



## INDICE

Premessa .....	pag. 2
Le finalità del Progetto .....	pag. 3
Il percorso evolutivo del Progetto .....	pag. 4
Il secondo anno .....	pag. 5
Il terzo anno .....	pag. 7
Report quantitativo del triennio .....	pag. 11
ALLEGATI .....	pag. 17
1. LA “RETE PER L’INVECCHIAMENTO ATTIVO” DEL PROGETTO (2008 – 2010)	pag. 18
2. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: <i>contenuti progettuali condivisi (Fondazione CARIGE – Regione LIGURIA)</i>	pag. 19
3. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: <i>linee di         indirizzo progettuali regionali – FONDAZIONE CARIGE</i>	pag. 28
4. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: <i>linee di         indirizzo progettuali regionali – REGIONE LIGURIA</i>	pag. 34
5. PROTOCOLLI D’INTESA per la realizzazione della Rete permanente per l’Invecchiamento Attivo: modelli Regionale, Provinciale e di Distretto Socio-sanitario	pag. 44

Premessa:

Il Rapporto Sociale rappresenta una fase di riflessione sull'attività svolta che viene comunicata agli interlocutori esterni, al gruppo di esperti, consulenti, volontari che a vario titolo hanno contribuito alla realizzazione delle azioni che costituiscono il Progetto.

Con questo documento si intende, infatti, presentare un rendiconto circa l'impatto sociale conseguito dalle azioni attivate, a partire dagli obiettivi messi a confronto con i risultati ottenuti, illustrando in particolare le conseguenze non economiche degli interventi che costituiscono il Progetto.

Al contempo l'analisi che di seguito si illustra vuole individuare i fattori di successo e gli elementi suscettibili di miglorie all'interno delle diverse azioni, così da facilitarne la riproducibilità sia nel tempo che in altri ambiti territoriali; così facendo l'analisi costituisce anche una tappa rilevante nel processo di qualità.

Questo documento assume un significato ancora più rilevante se si considerano i presupposti che hanno motivato la nascita del Progetto, ovvero il suo carattere decisamente innovativo, una vera e propria sfida che i soggetti facenti parte della "Rete per l'invecchiamento attivo" (Fondazione CARIGE, Istituzioni, Forze Sociali, mondo scientifico, Terzo Settore) hanno accettato, misurandosi con essa e, a vario titolo, impegnandosi per la realizzazione delle diverse azioni previste.

È fondamentale, quindi, restituire a chi vi ha preso parte una sintesi valutativa del Progetto e riconoscere al contempo il significativo ruolo svolto dai diversi soggetti della rete impegnati nella realizzazione delle azioni che lo concretizzano.

## Le finalità del Progetto

L'analisi muove necessariamente dai criteri che hanno ispirato tutto il percorso progettuale. Va infatti evidenziato l'iter a monte di questo intervento per meglio coglierne il significato. Nel decennio appena concluso il sistema dei servizi liguri vedeva attività quasi esclusivamente orientate da una politica sociale di protezione; anche le azioni messe in campo dalle Associazioni di volontariato e di rappresentanza degli anziani solo marginalmente prevedevano obiettivi di socializzazione e di *empowerment*.

La realtà sociale della nostra regione, costantemente monitorata dai soggetti responsabili del Progetto Promosso dalla Fondazione Carige nei suoi aspetti demografici ma anche antropologici, rendeva particolarmente sensibili ad una serie di sollecitazioni provenienti dal mondo della cultura, fattori che congiuntamente hanno consentito di mettere a fuoco una compiuta idea di **invecchiamento attivo come obiettivo primario** da raggiungere attraverso **azioni di prevenzione, promozione e sostegno**.

Consapevoli della radicalità del cambiamento culturale proposto e del carattere pionieristico dell'idea di vecchiaia assunta come paradigma, sembrava opportuno declinare una strategia articolata che gradualmente conducesse i singoli e le varie forme organizzate del sociale verso concrete attuazioni. Non solo, quindi, i contenuti e le idee-guida che li hanno ispirati, ma anche le modalità per la realizzazione di questi obiettivi costituiscono elementi strategici all'interno del Progetto: lavorare in rete con le Istituzioni pubbliche, le Forze Sociali, il Terzo Settore e l'Università non costituisce solo una modalità di lavoro più efficiente rispetto alle tradizionali separatezze, è anche un preciso messaggio "politico" dal momento che implica la condivisione delle diverse tappe progettuali ed attuative; sotto il profilo "culturale" sta a significare che una più attuale idea di vecchiaia deve appartenere a tutti gli ambiti della società contemporanea, per mettere in moto un profondo cambiamento della percezione che i singoli e le istituzioni hanno della vecchiaia e quindi dei comportamenti individuali e dell'organizzazione della vita della collettività.

L'elemento più innovativo alla base del Progetto Promosso dalla Fondazione è infatti proprio un radicale capovolgimento della prospettiva con cui leggere l'invecchiamento: da fase residuale e socialmente marginale a processo predisposto durante l'intero *arco della vita* ed in grado di poter essere vissuto con pienezza, sia nella realizzazione di aspirazioni private che recuperando ruoli socialmente significativi.

Qui si colloca uno dei principali esiti dell'impegno politico, sociale, organizzativo di questo processo di cambiamento culturale avviato dal Progetto, che nel triennio appena concluso ha raggiunto una formulazione organica, seppur ancora in crescita. La Legge Regionale n. 48/2009 sulla *Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo* può infatti essere considerata il frutto di una felice collaborazione con la Regione Liguria, testimoniata dalla assoluta coincidenza delle finalità che ispirano il dettato normativo e il progetto della Fondazione Carige, finalità che di seguito sinteticamente si riprendono:

- valorizzare la persona anziana, ridefinendo l'idea di vecchiaia come "arco della vita";
- promuovere / valorizzare l'invecchiamento attivo, l'intergenerazionalità, la solidarietà, l'interculturalità e i diritti delle persone che invecchiano;
- contrastare e prevenire tutti i fenomeni di esclusione, sostenendo azioni finalizzate al benessere e l'aiuto alle persone anziane fragili,
- valorizzare la partecipazione del territorio, assunto come dimensione sociale della partecipazione, della cittadinanza attiva, del volontariato civile, della lettura dei bisogni.

## Il percorso evolutivo del Progetto

Ovviamente l'avvio della complessa gamma di interventi realizzati nel triennio è stato graduale.

Sin dai primi passi, tuttavia, sono riscontrabili **due direzioni di lavoro**: alla forte consapevolezza della necessità di operare una profonda trasformazione nella cultura dominante sull'idea di vecchiaia si è accompagnata la progettazione di momenti di socializzazione, ritenuti fondamentali per promuovere occasioni di confronto tra generazioni, per favorire la partecipazione e per avviare successivi e più impegnativi incontri.

Circa il primo punto, il Progetto ha da subito esplicitato l'intenzione di rivolgere le proprie azioni promozionali alla società civile nel suo insieme ed in particolare alle strutture formative, alle Istituzioni, al mondo dell'associazionismo come luoghi privilegiati per la divulgazione di una nuova mentalità che contrasti gli stereotipi negativi sulla vecchiaia, purtroppo ancora diffusi anche se altamente infondati.

In sintesi il primo anno di attività ha visto un forte impegno nella definizione del quadro teorico a monte della progettualità, a partire da un'attenta analisi dei dati demografici che, evidenziando gli straordinari valori registrati dalla regione Liguria nella composizione per classi d'età della sua popolazione, le assegna anche – quantomeno come aspettativa diffusa – un ruolo di apripista e laboratorio di sperimentazione rispetto alle politiche a favore della popolazione anziana. È da sottolineare la costituzione, contestuale all'avvio del Progetto, di un Comitato Scientifico composto da rappresentanti della Fondazione Carige, del Terzo Settore, delle Istituzioni pubbliche, delle Istituzioni religiose ed infine da docenti dell'Ateneo genovese, a testimonianza del radicamento della progettualità qui descritta nel mondo culturale locale.

Non sono state trascurate, comunque, anche direttrici d'intervento di tipo socio-assistenziale, differenziando gli interventi per livello d'utenza: fragilità "semplici" e fragilità "complesse", prendendo in carico complessivamente quasi 600 anziani sull'intero territorio regionale.

Per quanto riguarda le attività di socializzazione l'evento *clou* in questa direzione si è svolto il 2, 3 e 4 maggio 2008 (*Festa dell'Età Libera*) presso la Fiera del Mare di Genova, manifestazione pensata come "iniziativa-lancio" del Progetto che ha visto nelle tre giornate circa 20.00 partecipanti. In estrema sintesi si è trattato di una concreta sperimentazione di ciò che la vecchiaia può essere, dando l'opportunità di partecipare a concorsi di pittura, poesia, fotografia, narrativa (rivolti ad over 55 anni) e a concorsi di temi e disegni (per ragazzi 11-14 anni e bambini 6-10 anni); di cimentarsi in gare di varia natura; ma soprattutto di divulgare idee e progetti per la formazione, la promozione del benessere nelle sue varie angolazioni, l'impegno civico, l'integrazione con altre culture. I numeri registrati in questa occasione (basti citare un dato: 77 pullman provenienti da tutta la regione) hanno confermato la consistenza di questo tessuto sociale ancora attivo e protagonista.

## Il secondo anno

Proseguendo nell'attuazione del Progetto, ha assunto una più nitida connotazione la dimensione territoriale. Mentre infatti nel primo anno di attività le iniziative promosse avevano carattere regionale, ovvero erano svolte a livello centrale, a partire dal 2009 si sviluppano iniziative anche a livello provinciale. Il "decentramento" ha avuto anche un'altra significativa valenza: in parallelo si è, infatti, ulteriormente consolidato e concretizzato il concetto di sussidiarietà orizzontale, intensificando la partecipazione di Istituzioni, Terzo Settore e Forze Sociali organizzate alle diverse procedure di gestione e attuazione delle iniziative previste dalle Linee Progettuali.

Gli eventi organizzati nel Tigullio e nelle quattro province liguri da maggio a luglio 2009 sono stati 15, prevalentemente di natura ricreativa e socializzante, ma non sono mancate attività motorie e artistico-creative con correlate esposizioni dei manufatti creati nei centri sociali, nelle Scuole Vespertine e nelle Università Popolari. Il filo conduttore di queste attività è stata la valorizzazione dell'espressività declinata a tutto campo: dalle varie manifestazioni artistiche, alla poesia, al canto. Culmine di questa direzione di lavoro è stata la realizzazione in ogni provincia oltre che nel Tigullio della seconda edizione del Festival dell'Età libera, che ha riscosso un significativo successo, facendo registrare più di 30.000 presenze.

Da giugno a settembre sono stati organizzati, anche in questo caso a livello provinciale, percorsi turistici per far conoscere siti di particolare interesse culturale sia in ambito urbano che extraurbano.

Ha preso corpo in questa fase anche la proposta di costruire un modello di verifica e monitoraggio delle azioni progettuali al fine di consentire un'immediata valutazione dei risultati in termini di efficacia ed efficienza.

La principale direzione di lavoro del 2009 può ritenersi la traduzione operativa dell'elaborazione scientifica e culturale consolidatasi nell'anno precedente e concretizzata nella compiuta progettazione di:

- **sei percorsi formativi sperimentali** sui seguenti temi
  - Passare dal lavoro al pensionamento
  - Vivere bene e invecchiare in salute
  - Essere anziani competenti e informati
  - Conoscere, convivere e apprezzare la diversità
  - Riconoscere e utilizzare le occasioni culturali
  - Qualificare le attività di animazione delle Residenze per anziani

A questi si sono aggiunti due ulteriori percorsi elaborati nel corso dell'anno 2010 (*Percorso intergenerazionale "I nonni si raccontano"*; *Laboratori sull'Eco-sostenibilità*). La realizzazione di tali attività si è poi conclusa nel 2010.

Una citazione particolare va fatta relativamente al primo percorso, dal momento che il suo carattere assolutamente innovativo nel panorama italiano conferisce ancora più enfasi al suo esito positivo; il giudizio altamente elogiativo non è giunto solo dai partecipanti, ma anche dalle Amministrazioni Locali, ovvero i datori di lavoro dei corsisti recentemente pensionati o prossimi a questo passaggio. Il Progetto, in altre parole, ha aperto una strada che si ritiene possa essere ripercorsa anche con altre tipologie di destinatari e "esportata" in altre realtà territoriali, ma soprattutto ha evidenziato una lacuna molto perniciosa nella cultura contemporanea, che non offre suggestioni né stimola progettazioni al riguardo.

- **cinque convegni di studio** (da giugno a settembre 2009)
  - Vivere da protagonisti la longevità: lavoro, impegno civile, cittadinanza attiva
  - Longevità, sviluppo, innovazione, nuovi stili di vita
  - Invecchiare in salute in casa propria e in istituto
  - Anziani e cultura: fruitori consapevoli e protagonisti
  - Culture e generazioni: confronti ed esperienze verso progetti condivisi

Complessivamente la partecipazione ai convegni ha riguardato circa 1.200 persone; inoltre tutti gli elaborati forniti dai relatori sono stati raccolti in una pubblicazione distribuita in 500 copie.

Come nell'anno precedente, sono proseguiti gli interventi di natura socio-assistenziale, a favore di anziani che vivono nel proprio alloggio e attività di socializzazione e animazione a favore degli ospiti di 15 Istituti su tutto il territorio regionale.

Per la realizzazione di queste attività si è elaborato un progetto formativo rivolto ai volontari, da svolgersi nel corso del 2010. Anche questa attenzione alla qualità del *care*, seppure di natura informale, attesta la scelta di privilegiare in ogni azione la centralità della persona, delle sue esigenze e aspettative, e al contempo l'attenzione al benessere di chi, dedicandosi ad attività obblative così coinvolgenti come il prendersi cura di anziani istituzionalizzati, mette a repentaglio il proprio equilibrio emozionale.

## Il terzo anno

La centralità della rielaborazione culturale sui vari temi che ruotano attorno all'idea di vecchiaia è diventato obiettivo sempre più rilevante nella messa a punto delle attività progettuali: solo, infatti, la diffusa consapevolezza che gli anni post-produttivi possono essere gli anni della piena realizzazione di sé, sotto il profilo delle aspirazioni individuali e dei ruoli socialmente agiti, può consentire di vivere in pienezza questa tappa dell'esistenza.

Cambiare prospettiva non è solo fondamentale per chi si trova o è prossimo a questa fase della vita, dal momento che le disconferme provenienti dall'ambiente circostante possono costituire ostacoli invalicabili per chi intenda sperimentare nuovi e più gratificanti modi di vivere l'invecchiamento. Questa convinzione ha ispirato tutte le attività messe in campo nel 2010, declinando operativamente le teorizzazioni prodotte negli anni precedenti e rivolgendole ad un pubblico molto più ampio dei soli destinatari adulti e anziani.

Testimonianza di tale inedito obiettivo possono considerarsi **due nuove direzioni di lavoro**: in primo luogo la promozione di **azioni intergenerazionali**. È nota, infatti la carenza di occasioni di incontro tra giovani e anziani nell'organizzazione della vita familiare e collettiva degli ultimi decenni; da qui può discendere il proliferare di reciproci pregiudizi, impoverendo gli uni e gli altri e limitando significativamente i rispettivi processi di coscienza di sé.

