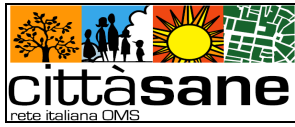


**Bando**  
**Oscar della Salute 2011**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	<i>LA PREVENZIONE ED IL BENESSERE NELL'ANZIANO</i>
<b>Ente proponente</b>	<i>COMUNE DI NEMBRO</i>
<b>Referente del progetto</b>	<i>nome Anna      cognome Guerinoni Indirizzo VIA ROMA, 13 telefono 035/471327 e-mail anna.guerinoni@nembro.net</i>
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	<i>NEMBRO</i>
<b>Durata del progetto:</b>	<i>12</i>
<b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>	<p><i>Le aree di lavoro del progetto sono stati gli stili di vita sani , tra l'altro proposti dalla nostra regione che riguardano l'attività motoria, la riduzione dell'abuso dell'alcool, una sana alimentazione, la lotta al fumo e le prevenzione delle cadute. Nel 2010 ci si è concentrati sull'attività motoria e sulla sana alimentazione nella consapevolezza delle difficoltà che si incontrano nel cambiare le abitudini soprattutto dopo una certa età.</i></p> <p><i>Il progetto sull'attività motoria è stato condiviso tra l'Azienda Sanitaria Locale (ASL) ed il Comune, la prima sollecitando l'amministrazione comunale ad attivare gruppi di cammino nella convinzione che camminare sia il modo più facile e realizzabile per l'esercizio fisico che a sua volta sviluppa effetti favorevoli sulla salute anche diminuendo il rischio di cadute e di perdita di motilità.</i></p> <p><i>L'Assessorato ai servizi alla persona ha coinvolto e formato (tramite l'ASL) alcuni anziani volontari ed ha promosso l'iniziativa, reperendo percorsi pedonali sicuri, uno spazio di ritrovo e di incontro e sostenendo l'azione dei volontari ed istruttori.</i></p> <p><i>Anche il progetto su una sana alimentazione è stato condiviso con la stessa metodologia ed ha visto il comune attivarsi per promuovere le proposte dell'ASL coinvolgendo , a seconda degli obiettivi, attori diversi (punti vendita di frutta, istituto alberghiero, la ditta di catering locale, le cooperative di acquisto solidale).</i></p> <p><i>Inoltre, sempre con l'obiettivo di coinvolgere più soggetti interessati al tema, l'Assessorato ha coordinato un'iniziativa informativa con il Centro Anziani e gli Amici della Biblioteca ed ha favorito l'incontro di diverse associazioni , comitati di quartiere, sindacati ed enti sul tema della prevenzione e benessere dell'anziano.</i></p>
<b>Obiettivi del progetto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>- PROMOZIONE DI AZIONI DI PREVENZIONE E BENESSERE.</i></li> <li><i>- PROMOZIONE DELLA CAPACITA' RELAZIONALE</i></li> </ul>

	<p><i>TRA PARI E CON ALTRI E</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>CONDIVISIONE DI INTENTI E METODI TRA ENTI ED ASSOCIAZIONI PORTATORI DEL MEDESIMO INTERESSE</i></li> <li>- <i>MIGLIORAMENTO DELLE CONDIZIONI DI SALUTE PSICO-FISICA DEI PARTECIPANTI ALLE INIZIATIVE:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>riduzione delle cadute</i></li> <li>o <i>riduzione sintomi malattie in corso</i></li> <li>o <i>riduzione stress ed ansietà e alla tendenza alla depressione</i></li> <li>o <i>aumento autostima ed autonomia personale</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>COSTITUZIONE DI UN GRUPPO LOCALE DI CAMMINO "Passo Passo" che si incontra ogni mercoledì pomeriggio per una camminata di ca. 1 ora accompagnata da esercizi fisici proposti da accompagnatori preparati (walking leaders);</i></li> <li>2. <i>REALIZZAZIONE DI UN INCONTRO DI TUTTI I GRUPPI DI CAMMINO PROVINCIALE presso Nembro, finalizzato a conoscersi e condividere un'esperienza sana di cammino e di alimentazione;</i></li> <li>3. <i>PARTECIPAZIONE DEL GRUPPO "Passo Passo" ALLE MANIFESTAZIONI LOCALI anche proponendo cibi sani ed alternativi ai consueti oltre che divulgando materiale sugli stili di vita sani (es. Manifestazione "CIBO VICINO", Inaugurazione della nuova Piazza,...);</i></li> <li>4. <i>COSTITUZIONE DI UN GRUPPO DI LAVORO CON LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO ED ENTI INTERESSATI a riflettere e condividere le finalità e proporre iniziative condivise concrete;</i></li> <li>5. <i>ORGANIZZAZIONE DI DIVERSI INCONTRI CON ESPERTI su temi correlati alla prevenzione dei malanni dovuti all'età o a stili di vita poco sani;</i></li> <li>6. <i>ADESIONE ALL'INIZIATIVA REGIONALE "Con meno sale nel piatto guadagni in salute" DI UN PANIFICIO LOCALE.</i></li> </ol>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b></p>	<p><i>I beneficiari dell'iniziativa sono stati per lo più anziani e persone adulte; le varie iniziative hanno coinvolto numeri diversi di persone da un minimo di 30 (gruppo di cammino) ad un massimo di 100 (negli incontri).</i></p>
<p><b>Risultati attesi</b></p>	<p><i>Avvicinamento di più persone a informazioni sugli stili di vita sani;</i>  <i>Aumento dei partecipanti al gruppo di cammino;</i>  <i>Miglioramento delle condizioni di salute dei partecipanti alla cammino terapia;</i>  <i>Costituzione di un gruppo di riflessione e condivisione per la promozione di iniziative finalizzate al benessere dell'anziano</i></p>
<p><b>Risultati raggiunti</b></p>	<p><i>Visto il numero crescente dei partecipanti alle iniziative si presume raggiunto il risultato della divulgazione di informazione sugli stili di vita;</i></p>

