

I partner del progetto GINKGO:

- Etcharry formation développement, Ustaritz
- Centre communal d'action sociale, Urrugne
- Pôle Culture & Santé en Nouvelle-Aquitaine, Bordeaux
- Universidad Publica de Navarra, Pampelune
- Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea, Bortzirietako
- Università di Bologna, Bologna
- Cefal Emilia Romagna, Bologna
- Anziani e non solo, Carpi



www.ginkgo-project.eu



Guida pratica

**Coinvolgere, includere e prendersi cura:
strumenti e idee per chi lavora con la popolazione
anziana**

Strumenti, processi e azioni



Indice

Introduzione	4
L'intergenerazionalità	8
1. Giardino condiviso.....	10
2. I capelli al vento.....	13
3. Riconnessi: La tecnologia non ha età.....	16
4. Penne di saggezza.....	19
5. TOY (Together Old and Young).....	22
Il coordinamento sociosanitario e comunitario nell'assistenza e nella cura delle persone anziane	26
6. Lavoro comunitario a Bortziriak.....	29
7. Coordinamento socio-sanitario. Un'esperienza rivolta ai professionisti dei servizi sanitari e sociali.....	32
8. Coordinamento socio-sanitario a domicilio: Centro Risorse Territoriale.....	35
9. Servizio integrato di assistenza territoriale nelle Case della Comunità (ex Case della Salute).....	38
La vita culturale e le arti: una leva per la coesione sociale e la salute	41
10. È tempo di valzer.....	43
11. Culture del cuore (Cultures du Cœur).....	46
12. Tempo per discutere delle letture e dei film.....	49
13. Estate a palazzo.....	51
14. Anziani Guide della Storia.....	57
Invecchiamento Attivo	57
15. Acti Duo.....	59
16. Passeggiate in gruppo.....	62
17. Pausa di Bellezza.....	64
18. In Forma Mentis: Prevenzione e Benessere per la Popolazione Anziana.....	67
19. Università della Terza Età.....	70
20. Jubiloteca Bortziriak.....	73
Un ambiente abitativo	76
21. Accoglienza in famiglia.....	78
22. Abitare in autonomia all'interno di uno spazio collettivo.....	81
23. Co-housing intergenerazionale.....	84

Qualità della vita e benessere dei caregiver	87
24. I venerdì del benessere.....	89
25. Formazione TAKE CARE: Prendersi cura di chi si prende cura	92
26. Centro diurno rurale (CRAD)	95
27. OKencasa (OKincasa)	98
28. Io aiuto, io mi valuto: Strumento per valutare e prevenire il rischio di burnout (J'aide, Je m'évalue)	101
29. Presa in carico globale dei familiari di persone affette da demenza in Navarra	104
30. Noi caregiver	107
31. Servizio di sollievo	111
Gli strumenti	114

Introduzione

In un contesto di crescente invecchiamento della popolazione, prevenire l'isolamento sociale degli anziani rappresenta una priorità strategica per la salute pubblica e il benessere collettivo. Le persone anziane più distanti dagli spazi di vita comunitaria sono infatti particolarmente esposte a una forma di esclusione silenziosa, che incide negativamente sulla loro autonomia, sulla qualità della vita e sull'esercizio della cittadinanza attiva.

Il progetto GinkGo, La fabbrica del legame sociale, portato avanti da un consorzio di otto partner europei tra accademici e professionisti (provenienti da Francia, Italia e Spagna), nasce per rispondere a questa sfida comune attraverso un approccio innovativo, inclusivo e multidisciplinare.

GinkGo si propone di coinvolgere le persone anziane in percorsi di socializzazione civica, intergenerazionale e culturale, offrendo strumenti concreti a chi opera quotidianamente al loro fianco: professionisti, assistenti familiari, volontari, studenti e futuri operatori nei settori sociale, sanitario, educativo e dell'animazione. Il progetto si fonda su una metodologia partecipativa e centrata sulle persone anziane, valorizzando il confronto e lo scambio di pratiche a livello transnazionale.

All'interno di questo percorso, la presente guida pratica rappresenta uno dei risultati principali. Il suo obiettivo è fornire a professionisti e persone che offrono cura o accompagnamento a persone anziane, **una serie di risorse operative** per contrastare o prevenire il rischio di isolamento sociale. La guida integra strumenti per conoscere ed approcciarsi alle persone anziane e schede-azione, ovvero schede operative con esperienze maturate nei tre Paesi partner, utili all'applicazione diretta o adattabili ai diversi contesti territoriali.

La guida è strutturata **in sette parti complementari** ed ogni sezione approfondisce un ambito strategico per la promozione dell'inclusione e del benessere della popolazione anziana, offrendo esempi concreti, strumenti metodologici e buone pratiche:

- 1. Una guida all'utilizzo e alla lettura delle schede-azione**, per orientarsi tra le proposte operative, comprenderne la struttura e utilizzarle efficacemente nel proprio lavoro quotidiano.
- 2. I progetti intergenerazionali**, per promuovere l'incontro tra generazioni e sviluppare dinamiche di scambio, solidarietà e riconoscimento reciproco.
- 3. Gli strumenti di coordinamento socio-sanitario e territoriale**, per rafforzare la cooperazione tra attori e servizi locali e ottimizzare le risposte integrate a favore delle persone anziane.
- 4. La vita culturale e le arti**, intese come leve per l'espressione personale, la partecipazione sociale e il reinserimento nella comunità.
- 5. L'invecchiamento attivo e sano**, per valorizzare le capacità fisiche, cognitive e relazionali delle persone anziane, promuovendo uno stile di vita dinamico e positivo.
- 6. Le sfide legate all'abitare**, per riflettere sulla pianificazione degli spazi e sul radicamento nei luoghi di vita come elementi chiave per il mantenimento dei legami sociali.

7. La qualità della vita e il benessere dei caregiver familiari o assistenti formali,

riconoscendo i bisogni, le difficoltà e le risorse di coloro che ogni giorno si prendono cura delle persone anziane.

8. Due strumenti per entrare in relazione con la popolazione anziana a rischio di isolamento, pensati per avviare un primo contatto, comprenderne i bisogni e costruire le basi di una relazione di fiducia.

Ogni sezione propone **schede-azione concrete** da utilizzare sia come fonte di ispirazione sia come strumenti metodologici dettagliati. Le schede sono progettate per essere adattate alle diverse realtà operative, offrendo così un supporto flessibile e concreto a chi lavora sul campo.

Questa guida è il frutto di un percorso di co-progettazione, sperimentazione e adattamento realizzato nell'ambito del progetto europeo GinkGo. La sua finalità è diventare uno **strumento chiave per la prevenzione e il contrasto all'isolamento sociale**, attraverso approcci inclusivi, partecipativi e radicati nelle dinamiche locali.

In parallelo, per ampliare e consolidare l'impatto formativo del progetto, GinkGo ha avviato anche un **programma di formazione** rivolto a studenti, futuri professionisti e operatori già attivi nei settori sociale, sanitario, culturale e dell'animazione. L'obiettivo è quello di sensibilizzare e formare gli attori territoriali a riconoscere e affrontare il tema dell'isolamento sociale delle persone anziane in modo integrato e sostenibile.

Tutti i risultati sviluppati dal partenariato sono disponibili sul sito web del progetto:

<https://ginkgo-project.eu>



Guida all'utilizzo della guida pratica e delle schede azione

Questa sezione ha lo scopo di aiutare a orientarsi nella lettura e nell'utilizzo delle schede-azione contenute nella guida. È pensata per supportare professionisti/e, operatori/operatrici e volontari/e nella comprensione degli strumenti proposti, facilitandone l'adattamento e l'impiego nei propri contesti di intervento.

1. Struttura della guida pratica

Le schede-azione sono organizzate attorno a sei tematiche chiave. Ogni tematica è introdotta da un inquadramento teorico e operativo, utile per comprendere il contesto di riferimento. A seguire, troverete da cinque a sei schede-azione per ciascun tema, pensate come risorse ispirazionali e operative per arricchire le vostre pratiche sul campo.

Strumenti aggiuntivi

Al termine della guida, sono disponibili anche due strumenti pensati per sostenere ulteriormente il vostro lavoro:

- Bussola sociale: uno strumento per aumentare la consapevolezza del rischio di isolamento delle persone anziane che vivono a domicilio.
- Mappa conoscitiva: utile per arricchire i vostri scambi e per approfondire il dialogo con le persone anziane, andando oltre i soli bisogni organizzativi, sociali o sanitari.

L'invito è a considerare questi strumenti come alleati nella costruzione di un approccio più umano, attento e partecipativo. Integrare la Bussola sociale e la Mappa conoscitiva nel proprio metodo di lavoro non richiede tempo aggiuntivo, ma uno sguardo diverso e più orientato alla relazione e alla qualità della vita, anche nelle sue sfumature meno visibili.

2. Pittogrammi per orientarsi:

Ogni scheda-azione include una serie di pittogrammi utili per leggere e identificare rapidamente le caratteristiche dell'iniziativa proposta:

- Paese d'origine del progetto (Francia, Italia o Spagna)



- Livello di complessità di realizzazione dell'azione: indicato su una scala da 1 a 3



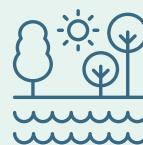
- Attività fisica: se l'iniziativa prevede il movimento fisico



- Strumenti digitali: se l'iniziativa coinvolge tecnologie o applicazioni



- Ambiente e natura: se l'iniziativa prevede attività all'aperto o legate all'ambiente



In fondo a ogni scheda-azione, sono incluse anche una serie di parole chiave utili per il collegamento tematico tra le schede e per facilitarne la consultazione.

3. Struttura delle schede-azione

Ogni scheda-azione è articolata in undici sezioni, pensate per fornire una visione completa dell'attività proposta:

Sezione 1: Collegamenti ai moduli formativi:

Riferimento ai moduli di formazione GinkGo connessi all'azione, per integrare teoria e pratica.

Sezione 2: Numero di partecipanti:

Indicazione orientativa sul numero di beneficiari/e diretti/e coinvolti/e.

Sezione 3: Rete o persone coinvolte:

Gli attori principali che possono contribuire all'azione: professionisti/e, enti, partner pubblici, comunità.

Sezione 4: Punti di forza:

Gli aspetti positivi e di successo dell'azione, collegati agli obiettivi raggiunti.

Sezione 5: Punti di attenzione:

Le criticità e le accortezze da considerare, per valutare la fattibilità e i limiti dell'intervento.

Sezione 6: Descrizione dell'azione:

Una panoramica su come si svolge l'attività in un contesto reale, con spunti per l'adattamento.

Sezione 7: Obiettivi:

I risultati attesi, ovvero ciò che si intende raggiungere attraverso la realizzazione dell'azione.

Sezione 8: Fasi di realizzazione:

I passaggi fondamentali per mettere in pratica l'azione, personalizzabili in base alle esigenze locali.

