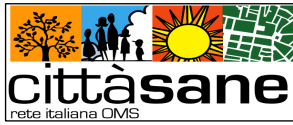


Bando
Oscar della Salute 2015
Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS
MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Titolo del progetto	Camminamenti...le menti in cammino
Ente proponente	COMUNE DI UDINE
Referente del progetto	nome Stefania cognome Pascut Indirizzo Via B. O. da Pordenone 1 – 33100 Udine Telefono 0432 271384 e-mail...stefania.pascut@comune.udine.it
Città in cui ha avuto luogo il progetto	Udine
Durata del progetto:	12 mesi
Descrizione di sintesi del progetto:	<p>Il progetto realizza un programma di attività (giochi, esercitazioni, laboratori) finalizzato al mantenimento dell'integrità nelle funzioni cognitive della popolazione anziana, con modalità sostenibili ed attuabili, all'interno della pianificazione per il target terza età nella Città di Udine.</p> <p>Tutti i percorsi (circa una ventina) sono offerti gratuitamente ai partecipanti e utilizzano un approccio divertente e nuovo che consente a tutti di mettersi in gioco, sperimentare le proprie abilità e scoprire interessi nuovi o riscoprirne altri dimenticati da tempo, conoscere meglio le bellezze o la storia della nostra città, i luoghi di aggregazione come la biblioteca e la ludoteca. Si svolgono principalmente presso le sedi delle circoscrizioni cittadine, in orario mattutino (9.30 – 12.30) o pomeridiano (15.00 – 17.00); alcuni dei percorsi si svolgono in biblioteca, in ludoteca o in altri luoghi della città. Il progetto è il risultato della messa in rete di risorse sociali e culturali offerte dal territorio udinese e di una collaborazione costante con una fitta rete di soggetti – ad es. Biblioteca Civica, Ludoteca, Animazione sul Territorio, Agenda 21, Associazione Amici della Musica, Gruppo Noi Psicologi, UCAI FVG, Associazione Micologica Udinese – e di esperti che hanno messo a disposizione le proprie conoscenze e il proprio tempo per offrire maggiori opportunità a tutti di imparare. Il progetto ha previsto anche il coinvolgimento del Corso di Laurea in Scienze Infermieristiche (momenti intergenerazionali giovani – anziani) e del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine (nella fase di valutazione dell'efficacia del progetto).</p>
Obiettivi del progetto	La città di Udine ha proposto, in collaborazione con l'Associazione Alzheimer onlus, il Progetto "CamminaMenti...le menti in cammino" al fine di prevenire il decadimento cognitivo e promuovere il benessere psico-fisico delle persone anziane. Gli obiettivi specifici sono quelli di stimolare le funzioni cognitive degli over 65 attraverso attività di vario tipo e di prevenirne l'isolamento dando loro la possibilità di

	<p>socializzare tra loro e con i giovani, nell'ottica di un percorso di solidarietà tra pari e intergenerazionale, obiettivo questo che rientra a pieno titolo nei dettami dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la promozione di un invecchiamento sano e attivo.</p>
<p>Azioni realizzate</p>	<p>Il progetto ha previsto l'organizzazione, per ciascun quartiere, di un calendario strutturato di percorsi, giochi e altre svariate attività come: memoria, logica e matematica, calligrafia, musica e musicoterapia, momenti informativi, giochi ed enigmistica, lingua straniera, storia della città, altre culture, cucina micologia e botanica, tradizioni popolari, buone pratiche di partecipazione, laboratorio con le spezie, spine yoga e mindfulness (consapevolezza). Inoltre, con l'arrivo della bella stagione, nei mesi di aprile e maggio, è stata offerta la possibilità di partecipare a concerti ed eventi musicali, a un percorso per riscoprire la storia di Udine attraverso la biblioteca e ad alcune uscite alla scoperta di piazze, fontane e orti urbani.</p>
<p>Beneficiari finali del progetto e numero</p>	<p>I percorsi sono aperti a tutte le persone con più di 65 anni residenti presso il Comune di Udine. Qualora ci fossero persone di altri Comuni limitrofi interessate a partecipare, possono comunque iscriversi in lista d'attesa. I partecipanti sono stati circa 300.</p>
<p>Risultati attesi</p>	<p>I risultati attesi sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • contribuire a creare ambienti favorevoli alla salute della popolazione tali da offrire stimoli cognitivi interessanti e piacevoli; • contrastare l'isolamento dell'anziano consentendogli di socializzare, trovare interessi, vivere la città; • garantire continuità e diffusione all'iniziativa pensando di coinvolgere almeno 100 anziani inizialmente ma a seguire un numero sempre più elevato di soggetti sia 'formatori' che 'partecipanti'; • permettere di frequentare le attività in varie zone della città per facilitare la partecipazione anche a chi avesse avuto difficoltà di movimento, trasporto, solitudine, ecc.
<p>Risultati raggiunti</p>	<p>Sono stati proposti complessivamente 20 percorsi. Ciascuna Circoscrizione ha ospitato un laboratorio con giornate e orari diversificati, in modo da permettere ai partecipanti, se interessati, di seguire nello stesso periodo anche più laboratori in diverse circoscrizioni. Alcuni laboratori sono stati riproposti per due volte, al fine di dare la possibilità a tutti gli iscritti di parteciparvi (il numero massimo per laboratorio era di 20 iscritti). Ogni percorso ha avuto una durata di 8 incontri da 3 ore ciascuno, per un totale di 24 ore. In collaborazione con l'Associazione "Amici della Musica" di Udine, inoltre, è stata offerta ai partecipanti la possibilità di partecipare al programma della Stagione Concertistica cittadina, con lo scopo di approfondire l'educazione all'ascolto musicale. Nel corso della primavera 2014, con l'arrivo della bella stagione, sono state proposte alcune attività sul territorio aventi lo scopo di favorire, nelle persone anziane, la conoscenza di alcuni luoghi e realtà cittadine come la Biblioteca Civica e la Ludoteca.</p>