	<p><i>Si è visto una ripresa in termini di partecipazione al gruppo di cammino e si è verificato , attraverso il "test dei 6 minuti" e la misurazione dei valori pressori, rivolti ai singoli camminatori l'effettivo miglioramento delle prestazioni e delle condizioni di salute;</i></p> <p><i>Si è costituito un gruppo di lavoro con la partecipazione di numerose associazioni, non solo per anziani (es. CAI, SINDACATO PENSIONATI, PRESIDENTI DI QUARTIERE,..) che continuerà i lavori nel 2011.</i></p>
<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	<p><i>Intendendo questo item come espressione di aspetti critici incontrati durante il percorso si evidenziano:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>nella partecipazione dei medici curanti (fortemente voluta dagli anziani)</i></li> <li>- <i>nell'incontrare i bisogni e desideri degli anziani da parte delle amministrazioni locali ( gli anziani vorrebbe essere molto considerati tramite proposte ed iniziative anche se faticano a parteciparvi).</i></li> </ul>
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	€. 2.248,00
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	<p><i>Risorse proprie. Il progetto ha avuto per lo più costi indiretti. Il costo contenuto è stato determinato dalla disponibilità e dall'impegno gratuito di prestazioni, tempo e altri beni da parte di enti, associazioni e volontari anche spontanei come l'Associazione Alpini locale, il Centro Anziani, gli Amici della biblioteca, gli walking leader, i medici specialisti ed altri...</i></p>
<b>Sostenibilità del progetto</b>	<p><i>Il progetto così come costruito ,e cioè puntando molto sulle abilità dei partecipanti e degli walhing leaders e puntando sulla condivisione e cogestione di iniziative tra enti ed associazioni, può camminare nel tempo senza un grande dispendio di risorse. Sicuramente è fondamentale il mantenimento della rete degli aderenti e il coordinamento delle azioni e manifestazioni, e la disponibilità dell'Amministrazione a realizzare incontri od eventi condivisi.</i></p>
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	<p><i>Per pubblicizzare le diverse iniziative sono stati utilizzati locandine distribuite nei punti di maggior accesso alle famiglie (studi medici, farmacie, centro anziani, parrocchia, biblioteca, bacheche, sportelli comunali,..), sono stati inoltre distribuite direttamente e pubblicate sul sito del Comune.</i></p> <p><i>Un' iniziativa è stata pubblicata sul bollettino mensile parrocchiale.</i></p>
<b>Punti di forza del progetto</b>	<p><i>Numero degli enti ed associazioni coinvolte .</i></p> <p><i>Gli anziani convinti generano altra partecipazione tra i pari.</i></p> <p><i>La motivazione dei volontari coinvolti.</i></p>
<b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b>	<p><i>Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto</i></p>
<b>Allegati</b>	<p><i>Tutto ciò che aiuta la Giuria a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>documento di progetto</i></li> <li>- <i>budget revisionale e consuntivo</i></li> <li>- <i>valutazione del progetto a cura dei progettisti</i></li> </ul>



- *materiali promozionali*

**Modalità di partecipazione:**

Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile agli indirizzi [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it) o [www.comune.modena.it/cittasane](http://www.comune.modena.it/cittasane)) con gli eventuali allegati dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 18 febbraio 2011 al seguente indirizzo mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it), mentre i materiali non inviabili via mail (allegati, brochure, video, ecc. ecc.) dovranno essere spediti a:

Associazione "Rete Italiana Città Sane OMS"  
c/o Assessorato all'Ambiente del Comune di Modena  
Via Santi 40, 5° piano  
41123, Modena