Sezione 9: Condizioni per l'attuazione:

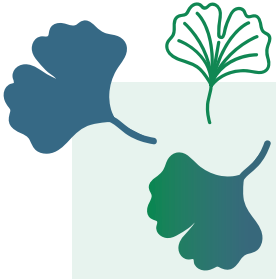
Risorse materiali e umane necessarie per la realizzazione e la buona riuscita dell'azione.

Sezione 10: Per approfondire:

Risorse utili (link, documenti, riferimenti) per esplorare il tema trattato. Attenzione: i contenuti possono essere in lingue diverse.

Sezione 11: Testimonianze:

Una voce diretta di chi ha partecipato o condotto l'attività, per offrire un riscontro concreto.



Intergenerazionalità

Contesto

L'intergenerazionalità si riferisce alle relazioni e alle interazioni tra persone appartenenti a diverse fasce d'età, all'interno di contesti familiari, comunitari o sociali. Questo concetto, centrale nella teoria dei sistemi ecologici (Bronfenbrenner, 1979), implica la trasmissione di conoscenze, risorse, valori e forme di supporto tra le generazioni (Bengtson & Allen, 1993).

Si tratta di un processo dinamico che evidenzia l'interconnessione tra generazioni passate, presenti e future, rafforzando la continuità dei legami familiari e contribuendo al benessere collettivo (Bengtson et al., 2009). L'intergenerazionalità incarna valori fondamentali come il rispetto, la reciprocità e la solidarietà, promuovendo una cultura della collaborazione tra tutte le età (Godet, 2023).

Benefici dell'intergenerazionalità per tutte le età

Le iniziative intergenerazionali, sempre più diffuse nei progetti urbani e comunitari, rendono le comunità più inclusive e coese. Promuovono la collaborazione in ambiti come l'educazione, il lavoro, il volontariato e la cultura, contribuendo a contrastare l'ageismo, ovvero stereotipi, pregiudizi e discriminazioni basati sull'età.

Queste pratiche favoriscono la coesione sociale, rafforzano la comprensione reciproca e riducono l'isolamento, generando un sistema di supporto condiviso tra generazioni. Il ruolo delle persone anziane all'interno delle famiglie e delle comunità, pur variando in base al contesto culturale, è universalmente riconosciuto. I nonni, ad esempio, rappresentano una figura chiave nella vita dei nipoti, trasmettendo esperienze, conoscenze e valori.

Le generazioni più giovani, a loro volta, traggono beneficio da queste interazioni, arricchendo il proprio bagaglio attraverso storie familiari, memoria collettiva e patrimonio culturale. Lo scambio tra generazioni contribuisce così a rafforzare i legami comunitari e la continuità dei valori condivisi.

Lotta alla solitudine e all'isolamento sociale

L'intergenerazionalità rappresenta uno strumento particolarmente efficace nel contrastare l'isolamento sociale, ovvero la scarsità oggettiva di contatti significativi, e la solitudine, uno stato emotivo negativo che può essere temporaneo o cronico.

Entrambi i fenomeni colpiscono in modo rilevante le persone anziane.

Con l'avanzare dell'età, le occasioni di relazione spesso si riducono, con un impatto negativo sulla salute fisica, mentale ed emotiva. La partecipazione attiva alla vita familiare e comunitaria (ad esempio trascorrere tempo con i nipoti o prendere parte a iniziative collettive) consente alle persone anziane di sentirsi valorizzate, di mantenere relazioni significative e di rimanere fisicamente e mentalmente attive.

Queste interazioni favoriscono anche l'apprendimento continuo, il mantenimento delle competenze digitali e il rallentamento del declino cognitivo, contribuendo a un invecchiamento più sano e consapevole.

Comunità e intergenerazionalità

Le comunità locali giocano un ruolo centrale nello sviluppo e nel consolidamento delle pratiche intergenerazionali. Definite da un senso di appartenenza e da relazioni sociali radicate in territori specifici, esse rappresentano ambienti ideali per generare connessioni tra le generazioni.

Le attività intergenerazionali all'interno delle comunità favoriscono l'inclusione, contrastano l'ageismo e promuovono una cultura della partecipazione. In assenza di strategie collettive mirate, infatti, le persone anziane rischiano di essere marginalizzate, con una riduzione della loro presenza nella vita pubblica e del riconoscimento del loro contributo alla società.

Pratiche intergenerazionali per il benessere collettivo

L'intergenerazionalità è uno strumento concreto e potente per affrontare le sfide dell'isolamento sociale, della solitudine e dell'ageismo. Promuove l'invecchiamento attivo, rafforza i legami comunitari e migliora la qualità della vita per tutte le generazioni coinvolte.

Le pratiche raccolte in questa guida, sperimentate e validate in contesti reali, dimostrano i benefici tangibili dell'approccio intergenerazionale. Mettono in luce l'importanza del rispetto reciproco, della collaborazione e della comprensione tra generazioni, e offrono una prospettiva costruttiva per costruire comunità più inclusive, solidali e resilienti.

1. Giardino Condiviso



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 5:

Intergenerazionalità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Nel corso del 2024, oltre ai residenti della struttura, circa 300 persone del territorio hanno partecipato alle attività, con un coinvolgimento ampio e trasversale.



PUNTI DI FORZA

- Promozione concreta dell'incontro intergenerazionale.
- Apertura verso l'esterno della struttura e rafforzamento del senso di comunità.
- Ricchezza e varietà delle proposte culturali, artistiche e ambientali.
- Valorizzazione delle persone anziane come soggetti attivi, non solo destinatari di cura.
- Creazione di un nuovo spazio di riferimento per la comunità.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Complessità nella gestione e nel coordinamento delle numerose attività e dei partner coinvolti.
- Carenza di tempo e risorse per monitorare l'impatto e valutare sistematicamente gli esiti dell'iniziativa.



HASHTAGS

- #Anziani
- #Ortocomunitario
- #Intergenerazionale
- #Coesionesociale



RETE O PERSONE COINVOLTE

I partner dell'azione:

- Club della terza età del comune
- Scuola materna comunale e servizio di assistenza all'infanzia
- Centro permanente di iniziative ambientali
- Istituzioni scolastiche del territorio
- Struttura per persone anziane non autosufficienti e tutto il suo personale (educatori, danzaterapeuti, musicoterapeuti, estetisti sociali...)
- Associazioni culturali e artistiche
- Scuola di musica
- Comitati di quartiere, parrocchie
- Comuni limitrofi
- Fisioterapisti del territorio



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il progetto consiste nella creazione e valorizzazione di uno spazio all'aperto attrezzato, pensato come luogo di socializzazione, relax e attività condivise, a disposizione degli abitanti del territorio e dei residenti di una struttura che accoglie persone anziane non autosufficienti.

L'obiettivo è trasformare il giardino della struttura in una piazza aperta alla comunità, animata da proposte culturali, artistiche, ambientali e intergenerazionali, grazie alla partecipazione attiva di partner locali: danzatori contemporanei, associazioni culturali, scuole, comitati di quartiere, centri per l'infanzia e il tempo libero. Con il tempo, il giardino si evolve in uno spazio pedagogico e di apprendimento reciproco, dove studenti, residenti, famiglie e cittadini collaborano e si incontrano.



OBIETTIVI

- Promuovere legami sociali trasversali tra generazioni diverse.
- Contrastare stereotipi e cambiare lo sguardo sulla dipendenza e l'invecchiamento.
- Rendere la cultura accessibile a persone con ridotta autonomia e a chi vive in aree rurali lontane dai centri culturali.
- Favorire la trasmissione e condivisione di conoscenze sull'ambiente.
- Stimolare la creatività individuale e collettiva.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Ascolto partecipativo: installazione di una scatola dei suggerimenti all'ingresso della struttura per raccogliere le idee di residenti, familiari, dipendenti e partner sul "giardino ideale".
2. Co-progettazione: elaborazione di modelli e proposte da parte di studenti delle scuole superiori, presentati poi ai residenti e alle famiglie per un primo confronto.
3. Pianificazione condivisa: selezione degli arredi e degli spazi secondo criteri di accessibilità, sicurezza e sostenibilità. Sono previsti:
 - una pergola di 40 m² per momenti conviviali;
 - un campo da bocce ombreggiato;
 - un orto rialzato accessibile anche a chi è in carrozzina;
 - un'area giochi per bambini.
4. Ricerca fondi e sostegno locale: mobilitazione degli attori del territorio (comuni, scuole, vigili del fuoco, volontariato) per il finanziamento del progetto.
5. Animazione e attivazione del luogo: coinvolgimento dei partner per costruire un programma di attività intergenerazionali e culturali rivolte a residenti e cittadini.

Esempi di attività realizzabili

- Laboratori di danza contemporanea nel giardino con bambini del centro ricreativo.
- Percorsi di orticoltura condivisa tra residenti e studenti.
- Visite settimanali dei bambini dell'asilo per annaffiare le piante coltivate insieme.
- Picnic di quartiere, tornei sportivi promossi dal club della terza età, spettacoli, laboratori artistici, conferenze ambientali.
- Sedute di fisioterapia all'aperto, grazie alla collaborazione con fisioterapisti locali.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE (MATERIALI, RISORSE UMANE, POLITICHE)

- Mobilitazione di risorse economiche attraverso finanziamenti pubblici, donazioni e sostegno della cittadinanza.
- Coinvolgimento attivo di istituzioni locali e attori della comunità.
- Allestimento del giardino:
 - campo da bocce, area giochi per bambini, percorso psicomotorio;
 - orti rialzati, pergolato, zona ristoro con cucina attrezzata;
 - tavoli, sedie, panchine, giochi da tavolo;
 - installazioni artistiche e segnaletica inclusiva.
- Condivisione delle competenze dei partner per animare e mantenere vivo lo spazio.



TESTIMONIANZE

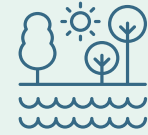
Residente: *«Grazie a questo giardino possiamo partecipare a molte attività, come ballo o laboratori di percussioni. Incontriamo i giovani e scambiamo idee con loro.»*

Residente: *«Mi sembra che, da quando ci sono tutte queste attività condivise, le persone vengano più volentieri a trovarci.»*

Abitante del paese:
«Questi laboratori mi hanno dato l'occasione di venire vicino agli ospiti della struttura.»

Artista locale:
«Senza questi incontri, non sarei tornato alla struttura. Ma qui ho capito che potevo condividere qualcosa con loro. Ne è nato perfino un libro pop-up.»

2. I capelli al vento



(Nata in Danimarca nel 2012, questa iniziativa esiste ora in 23 Paesi, tra cui l'Italia, con più di 200 azioni realizzate.)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 5:

Intergenerazionalità

Sotto-modulo 4.2:

Attività fisica, sport, ecc.



