

**Bando**  
**Oscar della Salute 2018**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**www.retecittasane.it**

<b>Titolo del progetto</b>	<b>“LONGEVITA' ATTIVA”</b>
<b>Ente proponente</b>	<b>COMUNE DI ANCONA</b>
<b>Referente del progetto</b>	<p>NOME <b>LAURA</b>      COGNOME <b>FELICE</b></p> <p>INDIRIZZO VIALE DELLA VITTORIA 39 ANCONA TELEFONO 071 2226115</p> <p>e-mail <a href="mailto:laura.felice@comune.ancona.it">laura.felice@comune.ancona.it</a></p>
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	<b>ANCONA</b>
<b>Popolazione del Comune</b>	<b>101.000 ABITANTI</b>
<b>Durata del progetto:</b>	Inizio progetto maggio 2017 per la durata di 36 mesi
<b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>	<p>Traendo ispirazione da precedenti esperienze in ambito rurale è stato avviato a maggio del 2017 nel territorio del Comune di Ancona il progetto <b>“Longevità Attiva”</b> che nasce da una collaborazione tra vari enti privati e pubblici in particolare tra l'<b>Assessorato Politiche Sociali Ufficio Città Sane</b> del Comune di Ancona, che ne ha curato il coordinamento, l'Istituto di Ricerca Scientifica <b>IRCCS-INRCA</b> che ha monitorato per un anno i volontari attraverso dei questionari, l'ufficio <b>Manutenzione del Verde Pubblico</b> del Comune di Ancona e <b>ADA Associazione Diritti degli Anziani</b>. Questo progetto consiste nella sperimentazione di una serie di attività per anziani nel settore del volontariato civico ambientale come ad esempio il ripristino ecologico collegato alla cura di parchi e giardini cittadini attraverso pratiche di giardinaggio “sostenibile” che promuovano ed incentivino la vita attiva nella “terza età” inducendo la persona a muoversi all'aria aperta in compagnia, evitando così l'isolamento, l'apatia e l'inattività. Queste attività vanno dalla manutenzione ordinaria del verde pubblico alla pulizia e sorveglianza dei parchi e delle strutture all'interno di essi, alla segnalazione di problemi o il ripristino di aree abbandonate o inutilizzate.</p>

	<p>Il progetto <b>“Longevità Attiva”</b> è stato attuato in due dei parchi più frequentati del territorio del Comune di Ancona, ovvero il <b>“Parco della Cittadella”</b>, vicino alla zona centrale della città ed il <b>“Parco Belvedere”</b>, situato in un quartiere periferico. In entrambi i casi hanno svolto un ruolo fondamentale, per il reperimento e la ricerca dei volontari, i due circoli per anziani <b>“Belvedere”</b> ed <b>“I Giovani di Ieri”</b> che fin dall'inizio hanno collaborato attivamente promuovendo il progetto e mettendo a disposizione anche i locali per lo svolgimento di alcune attività. Nel progetto <b>“Longevità Attiva”</b> le persone anziane rivestono un ruolo importante nell'attività di istruzione in ambito naturalistico, ad esempio quali accompagnatori/istruttori presso questi parchi pubblici e/o di interesse naturale, svolgendo nel contempo una attività di sensibilizzazione per la promozione di una gestione responsabile delle risorse. Tali attività, oltre a massimizzare il tempo libero a disposizione di molti pensionati e portare loro benefici diretti per la salute, sia di tipo fisico che mentale, come evidenziato anche dal monitoraggio scientifico realizzato dell'istituto <b>IRCCS-INRCA</b>, attraverso i questionari somministrati ai volontari, consentono di migliorare lo stato del verde cittadino, garantendo un contributo attivo e significativo alla comunità ed alla propria città ed aumentando la consapevolezza della cittadinanza verso le tematiche ambientali. Gli anziani sono quindi visti come soggetti capaci di assumersi delle responsabilità e di promuovere benessere nella comunità e la loro partecipazione attiva diviene uno strumento che può contrastare i processi di esclusione sociale a cui gli anziani sono esposti e nello stesso tempo un modo per garantire protagonismo alla comunità locale della quale gli anziani sono o possono diventare membri significativi.</p>
<b>Obiettivi del progetto</b>	<p>L'obiettivo principale del progetto consiste nella attivazione di un programma di <b>“volontariato civico ambientale”</b> per anziani autosufficienti, al fine di contribuire al miglioramento dello stato di salute psico-fisico dei partecipanti e creare occasioni di socializzazione, favorendo in tal modo un incremento della rete sociale. Ulteriore obiettivo è il ripristino e la manutenzione del verde cittadino allo scopo di migliorarne la qualità. Sono numerosissime ormai le municipalità che si avvalgono del contributo del volontariato, giovanile e/o “senior” per la manutenzione del verde cittadino. A tale scopo vengono predisposte</p>