Tra le più gravi lacune culturali che a questo proposito il Progetto ha inteso evidenziare è senz'altro l'inadeguatezza o la carenza di quei criteri di riferimento della vita sociale che chiamiamo valori; ridefinire i ruoli che gli anziani possono e intendono svolgere nella società contemporanea richiede infatti rivedere le chiavi di lettura, la definizione delle aspettative, dei ruoli e delle funzioni che i diversi attori sono chiamati a svolgere in relazione ad essi, in una parola va rinegoziata una nuova etica dei rapporti tra generazioni. Per questo si è tracciato un percorso finalizzato alla ricostruzione e rinforzo dei legami intergenerazionali, che ha due ambiti privilegiati di svolgimento: **la scuola e il territorio**.

L'intenzione di dare massima divulgazione alla nuova idea di vecchiaia che il Progetto ha assunto come criterio ispiratore di tutte le azioni promosse si è anche concretizzata nel **Festival dell'Età Libera**, una settimana di eventi (dal 10 al 19 settembre 2010): accanto a iniziative di carattere ludico-ricreativo, di animazione di spazi pubblici con eventi culturali (ad esempio le "Piazze d'Argento" del centro storico genovese) e ad una Festa dedicata ai centenari (organizzata insieme al Comune di Genova presso Palazzo Tursi) si sono organizzati **6 workshop** su temi propedeutici alla progettazione delle iniziative per l'anno 2011, e cioè:

- Anziani soli negli Istituti: per non dimenticare che noi ci siamo
- Domiciliarità, mobilità: diritti da rendere esigibili
- Invecchiare in salute: attività motoria
- Dal lavoro al pensionamento: preparare l'invecchiamento attivo
- Valorizzazione dei territori della Liguria: turismo sociale
- Scuola e territorio: percorsi di intergenerazionalità.

L'**attenzione per l'ambiente** è stata la seconda rilevante novità negli argomenti messi in agenda. L'individuazione di questo tema non discende solo dalla sua attualità e quindi dall'interesse diffuso ormai in molti contesti a documentarsi sull'argomento. Abbiamo oggi la possibilità concreta di mettere a confronto testimonianze di modi antitetici di rapportarsi con l'ambiente, che si materializzano nelle generazioni nate



e cresciute in un paese ancora prevalentemente agricolo (come era l'Italia sino alla seconda guerra mondiale) e quindi educate alla parsimonia, alla sobrietà, a modi di produrre attenti alla salvaguardia del territorio da una parte e dall'altra le generazioni che vengono dopo la piena industrializzazione, il diffuso consumismo, lo sfruttamento incondizionato della natura nelle sue diverse manifestazioni. Il tema quindi può costituire anche una concreta occasione di confronto tra esperienze diverse nel comune interesse a costruire competenze che migliorando il rapporto con l'ambiente, consentano di vivere meglio e di lasciare alle nuove generazioni un territorio meno insalubre.

Il ciclo di **Laboratori sull'ecosostenibilità** (organizzato su 5 moduli più un incontro di *feedback* a distanza di quattro mesi) si è dato come finalità la formazione di un nucleo di **facilitatori** in grado di attivare un successivo percorso a carattere divulgativo e partecipativo rivolto ad una più ampia fascia di cittadini; ciò tramite la progettualità individuale e di gruppo per la divulgazione di comportamenti consapevoli e sostenibili in campo ambientale, nel tentativo di attivare processi autogestiti dal "basso". Particolarmente efficace è risultata la composizione del gruppo di partecipanti, dove erano presenti alcuni studenti, oltre ad adulti e over 65. L'esperienza, nel suo complesso altamente positiva, è in continua evoluzione, a testimonianza della felice scelta tematica a monte, come pure delle modalità organizzative che hanno privilegiato l'apprendimento finalizzato al cambiamento comportamentale: i "corsisti" infatti hanno chiesto un ulteriore modulo di approfondimento sulle modalità di esecuzione del compostaggio, e dagli stessi docenti sono giunte proposte per ulteriori sviluppi dell'attività formativa orientate a introdurre nuove sperimentazioni nella vita organizzata.

Altra rilevante direzione di lavoro è costituita dalla crescente **valorizzazione dei territori**, già a partire dall'inizio del 2010: un lavoro integrato tra la Fondazione Carige, le Istituzioni locali, le Istituzioni religiose, l'Università, molti soggetti del Terzo Settore e i principali Sindacati dei pensionati attraverso un Comitato di indirizzo, un Comitato scientifico e un Comitato di Regia (tutti a livello regionale) ha dato definitivamente vita alla "**Rete per l'invecchiamento attivo**" che, tramite l'elaborazione di specifici documenti denominati *Protocolli d'intesa per la realizzazione della rete permanente per l'invecchiamento attivo* (vedasi Allegati), ossia dei veri Patti a livello provinciale e di Distretto Socio-sanitario, ha consentito di sviluppare le azioni progettuali nei diversi territori, ma ha anche permesso un reciproco riconoscimento tra i soggetti coinvolti. In questo modo si sono gettate le basi per la realizzazione operativa del dettato della Legge Regionale n. 48/2009 confermata da una Circolare della Regione Liguria inviata, ad inizio anno 2011, ai Presidenti dei Comitati dei Sindaci di Distretto Socio-sanitario e ai Direttori Generali delle Aziende Sanitarie Locali da parte dell'Assessorato regionale alle Politiche Sociali che contiene le linee di indirizzo operativo regionali per l'edizione 2011 del Progetto (vedasi Allegati).

Su impulso del Progetto "Età Libera – Invecchiamento Attivo" edizione 2010, che prevedeva un budget assegnato alla dimensione distrettuale per promuovere attività formative, culturali e di tempo libero, si è così promossa la costituzione di *Reti distrettuali per l'invecchiamento attivo* attraverso la sottoscrizione dei suddetti Protocolli d'Intesa, reti che hanno sviluppato un esteso coinvolgimento di realtà associative presenti nei territori.

In particolare nei sei Distretti Socio-sanitari dell'area metropolitana genovese il metodo di co-progettazione inaugurato ha visto l'elaborazione di ben **53 progetti** (11 di educazione permanente, 15 sul tema del benessere e della prevenzione, 8 sul tema dell'intergenerazionalità, 14 a carattere culturale che prevedono laboratori teatrali, attività artistiche, ecc. e 3 di turismo sociale). Tutti i progetti elaborati avevano un carattere di rete con l'individuazione di un soggetto capofila responsabile dell'andamento

complessivo del progetto stesso. Diversi progetti tra questi sono tuttora in corso di svolgimento, palesando un livello elevato di partecipazione e interesse.

La trama di rapporti così attivata ha anche visto il coinvolgimento del mondo del commercio attraverso lo Sportello CIV (Centri Integrati di Via) del Comune di Genova, realizzando iniziative di animazione socioeconomica dei territori, come ad esempio **“Il mercatino dei creativi”** nell’ambito della rassegna **“Manualmente”**.

Particolarmente innovative per il territorio regionale sono due attività a carattere preventivo e di divulgazione di corretti stili di vita: **l’Attività Fisica Adattata (AFA)** si è svolta in un quartiere genovese (Castelletto) con ottimi risultati, testati anche sotto il profilo scientifico; **il Memory Training**, intervento elaborato in raccordo con il progetto europeo Q-Ageing che vede come capofila il Comune di Genova, ha anche incluso la realizzazione di un **“Giardino della memoria”** presso Villa Imperiale (quartiere di S. Fruttuoso), spazio che consentirà un’attività di allenamento della memoria all’aria aperta, unendola proficuamente all’attività fisica.

Negli ultimi mesi del 2010 si è anche conclusa la fase preliminare di una sperimentazione che potrebbe aprire interessanti sviluppi sia rispetto alla promozione di nuove funzioni nei servizi alla persona, sia nella formazione di nuove figure professionali in campo sociale. Il progetto **“Pedagogista mobilitatore di risorse mediatore tra le generazioni”** trae origine da un concorso rivolto alle scuole, indetto per gli anni 2007-2008 e 2008-2009 dalla Società Economica di Chiavari e dall’OFU, suo organo di studio e ricerca. Si chiedeva agli Istituti scolastici di diventare soggetti di studio e ricerca su problematiche attinenti il territorio, ideando progetti in grado di affrontare le problematiche rilevate e connessi alle peculiarità di ciascun profilo scolastico. Il Liceo Sociopsicopedagogico di Chiavari, facendo tesoro di ricerche condotte nel Tigullio in anni precedenti, approfondisce l’analisi della realtà demografica e sociologica del territorio, individuando le tematiche relative all’anzianità come tratto peculiare di questo contesto. Emergono vistosi bisogni non adeguatamente soddisfatti, come il bisogno di animazione, di occasioni di incontro e relazione all’interno delle Residenze Protette, la necessità di una rete di comunicazione e connessione tra le offerte di servizi e più in generale di quanto nel territorio costituisce risorsa, il bisogno di stimolare se non di creare occasioni effettive di incontro tra giovani e anziani. Da qui la proposta di progettare una figura professionale, di per sé già esistente (il pedagogista), declinandone le funzioni in una nuova direzione, appunto come *mobilitatore di risorse e mediatore tra generazioni*.

Su questo spunto progettuale si inserisce l’intervento del Progetto **“Età Libera – Invecchiamento Attivo”**, che decide il finanziamento per otto mesi della sperimentazione. La selezione tra i pedagogisti che hanno risposto al Bando ha anche sperimentato un iter inconsueto, motivato dalla novità delle competenze richieste: si è infatti organizzata una giornata info-formativa sui temi dell’anzianità, con specifico riferimento alle peculiarità del contesto chiavarese, cui ha fatto seguito la richiesta di predisporre un progetto che rispondesse alle necessità illustrate. La selezione si è conclusa nei primi giorni del 2011 e vedrà l’avvio delle attività a partire da febbraio.

Infine è proseguita, e tuttora procede considerata la particolare fragilità dei destinatari, l’attività di **protezione**, ovvero gli interventi a sostegno degli anziani non completamente autosufficienti che vivono nel proprio domicilio. In particolare si è potenziata la rete di interventi per il periodo estivo (**“Estate Anziani in Città”**), fase molto critica per i soggetti fragili, sia per la maggiore esposizione ai rischi implicati dagli eventi atmosferici, sia per l’accentuarsi dell’isolamento sociale dovuto al periodo feriale.

Sempre rivolta agli anziani che risiedono nel proprio alloggio, si è introdotta una nuova forma di aiuto intercettando un bisogno sociale emergente molto forte e sino ad oggi totalmente insoddisfatto, ovvero **l'accompagnamento e il trasporto assistenziale, sociale e sanitario** di persone ultrasessantenni sole con limitate capacità di deambulazione. La sperimentazione si è avviata in un Distretto Socio-sanitario per ciascuna provincia e nel Tigullio. Attorno a questo servizio innovativo si è predisposto un modello di intervento che, in caso di conferma della sperimentazione in corso, potrebbe diventare modalità strutturata.

Con particolare riferimento all'attività all'interno degli Istituti, a seguito della formazione rivolta ai volontari (oltre 100 persone) ed effettuata su tutto il territorio regionale, si sono intensificate le attività di animazione e di socializzazione, in forme anche innovative, dotando le strutture residenziali in alcuni casi di attrezzature idonee allo svolgimento delle attività di animazione.

## Report quantitativo del triennio

I dati quantitativi sul Progetto "Età Libera – Invecchiamento Attivo" sono stati sintetizzati in una tabella che vede da un lato diversi "indicatori di progetto" generatisi in base alle azioni progettuali nel corso del triennio 2008 – 2010, dall'altro i relativi "risultati quantitativi" che si sono potuti registrare e che, in forma aggregata, si riferiscono all'intero **territorio regionale** sul quale vengono realizzate le attività: ossia le province di **Imperia, Savona, Genova, La Spezia** e l'area del **Tigullio-Golfo Paradiso**.

INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
Numero di <b>cittadini di ogni età venuti a conoscenza del Progetto</b> attraverso i media (quotidiani, radio, tv, web)	<p>Risulterebbe eccessivamente ambizioso restituire un dato relativo a quante persone sono venute a conoscenza del Progetto in questi anni attraverso i mezzi di comunicazione a seguito di Conferenze Stampa dedicate o articoli/redazionali in relazione alle azioni progettuali. A tale proposito l'impegno da parte della struttura tecnico-organizzativa del Progetto sarà quello di monitorare con maggiore attenzione le notizie relative alle azioni progettuali attraverso una più attenta raccolta delle rassegne stampa. Si cercherà inoltre di verificare, quando possibile, se e attraverso quali canali la cittadinanza intercettata o coinvolta in alcune azioni progettuali è venuta a conoscenza del Progetto.</p> <p>Si segnalano in ogni caso alcuni contatti e-mail ricevuti nel triennio a seguito delle varie campagne promozionali:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>n° 2.778 e-mail</b> ricevute sull'account istituzionale del referente tecnico Auser Liguria e su un account appositamente creato per il primo evento di lancio del Progetto Anziani (tenutosi il 2, 3 e 4 Maggio 2008, presso la Fiera del Mare sottoforma di "Festa dell'Età Libera": in tal caso <b>nel 2008 sono stati ricevuti 960 contatti mail</b> in merito ad iscrizioni alle gare e concorsi o ad informazioni sulle esposizioni di elaborati artistici, sui concorsi e sulle gare, sulle "tombole giganti", sul concerto finale in relazione alla Festa medesima)</li></ul> <p>È possibile inoltre indicare un <b>volume di telefonate in uscita, pari a circa 5.000</b>, effettuate nel triennio dalla struttura organizzativa al fine di gestire le attività di comunicazione e coordinamento delle azioni progettuali generali e specifiche (es.: inviti; gestione iscrizioni a gare, concorsi, rassegne territoriali; risposte ad informazioni sul Progetto; ecc.). Non è invece possibile quantificare i contatti telefonici in entrata direttamente ricollegabili a campagne stampa né quantificare con precisione altri dati in merito al numero di persone venute a conoscenza del Progetto grazie ai media.</p>

INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
Numero di cittadini di ogni età venuti a conoscenza del Progetto a seguito della distribuzione diretta da parte dei volontari sul territorio ligure (vie, piazze, mercati, punti informativi, sedi associative dei soggetti in rete, sedi istituzionali, ecc.) di <b>volantini, pieghevoli e depliant</b> appositamente realizzati e stampati per la promozione del Progetto e/o di singole azioni progettuali.	Non si può avere un riscontro numerico effettivo di quante persone abbiano conservato il pieghevole e/o il volantino loro consegnato, ma possiamo indicare il <b>numero di volantini, pieghevoli e depliant</b> prodotti e consegnati nel triennio alla cittadinanza ligure, senza residuo (fatta eccezione per alcune copie di ciascun prodotto per archivio interno), <b>pari a 200.000</b> .
Numero di cittadini di ogni età <b>partecipanti alle giornate dei “Festival territoriali dell’Età Libera” e del “Festival dell’Età Libera”</b> (evento finale che dal 2009 si tenuto presso Palazzo Ducale).	Poiché i Festival territoriali e il Festival provinciale dell’Età Libera sono naturalmente aperti al pubblico si è potuto registrare nel triennio una <b>presenza di oltre 100.000 partecipanti</b> agli eventi. Solo a Maggio del 2008, nelle sole tre giornate di lancio del Progetto (l’allora denominata “Festa dell’Età Libera” tenutasi a Genova presso la Fiera del Mare) si sono registrate circa 20.000 presenze.
Numero di partecipanti alle <b>gare di carte, dama, scacchi, tombola, ballo</b> .	Nel triennio si sono registrate un totale di <b>15.000 iscrizioni alle gare e ai concorsi</b> promossi in tutta la regione, per una di fascia d’età complessiva compresa fra i 6 e gli over 55 anni: dal 2009, su indicazione dei soggetti associativi in rete per la gestione dei tornei di dama e scacchi, non sono stati indicati limiti d’età per le iscrizioni alle relative discipline di gara.
Numero di partecipanti ai <b>concorsi di poesia, fotografia, pittura, cortometraggi</b> (per persone di età over 55 anni).	
Numero di partecipanti ai <b>concorsi di temi</b> (per ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni)	
Numero di partecipanti ai <b>concorsi di disegno singolo e di gruppo</b> (per bambini di età compresa fra i 6 e i 10 anni)	
Numero di anziani <b>partecipanti alle “Tombolate Giganti”</b> .	I partecipanti alle Tombolate Giganti per anziani organizzate nel triennio sul territorio ligure sono stati pari a <b>5.000</b> .
Numero di cittadini (nonni, genitori, bambini e famiglie in genere) che, fin dalla prima iniziativa-lancio del 2008 presso la Fiera del Mare, sono stati <b>coinvolti nei “Giochi d’altri tempi” e “C’era una volta... il Gioco!”</b> nell’ambito degli eventi territoriali.	Le attività di animazione per grandi e piccini hanno avuto il duplice obiettivo di trasmissione della memoria dei “giochi del passato” e di animazione del territorio per le famiglie. Da un lato, pertanto, si è cercato di far riscoprire il divertimento di giocare con semplicità dei nostri nonni, dall’altro sono state animate le piazze e le vie limitrofe alle zone teatro degli eventi territoriali con equilibristi e trampolieri, spettacoli di clown, sculture di palloncini, trucca-bimbi, percorsi giocosi, musica e balli di gruppo, ecc. Nei tre anni, grazie all’impegno di vere e proprie “squadre” di animatori professionali e di animatori volontari, sono state coinvolte <b>circa 2.500 persone</b> .
Numero di adulti e anziani <b>espositori</b> nell’ambito delle rassegne <b>“Anzi-arte”</b> ( <i>artisti amatoriali e/o professionali</i> che hanno esposto le proprie opere quali sculture, dipinti, oggetti e prodotti di manualità e creatività, ecc.) ed <b>“Esposizioni di lavori gruppo”</b> ( <i>Centri e Circoli Sociali per Anziani, Università Popolari, Gruppi Culturali, ecc.</i> ).	Gli <b>espositori adulti e anziani</b> liguri che nel triennio hanno aderito alle rassegne territoriali <b>“Anzi-arte”</b> ed <b>“Esposizione di lavori di gruppo”</b> sono stati <b>500</b> .

INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
<p>Numero di <b>espositori</b> nell’ambito dei “<b>Mercatini dei creativi</b>”, organizzati a Genova a partire da Aprile del 2009 durante la rassegna “<i>ManuaLmente</i>” (in collaborazione con lo Sportello CIV del Comune di Genova) e <b>relative esposizioni</b>.</p>	<p>Gli <b>espositori</b> (piccoli artigiani che lavorano legno, pietre dure, stoffe, vimini, modellismo, nel ricordo degli antichi mestieri) sono stati <b>circa 40</b> nel biennio 2009 – 2010.</p> <p>Nello specifico i <b>Mercatini dei Creativi</b> sono stati organizzati nei periodi primaverili e di inizio estate del 2009 e del 2010 in più zone della città di Genova (es.: Piazza San Lorenzo, Piazza San Matteo, Quinto, Struppa, Sampierdarena) e nell’ambito del Festival dell’Età Libera presso Palazzo Ducale (Settembre 2009 e Settembre 2010) per un totale di <b>15 esposizioni su due giornate</b>.</p>
<p>Numero di <b>attori sociali, soggetti pubblici e soggetti privati</b> (Istituzioni, enti di Terzo Settore, forze sociali organizzate, enti privati) <b>che hanno partecipato e collaborato nel triennio in Liguria alle azioni progettuali</b>: dagli eventi e i Festival territoriali (compreso l’evento finale provinciale di Genova presso Palazzo Ducale) alle altre importanti azioni di progetto (es.: sostegno alle fragilità degli anziani, iniziative per l’apprendimento permanente, progetti e laboratori territoriali, convegni e iniziative culturali, percorsi formativi, ecc.)</p>	<p>Oltre alla presenza con stand informativi nei cosiddetti “<i>Spazi solidarietà e Istituzioni</i>” finalizzati a promuovere le proprie attività e mission e previsti nei principali eventi territoriali quali i Festival dell’Età Libera, i soggetti più operativi della <b>Rete per l’Invecchiamento Attivo</b> del Progetto hanno partecipato attivamente alla realizzazione ha visto nei tre anni di attività e in tutto il territorio ligure una continua crescita, ancora in atto poiché la modalità di lavoro “in rete” rimane sempre aperta a soggetti eventualmente interessati ad aderire al Progetto.</p> <p>Ad oggi si contano <b>oltre 100 soggetti</b> facenti parte della Rete progettuale a vario titolo, dalle attività di co-programmazione ed elaborazione scientifica alla realizzazione e gestione in collaborazione operativa delle azioni progettuali.</p>
<p>Numero di <b>Percorsi Formativi Sperimentali</b> frutto dell’elaborazione scientifica avviata in collaborazione con l’Università di Genova nell’ambito delle <i>azioni progettuali dedicate all’Apprendimento permanente</i> (anno 2009 – 2010)</p>	<p>Dal 2009, grazie al contributo professionale di esponenti del mondo scientifico e accademico, sono stati elaborati <b>8 Percorsi Formativi Sperimentali</b> a cui sono seguiti, dopo un loro approfondimento nell’ambito di <i>Convegni tematici</i> e alcuni <i>Workshop dedicati</i> tenutisi nel 2009 e nel 2010 (vedasi oltre), relativi Corsi di formazione e laboratori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Passare dal lavoro al pensionamento</i></li> <li>- <i>Vivere bene e invecchiare in salute</i></li> <li>- <i>Essere anziani competenti e informati</i></li> <li>- <i>Conoscere, convivere e apprezzare la diversità</i></li> <li>- <i>Riconoscere e utilizzare le occasioni culturali</i></li> <li>- <i>Qualificare le attività di animazione delle Residenze per anziani</i></li> <li>- <i>Percorso intergenerazionale “I nonni si raccontano”</i></li> <li>- <i>Laboratori sull’Eco-sostenibilità</i></li> </ul>

INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
<p>Numero di <b>Convegni tematici</b> e <b>Workshop</b> organizzati a Genova nel 2009 e 2010 (grazie al contributo e alla partecipazione di esponenti scientifici ed esperti nelle materie trattate e di rappresentanti delle Istituzioni Pubbliche) come <i>riflessione sui Percorsi Formativi Sperimentali</i> e come <i>approfondimento delle azioni e tematiche relative all’Invecchiamento Attivo</i> legate agli obiettivi culturali del Progetto “Età Libera”.</p> <p>Numero di <b>partecipanti ai Convegni e ai Workshop</b>.</p>	<p>Tra Giugno e Settembre 2009, presso la Sala del Minor Consiglio di Palazzo Ducale a Genova, sono stati organizzati <b>5 Convegni tematici</b> di approfondimento legati ai Percorsi Formativi Sperimentali che hanno visto la partecipazione di un totale di circa <b>1.200 persone</b>.</p> <p>I Convegni (dal titolo “Invecchiamento Attivo: progetti ed esperienze a confronto”) hanno affrontato i seguenti argomenti di riflessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vivere da protagonisti la longevità: lavoro, impegno civile, cittadinanza attiva</i></li> <li>- <i>Longevità, sviluppo, innovazione, nuovi stili di vita</i></li> <li>- <i>Invecchiare in salute in casa propria e in Istituto</i></li> <li>- <i>Anziani e cultura: fruitori consapevoli e protagonisti</i></li> <li>- <i>Culture e generazioni: confronti ed esperienze verso progetti condivisi</i></li> </ul> <p>Nel Settembre 2010, presso la Sala Barabino del Teatro della Gioventù di Genova, è stata organizzata <b>una settimana dedicata a 6 Workshop</b> che hanno affrontato in profondità e in maniera trasversale le tematiche relative all’Invecchiamento Attivo come attività propedeutica alle azioni progettuali previste per il 2011 (dai Percorsi Formativi Sperimentali alle altre azioni).</p> <p>Le sessioni di Workshop hanno visto la partecipazione di un totale di circa <b>600 persone</b> e i temi di riflessione sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Anziani soli negli Istituti: per non dimenticare che noi ci siamo</i></li> <li>- <i>Domiciliarità, mobilità: diritti da rendere esigibili</i></li> <li>- <i>Invecchiare in salute: attività motoria</i></li> <li>- <i>Dal lavoro al pensionamento: preparare l’invecchiamento attivo</i></li> <li>- <i>Valorizzazione dei territori della Liguria: turismo sociale</i></li> <li>- <i>Scuola e territorio: percorsi di intergenerazionalità</i></li> </ul>

INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
<p>Numero di <b>Percorsi Formativi Sperimentali svolti e conclusi</b> a partire dal 2009 nel territorio della Liguria.</p> <p>Numero di <b>iscritti e partecipanti</b> ai relativi Corsi e laboratori realizzati in Liguria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>5 Corsi per volontari animatori negli Istituti per anziani</b>, per un totale di oltre <b>100 iscritti</b></li> <li>- <b>2 Corsi “Passare dal lavoro al pensionamento”</b> (uno rivolto a personale del pubblico impiego e uno a personale del settore privato), per un totale di <b>35 iscritti</b></li> <li>- <b>2 Laboratori “Conoscere, convivere, apprezzare la diversità”</b> per un totale di <b>60 partecipanti</b></li> <li>- <b>1 ciclo di Laboratori sull’Eco-sostenibilità</b> per un totale di <b>36 persone fra iscritti e partecipanti</b></li> <li>- <b>3 Corsi sull’Attività Fisica Adattata (AFA)</b> per un totale di <b>60 iscritti</b></li> </ul> <p>Nel complesso, dal 2009 ad oggi, sono state quindi coinvolte <b>291 persone in 13 Percorsi formativi e laboratoriali</b> per le azioni progettuali relative all’<i>Apprendimento permanente</i> e alle <i>iniziative culturali</i> del Progetto.</p>
<p>Numero di <b>progetti territoriali di Distretto Socio-sanitario e laboratori culturali</b> avviati nel 2010 e in corso di svolgimento in tutta la Liguria.</p>	<p>Sono stati avviati circa <b>90 progetti di Distretto Socio-sanitario</b> nella regione (alcuni conclusi e alcuni ancora in corso di svolgimento) che possono essere raggruppati nelle seguenti <i>aree tematiche oggetto di laboratori territoriali e di specifiche iniziative</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- benessere, prevenzione e stili di vita;</li> <li>- educazione permanente</li> <li>- turismo sociale e cultura</li> <li>- intergenerazionalità</li> </ul>
<p>Numero di <b>Istituti liguri per anziani con i quali si sono avviate le attività di animazione per gli ospiti</b> grazie all’impegno di “volontari animatori” appositamente formati.</p>	<p>Gli Istituti con i quali sono state avviate a partire dal 2009 le collaborazioni per l’attività di animazione per gli anziani ospiti sono <b>15</b> in tutta la Liguria.</p>
<p>Numero di <b>anziani presi in carico</b> nel triennio in Liguria per l’azione progettuale di <i>Sostegno alle fragilità e contrasto alla solitudine, sub-azione sostegno alle “fragilità semplici”</i>.</p>	<p>Gli anziani presi in carico per le attività di sostegno alle <b>fragilità semplici</b> (<i>compagnia telefonica settimanale, visite domiciliari mensili</i>) sono, allo stato attuale, <b>300</b>.</p>
<p>Numero di <b>anziani presi in carico</b> nel triennio in Liguria per l’azione progettuale di <i>Sostegno alle fragilità e contrasto alla solitudine, sub-azione sostegno alle “fragilità complesse”</i>.</p>	<p>Gli anziani presi in carico per le attività di sostegno alle <b>fragilità complesse</b> (<i>monitoraggio 24h tramite Telesoccorso, contatti telefonici settimanali tramite Telecompagnia programmata</i>) sono, allo stato attuale <b>270</b>.</p>
<p>Servizio sperimentale di <b>accompagnamento e Trasporto sociale per anziani</b>.</p>	<p>La sperimentazione è stata avviata a fine 2010 ed è tuttora in corso, pertanto i dati verranno restituiti nell’anno 2011.</p>



INDICATORI DI PROGETTO	BREVE DESCRIZIONE – RISULTATI QUANTITATIVI
Numero di <b>centenari</b> che hanno partecipato alla <b>Festa dei Centenari</b> loro dedicata e organizzata a Genova nel 2010.	A Settembre 2010, presso la sede del Comune di Genova a Palazzo Tursi, è stata organizzata una Festa per i centenari genovesi. Hanno partecipato, accettando l’invito, ben <b>52 centenari</b> ai quali è stato consegnato un dono e un riconoscimento pubblico.
Numero di <b>Festival provinciali dell’Età Libera</b> organizzati <b>nelle province di Savona, Imperia, La Spezia e nel Tigullio</b> nel biennio 2009 – 2010 (primavera, estate e mese di Ottobre).	Nelle province liguri (esclusa Genova) e nell’area del Tigullio-Golfo Paradiso sono stati organizzati un totale di <b>16 eventi territoriali</b> (compresa la annuale “Festa dei Nonni” di Ottobre) nell’ambito dei Festival provinciali dell’Età Libera.
Numero di <b>Festival territoriali itineranti dell’Età Libera</b> organizzati <b>nella provincia di Genova</b> nel biennio 2009-2010 (primavera, estate e mese di Ottobre).	Nella provincia di Genova sono stati organizzati <b>14 eventi territoriali</b> (compresa la annuale “Festa dei Nonni” di Ottobre, organizzata in collaborazione con la Provincia di Genova, e l’evento finale organizzato presso Palazzo Ducale) in più Municipi del capoluogo ligure, dal levante al ponente cittadino, compreso il centro città.
Numero di <b>pullman utilizzati come servizio per la partecipazione agli eventi territoriali</b> e per l’azione di <b>Turismo Sociale e culturale</b> (visite guidate culturali itineranti nella regione e gite culturali di un giorno) e relativo <b>numero di persone anziane favorite nell’accesso agli eventi</b> grazie al servizio.	Nel triennio sono stati mobilitati <b>229 pullman</b> per favorire la partecipazione agli eventi, alle visite guidate e alle gite culturali, delle persone anziane e per organizzare i servizi “bus-navetta” durante i maggiori eventi territoriali, riuscendo così a coinvolgere un totale di oltre <b>11.400 persone</b> .