NUMERO DI PARTECIPANTI

Nel corso dell'anno sono state coinvolte circa 200 persone, tra volontari/e e beneficiari/e, con una partecipazione crescente e stabile.



PUNTI DI FORZA

- Possibilità di riscoprire il territorio in modo lento, immersivo e accessibile.
- Restituzione del diritto alla mobilità e all'autonomia percepita per molte persone anziane.
- Costruzione di legami di fiducia e reciprocità tra generazioni.
- Promozione di una comunità solidale e inclusiva, in cui il tempo condiviso diventa valore.



HASHTAGS

#Anziani

#Natura

#Ciclismo

#Svilupposostenibile

#Partecipazione sociale



RETE E PERSONE COINVOLTE

- Comune in cui ha sede l'associazione
- Volontari/e in pensione
- Persone anziane beneficiarie
- Strutture residenziali e di accoglienza
- Associazione locale per la manutenzione dei tricicli



PUNTI DI ATTENZIONE

- Il tempo e il tipo di rilievo del territorio sono limitanti per l'implementazione.
- Si basa sull'impegno dei volontari.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'associazione *À Vélo Sans Âge* propone uscite in triciclo a pedalata assistita (trporteur) per persone anziane, grazie a una rete di volontari/e, per lo più in pensione, che si offrono come conducenti.

Queste passeggiate lente e tranquille permettono di riscoprire il piacere di muoversi all'aria aperta, godendo del paesaggio e condividendo storie e ricordi. Il motto dell'associazione è "Restituire alle persone anziane il diritto al vento tra i capelli" ed esprime con efficacia l'anima del progetto.



OBIETTIVI

- Favorire la relazione intergenerazionale tra persone anziane e volontari/e.
- Restituire alle persone anziane il piacere di esplorare il territorio, vivere la città e riconnettersi con la natura.
- Promuovere la mobilità dolce e sostenibile.
- Rafforzare il senso di appartenenza e coesione sociale all'interno della comunità.
- Offrire alle persone accompagnate un'opportunità per essere parte attiva della vita collettiva, anche al di fuori delle strutture di accoglienza.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Acquisizione dei tricicli: reperimento di biciclette adatte (tramite acquisto diretto, donazioni o tramite un'associazione locale).
2. Costruzione della rete di volontari/e: reclutamento, accoglienza e formazione dei conducenti.
3. Organizzazione delle uscite: su richiesta individuale oppure in collaborazione con strutture che accolgono persone anziane (residenze, centri diurni...).
4. Preparazione delle persone accompagnate: valutazione della condizione fisica e motivazionale, accompagnamento nelle prime esperienze.
5. Monitoraggio e valutazione dell'impatto: per volontari/e e persone anziane partecipanti, con raccolta di feedback e testimonianze.

Modalità di accesso e iscrizioni:

- La prima uscita è gratuita.
- Iscrizione annuale per le persone singole: 15€; per le coppie: 25€.
- Per le strutture: abbonamento annuale da 150 a 500€, con numero illimitato di uscite.
- Le quote vanno alla rete nazionale *À Vélo Sans Âge*.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Dotazione di tricicli a pedalata assistita, sicuri e confortevoli (costo unitario: circa 12.000€) – Finanziati tramite donazioni e cofinanziamento del Comune
- Locale per il deposito dei tricicli (concesso dal Comune)
- Budget annuale di circa 1.000€ per la manutenzione dei mezzi e degli accessori, coperto da donazioni e quote associative
- Presenza di una rete di volontari/e stabili e formati/e, disponibili a guidare e accompagnare le persone



PER SAPERNE DI PIÙ

- Rete internazionale: In bici senza età
- Sito web in Francia: www.avelosansage.fr
- Iniziativa nei Paesi Baschi: I capelli nel vento.
- Contatto: bayonne@avelosansage.fr, Martine KEYHUEL (presidente dell'associazione)
- Italia: <https://www.spazio50.org/in-bici-senza-eta-il-progetto-che-rimette-in-sella-i-senior/>



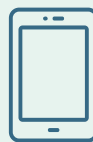
TESTIMONIANZE

Durante una gita con la nostra associazione, Michèle, 86 anni, si è confidata non appena si è seduta sul sedile, parlando in particolare della perdita di suo figlio. Va detto che il nostro triciclo spesso diventa un vero e proprio luogo di confidenze: i passeggeri condividono spontaneamente le loro storie, le loro gioie e i loro dolori. All'arrivo, Michèle ha detto a Fabienne, la nostra autista: *«Era da tanto tempo che non ero così felice!».*

Marie, affetta da Alzheimer in fase iniziale, aveva accettato il nostro invito per un giro in triciclo.

Quel giorno, durante il tragitto ha cominciato a piovere e lei è tornata a casa bagnata fradicia... ma con il sorriso sulle labbra. Sulla via del ritorno, ha confidato a Laurence: *«Non ricordo molto bene cosa abbiamo fatto, ma è stato davvero fantastico, mi sento bene! Oh, sono così felice!».*

3. Riconnessi: La tecnologia non ha età



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 5:
Intergenerazionalità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Più di 40.000 persone in 2 anni (oltre ai familiari e ai professionisti che utilizzano anch'essi le risorse formative).



PUNTI DI FORZA

- Approccio integrale e intergenerazionale che favorisce lo scambio tra le generazioni.
- Promuove l'autonomia digitale delle persone anziane.
- Facilita l'inclusione e la partecipazione sociale.
- Estende la sua portata alle zone rurali con Reconnectados Rural.



HASHTAGS

- #Anziani
- #tecnologiadigitale
- #alfabetizzazionedigitale
- #Coesionesociale



LA RETE O LE PERSONE COINVOLTE

- Ente promotore (Fundación Telefónica)
- Organizzazioni collaboratrici
 - Reconnectados Rural è finanziato dai fondi europei Next Generation EU, nell'ambito del PNRR
- Team di volontari



PUNTI DI ATTENZIONE

- Mantenere i laboratori in presenza per favorire la relazione e l'accompagnamento diretto.
- Assicurarsi che l'approccio intergenerazionale non riproduca ruoli paternalistici.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'iniziativa nasce in un contesto di rapida trasformazione digitale che ha escluso una parte della popolazione, in particolare le persone anziane, che in molti casi non hanno avuto le risorse o il supporto necessari per adattarsi alle nuove tecnologie. Consapevole di questa realtà, Fundación Telefónica promuove questa iniziativa per ridurre il divario digitale e favorire la partecipazione attiva delle persone anziane nella società digitale, mettendo la conoscenza tecnologica al servizio della loro autonomia e del loro benessere.

Il programma combina laboratori in presenza, formazione online e risorse formative rivolte a familiari e professionisti/e del settore assistenziale. Nei laboratori, i/le partecipanti imparano a utilizzare strumenti digitali di uso quotidiano (smartphone, messaggistica, banca online, servizi digitali o social network) e vengono introdotti/e a nuove tecnologie come l'intelligenza artificiale e il Metaverso. Inoltre, il programma si svolge in un contesto culturalmente attivo, con visite guidate a mostre e partecipazione ad eventi presso lo Spazio Fundación Telefónica, rafforzando la dimensione sociale e relazionale dell'apprendimento.

Si tratta di un'iniziativa con approccio intergenerazionale, in cui le persone anziane condividono la propria esperienza di vita, mentre volontari/e e professionisti/e apportano le loro conoscenze digitali, creando spazi di incontro che rafforzano i legami tra le generazioni e rompono gli stereotipi legati all'età e alla tecnologia.

Nel 2024 il programma è stato ampliato con l'iniziativa Reconnectados Rural, che porta l'alfabetizzazione digitale nei piccoli comuni e nelle zone rurali, rafforzando le pari opportunità nell'accesso alla tecnologia e l'inclusione digitale delle persone anziane su tutto il territorio.



OBIETTIVI

- Promuovere le competenze digitali delle persone anziane e delle persone a loro vicine;
- Ridurre il divario digitale e favorire la partecipazione attiva nella società digitale;
- Favorire l'autonomia personale e la connessione sociale attraverso l'uso della tecnologia;
- Lavorare per una società digitale inclusiva.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Identificare le organizzazioni collaboratrici e gli spazi accessibili;
2. Cercare finanziamenti per lo sviluppo del progetto e per l'acquisizione di materiali e attrezzature necessarie;
3. Creare e formare il team di volontari/e per lo sviluppo e l'accompagnamento dei laboratori;
4. Applicare una strategia di comunicazione in rete per il reclutamento dei/delle partecipanti;
5. Valutare i risultati per migliorare ed ampliare il programma.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Disporre di spazi e attrezzature tecnologiche adeguate.
- Coordinare la partecipazione delle organizzazioni collaboratrici e dei/delle volontari/e.
- Garantire la gratuità e l'accessibilità delle formazioni.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/>



TESTIMONIANZE

Partecipante: *«La tecnologia è il futuro e noi siamo in coda. Dobbiamo guardare avanti e imparare, perché l'età non conta.»*

Volontaria: *«Nella mia esperienza, ho incontrato molte persone anziane con difficoltà nell'uso del cellulare. Per questo ho deciso di formarmi e aiutarle a superare la paura di sbagliare.»*

4. Penne di saggezza



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 5:
Intergenerazionalità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Adattabile a gruppi di varia dimensione. Il progetto ha coinvolto un numero significativo di persone anziane e giovani, con un'alta partecipazione attiva dei/delle residenti nella scrittura e risposta alle lettere.



PUNTI DI FORZA

- Rafforza i legami intergenerazionali in modo semplice e accessibile.
- Offre un ruolo attivo e riconosciuto alle persone anziane nella trasmissione di valori e storie.
- Favorisce la riflessione personale e la connessione emotiva.
- Contrasta l'isolamento sociale con uno strumento familiare e significativo.
- Stimola curiosità reciproca e costruisce ponti culturali e affettivi.



HASHTAGS

#Legameintergenerazionale

#ScambiodiLettere

#Storiedivita

#Saggezzacondivisa



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Residenti di una casa di riposo, adattabile anche a centri diurni, club per anziani, ecc.
- Studenti/studentesse e insegnanti di una scuola secondaria locale, che fungono da facilitatori/facilitatrici nella stesura e nello scambio.



PUNTI DI ATTENZIONE

- È essenziale mantenere costanza negli scambi epistolari per costruire fiducia e continuità.
- La reminiscenza può evocare emozioni intense: il progetto va accompagnato con attenzione e sensibilità.
- Serve una buona organizzazione per gestire la logistica e facilitare lo scambio.
- È importante prevedere un monitoraggio emotivo e relazionale da parte di educatori/educatrici o operatori/operatrici coinvolti/e.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

un «Penne di Saggezza» è un progetto epistolare intergenerazionale che ha l'obiettivo di favorire lo scambio tra giovani e persone anziane, valorizzando la scrittura come strumento di comunicazione lenta, riflessiva e profonda. L'iniziativa promuove relazioni autentiche e significative, fondate sul racconto delle esperienze di vita, dei valori personali e delle visioni del mondo.