	<p>apposite convenzioni e cartografie relative ad aree verdi e dei giardini comunali oggetto di manutenzione. In questi casi si parla talvolta di “Patto civico” e/o di “Aree qualità della vita”, a sottolineare l’importanza di questa forma di impegno civico sia per la qualità della vita dei residenti, sia per l’accrescimento del senso di coesione sociale. Il valore sociale e benefico del progetto può anche essere incrementato dal carattere intergenerazionale delle iniziative, prevedendo la partecipazione ad alcune attività di giovani reclutati presso le scuole cittadine o le associazioni di volontariato.</p>
<p><b>Dimensione tematica a cui il progetto fa riferimento</b></p>	<p><b>Maggiore partecipazione e partnership per la salute e il benessere: una città sana dà l'esempio garantendo la partecipazione di tutti gli individui e le comunità alle decisioni che li riguardano e ai luoghi in cui vivono, lavorano, amano e giocano.</b></p>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<p>Il percorso iniziato quasi in parallelo tra i due gruppi di “Cittadella” e “Belvedere” ha portato alla realizzazione di alcune azioni nate spontaneamente dalle proposte degli stessi volontari che si sono incontrati assieme in tavoli di concertazione finalizzati alla crescita ed alla divulgazione del progetto “<b>Longevità Attiva</b>”. Tra queste azioni immediatamente concrete il ripristino di alcune aree abbandonate all'interno di uno dei due parchi, la pulizia giornaliera di un area giochi dedicata ai bambini e la realizzazione in corso d'opera, di un grande roseto, con l'obiettivo di utilizzare dove possibile alcune specie di rose selvatiche, ormai scomparse, da reperire presso i giardini botanici anche in collaborazione con l'Università di Agraria di Ancona. I volontari hanno previsto alla fine dei lavori la realizzazione di un concorso pubblico per premiare chi riuscirà a portare o realizzare la rosa più bella di colore azzurro come il mare della nostra città . Le azioni realizzate dai volontari sono andate oltre la semplice manutenzione del verde pubblico o la sorveglianza e la pulizia del parco e si sono spinte, grazie alla volontà e la creatività dei nostri volontari anziani, alla ricerca di tematiche di interesse comune, sviluppatasi in una serie di seminari, iniziative ed incontri anche di mutuo aiuto, su tematiche culturali, sociali e ambientali e sull'adozione di uno sano stile di vita anche nella cosiddetta “terza età”. E' stato creato anche un gruppo “whatsapp” per</p>

permettere la divulgazione e la partecipazione a più persone attraverso una sorta di “passaparola”. Questi incontri/seminari sono stati gestiti con il coordinamento dell'ufficio **Città Sane** del Comune di Ancona insieme ai volontari e all'associazione ADA ed hanno portato alla organizzazione di una serie di attività diversificate di interesse pubblico. Presso il parco della Cittadella sono stati effettuati degli incontri a tema, aperti alla cittadinanza, organizzati nel periodo maggio/ottobre 2017, sfruttando la possibilità di stare all'aria aperta e creando occasioni di incontro e di dibattito tra la cittadinanza nella bellissima cornice del parco. Altri incontri e/o laboratori si sono tenuti durante il periodo invernale presso la sala del **Informagiovani** messa a disposizione dal Comune di Ancona o presso i locali messi a disposizione dai due Circoli coinvolti .

Gli incontri/laboratori hanno riguardato diverse tematiche ed hanno richiamato in alcuni casi un significativo numero di persone interessate attraverso il “passaparola”. Alcuni sono stati tenuti dai volontari stessi come nel caso del laboratorio di aquiloni altri sono stati organizzati chiamando esperti in materia che si sono offerti gratuitamente.