In ultimo, non come ordine di importanza ma come *valorizzazione complessiva finale della capacità di coinvolgimento e promozione dell’impegno civile che il Progetto ha dimostrato nei tre anni*, è necessario sottolineare il **numero di volontari impegnati ogni anno** per l’organizzazione e la gestione delle diverse azioni progettuali.

**Ogni anno si impegnano volontariamente oltre 300 persone**, volontari che non fanno parte solo delle realtà di Terzo Settore ma spesso, trasversalmente e a seconda delle attività che di volta in volta vengono realizzate, di molti altri soggetti coinvolti nella Rete permanente per l’Invecchiamento Attivo, e ai quali, naturalmente, è doveroso esprimere un grande ringraziamento.

## ALLEGATI

1. LA “RETE PER L’INVECCHIAMENTO ATTIVO” DEL PROGETTO (2008 – 2010)
2. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: *contenuti progettuali condivisi (Fondazione CARIGE – Regione LIGURIA)*
3. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: *linee di indirizzo progettuali regionali – FONDAZIONE CARIGE*
4. IL PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO” – EDIZIONE 2011: *linee di indirizzo progettuali regionali – REGIONE LIGURIA*
5. PROTOCOLLI D’INTESA per la realizzazione della Rete permanente per l’Invecchiamento Attivo: *modelli Regionale, Provinciale e di Distretto Socio-sanitario*

## LA RETE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO DEL PROGETTO (2008 – 2010)

Di seguito si elencano i soggetti che dal 2008 al 2010 hanno aderito alla **Rete per l'Invecchiamento Attivo**. I soggetti che collaborano a vario titolo, e secondo le diverse azioni progettuali che vengono realizzate, sono stati riuniti in base a gruppi composti da Istituzioni Pubbliche, strutture formative e di ricerca scientifica del mondo accademico, Istituzioni religiose, soggetti privati, Forze Sociali organizzate e di rappresentanza, soggetti di Terzo Settore (Cooperative Sociali, Associazioni di Volontariato e Promozione Sociale di livello regionale, provinciale e territoriale, Associazioni e circoli culturali, sportivi, ecc.).

Poiché la modalità di lavoro "in rete" rimane sempre aperta a quanti esprimono la volontà di aderire al Progetto, a tali soggetti si stanno aggiungendo (o sono stati coinvolti in specifiche micro-azioni territoriali) altri attori sociali; pertanto l'elenco potrebbe risultare incompleto.

*Regione Liguria, URPL (Unione delle Province Liguri), ANCI Liguria (Associazione Nazionale Comuni d'Italia), Federsanità ANCI Liguria, Provincia di Genova, Provincia di Imperia, Provincia di Savona, Provincia di La Spezia, Comune di Genova, Comune di Imperia, Comune di Savona, Comune di La Spezia, Fondazione CARIGE, Distretti Sociosanitari Liguri, Municipi e Comuni degli Ambiti Territoriali, Fondazione per la Cultura-Palazzo Ducale Genova, Fondazione Mediaterraneo Sestri Levante, Sportello CIV-Comune di Genova, ASL1 Imperiese, ASL2 Savonese, ASL3 Genovese, ASL4 Chiavari, ASL5 Savonese, Università degli Studi di Genova, Curia Arcivescovile di Genova-Ufficio Pastorale per la Terza Età, CARITAS Diocesana, CARITAS-Centri d'Ascolto Vicariali.*

*Banca Carige, Ascom Genova, CNA-Confederazione Nazionale Artigianato Piccola e Media Impresa Liguria, Confesercenti Liguria, COOP Liguria, SPI-Sindacato Pensionati Italiani CGIL Liguria, FNP-Federazione Nazionale Pensionati CISL Liguria, UILP-Unione Italiana del Lavoro Pensionati UIL Liguria, CUPLA-Comitato Unitario Pensionati Lavoratori Autonomi Liguria, Ass. Pensionati Confcoltivatori Tigullio.*

*Federsolidarietà Confcooperative, Legaliguria Coop, Consorzio di Cooperative Sociali AGORA', Consorzio di Cooperative Sociali CRESS, Consorzio di Cooperative Sociali "Tassano", Coop. Sociale Lanza del Vasto, Coop. Sociale "Antropos" (Im), CooperArchi (Sv), Coop. Sociale Progetto Città (Sv), Coop. Sociale "Il sentiero di Arianna" (Tigullio), Coop. Sociale "Coopselios" (Sp), Coop. Sociale "Faggio" (Sp), Coop. Sociale "Il Girasole"(Sp), ASP Opere Sociali (Sv), Istituto Opere Pie Riunite "Devoto-Marini-Sivori" (Tigullio), Ente Morale "Società Economica di Chiavari", Istituto Salesiano "San Paolo" (Sp), ATL-Associazione Tempo Libero COOP Liguria, Comunità di Sant'Egidio (Sv), Consulta Femminile (Ge, Sv), Protezione Civile di Taggia (Im), CRI-Croce Rossa Italiana Comitato Ligure, Centri di Servizio per il Volontariato provinciali (CELIVO, CESPIM, CESAVO, CSV-Vivere Insieme), Forum Ligure del Terzo Settore, ACLI Liguria, ADA Liguria, AISM (Sv), ANPAS Comitato Ligure, ANSPI Liguria, ANTEAS Liguria, ARCI Liguria, ARCI Servizio Civile (Ge), AUSER Liguria, MSP-Movimento Sportivo Popolare Liguria, LILT Savona, UISP Liguria, Ass. SLOWFOOD (Sp), Ass. Naz. Alpini Albenga, Ass. Naz. Carabinieri in congedo Albenga, Ass. Naz. Arma Aeronautica Albenga, Ass. Naz. Finanziari d'Italia Albenga, CAI Loano (Sv), ENDOFAP Liguria, 50&Più Fenacom, AIMA-Associazione Italiana Malati di Alzheimer Tigullio, "Anziani Oggi" (Ge), Ass. "Arcobaleno" (Im), AVAD Tigullio, AVO Liguria, Banco Alimentare Liguria, Amici del Mediterraneo (Sv), Amici di Padre Hermann (Sv), Ass. "Sorrisi in pillole" (Im), Gruppo di Volontariato Vincenziano (Ge), Civiche Scuole Vespertine (Ge), AROIT-Amici Romania Italia (Sv), USEI-Unione Italiana Solidarietà Ecuadoriani in Italia (Sv), Vecchia Alassio, Vecchia Albenga, ABG-Associazione Bocciofila Genovese, ANMB-Associazione Nazionale Maestri di Ballo Comitato Ligure, ASD-Dance Time (Ge), ASD CIS "Colle degli Ometti" (Ge), Circolo Culturale Fotografico "36° Fotogramma" (Ge), Laboratorio Fotografico "La Pria Stella" (Tigullio), Ass. Scacchisti "Città della Spezia", Ass. Scacchisti "Città di Sarzana", Circolo Damistico "A. Battaglia" (Ge), Circolo Scacchistico "L. Centurini" (Ge), Circolo Scacchistico Imperia, Associazione "Ludoteca Labyrinth" (Ge), FID-Federazione Italiana Dama, FIE-Federazione Italiana Escursionismo, CAP-Circolo Autorità Portuale (Ge), Ass. "Il Cigno" (Sp), Ass. Sportivo-Culturale "Il vecchio e il nuovo" (Sp), Centro Socio-ricreativo "Carpe Diem" (Im), Circolo Alpini (Im), Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa (Sp), Circolo "Luigi Rum"-CULMV (Ge), GAL-Gruppo Amici del Lagaccio (Ge), GAU-Giovani Amici Uniti (Ge), Polisportiva Quinto (Ge), Polisportiva Alta Valbisagno (Ge), S.M.S. "Fratellanza Leginese" (Sv), S.M.S. "Macchia di Cappelletto" (Sp), S.M.S. "Fra la gente di mare" Levante (Sp), UPDOGE-Università Popolare Don Orione Genova, UNITRE-Università della Terza Età (Ge), Università Popolare (Ge Sestri), UNITE-Admo (SV).*

**PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO”**

**EDIZIONE 2011**

**Contenuti progettuali condivisi**  
***(Fondazione CARIGE – Regione LIGURIA)***

**CONTENUTI:**

Testo del Progetto contenente gli obiettivi e le azioni progettuali generali condivisi tra fondazione CARIGE e Regione Liguria per l’anno 2011.

## Premessa

Il Progetto “Età Libera – Invecchiamento Attivo”, promosso dalla Fondazione Carige e gestito dal sistema associativo Auser Liguria, in qualità di soggetto tecnico, in collaborazione con la “rete per l’invecchiamento attivo”, ha maturato un’esperienza nel triennio 2008/2010 che permette di contribuire ad avviare definitivamente una **fase innovativa nell’approccio e nella gestione dei temi che ruotano intorno alla vecchiaia**.

Le azioni progettuali messe in atto in questi anni e la metodologia del “**lavoro di rete**” sviluppatasi tra Fondazione, Istituzioni pubbliche e religiose, Terzo Settore, Forze sociali e Università hanno contribuito a valorizzare l’importanza di *politiche sociali integrate* messe in atto attraverso **attività di promozione-protezione** non solo come sostegno alle persone anziane fragili ma anche come percorsi partecipativi di prevenzione sociale e di costruzione culturale di un’altra idea di vecchiaia.

Si può oggi affermare che il sistema legislativo ligure sia tra i più avanzati e completi del nostro paese e può diventare funzionale, se portato a sistema, per rispondere a una politica sociale innovativa sui temi dell’invecchiamento.

In questo quadro potenziale *vanno collegate tra loro e messe in atto risorse, impegni, progetti* per uno sviluppo del **sistema dei servizi socio-culturali-assistenziali-sanitari** che operi in modo integrato valorizzando tutte le risorse in campo a partire dalle persone che invecchiano.

Questa necessità è data da un quadro demografico della nostra regione sempre più complesso che, come più volte ci siamo detti, anticipa di vent’anni ciò che accadrà nel nostro paese.

I **dati demografici liguri**, che di seguito riassumiamo, ci obbligano a vedere sia le criticità sia le potenzialità affinché la loro gestione permetta di valorizzare l’invecchiamento della popolazione come un grande risultato di civiltà:

PERSONE OVER 60 = 543.000 (di cui 313.000 donne) così suddivisi:

- FASCIA 60 – 70: 241.000 (di cui 128.000 donne)
- FASCIA 71 – 80: 186.000 (di cui 107.000 donne)
- FASCIA 81 – 90: 98.000 (di cui 65.000 donne)
- FASCIA 91 – 100: 19.415 (di cui 14.900 donne)

Questa premessa vuole sottolineare una profonda convinzione, e cioè che **la vecchiaia**, in questa nuova dimensione, **va analizzata per comprenderne le implicazioni sociali ed economiche**, sapendo che la nostra società è impreparata ad affrontarla e si trova a fare i conti con una cultura strutturalmente antitetica ad essa.

La difficoltà nel dare senso sociale a questa parte della vita è causata in prevalenza da una cultura giovanilistica esasperata e alimentata da logiche di mercato che, così come si sviluppano nella società e nei rapporti sociali, aumentano il rifiuto all’invecchiamento e la paura della vecchiaia.

Sostanzialmente aumentano i vecchi ma ciò che accade è la svalorizzazione della vecchiaia e dei vecchi.

E’ necessario riflettere su tutto ciò e avere chiaro che i vecchi non sono una massa indistinta ma **persone** le cui differenze variano con le condizioni sociali di ciascun individuo a seconda del livello di istruzione, della storia lavorativa, della condizione di reddito e dello stato di salute.

La società nel suo complesso fa prevalere un *sentire comune che alimenta stereotipi e pregiudizi sulla vecchiaia e i vecchi* e che porta le persone a negare la propria vecchiaia, con il risultato che quando la si scopre è tardi per abitarla e viverla attivamente.

Questo modo di rapportarci alla vecchiaia deriva dalla *“costruzione sociale” dell’idea di vecchiaia che la riconduce ad una categoria indistinta, senza voce, identità e ruolo considerandola un costo, un’emergenza, un peso*, e per queste motivazioni la si teme.

Tutto ciò va sconfitto per dare senso e dignità a questa parte della vita. Oggi, anche se sul piano culturale e dell’analisi sociale si sono compiuti passi in avanti, gli anziani continuano ad essere considerati soggetti privi di interessi, di ambizioni, che trovano difficoltà a divertirsi, che perdono la stima in se stessi, chiusi nei loro rimpianti nei quali cresce la sensazione di essere inutili e senza alcun ruolo sociale, presentandoli come soggetti passivi che bruciano risorse a scapito dei giovani e dell’interesse generale.

Siamo in presenza di una negazione nella percezione individuale e collettiva della vecchiaia. E’ necessario **mettere in connessione la vecchiaia con la società e i vecchi con se stessi**, per arrivare ad una *“ricomposizione sociale”* dove i cambiamenti demografici si qualifichino attraverso la *costruzione di una società che valorizzi tutte le età e culture*.

In tal senso è necessario mettere in atto **politiche culturali, di comunicazione, di formazione permanente di tutte le età** per aprire una prospettiva innovativa sui temi dell’invecchiamento, per arrivare a vivere bene la vecchiaia.

Le Istituzioni pubbliche, i privati, le Forze Sociali, il mondo del Terzo Settore, la società civile, fermo restando la **priorità d’intervento, di protezione** verso le persone anziane che entrano in percorsi di non autosufficienza e/o di fragilità sociale e sanitaria complessa, devono mettere in atto **politiche e progetti di promozione sociale** che sollecitino la *partecipazione attiva* delle persone per dare vita agli anni.

**Il quadro di riferimento legislativo e organizzativo ligure** (Legge Regionale 12/2006 *“Promozione del sistema integrato di servizi sociali e sociosanitari”*, Legge Regionale 48/2009 *“Promozione e valorizzazione dell’invecchiamento attivo”*, sistema dei Servizi Comunali, ASL) e il **Progetto Anziani “Età Libera”** della Fondazione Carige, **ricondotti ad una logica di sistema**, permettono di declinare azioni finalizzate ad ottenere risultati sul terreno culturale e per il miglioramento della qualità sociale della vita delle persone che invecchiano.

Per ottenere risultati concreti è fondamentale un **lavoro di rete a tutti i livelli**, regionale, provinciale, comunale, territoriale, per approntare progetti integrati da costruire con il coinvolgimento delle persone a cui vengono finalizzati.

Dobbiamo tutti insieme reinventarci, sia socialmente che individualmente, l’idea di vecchiaia promuovendo un nuovo orientamento che ne permetta una riconcettualizzazione sociale attiva.

Oggi, attraverso il lavoro di studio e ricerca compiuto dalla scienza e da molti intellettuali impegnati su questi temi, sta avanzando un’idea che **l’invecchiamento** non deve più essere considerato come un periodo residuo, bensì come **un’epoca della vita nella sua interezza**: da qui il *concetto di “arco della vita”*, dove lo sviluppo delle persone è assunto come un processo che dura tutta la vita, con caratteristiche e scopi differenti nella loro evoluzione e con altrettante possibili differenze individuali, dando senso e valore a tutte le età.