Attraverso la corrispondenza regolare, i/le partecipanti riflettono su temi universali come l'amore, il lavoro, l'educazione, la felicità e le differenze generazionali, superando stereotipi reciproci, cioè l'idea che le persone anziane abbiano poco da offrire e quella che i giovani siano disinteressati alla memoria del passato.



OBIETTIVI

- Costruire relazioni significative e durature tra persone anziane e giovani.
- Valorizzare la scrittura epistolare come strumento di espressione personale e comunicazione profonda.
- Stimolare la reminiscenza positiva e la riflessione autobiografica nelle persone anziane.
- Offrire alle persone anziane uno spazio riconosciuto per condividere le proprie esperienze e ai giovani una possibilità per mettersi in ascolto.
- Promuovere l'inclusione sociale, contrastando l'isolamento emotivo e fisico.
- Incentivare empatia, pazienza e rispetto intergenerazionale.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Coinvolgimento iniziale di persone anziane (in strutture residenziali, centri diurni o circoli sociali) e di studenti e studentesse di una scuola superiore.
2. Costruzione della relazione attraverso uno scambio epistolare regolare, facilitato da insegnanti ed educatori/educatrici.
3. Proposta di tematiche guida per facilitare la scrittura delle lettere e stimolare il confronto tra generazioni.
4. Sviluppo del progetto nel tempo, con un impegno costante e uno scambio continuativo di lettere.
5. Possibile realizzazione di un incontro finale tra i/le partecipanti per conoscersi di persona, chiudere il cerchio e rafforzare il legame creato.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE (MATERIALI, UMANE, POLITICHE)

- Disponibilità di materiali cartacei (carta, buste, penne) e spazi dedicati alla scrittura.
- Coordinamento da parte di un piccolo team di educatori/educatrici o volontari/e.
- Impegno delle strutture coinvolte a sostenere la regolarità degli scambi.
- Supporto emotivo e accompagnamento delle persone anziane nel processo di reminiscenza.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.villaggioamico.it/penne-di-saggezza-progetto-intergenerazionale-di-villaggio-amico/>



TESTIMONIANZE

Esempio di attuazione e di testimonianze:

L'inizio del progetto

Durante una lezione, la professoressa propone a studenti e studentesse di scrivere lettere a persone anziane. All'inizio molti sono scettici, qualcuno ride, ma l'idea incuriosisce: «Cosa ci scriviamo?» chiede un ragazzo.

Le prime lettere

Con poche righe, nasce una connessione.

Chiara, 17 anni, scrive a un'anziana signora:

«Mi piacerebbe sapere com'era la tua scuola. Io a volte mi annoio, ma magari un tempo era diverso.»

Anna, 84 anni, risponde:

«La mia scuola era piccola. Non c'erano computer, ma tante storie da raccontare. Anche io sognavo di scrivere.»

La crescita del legame

Lorenzo legge e rilegge quelle parole. Lo fanno sentire più sicuro.

Lorenzo scrive di sentirsi confuso sul futuro. Ama l'elettronica, ma ha paura di sbagliare.

Franco, un ex falegname, gli scrive:

«Anche io, da giovane, avevo paura. Ma ho imparato a fidarmi delle mie mani. Fidati delle tue idee.»

Il valore dell'attesa

Federica scrive con calma.

Pensa, corregge, riscrive.
«Non è come mandare un messaggio. Mi prendo tempo. È speciale.»

Silvia, in RSA, aspetta con emozione la lettera:

«Quando arriva, è come ricevere un regalo.»

Ricordi che tornano

Mattia riceve una lettera da Giovanni, 90 anni.

Gli racconta del suo primo amore durante la guerra e delle lettere scritte sotto i bombardamenti.
«Le lettere ci tenevano vivi.»

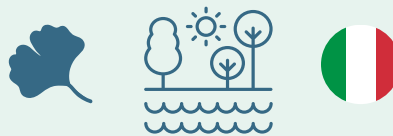
Mattia risponde:

«Oggi l'amore corre troppo. Spero un giorno di scrivere lettere come le tue.»

L'incontro finale

Alla fine dell'anno, studenti/studentesse e persone anziane si incontrano dal vivo. Chiara abbraccia Anna e dice: «Mi sembrava di conoscerti già.»

5. TOY (Together Old and Young)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 5:
Intergenerazionalità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Al programma hanno partecipato in totale 589 bambini/e, 16 di età compresa tra 0 e 3 anni (9 bambine e 7 bambini) e 573 di età compresa tra 4 e 8 anni (339 bambine e 234 bambini). Il team di supporto era composto da 101 persone, tra cui 76 assistenti di età compresa tra i 25 e i 63 anni e 25 volontari/e senior di età compresa tra i 50 e gli 80 anni. Inoltre, il programma ha coinvolto 163 persone anziane, 74 donne e 14 uomini di età compresa tra i 55 e i 74 anni e 58 donne e 17 uomini di età pari o superiore ai 75 anni.



PUNTI DI FORZA

- Favorisce l'interazione e la socializzazione tra diverse generazioni.
 - Contribuisce al benessere e alla salute mentale delle persone anziane.
 - Promuove l'apprendimento reciproco tra bambini/e e persone anziane.
- Potenzia la coesione sociale all'interno della comunità.



HASHTAGS

- #Intergenerazionale
- #apprendimento
- #attivitàsensoriali
- #Comunità
- #educazione
- #socializzazione



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Reti: Comunità locali, istituzioni educative, case di riposo, organizzazioni sociali
- Persone: Educatori/educatrici, persone anziane volontari/e, bambini/e, genitori, familiari, coordinatori/coordinatrici, psicologi/psicologhe, pedagogisti/e.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Assicurarsi che le attività siano ben pianificate per soddisfare le aspettative e i bisogni delle diverse generazioni.
- Garantire la sicurezza dei/delle bambini/e durante le attività.
- Monitorare l'efficacia delle attività nel promuovere una reale interazione tra generazioni.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Cos'è TOY?

TOY (Together Old and Young) è un progetto nato per **mettere in contatto bambini/e piccoli/e (0-8 anni) e persone anziane** attraverso attività semplici e significative, come leggere, giocare, raccontare storie o curare un giardino insieme.

Perché è importante?

Nella società di oggi, giovani e anziani vivono spesso separati. TOY vuole **ricucire i legami tra le generazioni**, portando benefici a tutti:

- Bambini/e più sicuri/e, curiosi/e e aperti/e
- Persone anziane più attive, ascoltate e coinvolte
- Comunità più unite e solidali

Dove si svolge?

In luoghi della vita quotidiana: **biblioteche, scuole, centri anziani, parchi e giardini**. Non servono grandi strutture: basta uno spazio condiviso e persone disponibili a collaborare.

Chi partecipa?

Educatori/educatrici, persone anziane, volontari/e, famiglie, operatori/operatrici sociali, amministratori locali: **chiunque voglia contribuire a creare ponti tra generazioni**.

Cosa ha realizzato TOY?

Partito da una ricerca europea (2012-2014), TOY è diventato un modello pratico, usato in diversi paesi. Ha dimostrato che **l'incontro tra giovani e anziani migliora la qualità della vita di tutti**.



OBIETTIVI

- Promuovere l'apprendimento intergenerazionale tra bambini/e e persone anziane
- Favorire la socializzazione tra generazioni diverse.
- Stimolare la scoperta e il riutilizzo dei sensi nei/nelle bambini/e e nelle persone anziane
- Creare occasioni di interazione tra bambini/e e persone anziane in un ambiente ludico.



FASI DI ATTUAZIONE

Per la realizzazione del programma sono state realizzate le seguenti azioni:

1. Ricerca scientifica: Il progetto è iniziato con una fase di ricerca che ha esaminato le relazioni intergenerazionali nell'Europa contemporanea. Questa ricerca ha esplorato i cambiamenti sociali, economici, culturali e demografici che hanno modificato le strutture e le abitudini familiari negli ultimi decenni, portando a una crescente separazione tra le generazioni. Attraverso una revisione della letteratura, lo studio ha evidenziato i benefici del contatto intergenerazionale, anche al di fuori del contesto familiare, come le opportunità di apprendimento reciproco, la trasmissione del patrimonio culturale, il rafforzamento del ruolo dei "nonni" e la promozione della solidarietà intergenerazionale e della coesione sociale.

2. Ricerca-azione: La seconda fase del progetto si è concentrata sull'identificazione di iniziative intergenerazionali di successo in Europa utilizzando un approccio di devianza positiva. La ricerca ha analizzato diversi esempi in cui bambini/e e persone anziane hanno partecipato insieme ad attività in spazi comunitari come biblioteche, orti urbani, scuole, asili e centri ricreativi.
3. Sviluppo delle capacità: dopo la fase di ricerca, sono stati organizzati workshop in Italia, Paesi Bassi, Spagna, Polonia e Portogallo per fornire agli stakeholder locali formazione, informazioni e opportunità di coinvolgimento. A questi workshop hanno partecipato psicologi/psicologhe, educatori/educatrici, assistenti sociali, volontari/e e persone anziane.
4. Azioni pilota: A partire dalla primavera del 2014, il progetto ha sostenuto diverse iniziative sperimentali intergenerazionali.

Per la replica, ispirandosi ai risultati e al programma sviluppato, si possono realizzare le seguenti azioni:

1. Pianificazione delle attività con il coinvolgimento di bambini/e e persone anziane
2. Preparazione dello spazio fisico per facilitare l'interazione
3. Realizzazione delle attività congiunte (pittura, giardinaggio, musica, giochi)

Conclusione con una festa finale e una mostra.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Materiali: Materiale per attività artistiche (tempere, pasta di pane, palloncini), strumenti per giardinaggio, materiali per attività ricreative.
- Risorse umane: Educatori/educatrici, operatori/operatrici sociali, volontari/e, persone anziane.
- Politiche: Supporto delle autorità locali e delle istituzioni educative, sensibilizzazione sull'importanza delle pratiche intergenerazionali.



PER SAPERNE DI PIÙ

http://retesalute.net/index.php?option=com_content&view=article&id=154&Itemid=227

<https://www.lunaria.org/toy-alla-scoperta-del-tesoro-intergenerazionale/>

<https://www.zeroseiup.eu/together-old-young-bambini-e-anziani-insieme-per-costruire-comunita-solidali/>



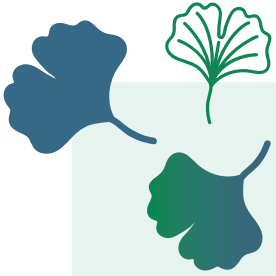
TESTIMONIANZE

Franca, una vedova calabrese di 74 anni in pensione, ha sempre vissuto una vita tranquilla nel suo paese. Dopo che sua figlia si è trasferita a Roma, Franca si è sentita isolata dalla sua unica nipote, Giulia, che poteva vedere solo durante le vacanze.

