



REGIONE DEL VENETO



SCHEDA PROGETTO

Invecchiamento Attivo: azioni territoriali nel Comune di Due Carrare

Progetto finanziato dalla Regione Veneto Direzione Servizi Sociali – DDR n. 128 del 29.10.2019

Il progetto si pone l'obiettivo di intervenire in uno specifico territorio (il Comune di Due Carrare), per fornire una risposta organica a diverse problematiche rilevate dall'amministrazione comunale quali:

- l'inattività fisica e motoria di una gran parte della popolazione anziana del territorio
- la scarsa dimestichezza nell'utilizzo degli strumenti digitali
- l'isolamento sociale di quegli anziani che non possono o non riescono ad essere coinvolti nelle attività di animazione svolte nel territorio (sia da enti pubblici che privati)

L'elemento di innovatività è rappresentato dall'approccio utilizzato dall'amministrazione comunale di Due Carrare per intervenire in modo concreto alle problematiche individuate: mettere a sistema e coordinare attività di contrasto all'invecchiamento attivo, attraverso anche la collaborazione con enti pubblici ed imprese private, rivolgendo le iniziative a tutta la popolazione anziana del territorio.

Più in dettaglio, attraverso iniziative congiunte pubblico-privato, l'amministrazione comunale intende offrire la possibilità di frequentare percorsi formativi (alfabetizzazione digitale) e/o motori per accrescere l'utilizzo di strumenti digitali di comunicazione e monitoraggio e diffondere sul proprio territorio stili di vita e pratiche operative di facilitazione dei processi di invecchiamento attivo.

Le azioni del progetto:

AZIONE 1 - CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE SULL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

La campagna di informazione sarà svolta sul territorio comunale di Due Carrare con la collaborazione attiva dell'amministrazione comunale per coinvolgere il maggior numero di utenti possibile.

Si prevede di articolare la campagna in cicli di 2 incontri semestrali (di circa 2 h. ciascuno) su tematiche specifiche dell'invecchiamento attivo.

Coerentemente con le linee guida OMS e la "Strategia e piano d'azione per l'invecchiamento sano in Europa 2012 – 2020" saranno oggetto della campagna informativa i seguenti argomenti:

- "Salute e prevenzione" con particolare attenzione a prevenzione, diagnosi e cura delle malattie degli anziani, agli stili di vita sani ed alle buone abitudini (anche alimentari) che possono favorire l'invecchiamento attivo
- "Nuove tecnologie" con particolare riferimento al ruolo delle nuove tecnologie sul miglioramento della qualità di vita, sulla sicurezza, sull'indipendenza delle persone
- "Relazioni sociali e supporto territoriale" riferendosi in particolare a tematiche quali il miglioramento delle relazioni sociali, i modelli territoriali dei servizi sociosanitari ed il servizi di supporto territoriali

Obiettivi di tale campagna di sensibilizzazione sono principalmente:

- far riconoscere l'importanza della promozione di sani stili di vita delle persone e della prevenzione delle malattie in relazione anche alle corrette abitudini alimentari e nutrizionali
- contribuire a far comprendere come le nuove tecnologie (es. app per smartphone o tablet che monitorano attività fisica o stato di salute) possono favorire soluzioni e opportunità funzionali all'invecchiamento attivo
- rendere partecipe la popolazione anziana sull'importanza di partecipare ai processi di definizione dei servizi/attività territoriali indirizzate ai cittadini in un'ottica di invecchiamento attivo
- facilitare percorsi di integrazione intergenerazionale che consentono di connettere giovani, adulti e anziani

In un'ottica di maggiore diffusione delle iniziative e dei temi trattati saranno inoltre prodotti depliant e locandine che verranno distribuite in tutto il territorio di competenza comunale, nonché esposte negli spazi del Comune e delle associazioni operanti a Due Carrare.

AZIONE 2 - PERCORSI PROGRAMMATI DI SALUTE

Coerentemente con le linee guida relative all'Healthy Ageing promosse dal Ministero della Salute e con il Progetto di Sorveglianza "Passi d'Argento", che considerano una regolare attività fisica come una delle azioni che favoriscono un invecchiamento sano, saranno attivati dei "Percorsi programmati di salute", articolati in forma modulare a scelta degli utenti che potranno scegliere di frequentare una o più delle attività previste e che sono rivolti a persone over 65 residenti nel Comune di Due Carrare (PD).

Tali percorsi hanno l'obiettivo di contrastare il decadimento fisico e sociale degli anziani coinvolti attraverso attività motoria di moderata intensità, poiché come dimostrano numerosi studi scientifici, la pratica regolare di attività fisica, se non addirittura sportiva, comporta notevoli benefici fisici e psicologici negli anziani.

Gli utenti del progetto potranno scegliere tra i seguenti percorsi (orientativamente di 8n lezioni cd.).

