



CONSORZIO INTERCOMUNALE PER LA GESTIONE DEI SERVIZI SOCIO-ASSISTENZIALI DELL'OVEST TICINO

Via B. Gambaro n. 47 – 28068 Romentino
Tel . 0321 869921 - Fax 0321 869950
P.I. / C.F. 01622460036 - e-mail:
protocollo.cisaovesticino@cert.ruparpiemonte.it

Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in
favore dell'invecchiamento attivo"

SCHEDA DI PROGETTO

– **Titolo del progetto** TERZO TEMPO...PER CRESCERE. NON INVECCHIARE 2!

– **Denominazione dell'Ente capofila** C.I.S.A OVEST TICINO ROMENTINO

– **Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale**

Il territorio del Cisa Ovest Ticino presenta notevoli differenze in merito all'offerta di opportunità rivolte alla fascia di cittadini over 65. Esistono comuni di medie dimensioni con una serie di servizi sul territorio e comuni con una popolazione minima dove i servizi essenziali sono limitati a poche attività.

Popolazione residente nei 21 comuni al 31.12.23 abitanti	82.628
Popolazione con età superiore ai 65 anni (22,82%)	18.863
Popolazione con età superiore ai 65 anni (6 comuni ex area Ovest Ticino) (16,38%)	13.534
Popolazione con età superiore ai 65 anni (area ex 24 15 piccoli Comuni) (6,45%)	5.329

Tramite questo progetto si intende sensibilizzare la popolazione del territorio over 65 sull'importanza di seguire un corretto stile di vita, non solo incrementando l'attività fisica, la quale risulta molto importante, ma anche seguendo un regime alimentare più sano e corretto, al fine di contenere i fattori di rischio correlati alle principali malattie croniche degenerative più frequenti in questa fascia di età, come per esempio il diabete, o il colesterolo.

Con il coinvolgimento di esperti si vuole stimolare e promuovere l'attività fisica e ricreativo-culturale organizzando passeggiate nelle campagne e nei territori afferenti il Consorzio; si andranno a conoscere e riconoscere, oltre alle bellezze naturalistiche/paesaggistiche e all'ecosistema del luogo, anche le piante e le erbe spontanee commestibili, che saranno protagoniste di sfiziose ricette preparate da chef, con il supporto di un dietista, esperti in questo campo, attraverso l'organizzazione di corsi pratici per una corretta e sana alimentazione.

Sarà coinvolta l'Azienda Sanitaria Locale nell'organizzazione di iniziative ed incontri divulgativi sul tema della cura e salute.

La LILT, Lega italiana per la lotta contro i tumori Associazione provinciale di Novara, sarà partner del progetto in modo diretto, mettendo a disposizione le proprie professionalità e competenze

nell'ambito degli interventi di prevenzione.

Dal punto di vista sanitario, non tutti i Comuni sono attualmente raggiunti da iniziative già in essere quali, ad esempio, la settimana della prevenzione alimentare e degli stili di vita, Ottobre Rosa e altro; pertanto ci si propone di allargare la platea dei beneficiari e veicolare il messaggio sull'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita.

- Obiettivo di carattere generale fissato dal Piano per l'invecchiamento attivo

OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della

OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana

OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza

OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati

OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale

OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro cura dei familiari.

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

Descrizione attività

1. Personale consortile gestore/coordinatore attività € 3.620,24
2. Spese assicurative € 500,00
3. Attività di pubblicizzazione € 1.500,00
4. Spese generali € 2.000,00
5. Analisi chimico strumentali (quali ad esempio ecg, trigliceridi, colesterolo, glicemia, ecc.) per la valutazione fattori di rischio per patologie cronico degenerative € 6.000,00
6. N.3 Corsi cucina sana strutturati su 4 incontri con la presenza di dietista oltre al cuoco ai fini di diffondere i principi alimentari corretti e accompagnare gli utenti a comporre un menu settimanale adeguato, si conclude con un piccolo assaggio al termine di ogni incontro. Corsi per circa 40 persone (max) a sede € 6.000,00
7. Visite guidate alla scoperta delle aree protette della zona / storiche, finalizzate alla promozione della salute attraverso brevi camminate e passeggiate alla scoperta delle erbe commestibili con guida naturalista esperta e dietista o analoga figura per circa 40 persone a evento € 4.160,00
8. Spese di trasporto (pullman per raggiungere le destinazioni; rimborso in buono carburante utilizzo mezzi consortili) €5.000,00

Destinatari

× Tipologia: anziani autosufficienti

* numero e fascia anagrafica: Over 65, per quanto concerne gli incontri rivolti ai cittadini anziani, si cercherà di coinvolgere il maggior numero di persone possibile, compatibilmente con la capienza dei corsi, delle sale e degli spazi disponibili;

* modalità per la loro individuazione: nella maggior parte dei comuni afferenti al Consorzio sono presenti centri ricreativi per anziani, Università della terza età, associazioni di volontariato, sportelli di ascolto. E' dunque ipotizzabile promuovere il progetto tramite volantini da distribuire in questi contesti, oltre che negli uffici dei servizi sociali/URP comunali, Distretti ASL.