Nonostante cercasse di rimanere in contatto attraverso regali e videochiamate, Franca si sentiva estranea alla vita di Giulia.

Quando Giulia la invitò a partecipare a una gita scolastica, Franca esitò, sentendosi impreparata e sopraffatta. Tuttavia, dopo aver saputo che Giulia era turbata, Franca superò le sue paure e accettò di andare. L'esperienza si rivelò un punto di svolta. Franca finalmente entrò in contatto con sua nipote nella sua vera comunità e si fece nuovi amici tra gli altri nonni.

Si sentì utile, si divertì a organizzare attività per i bambini e acquisì maggiore fiducia in sé stessa. Grazie a Giulia, Franca ha scoperto che può ancora divertirsi e ora non vede l'ora di fare altre visite e vivere nuove avventure.



Il coordinamento socio-sanitario e comunitario nell'assistenza e nella cura delle persone anziane

Contesto

In un contesto europeo caratterizzato dal progressivo invecchiamento della popolazione e dai cambiamenti nei modelli di assistenza, emerge la necessità di rivedere i sistemi di assistenza per renderli più sostenibili e adattati alle esigenze e agli stili di vita delle persone. Le istituzioni e gli organismi internazionali promuovono un approccio che dà priorità al mantenimento delle persone nel loro ambiente quotidiano, garantendo l'accesso a risorse comunitarie adeguate. Questa prospettiva richiede l'integrazione tra il settore sanitario, quello sociale e quello comunitario per offrire risposte più efficaci, personalizzate e continuative, consentendo alle persone di continuare i loro progetti di vita nonostante abbiano bisogno di sostegno e cure.

L'assistenza socio-sanitaria integrata

Il coordinamento socio-sanitario si basa sul riconoscimento che la salute e il benessere non dipendono esclusivamente dal sistema sanitario, ma anche dall'accesso ai servizi sociali e dal sostegno di altre risorse. Per garantire un approccio integrale, si adotta una prospettiva biopsicosociale, che considera non solo i fattori biologici, ma anche gli aspetti psicologici e sociali che influenzano la qualità della vita. Questo modello consente di progettare piani personalizzati che integrano la prevenzione, la gestione delle malattie croniche, il benessere emotivo e l'inclusione sociale, evitando interventi frammentati.

In base a questo approccio, il coordinamento socio-sanitario promuove la continuità dell'assistenza, garantendo che le persone ricevano cure adeguate alle loro esigenze individuali e al loro contesto sociale, senza perdere di vista l'importanza dell'ambiente comunitario per il loro benessere. In questo senso, l'integrazione dei sistemi sanitari e dei servizi sociali richiede il rafforzamento della comunicazione tra i professionisti di entrambi i settori e lo sviluppo di strumenti comuni di valutazione e monitoraggio. Ciò si traduce in team multidisciplinari che lavorano in modo coordinato per affrontare non solo le esigenze sanitarie, ma anche le condizioni di vita, la rete di supporto e l'autonomia delle persone.



La comunità nei sistemi locali di assistenza

La comunità svolge un ruolo fondamentale nei sistemi di assistenza. Attraverso l'attivazione della comunità e il lavoro in rete, si cerca di potenziare le iniziative di prossimità che facilitano l'accesso ai servizi essenziali e promuovono un invecchiamento attivo e sano nell'ambiente di vita delle persone. Una strategia fondamentale orientata all'assistenza domiciliare è la costruzione di alleanze intorno all'assistenza domiciliare, integrando diversi attori come enti di intervento sociale, culturale e sportivo, oltre ad associazioni di quartiere, farmacie, reti di volontariato e altri attori del contesto locale.

Queste alleanze rafforzano la cooperazione collettiva, consentendo una risposta più efficace alle sfide dell'assistenza domiciliare e, attraverso esse, si attivano reti di sostegno, si promuove la partecipazione sociale e si contribuisce a migliorare la qualità della vita delle persone che necessitano di assistenza o cure.

Il lavoro in rete con la comunità facilita quindi il mantenimento delle persone nelle loro case e nei loro ambienti quotidiani, contribuendo a ritardare la loro istituzionalizzazione. Ma per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale promuovere azioni congiunte tra i professionisti, come la sensibilizzazione e la formazione sulle strategie di intervento comunitario e in rete.

Il volontariato come fonte di benessere sociale e soddisfazione personale

Il volontariato non è solo vantaggioso per le persone che ricevono aiuto, ma anche per coloro che vi partecipano. I volontari/e provano una grande soddisfazione personale, rafforzano il loro senso di appartenenza a un gruppo e verificano l'impatto positivo che il loro lavoro solidale ha sulla società. Inoltre, evitano l'isolamento e creano nuove relazioni, promuovendo la partecipazione e l'integrazione nella comunità e rafforzando i legami sociali.

Questo lavoro ha anche un profondo significato in termini di sviluppo personale, poiché molte persone trovano nel volontariato parte del loro **IKIGAI**, un concetto giapponese che si riferisce a ciò che dà senso alla vita, il motivo che ci spinge ad alzarci ogni giorno con entusiasmo. L'**IKIGAI** è una combinazione tra ciò che ci piace fare, ciò di cui il mondo ha bisogno, ciò che ci viene naturale e ciò che ci dà valore. In questo senso, il volontariato diventa un incentivo vitale per molte persone, poiché sentono che il loro lavoro ha uno scopo chiaro: aiutare chi ne ha più bisogno, sentirsi utili nella società e generare un impatto positivo sul proprio ambiente.

In questo modo, il volontariato non solo contribuisce al benessere sociale, ma è anche un'esperienza arricchente che migliora la qualità della vita di chi lo svolge. È un'opportunità per crescere, condividere e trovare un equilibrio personale, aiutando gli altri mentre si rafforza il proprio senso della vita.

Con l'obiettivo di tradurre questi apprendimenti in esempi concreti e facilitarne l'applicazione pratica, vengono presentate di seguito quattro esperienze significative sviluppate in contesti diversi. Queste iniziative non solo mostrano benefici per le persone anziane destinatarie di cure e supporto, ma hanno anche un impatto positivo su chi si prende cura di loro e sui team professionali, migliorando la loro capacità di risposta e riducendo situazioni di sovraccarico.

6. Lavoro comunitario a Bortziriak



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 4:

Strategie socio-educative

Modulo 5: Intergenerazionalità

Modulo 8: Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



HASHTAGS

#Intergenerazionale

#Reti

#Comunità

#Supporto



NUMERO DI PARTECIPANTI

- 56 volontari/e attivi/e
- 1 assistente sociale coordinatore
- 18 operatori/operatrici sanitari/e e referenti di strutture residenziali
- Numerose persone anziane coinvolte, in costante aggiornamento



PUNTI DI FORZA

- Risponde a carenze sistemiche del welfare locale con interventi mirati e umani.
- Favorisce la partecipazione attiva e il senso di appartenenza alla comunità.
- Migliora il benessere emotivo e relazionale sia delle persone anziane sia dei/delle volontari/e.
- Valorizza il volontariato come motore di inclusione sociale.
- Promuove una rete solidale stabile e duratura sul territorio.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Comune: ente promotore e coordinatore strategico.
- Servizi Sociali: responsabili della valutazione dei casi e della pianificazione degli interventi.
- Centro di Salute: identifica i/le potenziali beneficiari/e dell'azione comunitaria e partecipa a nuove attività sociosanitarie.
- Associazione di volontariato: realizzazione delle azioni e accompagnamento della comunità.
- Mezzi di comunicazione e comunità locale: diffusione e sensibilizzazione sull'iniziativa.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Necessità di ampliare la rete di volontari/e e prevenire il rischio di sovraccarico emotivo.
- Disomogeneità nella disponibilità dei servizi nelle diverse aree territoriali.
- Limiti nella copertura finanziaria delle attività, soprattutto in contesti rurali.
- Difficoltà logistiche nei trasporti e negli spostamenti delle persone assistite.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

La Comunità dei Servizi Sociali di Bortziriak promuove azioni comunitarie volte a sostenere e includere socialmente la popolazione, in particolare le persone anziane. L'iniziativa combina l'azione professionale e quella volontaria in un approccio integrato e comunitario, favorendo la collaborazione tra i Servizi Sociali, il Centro di Salute, l'associazione di volontariato e la comunità locale.

La strategia si basa su un quadro di lavoro comune e su una leadership condivisa, con alleanze tra gli attori locali che operano nell'ambito sociale e sanitario. I Servizi Sociali valutano i casi e pianificano gli interventi, il Centro di Salute identifica i/le potenziali beneficiari/e e collabora nella prescrizione e nell'assistenza sociosanitaria, mentre l'associazione di volontariato realizza le azioni e offre accompagnamento alla comunità.

In questa prospettiva, i/le volontari/e visitano le persone anziane nei centri residenziali e nelle loro case, offrendo compagnia, sostegno emotivo e aiuto nelle attività quotidiane. Le accompagnano anche alle visite mediche, facilitando l'accesso alle cure. Inoltre, l'iniziativa promuove corsi di alfabetizzazione per adulti, un servizio di trasporto per persone a rischio di isolamento, al fine di migliorare il loro accesso a risorse e servizi, e attività culturali e ricreative che favoriscono la convivenza e lo scambio intergenerazionale.

Il modello si basa sulla formazione continua e sulla cura del volontariato, sulla coordinazione interistituzionale attraverso riunioni tecniche periodiche e sulla valutazione continua per garantire la qualità e la sostenibilità della strategia. Inoltre, vengono realizzate campagne di sensibilizzazione sul valore del volontariato e sull'importanza di sostenere le persone anziane, con l'obiettivo di incoraggiare nuovi volontari a partecipare.



OBIETTIVI

- Promuovere solidarietà, prossimità e coesione tra generazioni.
- Migliorare la qualità della vita delle persone anziane attraverso relazioni significative.
- Contrastare la solitudine non desiderata e favorire l'interazione sociale.
- Facilitare l'inclusione sociale delle persone a rischio di esclusione.
- Potenziare le competenze dei/delle volontari/e attraverso percorsi di formazione e crescita personale.
- Avvicinare ai/alle cittadini/e i servizi fondamentali, come l'assistenza sanitaria e l'alfabetizzazione.
- Monitorare l'impatto del progetto per garantirne l'efficacia e la sostenibilità.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Creazione dell'associazione di volontariato.
2. Diagnosi dei bisogni della popolazione realizzata dalle istituzioni pubbliche.
3. Pianificazione strategica dell'azione comunitaria da parte dei Servizi Sociali, del Comune e dell'associazione di volontariato.
4. Sensibilizzazione e reclutamento di volontari/e: campagne per far conoscere la strategia e attrarre nuovi/e volontari/e.