Questo significa che ogni età presenterà motivazioni e scopi evolutivi specifici e quindi una propria dignità e importanza rispetto al contesto di vita, ridefinendo lungo questo percorso il senso e il valore umano e sociale della vecchiaia, permettendo la riprogettazione delle persone che invecchiano e la ridefinizione

continua delle motivazioni alla partecipazione e alla vita di relazione come singoli individui e come soggetti sociali che si organizzano per perseguire il bene comune.

Il progetto della Fondazione Carige per il 2011 si proporrà in generale, nella continuità del lavoro svolto sino ad oggi, di dare concretezza alle considerazioni fin qui espresse, promuovendo una nuova idea di invecchiamento legata al concetto di “arco della vita” attraverso cui proporci di riconoscere e abitare la vecchiaia vivendola in modo positivo come **Età Libera**.

Un'età liberata da stereotipi e pregiudizi *mettendo al centro dell'iniziativa le persone nel loro divenire sociale, titolari di diritti-doveri, capaci di apprendere, di riprogettarsi, di stabilire relazioni intergenerazionali, interculturali e di impegnarsi, **attraverso la solidarietà, nella cittadinanza attiva e nel volontariato.***

La sfida da raccogliere tutti insieme e in modo unitario è quella per la costruzione di un nuovo **patto sociale tra generazioni** dove il bene comune e la solidarietà uniti ad un sistema di servizi pubblici garantiti come diritti sociali universali permettano di assicurare a tutte le persone a prescindere dall'età, dal genere, dall'appartenenza culturale, la propria dignità, i propri diritti e i propri doveri.

Questa visione strategica conferma ancora di più la necessità di realizzare un sistema integrato nelle politiche che declini il concetto di **sussidiarietà nella gestione pubblico-privato sociale dei servizi e delle attività**, riconoscendo l'esercizio della funzione pubblica anche al Terzo Settore, valorizzando così tutte le risorse finanziarie e umane, aumentandone il valore sociale e l'impegno nella realizzazione di azioni definite in modo partecipato, per offrire occasioni-opportunità di promozione-protezione sociale alle persone che invecchiano.

#### **OBIETTIVI:**

In questo quadro generale gli obiettivi che riteniamo utile perseguire attraverso il Progetto “Età Libera – Invecchiamento attivo”, in stretto rapporto con le Istituzioni a tutti i livelli, sono:

- A) **Strutturazione definitiva del progetto**, attraverso un **patto di rete per l'invecchiamento attivo** formato da Fondazione Carige, Istituzioni pubbliche e religiose, Terzo Settore, Università e Forze sociali che sottoscrivono tale patto come impegno di collaborazione finalizzato alla definizione-attuazione del Progetto Anziani “Età Libera – Invecchiamento attivo”. La rete dovrà essere costituita, a livello regionale, provinciale, di città capoluogo di provincia e di Distretto Sociosanitario e avrà compiti, sulla base delle linee di indirizzo contenute nel progetto, di definizione degli obiettivi, del coordinamento del progetto, di elaborazione e gestione delle azioni progettuali
- B) **Sviluppo di azioni progettuali** finalizzate a definire la vecchiaia come “età libera” attraverso la strategia dell'invecchiamento attivo e le attività di promozione e protezione per contribuire ad assicurare la salute, il benessere sociale e il protagonismo delle persone che invecchiano.

## **AZIONI PROGETTUALI:**

Le diverse azioni progettuali, formulate e gestite d'intesa tra Fondazione Carige, Istituzioni pubbliche (Regione, ASL, Province, Comuni, Distretti Sociosanitari), Terzo Settore, Forze Sociali e Università, saranno finanziate con risorse derivanti dalla Legge Regionale n° 48/2009 (*"Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo"*) e dal Progetto Anziani "Età Libera – Invecchiamento Attivo" promosso dalla Fondazione Carige.

### **1. AZIONI DI PROTEZIONE delle persone anziane con fragilità fisiche e sociali:**

#### **1.1. Consolidare il Numero Verde "Programma Anziani", Regione Liguria (800.99.59.88) – (finanziamento Legge Regionale 48/09):**

*Strutturazione definitiva del Call-center regionale articolato con punti di ascolto corrispondenti alle Province e al Tigullio, con numero verde gratuito operativo dalle 8 alle 20 di tutti i giorni dell'anno, con funzioni di informazione, di orientamento ai servizi, di presa in carico di anziani a cui offrire attività di volontariato quali: compagnia telefonica, soccorso sociale (interventi su richiesta, svolti da volontari nell'arco delle 24 – 72 ore, quali, ad esempio, consegna di spesa e medicinali, accompagnamento/trasporto, aiuto nel disbrigo delle pratiche).*

#### **1.2. Migliorare la qualità della vita delle persone che si trovano a vivere all'interno degli Istituti – (finanziamento Fondazione CARIGE):**

- a. *Avvio della seconda edizione del "Corso per volontari animatori negli Istituti"*
- b. *Attuazione dei Progetti sperimentali presentati in 15 Istituti della nostra regione finalizzati a contrastare le diverse solitudini offrendo occasioni di socializzazione*
- c. *Costruzione, in ognuno dei 15 Istituti, dell'elenco degli anziani soli promovendo la loro presa in carico attraverso l'affido a volontari che si impegnino a garantire due visite mensili, per contribuire a dare senso sociale alla vita di queste persone*

#### **1.3. Promuovere una cultura alla domiciliarità in senso lato – (finanziamento Fondazione CARIGE):**

- a. *Offrire occasioni e opportunità affinché alle persone fragili possa essere garantito il diritto di poter scegliere di vivere a casa, sentirsi a casa, mantenendo relazioni sociali nel proprio contesto territoriale, accedere a servizi, ad attività culturali e di tempo libero, offrendo un aiuto domiciliare e un sostegno alla mobilità*
- b. *Mantenere la presa in carico degli attuali 600 anziani garantendo a 300 di loro il telesoccorso h24 e agli altri 300 l'aiuto domiciliare attraverso contatti telefonici settimanali e due visite domiciliari mensili effettuate da volontari (finanziato fino a fine 2011 con risorse 2009 – 2010)*
- c. *Promuovere il Sostegno alla mobilità realizzando, in ogni provincia e nel Tigullio, un progetto sperimentale per il trasporto socio-assistenziale-sanitario a favore delle persone ultrasettantenni sole, con difficoltà di deambulazione, gestito attraverso volontari*
- d. *Sperimentare la costruzione di un'anagrafe delle persone anziane con fragilità semplici d'intesa con la Regione, le ASL, i Comuni e i Distretti Socio-sanitari*



**2. AZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE per un invecchiamento attivo come età libera a favore delle persone di tutte le età – (azione co-finanziata: Legge Regionale 48/09; Fondazione CARIGE):**

**2.1. Per una nuova idea di vecchiaia – (azione co-finanziata: Legge Regionale 48/09; Fondazione CARIGE):**

- a. Organizzare *incontri, conferenze* per far entrare nelle scuole di ogni ordine e grado, nelle università, nell'associazionismo e in ogni spazio della società, *la cultura della vecchiaia come arco della vita – età libera*
- b. Promuovere *campagne di comunicazione, di informazione, di apprendimento all'invecchiamento attivo*
- c. *Monitorare i messaggi che vengono prodotti sui temi della condizione anziana* per far emergere le eventuali responsabilità che hanno nel produrre una cultura negativa e marginale della vecchiaia e dei vecchi

**2.2. Per l'apprendimento permanente di tutte le età e il benessere fisico delle persone che invecchiano (attività gestite a livello sovra distrettuale) – (azione co-finanziata: Legge Regionale 48/09; Fondazione CARIGE):**

- a. APPRENDIMENTO PERMANENTE. Azioni finalizzate a valorizzare le risorse vitali delle persone, accrescere le loro conoscenze, prevenire l'esclusione sociale, l'analfabetismo di ritorno, valorizzare la memoria, l'interculturalità, l'intergenerazionalità:
  - *promuovere l'impegno civile degli anziani: percorso formativo sperimentale "Passare dal lavoro al pensionamento"*
  - *promuovere l'inclusione sociale, l'accoglienza e la valorizzazione delle culture: percorso formativo sperimentale "Conoscere, convivere e apprezzare la diversità"*
  - *valorizzare la memoria e la costruzione di rapporti intergenerazionali:*
    - *promozione di gruppi di anziani che, debitamente formati, portino esperienze di storia, di mestieri, di tradizioni nelle scuole a tutti i livelli*
    - *realizzazione, a livello regionale, di un archivio sulla memoria attraverso storie di vita, di vissuto territoriale degli anziani liguri con filmati, interviste, fotografie, bibliografie e racconti*
    - *promozione di progetti di reciprocità e di scambio di competenze nelle scuole fra giovani e anziani (es.: avvicinamento ad Internet, ai prodotti digitali, ecc.)*
  - *valorizzare dei costumi e dei dialetti liguri*
  - *promuovere lo sviluppo solidale sostenibile e i consumi consapevoli:*
    - *avvio di un ciclo di seminari di tipo informativo sulla sostenibilità economica ambientale con l'obiettivo di formare un primo nucleo di anziani facilitatori disponibili ad impegnarsi sulle tematiche legate all'eco-sostenibilità. Ci si propone di favorire la diffusione nei quartieri di corrette informazioni sui comportamenti e gli stili di vita eco-sostenibili, la realizzazione di buone pratiche di difesa e valorizzazione della qualità ambientale del territorio, di gestione dei rifiuti, di un consumo consapevole, di risparmio energetico, di mobilità sostenibile, ecc.*

- b. BENESSERE FISICO COME PROMOZIONE DELLA SALUTE. È diventato per le persone sempre più un valore centrale a cui oggi anche gli anziani dedicano molta attenzione. In tal senso è necessario trovare un giusto spazio e riconoscimento ai *temi della prevenzione*, offrendo agli anziani la possibilità di acquisire competenze, conoscenze per costruire pratiche di salute condivise tra medici-pazienti, come progetto per la salute, capace di ritardare processi di fragilità sociale e fisica attraverso:
- *Corsi sperimentali di Attività Fisica Adattata*
  - *Corsi-laboratori sperimentali di Memory Training*.

**2.3. Per l'apprendimento permanente di tutte le età e il benessere fisico delle persone che invecchiano (attività gestite a livello distrettuale) – (finanziamento Legge Regionale 48/09):**

- a. APPRENDIMENTO PERMANENTE:
- *promuovere gruppi di discussione, di scrittura, di studio a tema libero, laboratori per la conoscenza e l'uso delle tecnologie informatiche, di manualità, di pittura, di fotografia, di canto, di recitazione*
- b. BENESSERE FISICO COME PROMOZIONE DELLA SALUTE (in stretto rapporto con le ASL e i Distretti socio-sanitari):
- *organizzare attività di ginnastica dolce, tai-chi, di gruppi di cammino*
  - *promuovere specifici incontri sull'educazione alimentare, sull'uso dei farmaci, sulla sicurezza e prevenzione di incidenti e di cadute.*
- c. FORMAZIONE E RIMBORSO SPESE PER I VOLONTARI FACILITATORI per la gestione e il consolidamento delle attività di cui sopra.

**2.4. Per la valorizzazione del territorio, dei siti culturali della nostra regione e l'organizzazione dell'Estate Anziani in città – (azione co-finanziata: Legge Regionale 48/09; Fondazione CARIGE):**

- a. Istituire, in ogni provincia-città capoluogo, un *fondo* finalizzato a sostenere lo sviluppo di un *turismo sociale* e ad agevolare *l'accesso ai diversi siti culturali* dei territori liguri
- b. Promuovere *l'Estate anziani nelle diverse province liguri* per contrastare le solitudini degli anziani che restano in città
- c. Promuovere e costituire *gruppi di interesse culturale e/o gruppi web d'argento* entrambi formati da venti persone di cui almeno quindici ultrasessantenni.

**2.5. Per l'organizzazione del "Festival itinerante dell'Età Libera" – (finanziamento Fondazione CARIGE):**

- a. Promozione in ogni Provincia e nel Tigullio, *a partire da marzo sino ad agosto, di eventi territoriali* finalizzati ad organizzare iniziative per dare visibilità e valore *all'espressività, alla creatività, alla manualità* delle persone anziane che risiedono nei vari Comuni della nostra Regione attraverso:
- *concorsi di poesia, pittura, fotografia, filmati, scrittura ed inoltre disegni e temi riservati ai bambini e ai ragazzi*
  - *rassegne di gruppi canori, rappresentazioni di gruppi teatrali, spettacoli "anziani in scena" (canto, musica, recitazione, poesia, ecc.)*

- b. Organizzazione di *una settimana dedicata alla valorizzazione e socializzazione delle persone che vivono all'interno degli Istituti* attraverso:
  - iniziative dedicate agli anziani ospiti negli Istituti
  - esposizione degli elaborati prodotti per i concorsi di poesia, pittura, fotografia, filmati, scrittura e relativo riconoscimento ai partecipanti
- c. Organizzazione di *una giornata dedicata ai rapporti intergenerazionali "nonni-nipoti"* con l'esposizione degli elaborati prodotti per i concorsi di disegni e temi e relativo riconoscimento ai partecipanti
- d. Organizzazione di *eventi a livello di Distretto Sociosanitario per la valorizzazione del territorio, dell'intergenerazionalità, dell'interculturalità e la socializzazione degli anziani.*

### **3. PROMOZIONE DEL VOLONTARIATO CIVILE DEGLI ANZIANI per la gestione del Progetto "Età Libera – Invecchiamento Attivo" – (finanziamento Fondazione CARIGE):**

La realizzazione delle diverse azioni progettuali si concretizza attraverso l'impegno professionale di figure tecniche e la **promozione di un volontariato civile** nel quale siano impegnati i cittadini, in particolare gli ultrasessantenni della nostra regione.

Questo è reso possibile dando piena applicazione all'art. 7 della L. R. 48/2009 che prevede *l'istituzione di un volontariato civile degli anziani come cittadinanza attiva, responsabile e solidale.*

A tale proposito saranno promossi **specifici profili di volontario** con funzioni di "gestore" e/o di "facilitatore" di attività. Nello specifico, a titolo esemplificativo, si prefigurano:

1. volontario per la promozione e la gestione di *attività per le persone anziane con fragilità fisiche e sociali* che vivono nel proprio domicilio o in Istituto
2. volontario per la promozione e la gestione di attività in situazioni di convivenza di più persone (alloggi sociali e/o protetti , ecc.)
3. volontario per la promozione di reti di buon vicinato attraverso la valorizzazione di attività di sostegno spontanee (o sollecitate/create) nei condomini/vie cittadine (es.: custodi di condominio) per incrementare la percezione di sicurezza degli anziani, per evitarne l'isolamento domiciliare creando una rete di "protezione", che può essere offerta anche dagli "anziani" attivi.
4. volontario per la promozione e la gestione di *gruppi che svolgono attività motorie e stili di vita*
5. volontario per la promozione e la gestione di *attività o gruppi di interesse che partecipano ad attività culturali, di turismo sociale, tempo libero*
6. volontario per la promozione e la gestione di *attività o di gruppi "web d'argento" e laboratori per la conoscenza e l'utilizzo delle tecnologie informatiche* (acquisizione di competenze per navigazione e utilizzo di siti dedicati, es.: portale Q-Ageing)
7. volontario per la promozione e la gestione di *attività o di gruppi di creativi* in attività di: *manualità, pittura, fotografia, découpage, poesia, scrittura, canto, recitazione, ecc.*

8. volontario per la promozione e la gestione di *attività o gruppi per lo sviluppo di attività intergenerazionali e di accoglienza-riconoscimento interculturale*
9. volontario per la promozione e la gestione di *attività o gruppi impegnati in attività civica, raccolta differenziata, consumo consapevole, valorizzazione del territorio.*

Ai volontari che operano in queste attività di impegno civile, così come previsto dal comma 4 dell'art. 7 della L.R. 48/2009, può essere riconosciuto, per il tramite delle associazioni della rete, un rimborso forfetario per le spese sostenute (non superiore a € 150,00 mensili e corrispondenti a un congruo numero di turni giornalieri di volontariato) attraverso autocertificazione su un apposito modulo firmato dal volontario e controfirmato dal Legale Rappresentante.

**PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO”**

**EDIZIONE 2011**

**Linee di indirizzo progettuali regionali**  
**FONDAZIONE CARIGE**

**CONTENUTI:**

Dettaglio delle azioni progettuali per l’anno 2011.

## 1. AZIONI DI PROTEZIONE delle persone anziane con fragilità fisiche e sociali:

### Azione 1.1

**Consolidamento del Call Center regionale con Numero Verde gratuito** funzionante dalle 8 alle 20 di tutti i giorni dell'anno. Operatività:

- ogni provincia e il Tigullio nei giorni dal lunedì al venerdì renderanno operativi nelle fasce orarie 9 – 12 e 15 –18 i Punti di Ascolto gestiti con volontari attraverso i quali ricevere le telefonate provenienti dai rispettivi prefissi telefonici territoriali e dare risposte informative, di orientamento ai servizi e operare, se necessario, la presa in carico di anziani che necessitano di piccoli aiuti;
- la struttura Genovese, oltre alla gestione del Punto di Ascolto nella modalità di cui sopra, svolgerà funzioni di Call Center regionale dal lunedì al venerdì nelle fasce orarie 8 – 9 e 12 – 15 e 18 – 20 e dalle 8 alle 20 del sabato, della domenica e di tutti i giorni festivi. La copertura di queste fasce orarie avverrà con il supporto di lavoro dipendente.

Ogni Punto di Ascolto e il Call Center hanno a disposizione un **programma informatico** per la registrazione delle diverse chiamate e per la realizzazione di **Banche Dati** in funzione informativa e di orientamento e accesso ai servizi e alle attività di promozione organizzate nei territori a favore delle persone che invecchiano. Il Call Center si avvarrà, non appena operativo, del portale web, predisposto dall'Accademia Nazionale di Medicina, nell'ambito del Progetto Europeo "Q-Ageing".

Obiettivi:

- garantire il caricamento di tutte le telefonate e richieste ricevute dal sistema;
- realizzare tutte le Banche Dati;
- attivare lo "sportello informazioni", orientamento ai servizi e alla presa in carico delle persone anziane fragili, con particolare attenzione a quelle avanti con l'età e sole;
- attivare lo "sportello protezione", a cui afferiscono le persone anziane prese in carico, alle quali possono essere offerti i seguenti servizi-attività:
  - o *Compagnia telefonica* attraverso la quale assicurare un contatto telefonico settimanale come contrasto alla solitudine,
  - o *Soccorso Sociale* attraverso il quale, nell'arco delle 24 – 48 ore, se vi sono volontari disponibili, garantire piccole prestazioni quali ad esempio: consegna spesa, consegna medicinali, cambio lampadine, commissioni esterne, accompagnamento, ecc.

Il sistema Numero Verde gratuito va messo a disposizione della popolazione anziana e delle famiglie della nostra regione, delle persone anziane prese in carico dal sistema dei servizi territoriali pubblici e da quelli presi in carico attraverso il Progetto della Fondazione Carige. Il Numero Verde può essere utilizzato per la **promozione di specifiche campagne informative** promosse dalle strutture pubbliche a favore della popolazione anziana, attraverso specifiche intese e convenzioni.

*(I costi del sistema sono a carico della Regione Liguria. Nel corso del 2011 vi sarà la verifica di congruità del funzionamento e dei costi del servizio).*

### Azione 1.2 (Il finanziamento di questa azione è con risorse della Fondazione Carige)

La sperimentazione avviata negli **Istituti di ricovero per anziani** ha dato esito positivo, sia nella promozione dei corsi per volontari facilitatori, sia per le attività messe in atto al fine di contrastare la solitudine e l'isolamento degli anziani che ne sono ospiti.

Alla luce di queste esperienze, con il Progetto 2011 ci proponiamo di fare un salto di qualità per dare voce e dignità a queste persone attraverso due azioni:

1. Individuazione, negli istituti collegati al Progetto, delle persone anziane sole o lasciate sole operando la loro **presa in carico** da parte di “volontari facilitatori” i quali si impegnano a garantire due visite mensili.
2. Organizzazione della **settimana dedicata a dare voce e dignità agli ospiti degli Istituti liguri** per contrastarne l’isolamento, la solitudine e garantire loro la dignità e i diritti come persone-cittadini.

In tal senso ci proponiamo di promuovere il dono di un oggetto semplice come “pensiero ricordo” da offrire agli anziani ospiti di un Istituto della città. L’oggetto da donare può essere *realizzato dai bambini delle scuole che aderiscono al Progetto* oppure *acquistato e donato dalle persone o famiglie* nella **giornata dedicata al “dono per chi non ha voce”**.

I doni prodotti o acquistati verranno consegnati nella settimana dedicata agli anziani ospiti negli Istituti da volontari delle associazioni della rete o dagli stessi donatori (adulti o bambini) che ritengono partecipare attivamente a questo momento d’incontro e di solidarietà.

Ci si propone inoltre la definizione di una bozza di **Carta dei Diritti delle persone ospiti di Istituti** sulla quale aprire una discussione, un confronto pubblico per arrivare a una stesura condivisa di una Carta dei Diritti da far approvare nel 2012, *Anno Europeo per l’invecchiamento attivo*, dal Consiglio Regionale della Liguria e dai consigli Provinciali e Comunali di tutta la regione.

Infine, nella settimana dedicata agli anziani ospiti degli Istituti, scegliere in ogni Provincia e Tigullio una Struttura all’interno della quale organizzare *l’esposizione degli elaborati ai concorsi dell’età libera, la premiazione dei concorrenti e dei vincitori e il Festival dell’Età Libera*.

### **Azione 1.3**

**Promuovere la domiciliarità** e il valore sociale di vivere il più a lungo possibile nella propria abitazione in modo attivo. Obiettivi:

- Azione 1.3 – Punto b): mantenimento, per tutto il 2011, della *presa in carico dei 270 anziani con fragilità semplici* ai quali garantire con i volontari un contatto telefonico settimanale e due visite domiciliari e dei *270 anziani con fragilità complesse* ai quali garantire il Telesoccorso e monitoraggio 24 ore su 24.  
(Il finanziamento di questa azione è con le risorse della Fondazione Carige stanziare nel 2009-2010 fino a fine 2011)
- Azione 1.3 – Punto c): *sperimentazione del trasporto socio-assistenziale sanitario* a favore delle persone anziane ultrasessantenni sole o lasciate sole con difficoltà di deambulazione. La sperimentazione viene attuata in tutte le Province e nel Tigullio. Il servizio si attiva attraverso il Numero Verde e viene svolta da un’associazione della Rete attraverso mezzi associativi o con il mezzo di proprietà del volontario. Durante la fase sperimentale il servizio per l’anziano è gratuito, va richiesto tre giorni prima del suo possibile svolgimento e viene attuato se vi sono volontari disponibili. Il costo del servizio è calcolato in 6 euro a copertura delle spese organizzative e 0,30 euro a km. assegnato alle associazioni che svolgono il servizio. Per ogni servizio deve essere redatto apposito foglio di viaggio.  
(Il finanziamento di questa azione è con risorse della Fondazione Carige)
- Azione 1.3 – Punto d): verificare se nella ASL3 genovese vi sono le condizioni per sperimentare la *realizzazione dell’anagrafe delle persone anziane fragili*.  
(Il finanziamento di questa azione è con risorse della Fondazione Carige)

## 2. AZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE per un invecchiamento attivo come età libera a favore delle persone di tutte le età

**Azione 2.1** (Questa azione è co-finanziata con risorse della Fondazione Carige e della Regione Liguria – L.R. n° 48/09)

**Promuovere una nuova idea di vecchiaia come cultura dell'arco della vita**, organizzando in ogni Distretto Sociosanitario un seminario su questo tema come percorso di educazione all'invecchiamento attivo.

**Promuovere a livello centrale**, per la durata di tre mesi, il **monitoraggio dei messaggi pubblicitari** usati dai media sui temi della vecchiaia in funzione della vendita di prodotti o di servizi, per farne emergere i punti critici che alimentano una visione negativa della vecchiaia e dei vecchi.

**Azione 2.2** (Questa azione è co-finanziata con risorse della Fondazione Carige e della Regione Liguria – L.R. n° 48/09)

**Apprendimento permanente, benessere fisico e sociale** attraverso corsi e attività sperimentali gestite a livello sovradistrettuale in rapporto con Distretti Sociosanitari, la ASL, i Comuni.

*Corsi: Dal lavoro al pensionamento; Intergenerazionalità come valore per una nuova solidarietà tra generazioni; Sviluppo sostenibile; Inclusione-accoglienza tra culture diverse; AFA (Attività Fisica Adattata); Memory Training; Formazione volontari animatori nelle Case di Riposo.* Corsi da articolare nelle province e nel Tigullio.

**Azione 2.3** (Questa azione è finanziata dalla Regione Liguria con risorse assegnate direttamente ai Distretti Sociosanitari).

**Apprendimento permanente, benessere fisico e sociale** attraverso corsi, laboratori svolti a livello di Distretto Sociosanitario. Promozione di "volontari facilitatori" per la gestione di queste attività sulla base delle linee d'indirizzo contenute nelle Circolari della Regione "Progetti a valenza distrettuale in materia di invecchiamento attivo" del 14/02/2011 (inviata ai Presidenti di Conferenza dei Sindaci di Distretto Sociosanitario e ai Direttori Generali delle ASL).

**Azione 2.4** (Questa azione è co-finanziata con risorse della Fondazione Carige e della Regione Liguria – L.R. n° 48/09)

**Valorizzazione del territorio, dei siti culturali della regione, partecipazione ad eventi estate anziani in città.**

Per la gestione di questi obiettivi in ogni provincia e nel Tigullio viene istituito un fondo dedicato con lo scopo prevalente di permettere l'affitto di pullman in funzione dello sviluppo di un turismo sociale nella regione.

L'impegno della Rete è di ricercare, nel rapporto con gli Assessori al turismo e alla cultura delle Province, dei Comuni e della Regione, ulteriori risorse per uno sviluppo condiviso dell'insieme di queste attività definendo progetti condivisi.

**Azione 2.5** (Il finanziamento di questa azione è con risorse della Fondazione Carige)

**Promozione itinerante** del Festival dell'Età Libera, della creatività, dell'espressività, della manualità, dell'abilità, delle persone che invecchiano e dei bambini e ragazzi da 6 a 14 anni come momenti di valorizzazione delle persone e della solidarietà.



In ogni Provincia e nel Tigullio possono essere organizzati *eventi, rassegne, gare e concorsi* articolati su specifiche giornate e *Festival dell'Età Libera a livello di Distretto Sociosanitario*.

In generale, possono essere organizzate **giornate dedicate a:**

- Tornei di carte
- Tornei di dama e scacchi
- Tornei tra Distretti e/o Municipi ("*Abilità a confronto*")
- Rassegna della manualità e dell'*Anzi-arte*.
- Rassegna dei cori o gruppi canori amatoriali.
- Rassegna dei gruppi teatrali amatoriali.
- Rassegna dei gruppi dialettali.
- Concorso canoro "*Microfono d'Argento*"
- Ballo liscio con possibilità di gara.
- Tombolata cittadina gigante nonni nipoti.

*Organizzazione della settimana dedicata a dare voce agli anziani ospiti degli Istituti*, individuando la struttura all'interno della quale organizzare l'evento Festival dell'Età Libera così come precedentemente indicato.

### 3. PROMOZIONE DEL VOLONTARIATO CIVILE DEGLI ANZIANI per la gestione del Progetto “Età Libera – Invecchiamento Attivo”:

#### Azione 3

Promozione del **volontariato civile degli anziani** così come previsto dalla Legge Regionale 3 Novembre 2009, n. 48 per la realizzazione-gestione del Progetto Età Libera – Invecchiamento Attivo promosso dalla fondazione Carige e dalla Regione Liguria.

Si prevede la promozione di **due aree di volontariato articolate per profili**.

Volontari gestori di attività	<ul style="list-style-type: none"><li>- Domiciliarità leggera</li><li>- Compagnia telefonica</li><li>- Animatori di relazione negli Istituti</li><li>- Gestori di Punti d’Ascolto</li><li>- Autisti accompagnatori</li><li>- Attività per la raccolta differenziata</li><li>- Attività di tempo libero</li><li>- Attività intergenerazionali</li></ul>
Volontari facilitatori con funzioni di promozione e coordinamento di gruppi, attività, laboratori	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppi di attività motoria</li><li>- Laboratori sugli stili di vita</li><li>- Gruppi di interesse culturale</li><li>- Gruppi di interesse per turismo sociale</li><li>- Gruppi “web d’argento”</li><li>- Laboratori di informatica</li><li>- Laboratori di manualità</li><li>- Gruppi Anzi-arte, Creativi</li><li>- Gruppi intergenerazionali</li><li>- Gruppi interculturali</li></ul>

I volontari hanno diritto al rimborso delle spese secondo quanto previsto dalla legge regionale sull’invecchiamento attivo. A tal fine viene predisposta una scheda nella quale indicare i rimborsi attraverso autocertificazione controfirmata dal volontario e dal presidente dell’associazione di appartenenza, per un valore massimo mensile non superiore a € 150,00 a fronte di un congruo numero di turni di volontariato.

**PROGETTO “ETA’ LIBERA – INVECCHIAMENTO ATTIVO”**

**EDIZIONE 2011**

**Linee di indirizzo progettuali regionali**  
**REGIONE LIGURIA**

**CONTENUTI:**

Circolare di indirizzo operativo della Regione Liguria inviata ai Presidenti dei Comitati dei Sindaci di Distretto Socio-sanitario e ai Direttori Generali delle Aziende Sanitarie Locali da parte dell’Assessorato regionale alle Politiche Sociali.



**REGIONE LIGURIA**  
DIPARTIMENTO SALUTE E  
SERVIZI SOCIALI  
**SERVIZIO**  
POLITICHE SOCIALI INTEGRATE

Genova, 14/02/2011  
Prot. n. PG/2011/21128  
Allegati:

Oggetto: Progetti a valenza distrettuale in  
materia di invecchiamento attivo

Ai Presidenti  
Comitato dei Sindaci di Distretto  
Socio Sanitario

Ai Direttori Generali  
Aziende Sanitarie Locali

e, p.c. - Ai Direttori Sociali di Distretto  
Sociosanitario  
- Ai Direttori Sanitari di Distretto  
Sanitario  
LORO SEDI

La Regione Liguria vuole avviare un progetto di attività sull'invecchiamento attivo al fine di rendere operativa la legge regionale 3 novembre 2009 n. 48.