	<p>Si è evitato di proporre training intensivi con intento prestazionale.</p> <p>La scelta di mettere in rete le risorse culturali già presenti sul territorio ha consentito di creare una rete di offerta ricca, con una possibilità di diffusione e continuità in misura maggiore di quanto potrebbe avvenire con l'affidamento di questo compito a singoli professionisti.</p>
Apprendimenti nella realizzazione del progetto	<p>Il progetto ha avuto un buon riscontro sul territorio e molti degli anziani partecipanti hanno richiesto al Comune la possibilità di realizzare alcune attività nel periodo estivo (luglio-agosto 2014) al fine di poter dare continuità alle attività di socializzazione e stimolazione cognitiva avviate durante l'inverno e la primavera. Il miglioramento dell'offerta per il futuro potrebbe essere quello di attrezzare meglio le sale a disposizione per permettere la rotazione di tutti i percorsi nelle varie circoscrizioni.</p>
Costo totale del progetto (euro)	<p>Il costo complessivo per l'attuazione è stato di € 30.000 che hanno coperto i costi di segreteria e organizzazione, un rimborso simbolico a tutti i 'docenti', pubblicità e stampa, valutazione dei risultati, organizzazione dell'evento conclusivo.</p>
Finanziamenti ottenuti	<p>Il progetto è stato sostenuto dall'Amministrazione Comunale con i proventi del 5x1000.</p>
Sostenibilità del progetto	<p>Il progetto è facilmente sostenibile nel tempo poiché, da un lato, si basa soprattutto sull'utilizzo di risorse umane messe a disposizione della comunità, dall'altro perché la cifra può essere sostenuta dall'amministrazione comunale (o di sponsor esterni, se necessario).</p>
Strumenti di comunicazione utilizzati	<p>Gli strumenti di comunicazione utilizzati sono stati principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicati e conferenza stampa - Materiali divulgativi (pieghevoli, locandine, schede) - Display luminosi e sito internet - Presentazioni nei luoghi di aggregazione degli anziani - Passaparola tra anziani
Punti di forza del progetto	<p>I principali punti di forza dell'iniziativa sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'introduzione di stimoli nuovi per gli anziani attraverso percorsi di spine yoga, mindfulness, musico-terapia, racconto, laboratori di partecipazione attiva, ecc.; - la possibilità di accedere gratuitamente ai corsi presso le sedi circoscrizionali di ogni quartiere della città; - l'attività intergenerazionale che si è dimostrata utile sia per gli anziani che per i giovani studenti che hanno partecipato e hanno prodotto una dispensa sugli obiettivi e i risultati dell'intero progetto; - la rete di soggetti sociali e culturali del territorio che hanno preso parte all'iniziativa a fronte di un compenso simbolico mettendo a disposizione il proprio tempo e le proprie competenze.
Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto	<p>Le principali difficoltà incontrate nella realizzazione sono state:</p> <ul style="list-style-type: none"> - difficoltà di comunicazione e divulgazione dell'iniziativa agli anziani più isolati e difficili da raggiungere; - difficoltà di gestione degli spazi dedicati all'attività



	presso le sedi circoscrizionali e di strutturare l'agenda degli incontri.
Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)	Tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.: <ul style="list-style-type: none">- Materiali promozionali del progetto- Comunicato stampa- Dispensa di progetto

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) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 15 maggio 2015 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: cittasane@comune.modena.it