5. Coordinamento interistituzionale: riunioni mensili, coordinamento tecnico e definizione di procedure di base tra gli attori della comunità.
6. Alleanze con altri attori comunitari: collaborazione con il Centro di Salute e accordo con l'associazione di volontariato per migliorare la diffusione, l'invio dei casi e l'esperienza transfrontaliera. Creazione della "ricetta sociale" presso il Centro di Salute per prescrivere il volontariato e rafforzare il legame tra l'azione sociale e sanitaria.
7. Attuazione operativa della strategia:
 - Valutazione, da parte dei Servizi Sociali, dei casi suscettibili di intervento comunitario.
 - Pianificazione degli interventi con la partecipazione dei/delle volontari/e e/o il coordinamento con altri sistemi o attori della comunità.
8. Formazione e supporto al volontariato
9. Valutazione continua della strategia



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Quadro organizzativo comune tra le entità partecipanti, leadership condivisa e lavoro in rete.
- Metodologia di intervento integrale e comunitario.
- Formazione continua e cura del volontariato.
- Risorse materiali, logistiche e finanziarie.
- Valutazione per garantire la sostenibilità.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://bortziriakgz.eus> (disponibile solo in spagnolo)



TESTIMONIANZE

Mayte, volontaria:

«Questo lavoro comunitario non solo trasforma la vita di coloro che accompagniamo, ma arricchisce anche la nostra. La relazione con Marié è stata molto speciale e mi ha insegnato il valore dell'accompagnamento con significato e presenza»

7. Coordinamento socio-sanitario. Un'esperienza rivolta ai professionisti dei servizi sanitari e sociali



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 6:

Prospettiva biopsicosociale

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



HASHTAGS

#Coordinamento

#Medicosociale

#Invecchiamentoattivo



NUMERO DI PARTECIPANTI

Circa 25 persone coinvolte stabilmente, di cui:

- 10-15 professionisti/e sanitari/e del centro di salute
- 1 assistente sociale del centro sanitario
- 1 assistente sociale dei servizi sociali
- 1 coordinatore della Jubiloteca
- 7 assistenti familiari
- 4 volontari/e del gruppo Elkarrizan



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Professionisti/e del centro sanitario: identificazione dei bisogni e invio alle risorse sociali.
- Assistente sociale all'interno del centro sanitario: raccordo operativo tra ambito clinico e sociale.
- Assistente sociale dei servizi sociali comunali: coordinamento delle risorse sociali e collaborazione nella presa in carico dei casi.
- Operatori/operatrici delle risorse sociali locali: personale della Jubiloteca, servizi domiciliari, volontari Elkarrizan.
- Utenti, familiari e comunità locale, coinvolti in modo attivo nella co-progettazione degli interventi.



PUNTI DI FORZA

- Assistenza integrata che tiene conto sia degli aspetti sanitari sia di quelli sociali.
- Promozione della salute emotiva e relazionale attraverso spazi come la Jubiloteca.
- Accesso semplificato alle risorse, con percorsi guidati e accompagnamento.
- Collaborazione efficace tra settori diversi, con scambio regolare di informazioni e visione condivisa.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Rotazione frequente del personale, che può compromettere la continuità dell'assistenza e la relazione con le persone assistite.
- Scarsa conoscenza delle risorse sociali da parte di alcuni operatori/operatrici sanitari/e.
- Comunicazione non sempre fluida tra i team, che può rallentare l'attuazione degli interventi.
- Insufficienza di risorse sociali e finanziarie per rispondere alla domanda crescente.
- Limitata informazione tra le persone anziane sui servizi disponibili, che ostacola l'accesso e la partecipazione attiva.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il progetto si basa su un modello integrato di coordinamento socio-sanitario sviluppato nella Comunità di Bortziriak, con l'obiettivo di garantire un'assistenza completa e personalizzata alle persone anziane. Attraverso la collaborazione tra i servizi sanitari e sociali, il programma mira a migliorare la qualità della vita, promuovere l'autonomia e prevenire situazioni di dipendenza.

Il lavoro congiunto delle équipes sanitarie e sociali permette di identificare precocemente i bisogni individuali, facilitando l'accesso a risorse come:

- la Jubiloteca, uno spazio dedicato alla socializzazione e all'invecchiamento attivo;
- il gruppo di volontariato Elkarrizan;
- il servizio di assistenza domiciliare;
- ausili tecnici e supporti personalizzati.

Tra le azioni chiave figura l'organizzazione, da parte dell'équipe sanitaria del comune di Lesaka, di sessioni di formazione settimanali e un incontro annuale con i servizi sociali per aggiornare le conoscenze sulle risorse disponibili. Questo aggiornamento consente ai/alle operatori/operatrici sanitari/e di integrare nei propri interventi le risorse sociali come complemento o alternativa all'approccio clinico.

Il coordinamento favorisce un uso efficace delle risorse, contribuisce all'integrazione delle persone anziane nel contesto comunitario e sostiene un invecchiamento attivo e partecipato.



OBIETTIVI

- Individuare in modo precoce i bisogni sanitari e sociali attraverso una valutazione congiunta.
- Promuovere l'invecchiamento attivo e la partecipazione sociale delle persone anziane.
- Facilitare l'accesso a risorse e servizi sociali tramite una comunicazione efficace.
- Garantire continuità e qualità delle cure attraverso il coordinamento interprofessionale.
- Prevenire la dipendenza attraverso l'attivazione tempestiva di risposte integrate.
- Sostenere l'autonomia personale e l'integrazione nel tessuto sociale.
- Ottimizzare l'uso delle risorse territoriali disponibili.
- Rafforzare la rete di sostegno comunitario attraverso il lavoro collaborativo tra istituzioni e cittadini/e.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Incontro annuale interprofessionale tra operatori/operatrici sanitari/e e sociali per condividere e aggiornare il catalogo delle risorse disponibili (locali e territoriali).
2. Riunioni operative tra équipe sanitarie e sociali per la gestione condivisa dei casi.
3. Valutazione multidimensionale dei bisogni (clinici, sociali, ambientali).
4. Sviluppo di un piano di intervento personalizzato.
5. Invio alle risorse appropriate (Jubiloteca, assistenza domiciliare, volontariato, ecc.).
6. Attuazione degli interventi e monitoraggio.
7. Follow-up e verifica dei risultati attraverso incontri periodici.
8. Valutazione dell'efficacia degli interventi e adattamento delle strategie, con aggiornamenti continui al sistema di coordinamento.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Risorse materiali:

- Spazi adeguati per riunioni, formazione e attività comunitarie
- Materiali informativi e strumenti digitali per la mappatura delle risorse

Risorse umane:

- Operatori/trici sociali e sanitari
- Coordinatori/coordinatrici
- Volontari/e adeguatamente formati

Risorse politiche e istituzionali:

- Sostegno attivo da parte dei governi locali e delle istituzioni sanitarie
- Promozione delle pratiche collaborative tra settori



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://bortziriakgz.eus> (disponibile solo in spagnolo)



TESTIMONIANZE

Testimonianza del 2019:

«La Jubiloteca e il gruppo Elkarrizan mi sono stati consigliati. Mi sono sentito di nuovo attivo e accompagnato. Ho ritrovato il mio entusiasmo. Grazie a questa rete di sostegno, mi sono iscritto al centro sanitario e ho iniziato a partecipare alle attività sociali.»

8. Coordinamento socio-sanitario a domicilio: Centro Risorse Territoriale



Esperienza simile in Italia referenziata nel paragrafo Per approfondire.



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Il numero di partecipanti varia a seconda delle dimensioni del territorio e del numero di beneficiari coinvolti. - In media 25 pazienti a domicilio.



PUNTI DI FORZA

- Anticipazione dell'aumento dell'invecchiamento della popolazione.
- Un monitoraggio rafforzato delle persone con progressiva perdita di autonomia a domicilio.
- Mantenimento a domicilio in condizioni migliori.
- Condivisione di conoscenze e scambio di competenze da parte di una pluralità di professionisti ed esperienze di vita di assistenti e assistiti.
- Un senso di appartenenza a un collettivo di professionisti/professioniste in particolare per gli/le assistenti che intervengono da soli a domicilio.



HASHTAGS

#Rete

#Legamesociale

#Adattamentodomiciliare



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Associazioni di familiari e di persone anziane
- Servizi domiciliari e strutture residenziali per persone non autosufficienti
- Centri comunali di azione sociale (CCAS)
- Associazioni culturali, di quartiere e di sostegno ai caregiver
- Circoli ed eventi dedicati alle persone anziane
- Equipe di supporto geriatrico
- Ospedali e servizi di assistenza diurna
- Medici e infermieri/infermiere del territorio
- Servizi sportivi e sanitari domiciliari



PUNTI DI ATTENZIONE

- Difficoltà di reperimento di risorse umane qualificate, criticità condivisa con l'intero settore gerontologico.
- Necessità di partnership forti e durature nel tempo, con equa condivisione di risorse e responsabilità.
- Richiede un investimento iniziale in formazione, governance e comunicazione interistituzionale.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Si tratta di un servizio che dispone di un team multidisciplinare a domicilio il cui obiettivo è rafforzare la permanenza a casa e la qualità della vita delle persone anziane e dei loro assistenti. I professionisti del settore sociale, medico-sociale e sanitario si coordinano e intervengono a domicilio delle persone che hanno perso la loro autonomia.