Tempi di realizzazione: dal mese di maggio 2025 al mese di aprile 2026

Ambito territoriale coinvolto AREA SUD NOVARESE con 21 comuni consorziati

Ruolo di ciascun partner: Lilt garantisce la presenza e la gestione dei corsi di cucina guidati dalle dietiste Lilt oltre che la stesura delle brochure informative sulle tematiche affrontate nei corsi.

L'ASL Novara collabora nell'ambito del piano locale della prevenzione e supporterà la gestione degli esami di prevenzione attraverso le farmacie convenzionate del territorio.

Risultati attesi: coinvolgimento di circa N. 400 anziani residenti nei Comuni afferenti al Consorzio

Strumenti o indicatori di valutazione: questionario di soddisfazione da somministrare ai partecipanti delle diverse attività.

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio -----

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	Qualifica	Tipo attività che verrà svolta	Ente di appartenenza
1	20	Educatore professionale D4.	Supporto negli eventi;	Consorzio Intercomunale per la gestione dei Servizi Socio Assistenziali dell'Ovest Ticino
2	86	Coordinatore amministrativo D1	Organizzazione delle diverse attività;	Consorzio Intercomunale per la gestione dei Servizi Socio Assistenziali dell'Ovest Ticino
3	66	Istruttore amministrativo C1	Supporto amministrativo per l'organizzazione degli eventi ed attività	Consorzio Intercomunale per la gestione dei Servizi Socio Assistenziali dell'Ovest Ticino

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

Saranno utilizzate, le strutture e i mezzi di trasporto messi a disposizione dall'Ente Consortile, quando non utilizzati per i servizi ordinari, in alternativa ci si avvarrà di spazi presenti sul territorio dedicati ed attrezzati per svolgere i corsi previsti dal progetto. Verranno individuate delle guide

specializzate per lo svolgimento delle visite guidate. Si creerà un lavoro di rete con le farmacie convenzionate per l'erogazione di prestazioni quali misurazione della pressione arteriosa, della glicemia ecc. Le dotazioni strumentali eventualmente necessarie saranno messe a disposizione dal Cisa, dalla LILT e dall'ASL.

Costi presunti € 3.000,00

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

- in cosa consiste l'innovatività della proposta progettuale:

L'aspetto più innovativo del Progetto riguarda l'offerta di educazione alimentare unita all'attività fisica a contrasto della sedentarietà individuando una modalità ludico culturale che permetta agli utenti di assimilare i concetti e renderli operativi nella quotidianità. Sono previsti infatti corsi di cucina tenuti da cuochi e dietisti che illustreranno agli utenti i principi della sana alimentazione con adeguati e corretti suggerimenti. Verranno proposti menu settimanali da realizzare nella quotidianità.

Inoltre la proposta di camminate naturalistiche alla scoperta delle aree protette del territorio, e delle erbe selvatiche, è finalizzata alla promozione della salute e sarà un valido elemento innovativo e di stimolo sia per la parte di socializzazione degli over 65 che per il loro mantenimento psico- fisico.

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

Le attività realizzate possono senza dubbio essere replicate coinvolgendo un maggior numero di possibili beneficiari con costi contenuti a carico degli stessi.

- Percentuale di cofinanziamento che si intende investire (aggiuntiva a quella minima obbligatoria)

Non si prevede cofinanziamento aggiuntivo, fatto salvo beni durevoli, dotazioni informatiche e automezzi messi a disposizione dall'Ente e non valorizzati economicamente nel progetto.

- Attività di comunicazione previste

Realizzazione di volantini da distribuire sul territorio in punti di interesse per il target dei beneficiari da coinvolgere, pubblicazione sui principali giornali locali, news sul sito dell'Ente.

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

ASL NOVARA

Referente amministrativo del progetto:

COGNOME e NOME: ANTONIOTTI VERUSKA

INDIRIZZO E-MAIL: veruska.antoniotti@cisaromentino.it

TELEFONO: 0321/869927 – 331/4568806