Gli argomenti trattati sono stati in ordine:

- 1) Storia del Parco e della Fortezza Cittadella**
- 2) Laboratorio aquiloni**
- 3) Alfabeto degli alberi**
- 4) Gestione delle emozioni stress, relazioni e benessere**
- 5) Le erbe spontanee**
- 6) Alla scoperta dell'Ancona nascosta**
- 7) Muoversi per guadagnare salute e benefici dell'attività fisica**
- 8) “C'era una volta Ancona” reportage fotografico storico**
- 9) Funghi commestibili**
- 10) Api e produzione del miele.**

Da mettere in evidenza tre importanti collaborazioni che hanno avuto inizio nel corso dell'anno 2017 e continuano a tutt'oggi :

- 1) Per la **“Settimana della Scienza e Notte Europea dei Ricercatori 2017”** coordinata dall'istituto di ricerca **IRCCS-INRCA** e dall'ufficio **Città Sane** del Comune di Ancona è stato organizzato un evento pubblico ripreso dal TG regionale di RAI3, presso il Parco della Cittadella con la presenza dell'Assessore alle Politiche Sociali Emma Capogrossi, inerente **l'invecchiamento attivo e stili di vita sani nella “terza età”** dove è stato presentando il progetto **“Longevità**

	<p><b>Attiva</b>” come esempio di buone pratiche.</p> <p>La proficua collaborazione con l'Istituto <b>IRCSS-INRCA</b> ha portato anche quest'anno alla presenza e partecipazione diretta dei nostri volontari nell'organizzazione di tale evento che si è svolto presso “Villa Gusso” sede dell'istituto IRCCS-INRCA.</p> <p>2) Il <b>Laboratorio di Aquiloni</b> tenuto da un volontario anziano novantenne esperto in tale pratica, ha portato ad aprile di quest'anno, alla realizzazione di una grande <b>“Festa degli Aquiloni”</b> in collaborazione con due scuole primarie di Ancona <b>“Faiani”</b> ed <b>“Antognini”</b> e che ha coinvolto sei classi di 3° e 4° elementare per un totale di 96 bambini che hanno fatto volare gli aquiloni creati grazie all'aiuto e alla esperienza del nostro volontario nel parco della Cittadella insieme agli anziani volontari del gruppo.</p> <p>3) Il <b>Liceo Classico “Carlo Rinaldini”</b> di Ancona nell'ambito del attuazione del progetto di alternanza scuola-lavoro ha stipulato un accordo con l'ufficio <b>Città Sane e l'Associazione ADA</b> per la partecipazione dei volontari di “Longevità Attiva” all'interno di un progetto denominato <b>“Riqualficazione intergenerazionale degli spazi esterni del Liceo”</b>. Tale progetto iniziato a gennaio 2018 è tutt'ora in corso e vede la collaborazione tra volontari anziani e giovani studenti del Liceo nel ripristino e la manutenzione degli spazi verdi che circondano la scuola con la finalità di rendere usufruibili e praticabili alcune zone abbandonate o in disuso per attività didattiche e di socializzazione. In cambio i giovani studenti hanno offerto ai nostri volontari la possibilità di partecipare a laboratori di inglese ed informatica condotti dagli stessi ragazzi all'interno della scuola.</p>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b></p>	<p>I destinatari sono gli anziani ultra sessantacinquenni autosufficienti in buone condizioni di salute e con un buon livello di mobilità, iscritti alle associazioni di volontariato o presso i circoli cittadini. L'individuazione e la mobilitazione degli attori è stata effettuata per tramite delle associazioni di volontariato. Successivamente alla selezione, sono stati svolti uno o più incontri <i>formativi</i> finalizzati a fornire agli anziani le competenze necessarie alle mansioni attribuite in tema di ripristino ecologico e cura del verde cittadino, nonché le specifiche necessarie in termini di sicurezza. <b>Attualmente gli anziani partecipanti sono 29 suddivisi nei due parchi cittadini di cui 17 attivi presso il Parco</b></p>