OBIETTIVI

Obiettivi generali:

- Favorire la permanenza a domicilio delle persone anziane
- Prevenire la solitudine e l'isolamento sociale
- Facilitare la condivisione delle risorse degli attori coinvolti
- Proporre soluzioni di sostegno e sollievo per gli/le assistenti
- Promuovere la qualità della vita professionale

Obiettivi specifici dell'intervento a favore delle persone:

- Rendere sicura la casa e adattare l'alloggio
- Garantire un coordinamento che rafforzi la continuità del percorso città-ospedale
- Favorire la continuità del progetto di vita rafforzando la vita sociale della persona assistita
- Sostenere chi presta assistenza

Obiettivi specifici della prevenzione:

- Migliorare le pratiche professionali e condividere le buone pratiche
- Favorire l'accesso delle persone anziane alle cure e alla prevenzione
- Combattere l'isolamento delle persone anziane e dei loro caregiver



FASI DI ATTUAZIONE

1. Prerequisiti per l'attuazione operativa

- Diagnosi dei bisogni della popolazione effettuata dalle istituzioni pubbliche
- Pianificazione strategica del progetto e scelta dei potenziali partner
- Sensibilizzazione e reclutamento del team multidisciplinare
- Coordinamento tecnico: riunioni periodiche
- Attuazione operativa della strategia
- Valutazione e adeguamento

2. Attuazione operativa dell'asse preventivo:

- Miglioramento delle pratiche professionali e condivisione delle buone pratiche
 - Analisi delle pratiche professionali
 - Condivisione della formazione tra gli attori che operano nel campo della gerontologia
- Accesso facilitato ai trasporti
 - Descrizione delle modalità di accompagnamento e assistenza sul territorio
- Lotta contro l'isolamento delle persone anziane e dei/delle loro assistenti
 - Mantenimento dei legami sociali
 - Legami intergenerazionali
 - Soluzioni di sollievo per caregiver familiari

3. Attuazione operativa dell'intervento a domicilio
 - Messa in sicurezza dell'abitazione e adattamento dell'alloggio: consigli per l'allestimento dell'abitazione
 - Installazione di dispositivi di teleassistenza, gerontotecnologie, ecc.
 - Gestione delle situazioni di crisi
 - Messa a disposizione di una soluzione di accoglienza di emergenza
 - Attivazione di un servizio di reperibilità notturna
 - Accesso a un coordinamento rafforzato
 - Coordinamento rafforzato dei diversi operatori domiciliari: in collaborazione con l'assistente: servizi di assistenza e cura a domicilio, medici curanti e specialisti, ecc.
 - Continuità dei percorsi città/strutture
 - Continuità del progetto di vita
 - Attività che favoriscono la vita sociale del beneficiario: attività fisiche adeguate, momenti di convivialità, attività ricreative, gruppi di discussione... in collaborazione con i partner.
 - Sostegno ai/alle caregiver
 - Soluzioni di sostegno e sollievo in collaborazione con gli attori del territorio, proponendo e/o orientando le persone verso attività che promuovono l'interazione sociale e il benessere emotivo.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Spazi fisici adeguati per la formazione professionale, la progettazione congiunta e gli incontri tra caregiver.
- Risorse umane qualificate: operatori e operatrici sociali e sanitari/e, coordinatori e coordinatrici, formatori e formatrici, volontari/e.
- Sostegno politico e istituzionale per facilitare l'integrazione delle politiche sanitarie e sociali a livello locale.



PER SAPERNE DI PIÙ

- Il Centro Risorse Territoriale: un'ambizione nuova di fronte alle sfide dell'invecchiamento - <https://www.anap.fr/s/article/centre-ressources-territorial-crt-ambition-nouvelle>
- Centri di risorse territoriali per consentire alle persone anziane di rimanere a vivere a casa il più a lungo possibile - <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/centres-de-ressources-territoriaux>
- Rafforzamento dell'assistenza domiciliare alle persone anziane - <https://www.cneh.fr/blog-jurisante/publications/organisation-sanitaire-et-medico-sociale/fiche-de-synthese-renforcement-de-laccompagnement-a-domicile-des-personnes-agees-centre-de-ressources-territorial-conventionnement-obligatoire-et-temps-minimaux-des-medecins-coordonnateu/>
- Vivere meglio la vecchiaia: Paulette Guinchard-Kunstler, Marie-Thérèse Renaud - Éditions de l'Atelier | février 2006

9. Servizio integrato di assistenza territoriale nelle Case della Comunità (ex Case della Salute)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



HASHTAGS

#Salutecomunitaria

#Assistenzaprimaria

#Prevenzionedellasalute

#Curacomunitaria

#Continuitàassistenziale



NUMERO DI PARTECIPANTI

- Ogni Casa della Comunità può coinvolgere decine di professionisti/e sanitari/e.
- Il bacino d'utenza può variare da 40.000 a oltre 50.000 abitanti, in base alla dimensione della struttura.
- Ogni anno possono essere gestiti migliaia di accessi tra prime visite, controlli e percorsi di cura.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Professionisti/e sanitari/e (medici di medicina generale, pediatri/e, infermieri/e di famiglia e di comunità, psicologi e psicologhe, specialisti/e ambulatoriali, ostetriche, operatori e operatrici socio-sanitari/e)
- Assistenti sociali
- Dirigenti e tecnici delle aziende sanitarie pubbliche
- Enti locali e amministrazioni comunali
- Cittadini/e e associazioni del territorio



PUNTI DI FORZA

- Migliore accessibilità ai servizi sanitari per i cittadini e le cittadine.
- Presa in carico integrata e continuità assistenziale.
- Riduzione della pressione sugli ospedali, in particolare sul pronto soccorso.
- Potenziamento della prevenzione e dell'educazione alla salute.
- Centralità del ruolo dell'infermiere/a e del lavoro di équipe.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Disparità territoriali nella realizzazione e nell'organizzazione delle strutture.
- Carenza di personale sanitario, soprattutto medici e infermiere/e.
- Necessità di maggiore integrazione operativa tra medici di medicina generale e altri professionisti.
- Ritardi nei lavori strutturali e nei bandi per il reclutamento del personale.
- Rischio che i servizi minimi non siano sempre garantiti, soprattutto nei territori più periferici.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Le Case della Comunità – evoluzione delle precedenti Case della Salute – non sono solo strutture fisiche, ma veri e propri spazi di relazione, ascolto e presa in carico condivisa. Rappresentano un nuovo modello organizzativo di assistenza territoriale, in cui professionisti/e della salute e cittadini/e collaborano attivamente per promuovere il benessere individuale e collettivo. Accessibili sette giorni su sette, per almeno dodici ore al giorno (e in alcune realtà anche 24 ore), queste Case ospitano una rete integrata di servizi sanitari, socio-sanitari e assistenziali. Medici di medicina generale, pediatri/e, infermieri/e di famiglia e di comunità, psicologi e psicologhe, specialisti/e ambulatoriali, ostetriche, operatori e operatrici socio-sanitari/e lavorano in sinergia attraverso un approccio multidisciplinare e centrato sulla persona. Ma il cuore del progetto non sono solo i servizi offerti: è la comunità stessa. La Casa della Comunità è infatti anche un luogo di attivazione sociale, dove cittadini/e, caregiver, esperti/e per esperienza e associazioni partecipano alla definizione dei bisogni, dei percorsi di cura e delle azioni di prevenzione e promozione della salute.

La presa in carico integrata diventa così un processo co-costruito, che valorizza le risorse del territorio e rafforza il senso di appartenenza. Il cittadino non è più solo destinatario di cure, ma parte attiva del sistema: informato, coinvolto e corresponsabile.

Il coordinamento dei percorsi assistenziali è spesso affidato all'infermiere/a di comunità, che agisce come punto di riferimento e facilitatore tra le diverse figure professionali, i servizi e la persona assistita. La continuità delle cure, la prevenzione delle cronicità e la riduzione degli accessi impropri al pronto soccorso sono solo alcuni degli obiettivi di questo modello, pensato per rispondere in modo sostenibile ed equo ai bisogni di una popolazione sempre più complessa e diversificata.



OBIETTIVI

- Offrire un punto di accesso unico per l'assistenza sanitaria e socio-sanitaria territoriale.
- Garantire la continuità assistenziale tra ospedale e territorio, in particolare per pazienti cronici e fragili.
- Ridurre gli accessi inappropriati al pronto soccorso.
- Promuovere prevenzione, salute e benessere nella comunità locale.
- Valorizzare il ruolo dell'infermiere/a di comunità e dell'équipe multiprofessionale.



FASI DI ATTUAZIONE

- Individuazione e adeguamento delle strutture sul territorio.
- Allestimento degli spazi e dotazione tecnologica di base.
- Formazione e composizione dell'équipe multiprofessionale.
- Attivazione dei servizi essenziali: medicina generale, infermieristica territoriale, assistenza domiciliare, continuità dell'assistenza.
- Integrazione di servizi specialistici: consulenze, diagnostica di base, consultori familiari, punto unico di accesso.
- Avvio delle attività con modalità di accesso facilitato per i cittadini e le cittadine.



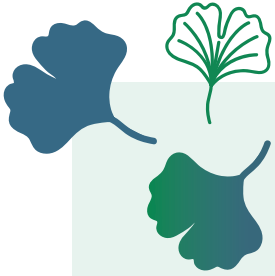
CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Condizioni materiali: edifici funzionali, accessibili, dotati di attrezzature diagnostiche di base (ad esempio elettrocardiografo, ecografo, spirometro).
- Condizioni umane: presenza stabile di équipe multiprofessionali, collaborazione tra professionisti, formazione continua.
- Condizioni organizzative e politiche: sostegno delle aziende sanitarie, delle amministrazioni regionali e locali, attuazione della riforma dell'assistenza territoriale prevista dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza e dal Decreto del Ministero della Salute n. 77 del 2022.
- Condizioni tecnologiche: sistemi informatici integrati, cartella clinica elettronica, strumenti di telemedicina.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.dimensioneinfermiere.it/casa-della-salute-cosa-sono-ruolo-infermiere/>
<https://salute.regione.emilia-romagna.it/cure-primarie/casa-della-comunita/>



La vita culturale e le arti: una leva per la coesione sociale e la salute

Contesto

L'accesso alla cultura è un diritto fondamentale, sancito da diversi documenti internazionali, in particolare dalla Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo (articolo 27), che afferma "Ogni individuo ha il diritto di partecipare liberamente alla vita culturale della comunità". In ambito sociale e medico-sociale, i diritti culturali riaffermano che ogni persona deve poter esprimere la propria identità, partecipare alla vita artistica e culturale, e accedere alle opere, alle conoscenze e alle pratiche che alimentano il legame con il mondo e con gli altri. Ogni individuo è quindi portatore di cultura, una risorsa culturale per sé e per la collettività.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nella sua definizione di salute, sottolinea che essa non consiste solo nell'assenza di malattia, ma in uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. In quest'ottica, la partecipazione ad attività culturali e artistiche assume un ruolo centrale nel promuovere la qualità della vita, in particolare tra le persone anziane. Il rapporto globale dell'OMS pubblicato nel 2019 "L'impatto delle arti e della cultura sulla salute e sul benessere" evidenzia scientificamente i benefici dell'impegno culturale nella prevenzione dei disturbi legati all'età, nella stimolazione cognitiva, nel supporto psicologico, nel rafforzamento dei legami sociali e nel senso di appartenenza.

Da questa prospettiva, la cultura non rappresenta un semplice valore aggiunto nel sostegno alle persone anziane, ma diventa un potente strumento di inclusione, riconoscimento e contrasto all'isolamento. Per professionisti/e e volontari/e, integrare la cultura nelle pratiche di cura significa aprire un campo di intervento sensibile e adattabile, che tenga conto dei desideri, dei ricordi e degli ambienti di vita delle persone.

Questa sezione della guida propone **cinque azioni** concrete, nate da iniziative realizzate nelle regioni partner, che testimoniano la varietà dei modi in cui arte e cultura possono essere integrate nel sostegno alle persone anziane:

- **È tempo di valzer:** un progetto di intervento artistico a domicilio, condotto da artisti/e professionisti/e in stretta collaborazione con persone anziane isolate, per creare uno spazio di incontro sensibile, intimo ed estetico.