Si tratta di una sperimentazione che vede in modo del tutto innovativo far convergere risorse regionali e risorse della Fondazione Carige in un unico progetto del valore complessivo di un milione di euro .

L'idea di fondo e' quella di modulare sul territorio progetti e attività che trovano proposta e risorse dalla Regione, dai Distretti e dalla Fondazione secondo i diversi ruoli e mission ma con una regia unica e una visione di insieme.

La sperimentazione richiede anche la necessità, pur nella autonomia dei territori, di linee di indirizzo e modalità di lavoro omogenee al fine di rendere comparabili le esperienze e valutare le ricadute degli interventi.

Il progetto che avviamo trova nella precedente esperienza di Carige una base già sperimentata da cui partire valorizzando i risultati già ottenuti soprattutto nell'area genovese. Le azioni direttamente gestite dalla Regione e i progetti realizzati dai Distretti utilizzando le risorse assegnate con delibera n. 1549 del 17/12/2010, eventualmente incrementate con risorse proprie, troveranno progettualità complementari negli interventi finanziati da Carige.

Per avere una idea delle linee progettuali complessive vi inviamo in allegato lo schema degli interventi previsti dall'intero progetto.

In riferimento alle risorse trasferite ai distretti riteniamo utile altresì una sintetica nota esplicativa anche alla luce di quanto emerso nel tavolo di lavoro costituito presso Anci Federsanità.

Cordiali saluti

L'ASSESSORE POLITICHE SOCIALI,  
TERZO SETTORE, COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO,  
POLITICHE GIOVANILI, PARI OPPORTUNITA'  
(Dott.ssa Lorena Rambaudi)

## Allegato n. 1 Bozza / ipotesi di progetto con schema degli interventi

<b>Azioni di Protezione</b>	<b>Ente promotore/attivatore</b>
Consolidare il Numero Verde "Programma Anziani", Regione Liguria (800.99.59.88):	Regione
Migliorare la qualità della vita delle persone che si trovano a vivere all'interno degli Istituti	Fondazione Carige
Promuovere una cultura alla domiciliarità in senso lato	Fondazione Carige
<b>Azioni di promozione sociale</b>	<b>Ente promotore/attivatore</b>
Per una nuova idea di vecchiaia (incontri e campagne di comunicazione)	Regione / Fondazione Carige
Per l'apprendimento permanente di tutte le età, per la salute e il benessere fisico delle persone che invecchiano ( <i>attività gestite a livello sovra distrettuale</i> )	Regione, tramite Distretti Sociosanitari e Distretti Sanitari  Fondazione Carige
Per l'apprendimento permanente di tutte le età e il benessere fisico delle persone che invecchiano ( <i>attività gestite a livello distrettuale</i> )  - Apprendimento permanente. - Percorsi di salute e benessere.	Regione, tramite Distretti Sociosanitari
Per uno sviluppo solidale sostenibile e un consumo consapevole	Regione / Fondazione Carige
Valorizzazione della memoria e la costruzione di rapporti intergenerazionali	Regione / Fondazione Carige
Valorizzazione del territorio, dei siti culturali della nostra regione e l'organizzazione dell'Estate Anziani in città	Regione / Fondazione Carige
L'organizzazione del "Festival itinerante dell'Età Libera	Fondazione Carige
Impegno civile del volontariato	Regione, tramite i Distretti Sociosanitari

## **Allegato n. 2 Nota esplicativa sugli interventi a valenza distrettuale**

Aree di intervento. Sono indicate nella delibera tre aree tematiche su cui sviluppare i progetti che, compatibilmente alla quantità di risorse assegnate, dovrebbero essere tutte esplorate.

1 apprendimento permanente.

2 percorsi di salute e benessere.

3 impegno civile del volontariato.

Modalità di lavoro.

In ogni distretto dovrà essere costituita una rete per l'invecchiamento attivo composta dagli enti pubblici (Comuni e ASL), dagli Enti del Terzo Settore e dagli organismi di rappresentanza degli anziani, che intendano cooperare alla progettazione e realizzazione delle attività.

La rete è promossa dal distretto che potrà avvalersi della collaborazione dell'ente individuato dalla regione come ente capofila del progetto. La partecipazione delle ASL con l'impegno diretto dei distretti sanitari e altri servizi eventualmente indicati, è particolarmente riferita alla seconda area tematica.

Il programma di attività distrettuale sull'invecchiamento attivo, approvato dal distretto, verrà attivato previa intesa con i soggetti della rete in un processo di progettazione partecipata ( protocollo, verbale di intesa ).

Progetti.

A titolo di contributo del gruppo di lavoro vengono indicate alcune schede di interventi già sperimentati positivamente in alcuni territori e che potrebbero avere una diffusione su tutto il territorio.

## **Area tematica 1 (Percorsi di apprendimento permanente)**

In relazione ai progetti di percorsi di apprendimento si valutano come parametro di riferimento utile:

- la somma di 1.500,00 euro quale costo di ogni singolo corso/attività.
- costo orario di 50,00 euro lordi quale compenso massimo per i docenti

## **Area tematica 2 (Focus sull'attività motoria)**

L'iniziativa è finalizzata a:

- promuovere una cultura del movimento, favorendo la diffusione di proposte di attività motorie idonee alle persone anziane e incentivando situazioni "circolari", dove la persona, a seconda del suo stato di salute, transita tra le attività a lei più consone in ogni fase;
- promuovere integrazione sociosanitaria, sviluppando sinergia tra:
  - le attività di prevenzione svolte dalle Asl
  - le esperienze realizzate con il progetto Età Libera finanziato dalla Fondazione CARIGE
  - le iniziative dei Comuni
- favorire pari opportunità di accesso ed una diffusione omogenea nella Regione Liguria delle attività motorie volte all'invecchiamento attivo;

Si ritiene che nella nostra Regione, in questa fase iniziale, nell'ambito delle attività motorie, vadano sviluppate soprattutto le attività di ginnastica dolce e i gruppi di cammino, promuovendo in ogni Distretto Sociosanitario iniziative aggiuntive alle attività e ai gruppi già esistenti.

E' altresì opportuno coinvolgere nell'avvio di progetti inerenti le attività motorie il Direttore Sanitario di Distretto Sanitario.

### **GINNASTICA DOLCE**

Con l'espressione "ginnastica dolce" si indica un tipo di attività fisica aerobica, caratterizzata dalla bassa intensità, che si può svolgere in palestra o all'aperto, con la guida di un istruttore o per conto proprio. Si tratta di una ginnastica che prevede movimenti lenti, gradualmente, che richiedono un impegno fisico leggero o moderato. Ha lo scopo di avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che non desiderano o non possono eseguire gli sport tradizionali o altri tipi di attività motoria. La ginnastica dolce consiste in movimenti semplici: piegamenti, circonduzioni e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

Gli obiettivi generali della ginnastica dolce sono principalmente due:

- 1) Mantenimento e miglioramento delle capacità motorie globali e quindi contributo alla prevenzione delle malattie croniche attraverso la scelta di uno stile di vita fisicamente attivo
- 2) Mantenimento e miglioramento delle capacità relazionali (con se stessi, con gli altri e con l'insegnante) attraverso il processo di socializzazione; in questo modo si contribuisce a contrastare il decadimento cognitivo correlato all'avanzare dell'età.



Per quanto riguarda il primo obiettivo generale distinguiamo in particolare i seguenti obiettivi specifici che servono a realizzarlo. Essi sono:

- 1) la percezione del proprio schema corporeo (in continuo cambiamento per le modificazioni funzionali in atto)
- 2) l'educazione respiratoria
- 3) la mobilità articolare a carico dagli arti superiori e inferiori
- 4) la mobilità articolare della colonna vertebrale
- 5) l'equilibrio statico e dinamico
- 6) la coordinazione generale e specifica
- 7) le strategie da utilizzare nella quotidianità per migliorare la qualità della vita.

Per quanto riguarda il secondo obiettivo generale distinguiamo:

- 1) conoscenza e percezione di sé
- 2) conoscenza e percezione dell'altro
- 3) il rilassamento segmentario e globale
- 4) il linguaggio non verbale come comunicazione con gli altri

### Insegnanti

Gli insegnanti devono essere in possesso di Laurea in Scienze motorie o diploma ISEF o laureandi in scienze motorie nell'ambito del tirocinio previsto nel piano di studio, sotto la responsabilità del proprio tutor.

### *Spazi*

Al fine di favorire la più alta partecipazione delle persone anziane, è utile avvalersi, oltre che delle palestre, di tutti gli spazi idonei che un territorio può offrire, con particolare riferimento agli ambienti primariamente deputati ad attività di socializzazione, purché conformi alla normativa vigente in materia di igiene e sicurezza. Ciò che è richiesto è che detti spazi, riguardo a volumetria, pulizia, illuminazione, sicurezza e attrezzature presentino standard adeguati alle attività proposte.

### *Aspetti organizzativi*

Per quanto riguarda i progetti di ginnastica dolce si ritiene utile indicare i seguenti parametri:

- interessare e coinvolgere principalmente cittadini non praticanti abitualmente attività fisica e non frequentanti corsi organizzati.
- Coinvolgere un numero di partecipanti per corso minimo di 15 persone e massimo di 25
- Prevedere nella fase di avvio del progetto una compartecipazione del cittadino di un euro a seduta, per un periodo massimo di sei mesi. Nella continuazione del progetto prevedere una partecipazione ai costi da parte del cittadino non superiore a tre euro a seduta.
- Prevedere un contributo per corso, per la durata di mesi sei, con almeno due incontri settimanali, della durata di un'ora ciascuno, comprensivo di: compenso istruttore, rimborso spese per sede e attrezzature, assicurazione non superiore a € 1.000,00.

### Gruppi di cammino

La realizzazione dei Gruppi di cammino nel territorio delle ASL liguri è stata prevista per la prima volta dal Piano Regionale per la Prevenzione 2005-2009. Il PRP 2010-2012 ne prevede l'ulteriore implementazione.

Il Gruppo di cammino è un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone adulte o anziane si ritrova due - tre volte alla settimana per camminare nel proprio territorio di residenza, lungo un percorso predefinito, sotto la guida inizialmente di un insegnante di attività fisica e successivamente di un "walking leader" interno al gruppo e appositamente addestrato.

Per quanto riguarda le modalità di effettuazione del cammino, sono importanti soprattutto due aspetti:

- durata e intensità del cammino
- integrazione con altre attività motorie che si possono svolgere all'aperto.

Se non si tenesse conto di quanto sopra, la promozione del cammino come forma ipersemplificata di attività motoria rischierebbe di non raggiungere i risultati attesi.

Quindi vi è l'esigenza di eseguire alcuni minuti di cammino veloce ("brisk walking") oltre al cammino normale ("slow walking") e di introdurre semplici esercizi di coordinazione motoria e di equilibrio.

Questo richiede che anche una attività come il cammino preveda una qualche forma di "apprendimento" non solo per gli aspetti biomeccanici (camminare correttamente non è più insito nel DNA di una popolazione automobilizzata) ma anche, e soprattutto, energetici con i conseguenti correlati cardiovascolari e muscolari.

Inizialmente vengono praticati solo pochi minuti di cammino veloce e successivamente, con gradualità, periodi un po' più lunghi, fino a un massimo di trenta minuti (eventualmente divisibili in due o tre periodi di 10-15 minuti), in modo da stimolare moderatamente l'attività cardiaca e respiratoria e una lieve traspirazione.

Per garantire l'apporto delle competenze professionali necessarie sono stati realizzati a livello regionale specifici accordi di collaborazione con l'Università di Genova, Corso di Laurea in Scienze Motorie, e con l'Unione Italiana Sport Per Tutti (UISP).

I vantaggi del cammino sono:

- è un atto della vita quotidiana, e come tale entra a far parte dello "stile di vita" di una persona ed è a disposizione di tutti (equità): non richiede particolari abilità, equipaggiamento, strutture;
- può consentire un maggior coinvolgimento degli uomini, che normalmente sono meno propensi rispetto alle donne all'attività in palestra;
- vi è la possibilità di parziale (o anche completa) autogestione, ad es. tramite la formazione di "walking leader" non professionisti;
- attraverso il cammino si promuove la conoscenza e la valorizzazione del territorio;
- il rischio di incidenti e di traumi muscoloscheletrici è molto basso, perché si tratta di attività fisiologica.

Insegnanti

Gli insegnanti devono essere in possesso di Laurea in Scienze motorie o diploma ISEF o laureandi in scienze motorie nell'ambito del tirocinio previsto nel piano di studio, sotto la responsabilità del proprio tutor; oppure devono essere in possesso di documentata esperienza (almeno triennale) nel campo della promozione dell'attività fisica, consistente in attività svolte presso il CONI o Federazioni sportive o Enti di Promozione Sportiva riconosciuti.

#### *Assicurazione degli utenti*

L'assicurazione è opportuna. Normalmente ci si appoggia alle assicurazioni utilizzate dalle associazioni con cui si collabora.

Ad oggi i gruppi di cammino seguono questa prassi: durante il periodo in cui il gruppo è condotto da un esperto in scienze motorie che lavora per conto delle ASL, vi è l'estensione assicurativa che riguarda tutte le attività promosse dalle ASL. Alla fine di questo periodo il gruppo diventa autogestito e quindi provvede autonomamente a risolvere tale problema, per esempio attraverso l'iscrizione dei partecipanti all'Associazione che fornisce il "punto di ritrovo" per il gruppo, oppure attraverso una "manleva" nei confronti di tale associazione.

ASL e DSS si faranno promotori di accordi con associazioni e società sportive per concordare tariffe agevolate, senza limitazioni di età.

### *Aspetti organizzativi*

Per quanto riguarda i gruppi di cammino il contributo per ogni gruppo attivato dal DSS, comprensivo del compenso per insegnante e di eventuale rimborso spese per il volontario Walking leader, per la durata massima di sei mesi, non può superare l'importo di € 1.000,00. Dopo, la continuità è affidata alla figura del volontario-facilitatore walking leader, per il quale andranno attivate le modalità di rimborso spese previste dalla l.r. 3 novembre 2009 n. 48.

### Altre attività motorie

Esistono altre discipline o altri modi di praticare attività motoria che, anche attraverso un iniziale periodo di apprendimento e di allenamento e una opportuna gradualità di pratica, possono essere adatte alle preferenze o alle necessità delle persone anziane o sedentarie, in quanto implicano un impegno fisico aerobico e moderato; molte di esse sono già presenti nei progetti della Rete Età Libera.

Ogni disciplina ha le sue caratteristiche tecniche, proviene da culture del movimento diverse ed ha obiettivi diversi anche se simili all'attività motoria.