	<p><b>Cittadella e 12 presso il Parco Belvedere.</b></p> <p>Beneficiari finali del progetto oltre i partecipanti sono tutti i cittadini residenti nei quartieri del Comune di Ancona dove sono dislocati i due parchi.</p>
<b>Risultati attesi</b>	<p>Si è ipotizzato che le attività a contatto con il verde e la natura in ambito cittadino potevano essere di beneficio per la salute degli anziani coinvolti, attraverso la formula del volontariato civico ambientale e che tali attività si potevano concretizzare nella cura dei parchi o dei giardini pubblici e del verde cittadino .</p>
<b>Risultati raggiunti</b>	<p>In linea con un'ampia letteratura si è assistito ad un generale miglioramento dello stato di benessere dei partecipanti, nonché modificazioni in senso positivo dello stile di vita derivanti dallo svolgimento di attività socializzanti, educative e di promozione della salute nel contesto naturale a conferma che l'associazione tra pratiche "green" e benessere psicofisico, sia estremamente utile per la popolazione nel suo complesso ma in particolare per le persone anziane. Il monitoraggio scientifico attuato dalla dott.ssa Cristina Gagliardi, ricercatrice dell'istituto IRCSS-INRCA, tramite questionari somministrati durante l'anno 2017 ai nostri volontari, ha dimostrato come ci siano stati evidenti miglioramenti nello stato psico-fisico dei partecipanti. Dal punto di vista dell'attività di ripristino ambientale le attività svolte dai volontari hanno determinato un miglioramento della manutenzione dei parchi interessati, sostenuta anche da una attività di sorveglianza da parte dei volontari, utile non solo alla cura dei parchi ma anche all'accrescimento del senso di coesione sociale. Le attività di carattere intergenerazionale hanno consentito uno scambio di saperi tra giovani e anziani aumentando anch'esse il livello di coesione sociale della cittadinanza.</p>
<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	<p>I risultati ottenuti in questo anno di progetto sono stati ampiamente raggiunti e il successo dell'iniziativa porterà alla realizzazione di un lavoro più capillare finalizzato ad estendere il progetto ad altri parchi cittadini.</p>
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	<p>300 euro annuali per il Comune di Ancona gli altri costi sono sostenuti dall'Associazione ADA con fondi propri</p>

<p><b>Finanziamenti ottenuti</b></p>	<p>Il progetto si avvale sia di risorse interne del Comune di Ancona che mette a disposizione un contributo di 300 euro per l'Associazione ADA a titolo di rimborso spese, sia di risorse esterne provenienti dalla associazione ADA che garantisce una assicurazione a tutti i volontari che partecipano al progetto fornendo i materiali e gli attrezzi che necessitano per la manutenzione del verde e per l'ampliamento del progetto. Il progetto si è giovato anche della attività di progettazione e monitoraggio scientifico dell'Istituto <b>IRCCS-INRCA</b> svolta a titolo gratuito per la durata di un anno.</p>
<p><b>Sostenibilità del progetto</b></p>	<p>Il progetto è assolutamente sostenibile sia per i costi contenuti per l'Amministrazione Comunale sia per la collaborazione e l'appoggio costante dell'<b>Associazione ADA</b> che si fa carico di tutte le spese accessorie nonché per l'aumento esponenziale di partecipazione e di interesse al progetto da parte di persone di età differenti provenienti dai quartieri interessati.</p>
<p><b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b></p>	<p>Sono stati utilizzati gli strumenti di comunicazione convenzionali per pubblicizzare il progetto come comunicati stampa nei giornali locali e nazionali e/o servizi giornalistici nelle reti televisive nazionali e locali oltre a locandine e manifesti distribuiti nei vari centri sociali o circoli ricreativi per anziani. Sono stati utilizzate anche le reti social attraverso la creazione di un gruppo whatsapp per divulgare più velocemente informazioni ed iniziative.</p>
<p><b>Punti di forza del progetto</b></p>	<p>I punti di forza sono da individuare soprattutto nella partecipazione e nella motivazione dei volontari, nell'evidente miglioramento dello stato psicofisico dei partecipanti accompagnato da un maggior senso di coesione sociale, nella facile replicabilità del progetto e nei costi contenuti a fronte di un forte vantaggio per la comunità ed il territorio rispetto alla cura, abbellimento e manutenzione dei parchi cittadini.</p>
<p><b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b></p>	<p>Non si sono riscontrate particolari problematicità se non a volte una certa discontinuità nelle presenze dovute ad elementi esterni al progetto.</p>

<p><b>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</b></p>	<p>Elemento qualificante del progetto era costituito dal monitoraggio scientifico svolto dall'Istituto IRCCS – INRCA e finalizzato a determinare l'impatto del programma sui partecipanti, monitoraggio che è consistito nella misurazione ripetuta di indicatori di benessere psico-fisico all'inizio e alla fine del progetto, per la durata di un anno.</p>
<p><b>Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)</b></p>	<p><b>Socializzazione</b>  <b>Cura</b>  <b>Benessere</b>  <b>Ambiente</b>  <b>Partecipazione</b></p>
<p><b>Allegati</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- documento di progetto (Report anno 2017)</li> <li>- materiali promozionali</li> <li>- questionario IRCCS-INRCA</li> <li>- articoli di giornale</li> </ul>

**Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it)) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 13 ottobre 2018 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it) Per informazioni: 059 2033535