rappresenta inoltre un'occasione di formazione sul campo per i professionisti coinvolti e contribuisce a consolidare una rete stabile tra associazionismo, Università, Scuola di Specializzazione, professionisti dell'esercizio fisico e servizi sanitari, creando le condizioni per la continuità dell'offerta anche oltre la conclusione del finanziamento.

Sono infine previste risorse per materiali divulgativi, formazione dei volontari, eventi di sensibilizzazione, materiali di consumo e spese generali di coordinamento, amministrazione e rendicontazione. Il piano economico è pienamente coerente con gli obiettivi progettuali e orientato alla costruzione di un modello territoriale sostenibile di promozione dell'esercizio fisico adattato nelle donne operate per carcinoma mammario.

2. Costi previsti:

Dettaglio voci di spesa (specificare anche la tipologia rispetto al prospetto sotto riportato, seguendo l'ordine delle spese ammissibili)	Contributo richiesto alla Regione A	Quota di cofinanziamento (specificare l'origine) B	Totale costo singola voce di spesa C (A+B)
Spese di personale:			
- **chinesiologo AMPA** (Esercizio fisico: 336 ore → 14 gruppi da 7-8 persone, 12 settimane, 2 volte a settimana, 1 ora/seduta), 32 euro/ora	10.080,00 €	//	10.080,00 €
- **chinesiologo AMPA** (Valutazioni: 100 iniziali e 100 finali, 30 euro/valutazione)	6.000,00 €	//	6.000,00 €
- **Medico dello Sport e dell'Esercizio Fisico** (Valutazioni: 100 iniziali con prescrizione esercizio fisico, 60 euro/valutazione; 100 finali, 30 euro/valutazione)	9.000,00 €	//	9.000,00 €
- **istruttore** (Dragon Boat: 288 ore → 2 gruppi da 15 persone, 32 settimane, 2 volte a settimana, 2 ore/seduta), 15 euro/ora	4.320,00 €	//	4.320,00 €
- **segreteria:** iscrizioni, contatti, informazioni, organizzazione eventi formativi: 8 h/week*20 euro/ora*40 settimane	//	6.400,00 €	6.400,00 €
- **professori universitari strutturati**, SUISM, Università di Torino (60 ore circa: supervisione training, identificazione strumenti di misura, analisi e interpretazione dati), vedasi dichiarazione D.2	//	3.000,00 €	3.000,00 €

- **professore universitario strutturato**, Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico (60 ore circa: supervisione valutazioni cliniche, consulenza clinica), vedasi dichiarazione D.2	//	3.000,00 €	3.000,00 €
Spese generali (progettazione, coordinamento, amministrazione, rendicontazione)	2.500,00 €	//	2.500,00 €
Spese di gestione immobili: affitto palestre e spazi CUS Torino: 336 ore di training * 15 euro/ora	5.040,00 €	//	5.040,00 €
Spese per attività di formazione per gli operatori e i volontari, promozionali e divulgative: - produzione materiale divulgativo (brochure, volantini, ecc) - formazione volontari - eventi di sensibilizzazione e informazione (4 eventi nelle aree indicate nel par. 3.2 - tra cui affitto locali)	2.500,00 € // 6.000,00 €	// 1.000,00 € //	2.500,00 € 1.000,00 € 6.000,00 €
Rimborsi spese di trasferimento volontari sul territorio	1.000,00 €	//	1.000,00 €
Spese per acquisto materiale di consumo: cancelleria, elettrodi	500,00 €	//	500,00 €
TOTALI	**46.940,00 €**	**13.400,00 € (22.2%)**	**60.340,00 €**
	Contributo totale richiesto alla Regione	Percentuale di cofinanziamento sul totale del progetto N.B. quota minima di cofinanziamento 10%	Costo totale del Progetto