Ad esempio le Discipline orientali (Tai Chi Quan, qui gong, yoga etc) hanno un loro significato culturale legato alla padronanza del proprio corpo, all'equilibrio, alla coordinazione, al benessere psicofisico. Per poter insegnare queste discipline occorrono anni di pratica e lo studio della medicina orientale, con tutte le sue sfaccettature. Sono discipline ottime come prevenzione alle cadute, ottengono anche documentati miglioramenti nella funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e della mobilità articolare, sono state validate scientificamente.

Il cammino normale o veloce e il ballo, il nuoto e altre attività in acqua, possono costituire validi mezzi per mantenersi fisicamente attivi.

Un discorso a parte meritano l'andare in bicicletta, senza scopi agonistici e la vela d'altura. Per il primo si tratta di un'attività assolutamente positiva e preziosa, anche dal punto di vista della tutela ambientale.

Per la vela d'altura, Cino Ricci sostiene che: "Insegnare ad andare in barca a vela a persone mature, capaci di ragionare e prendere decisioni con calma è la cosa più facile del mondo. La persona non più giovane è abituata a fare i movimenti con la giusta lentezza senza voler forzare". Non ci sono controindicazioni per la vela nell'età matura, al contrario è il momento della vita in cui si è più pazienti, si ha ancora vitalità, si desidera socializzare, divertirsi e soddisfare curiosità sopite.

Queste attività, così come tutte quelle praticate con orientamento alla persona e con attenzione dedicata agli aspetti specifici dell'attività motoria degli anziani, se opportunamente organizzate anche attraverso la partecipazione attiva delle associazioni presenti sul territorio e delle persone interessate, favoriscono la socializzazione e quindi lo sviluppo di legami di amicizia e di solidarietà a livello comunitario.

Ognuno deve poter scegliere l'attività che più gli piace: laddove c'è interesse e motivazione, c'è soprattutto partecipazione. E' inutile costringere un anziano ad andare in piscina se non ha piacere di nuotare, oppure ad andare a fare yoga se non condivide quel tipo di cultura.

La motivazione è molto importante perché stimola la persona ad avere una frequenza alle lezioni costante. Questo è l'elemento più importante: l'attività deve diventare un'abitudine, una costante, uno stimolo a condurre una vita attiva con uno stile di vita improntato al movimento, anche al di fuori delle ore di attività motoria organizzata.

### **Area tematica 3 (Impegno civile del volontariato)**

Si promuovono progetti che sostengano l'impegno civile del volontariato con particolare attenzione al coinvolgimento degli anziani mediante associazioni di volontariato.

La realizzazione delle diverse azioni progettuali si concretizza attraverso l'impegno professionale di figure tecniche e la promozione di un volontariato civile nel quale siano impegnati i cittadini, in particolare gli ultrasessantenni della nostra regione.

Questo è reso possibile dando piena applicazione all'art. 7 della L. R. 48/2009 che prevede l'istituzione di un volontariato civile degli anziani come cittadinanza attiva, responsabile e solidale.

A tale proposito saranno promossi specifici profili di volontariato con funzioni di "gestore e/o di "facilitatore" di attività. Nello specifico, a titolo esemplificativo, si prefigurano:

1. volontario per la promozione e la gestione di attività per le persone anziane con fragilità fisiche e sociali che vivono nel proprio domicilio o in Istituto
2. volontario per la promozione e la gestione di gruppi che svolgono attività motorie e stili di vita
3. volontario per la promozione e la gestione di attività o gruppi di interesse che partecipano ad attività culturali, di turismo sociale, tempo libero
4. volontario per la promozione e la gestione di attività o di gruppi "web d'argento" e laboratori per la conoscenza e l'utilizzo delle tecnologie informatiche
5. volontario per la promozione e la gestione di attività o di gruppi di creativi in attività di: manualità, pittura, fotografia, découpage, poesia, scrittura, canto, recitazione, ecc.
6. volontario per la promozione e la gestione di attività o gruppi per lo sviluppo di attività intergenerazionali e di accoglienza-riconoscimento interculturale
7. volontario per la promozione e la gestione di attività o gruppi impegnati in attività civica, raccolta differenziata, consumo consapevole, valorizzazione del territorio.

Ai volontari che operano in queste attività di impegno civile, così come previsto dal comma 4 dell'art. 7 della L.R. 48/2009, può essere riconosciuto, un rimborso forfetario per le spese sostenute (non superiore a € 150,00 mensili e corrispondenti a un congruo numero di turni giornalieri di volontariato) attraverso autocertificazione su un apposito modulo firmato dal volontario e controfirmato dal Legale Rappresentante dell'associazione di volontariato.

**PROTOCOLLI D'INTESA  
per la realizzazione della Rete permanente per l'Invecchiamento Attivo**

**Modelli Regionale, Provinciale e di Distretto Socio-sanitario**

**CONTENUTI:**

Modelli elaborati per la sottoscrizione con gli Enti Locali dei "patti di rete" di livello Regionale, Provinciale e di Distretto Socio-sanitario.

## PROGETTO ANZIANI "ETA' LIBERA"

**PROTOCOLLO D'INTESA  
PER LA REALIZZAZIONE DELLA RETE PERMANENTE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO**

La Legge Regionale n° 48/09 di promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo si propone di "valorizzare la persona anziana, ultrasessantenne, affinché possa continuare a realizzare, per tutto 'arco della vita, un progetto gratificante, socialmente dignitoso, dotato di senso per sé e per la comunità di appartenenza" (Art. 1, Comma , 1).

Il Progetto Anziani "Età Libera", promosso dalla Fondazione CARIGE, giunto alla sua terza edizione si propone di promuovere azioni per l'invecchiamento attivo come prevenzione alla fragilità e alla non autosufficienza, per contrastare le situazioni di solitudine, incentivare la cittadinanza attiva responsabile e solidale, valorizzare l'apprendimento continuo.

In questo contesto, assume primaria importanza dare sviluppo ad un sistema coordinato ed integrato di progettualità e di risorse per l'invecchiamento attivo che veda nel Distretto sociosanitario, come previsto dalla L.R. n° 12/06 e dal Piano Sociosanitario Integrato, il fondamentale soggetto istituzionale sul territorio.

Tutti i dati sulla realtà degli anziani in Liguria, ed anche recenti ricerche (vedi ricerca denominata "Passi d'Argento" ASL3 Genovese) convergono nel riconoscere come la partecipazione attiva ad iniziative, al volontariato, allo sport, alla cultura, alla vita di comunità sia, per le persone che invecchiano, un fattore essenziale di prevenzione della fragilità e di rallentamento del deterioramento psico-fisico.

Per queste ragioni, in una realtà socio-demografica come la Liguria, realizzare strategie ed azioni sul tema dell'invecchiamento attivo assume un rilievo sociale ed economico di fondamentale importanza.

Nel quadro delle più ampie attività della Regione Liguria, col presente atto, si conviene di costituire la **rete per l'invecchiamento attivo** che, con riferimento alla L.R. n° 48/09 e a partire dall'esperienza sperimentale del Progetto Anziani "Età Libera", si configura come un tavolo di concertazione e di co-progettazione finalizzata ad attuare le azioni progettuali connesse alle politiche per l'invecchiamento attivo della Regione Liguria.

Si ribadisce che il Progetto Anziani di Fondazione CARIGE opera nel pieno riconoscimento della funzione pubblica in capo alle Istituzioni, attuata in modo integrato, riconoscendo il ruolo sociale della Fondazione, del Terzo Settore, dei Sindacati dei Pensionati, delle Istituzioni Religiose e di tutti i soggetti istituzionali e sociali che vorranno aderire.

In questo senso, la rete è da considerarsi aperta a quanti ritengano di sottoscrivere il patto e di impegnarsi per la realizzazione delle azioni progettuali.

La convocazione e il coordinamento della rete sono assicurati dall'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Liguria e dalla Fondazione CARIGE. La stessa si avvale di Auser Liguria in qualità di referente tecnico del Progetto.

(Luogo e data)

\_\_\_\_\_, il \_\_\_\_\_

<b>SOGGETTO FIRMATARIO</b> <i>(sigla e nome per esteso dell'ente)</i>	<b>TIPOLOGIA</b> <i>(istituzione pubblica, associazione, ecc.)</i>	<b>FIRMA</b> <i>(nome e cognome del Rappresentante Legale, Delegato, ecc.)</i>

FONDAZIONE CARIGE

PROGETTO ANZIANI "ETA' LIBERA"

PROVINCIA DI \_\_\_\_\_

COMUNE DI \_\_\_\_\_

ASL N° \_\_\_\_\_

**PROTOCOLLO D'INTESA  
PER LA REALIZZAZIONE DELLA RETE PERMANENTE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO**

La Legge Regionale n° 48/09 di promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo si propone di "valorizzare la persona anziana, ultrasessantenne, affinché possa continuare a realizzare, per tutto 'arco della vita, un progetto gratificante, socialmente dignitoso, dotato di senso per sé e per la comunità di appartenenza" (Art. 1, Comma , 1).

Il Progetto Anziani "Età Libera", promosso dalla Fondazione CARIGE, giunto alla sua terza edizione si propone di promuovere azioni per l'invecchiamento attivo come prevenzione alla fragilità e alla non autosufficienza, per contrastare le situazioni di solitudine, incentivare la cittadinanza attiva responsabile e solidale, valorizzare l'apprendimento continuo.

In questo contesto, assume primaria importanza dare sviluppo ad un sistema coordinato ed integrato di progettualità e di risorse per l'invecchiamento attivo che veda nel Distretto sociosanitario, come previsto dalla L.R. n° 12/06 e dal Piano Sociosanitario Integrato, il fondamentale soggetto istituzionale sul territorio.

Tutti i dati sulla realtà degli anziani in Liguria, ed anche recenti ricerche (vedi ricerca denominata "Passi d'Argento" ASL3 Genovese) convergono nel riconoscere come la partecipazione attiva ad iniziative, al volontariato, allo sport, alla cultura, alla vita di comunità sia, per le persone che invecchiano, un fattore essenziale di prevenzione della fragilità e di rallentamento del deterioramento psico-fisico.

Per queste ragioni, in una realtà socio-demografica come la Liguria, realizzare strategie ed azioni sul tema dell'invecchiamento attivo assume un rilievo sociale ed economico di fondamentale importanza.

Nel quadro delle più ampie attività del Comune e della Provincia di \_\_\_\_\_, col presente atto, si conviene di costituire la **rete per l'invecchiamento attivo** che, con riferimento alla L.R. n° 48/09 e a partire dall'esperienza sperimentale del Progetto Anziani "Età Libera", si configura come un tavolo di concertazione e di co-progettazione finalizzata ad attuare le azioni progettuali connesse alle politiche per l'invecchiamento attivo del Comune e della Provincia di \_\_\_\_\_.

Si ribadisce che il Progetto Anziani di Fondazione CARIGE opera nel pieno riconoscimento della funzione pubblica in capo alle Istituzioni, attuata in modo integrato, riconoscendo il ruolo sociale della Fondazione, del Terzo Settore, dei Sindacati dei Pensionati, delle Istituzioni Religiose e di tutti i soggetti istituzionali e sociali che vorranno aderire.

In questo senso, la rete è da considerarsi aperta a quanti ritengano di sottoscrivere il patto e di impegnarsi per la realizzazione delle azioni progettuali.

La convocazione e il coordinamento della rete sono assicurati dagli Assessori ai Servizi Sociali del Comune e della Provincia di \_\_\_\_\_ e dalla Fondazione CARIGE. La stessa si avvale di Auser Liguria in qualità di referente tecnico del Progetto.

(Luogo e data)

\_\_\_\_\_, il \_\_\_\_\_

<b>SOGGETTO FIRMATARIO</b> <i>(sigla e nome per esteso dell'ente)</i>	<b>TIPOLOGIA</b> <i>(istituzione pubblica, associazione, ecc.)</i>	<b>FIRMA</b> <i>(nome e cognome del Rappresentante Legale, Delegato, ecc.)</i>

## PROGETTO ANZIANI "ETA' LIBERA"

**PROTOCOLLO D'INTESA  
PER LA REALIZZAZIONE DELLA RETE PERMANENTE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO**

La Legge Regionale n° 48/09 di promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo si propone di "valorizzare la persona anziana, ultrasessantenne, affinché possa continuare a realizzare, per tutto 'arco della vita, un progetto gratificante, socialmente dignitoso, dotato di senso per sé e per la comunità di appartenenza" (Art. 1, Comma , 1).

Il Progetto Anziani "Età Libera", promosso dalla Fondazione CARIGE, giunto alla sua terza edizione si propone di promuovere azioni per l'invecchiamento attivo come prevenzione alla fragilità e alla non autosufficienza, per contrastare le situazioni di solitudine, incentivare la cittadinanza attiva responsabile e solidale, valorizzare l'apprendimento continuo.

In questo contesto, assume primaria importanza dare sviluppo ad un sistema coordinato ed integrato di progettualità e di risorse per l'invecchiamento attivo che veda nel Distretto sociosanitario, come previsto dalla L.R. n° 12/06 e dal Piano Sociosanitario Integrato, il fondamentale soggetto istituzionale sul territorio.

Tutti i dati sulla realtà degli anziani in Liguria, ed anche recenti ricerche (vedi ricerca denominata "Passi d'Argento" ASL3 Genovese) convergono nel riconoscere come la partecipazione attiva ad iniziative, al volontariato, allo sport, alla cultura, alla vita di comunità sia, per le persone che invecchiano, un fattore essenziale di prevenzione della fragilità e di rallentamento del deterioramento psico-fisico.

Per queste ragioni, in una realtà socio-demografica come la Liguria, realizzare strategie ed azioni sul tema dell'invecchiamento attivo assume un rilievo sociale ed economico di fondamentale importanza.

Nel quadro delle più ampie attività del Comune di \_\_\_\_\_, col presente atto, si conviene di costituire la **rete distrettuale per l'invecchiamento attivo** che, con riferimento alla L.R. n° 48/09 e a partire dall'esperienza sperimentale del Progetto Anziani "Età Libera", si configura come un tavolo di concertazione e di co-progettazione finalizzata ad attuare le azioni progettuali connesse alle politiche per l'invecchiamento attivo del Comune di Genova e della Regione.

Si ribadisce che il Progetto Anziani di Fondazione CARIGE opera nel pieno riconoscimento della funzione pubblica in capo al Distretto, attuata in modo integrato, riconoscendo il ruolo sociale della Fondazione, del Terzo Settore, dei Sindacati dei Pensionati, delle Istituzioni Religiose e di tutti i soggetti istituzionali e sociali che vorranno aderire.

In questo senso, la rete è da considerarsi aperta a quanti ritengano di sottoscrivere il patto e di impegnarsi per la realizzazione delle azioni progettuali.

La convocazione e il coordinamento della rete distrettuale sono assicurati dal Direttore sociale del Distretto sociosanitario e dalla Fondazione CARIGE. La stessa si avvale di Auser Liguria in qualità di referente tecnico del Progetto.

(Luogo e data)

\_\_\_\_\_, il \_\_\_\_\_

<b>SOGGETTO FIRMATARIO</b> <i>(sigla e nome per esteso dell'ente)</i>	<b>TIPOLOGIA</b> <i>(istituzione pubblica, associazione, ecc.)</i>	<b>FIRMA</b> <i>(nome e cognome del Rappresentante Legale, Delegato, ecc.)</i>