- 1) **"Idrokinesiterapia"** - esercizi specifici e mirati a ristabilire e migliorare la funzionalità articolare e muscolare ed incrementare l'efficienza cardiovascolare.
- 2) **"Acquagym"** per il miglioramento della forza e del tono muscolare, dell'equilibrio, della coordinazione e della destrezza per prevenire anche il rischio cadute.
- 3) **"Ginnastica dolce"** per migliorare la circolazione e rinforzare e preservare le articolazioni attraverso una serie di esercizi pratici e movimenti leggeri in forma di allenamento a corpo libero e che non prevedono grandi sforzi e che favoriscono comunque il movimento, ma senza particolari stress.
- 4) **"Gruppi di cammino e nordic walking"** guidato inizialmente da un conduttore esperto individuato dall'AULSS 6 Euganea che attraverseranno il territorio del Comune di Due Carrare con la finalità di migliorare l'equilibrio dinamico, la forza muscolare degli arti superiori e di quelli inferiori, la capacità aerobica, nonché di favorire la socializzazione tra i partecipanti e la riscoperta storico culturale del Comune attraverso l'esplorazione del territorio. In un secondo momento, si lavorerà per far diventare autonomo il gruppo con la presenza di conduttori volontari, individuati tra i componenti del gruppo cammino, con l'obiettivo di favorire gli scambi relazionali tra tutti i partecipanti.

AZIONE 3 - PERCORSI DI ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

Nell'ambito della presente azione progettuale, il Comune di Due Carrare, nella convinzione che quello fra anziani, nuove tecnologie digitali e social network possa essere un rapporto sempre più felice e proficuo di benefici effetti ha manifestato la volontà di organizzare dei percorsi di alfabetizzazione digitale per permettere agli utenti over 65 coinvolti nelle attività progettuali per:

-utilizzare al meglio le funzionalità e le diverse applicazioni dei nuovi strumenti digitali (smartphone, tablet, dispositivi wireless) per controllare e monitorare il proprio stato di salute e l'attività fisica

-utilizzare internet ed i social network per mantenere relazioni, socializzare e combattere l'isolamento

Più in dettaglio sono previsti complessivamente 8 corsi di formazione della durata di 15 ore ciascuno e tenuti in forma di piccolo gruppo (massimo 10 utenti per corso).

I percorsi attivabili sono:

1) "Le app per il monitoraggio del proprio stato di salute"

-Le attrezzature digitali e le loro funzioni: smartphone e tablet. La configurazione di uno strumento digitale.

-La schermata di avvio e le impostazioni di base. Il Google Playstore. Scaricare e configurare le app

-Differenze tra app gratuite ed app a pagamento. Le app Android per monitorare la salute e l'attività fisica

-Gli strumenti Smart per monitorare la salute

2) "Alfabetizzazione digitale e social network"

-Struttura base di un computer: hardware e software. Mouse, video, tastiera. I principali termini italiani e stranieri

-Creare, spostare, archiviare e aprire. Scrivere, modificare e salvare un documento di testo

-Installare/usare un nuovo programma

-Navigare in internet e utilizzare motori di ricerca e siti utili. Gestire una casella mail personale

-I social network. Comunicare tramite Internet. Scaricare, organizzare e condividere le fotografie digitali

-La sicurezza: conoscere e difendersi dalle principali truffe e insidie della rete

Gli obiettivi dei percorsi sono molteplici:

-migliorare le capacità cognitive, aiutare le persone a restare attive, riducendo perdita di memoria e stimoli

-permettere alle persone di monitorare il proprio stato di salute, le attività fisiche e le abitudini alimentari

-combattere l'isolamento delle persone anziane

-fornire le basi per un utilizzo consapevole dei nuovi strumenti digitali per la comunicazione

-agevolare lo svolgimento di piccole attività quotidiane attraverso l'uso di internet (ad es. prenotazione visite mediche, lettura risultati esami online, accesso a banche dati ed informazioni, acquisti online)

PIANO ECONOMICO FINANZIARIO – Sezione 1 – Macrovoce di costo

Codice di costo	Descrizione voce di costo	Importi	% su Totale costi progetto
A	Progettazione – costo del personale ore 60 x 25,00	€. 1.500,00	5%
B	Promozione, informazione, sensibilizzazione del progetto -organizzazione seminari, relatori seminari, predisposizione e stampa materiali informativi	€. 3.000,00	10%
C	Costi di realizzazione progetto: beni e servizi -docenze percorsi alfabetizzazione digitale – ore 120 x 70,00 -quote individuali attività motorie – n. 120 x 75,00 -direzione e coordinamento – costo del personale ore 160 x 31,00	€. 22.500,00	75%
D	TOTALE COSTI DIRETTI I PROGETTO (A+B+C)	€. 27.000,00	90%
E	Costi generali del progetto – segreteria organizzativa, polizze RC e infortuni, amministrazione	€. 3.000,00	10%
F	TOTALE COSTI PROGETTO (A+B+C+E)	€. 30.000,00	
G	COFINANZIAMENTO COMUNE DUE CARRARE	€. 6.300,00	
H	CONTRIBUTO RICHIESTO	€. 23.700,00	