- **Culture du Cœur:** un'associazione che facilita l'accesso a eventi culturali per le persone seguite da strutture sanitarie e sociali, grazie a una rete solidale di attori culturali.
- **Tempo di condivisione di letture o film:** un'attività culturale accessibile, basata sul dialogo, sulla memoria, sull'emozione condivisa e sulla trasmissione interpersonale.
- **Estate a palazzo:** un progetto di patrimonio partecipativo che propone visite, laboratori ed eventi festivi in un luogo culturale simbolico, pensato per favorire l'accessibilità e la convivialità.
- **Le Guide della Storia:** un approccio partecipativo che racconta la vita attraverso il patrimonio e la storia locale, coinvolgendo le persone anziane in una produzione culturale collettiva.

Queste esperienze dimostrano come la cultura possa essere una leva efficace per rafforzare i legami sociali, valorizzare le storie di vita e permettere alle persone anziane di restare protagoniste attive della propria esistenza. Offrono modelli flessibili e replicabili, adattabili a contesti diversi, con o senza una partnership culturale strutturata.

Rimettendo le persone al centro dell'esperienza culturale, queste iniziative ci ricordano che non è mai troppo tardi per ballare, raccontare storie, creare, ascoltare, osservare... e condividere.

10. È tempo di valzer



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sotto-modulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



NUMERO DI PARTECIPANTI

In totale, 62 persone hanno preso parte all'iniziativa, attraverso incontri individuali nelle loro abitazioni o in laboratori collettivi. Le riprese audiovisive sono state effettuate in 17 case, e 7 di questi incontri sono stati trasformati in un film.



PUNTI DI FORZA

L'incontro con l'artista diventa un momento sospeso, un'interruzione poetica della quotidianità che trasforma lo spazio di vita della persona. Danza e musica favoriscono l'emergere di emozioni, ricordi e parole. Il legame con l'artista si sviluppa in modo naturale, creando complicità e fiducia. Questo rende più semplice per la persona aprirsi e raccontarsi.



HASHTAGS

#Arte #anziani #domicilio

#cocreazione #individuale

#Danza



RETE O PERSONE COINVOLTE

- **Servizio di assistenza domiciliare o supporto sociale:** per co-promuovere il progetto e mettere in contatto l'artista con persone anziane isolate
- **Compagnia artistica:** per proporre il progetto e condurre gli incontri attraverso la danza
- **Équipe audiovisiva:** per documentare il percorso e realizzare il film
- **Enti locali:** per sostenere e co-finanziare il progetto



PUNTI DI ATTENZIONE

- Preservare l'effetto sorpresa dell'incontro: è importante che non ci sia un contatto diretto preventivo tra l'artista e la persona beneficiaria, se non quello mediato dal professionista di riferimento.
- La persona deve essere pienamente disponibile ad accogliere l'incontro e a condividere il proprio spazio di vita.
- Le riprese devono essere effettuate con una troupe ridotta e un allestimento leggero.
- Prendersi il tempo necessario per conoscersi e costruire un clima di fiducia.
- Rispettare e accogliere le emozioni suscitate, anche quelle più difficili.
- Adattare la durata dell'incontro in base all'interesse e alla risposta emotiva della persona.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

La coreografa Sophie Lenfant ama la natura, camminare, danzare e incontrare le persone. Per il progetto "È tempo di valzer" ha percorso a piedi le strade delle Deux-Sèvres per incontrare persone anziane isolate. Danza per loro. Danza con loro, creando un momento sospeso, fuori dal tempo. Una scintilla di vita, un'emozione intensa, non sono mai lontane... Un'avventura coreografica e profondamente umana, raccontata anche attraverso il film girato parallelamente dal regista Romain Saudubois.



OBIETTIVI

- Raggiungere persone anziane che vivono in condizione di isolamento
- Unire le persone attraverso la danza
- Incontrare le persone in modo autentico e non convenzionale
- Risvegliare la memoria del corpo
- Aprire i cuori e favorire la libertà di espressione
- Sensibilizzare gli operatori e le operatrici professionali sull'importanza della danza e del rapporto sensibile con il corpo e il movimento



FASI DI ATTUAZIONE

1. Incontro tra una compagnia artistica e un servizio di assistenza domiciliare
2. Co-progettazione e ricerca di finanziamenti pubblici e privati
3. Incontri preparatori e laboratori con professionisti/e del settore sociale e sanitario
4. Avvio del progetto e incontri con persone anziane
5. Produzione del film documentario



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Reperire un sostegno finanziario pubblico per coprire i costi del progetto
- Dedicare il tempo necessario alla costruzione del legame tra la compagnia artistica e il servizio di assistenza domiciliare



PER SAPERNE DI PIÙ

Per maggiori informazioni sul progetto (in francese):
<https://aleacitta.weebly.com/le-temps-dune-valse.html>

Per vedere il trailer del film:
<https://vimeo.com/323456868>

Intervista a Sophie Lenfant sul progetto:
https://www.youtube.com/watch?v=MK6dS_j49Ds



TESTIMONIANZE

Jessica Delahay, responsabile del servizio Comm'GénérationS – Thouars (79):

«Ricordo Andrée, una donna di 85 anni che si è offerta volontaria per accogliere Sophie e il suo team. All'inizio c'era un po' di timore, ma poi tutto si è naturalmente ricomposto. Sophie ha danzato per Andrée, e attraverso la musica e il movimento è tornata la spontaneità. Andrée ha rivissuto con gioia i suoi ricordi legati alla danza e alla sua quotidianità. Non ha mai smesso di sorridere durante tutto l'incontro. È stato un momento speciale che lei ha continuato a raccontare per molto tempo.»

Yolande (70 anni al momento delle riprese) – Châtillon-sur-Thouet:

«Partecipare al film mi ha permesso di incontrare persone meravigliose, che ci hanno fatto sentire subito a nostro agio, alcune delle quali sono poi diventate amiche. Mi ha restituito fiducia in me stessa. Nei momenti in cui la malattia mi abbatte, penso a quel giorno speciale. Vedere le persone ridere al cinema durante la proiezione una grande soddisfazione. Sono pronta a vivere di nuovo esperienze come questa: positive e significative.»

1.1. Cultura del cuore (Cultures du Cœur)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



HASHTAGS

#Arte #Anziani #Cultura

#Spettacolo



NUMERO DI PARTECIPANTI

Nel corso del 2024, nel dipartimento della Gironda hanno partecipato circa 1.100 persone beneficiarie delle strutture sociali e socio-sanitarie.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Operatori culturali del territorio (sale da spettacolo, teatri, musei, gallerie, stadi, giardini, cinema, siti storici, festival ecc.)
- Strutture sociali e socio-sanitarie, tra cui:
 - Centri comunali di azione sociale
 - Case famiglia per minori
 - Centri di accoglienza per richiedenti asilo
 - Centri di reinserimento sociale
 - Gruppi di auto-aiuto
 - Centri per la prevenzione delle dipendenze
 - Ospedali, pensioni di famiglia, missioni locali
 - Strutture per persone anziane, giovani e minori stranieri non accompagnati



PUNTI DI FORZA

- Promozione della democratizzazione culturale.
- Rafforzamento dell'inclusività sociale e intergenerazionale.
- Azione concreta nella lotta alle disuguaglianze.
- Favorisce una mixité sociale e un'ampia partecipazione ai luoghi della cultura.



PUNTI DI ATTENZIONE

Il progetto richiede la presenza di referenti sociali attivi all'interno delle strutture partner, che talvolta risultano difficili da individuare o assenti.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Cultures du Cœur è un'associazione nazionale attiva in numerosi territori della Francia. Propone diverse iniziative con l'obiettivo di facilitare l'accesso alla cultura, allo sport e al tempo libero per tutti:

- Le strutture culturali, sportive e ricreative mettono a disposizione del pubblico di Cultures du Cœur inviti gratuiti per eventi inclusi nella loro programmazione, oltre a progetti specifici di mediazione culturale.
- Cultures du Cœur Gironde organizza i Rendez-vous Culturels, appuntamenti culturali di gruppo accompagnati da azioni di mediazione (visite guidate a mostre, spettacoli con attività introduttive e incontri post-evento, laboratori di arti visive, attività all'aperto, incontri con atleti).
- Ogni settimana vengono redatti, pubblicati e inviati ai referenti sociali dei cataloghi digitali e stampabili, contenenti la programmazione aggiornata dei Rendez-vous Culturels e suggerimenti per attività gratuite sul territorio della Gironde.
- Le Permanences sono momenti di incontro tra il team di Cultures du Cœur e il pubblico delle reti sociali e medico-sociali. In queste occasioni viene presentato il progetto e avviata una dinamica di collaborazione.
- Il Festival LIER è un evento solidale che rompe gli schemi tradizionali del mondo artistico. Consente ad artisti e musicisti di esibirsi all'interno di strutture sociali e socio-sanitarie, accompagnando i concerti con momenti di mediazione culturale.



OBIETTIVI

- Favorire l'accesso alla cultura per il maggior numero possibile di persone.
- Sostenere gli operatori sociali nella mediazione culturale in contesti sociali e medico-sociali.
- Promuovere una frequentazione più inclusiva e diversificata dei luoghi culturali.
- Contrastare le disuguaglianze sociali e culturali.
- Creare una rete solida tra gli attori sociali e culturali del territorio.



FASI DI ATTUAZIONE

Le strutture sociali e socio-sanitarie possono contattare Cultures du Cœur via e-mail o telefono (i contatti sono disponibili sul sito ufficiale) per accedere ai vari dispositivi offerti.

Viene organizzato un primo incontro conoscitivo per valutare la possibilità di avviare una collaborazione.

Per aderire al progetto, le strutture devono:

- Compilare un modulo di adesione,
- Firmare una carta e una convenzione,
- Versare una quota associativa, variabile in base al budget della struttura.

I referenti delle strutture sociali gestiscono la comunicazione interna e mantengono i rapporti con l'associazione.

Parallelamente, Cultures du Cœur contatta gli operatori culturali della Gironde via e-mail per costruire partenariati. Viene stipulata una convenzione che prevede l'invio di inviti per spettacoli ed eventi, e, quando possibile, l'organizzazione di attività di mediazione culturale.

L'associazione comunica anche attraverso i suoi canali social (Facebook, Instagram, LinkedIn, blog).



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Risorse umane: 3 dipendenti, 14 volontari.

Condizioni materiali e politiche: forte collaborazione con attori locali, uso di strumenti digitali e stampa, supporto istituzionale e comunitario.



PER SAPERNE DI PIÙ

https://www.culturesducoeur.org/CULTURES_DU_COEUR_33

<https://culturesducoeur33.wordpress.com/>



TESTIMONIANZE

Partecipante:

«Spettacolo magnifico con due persone dinamiche e allegre che, a turno, interpretano bambini, genitori e le varie figure che li circondano. Complimenti agli attori e alle musiciste, adorabili, piene di energia e grazia. È stato un grande piacere. E l'Espace Simone Signoret accoglie sempre con grande cordialità. Grazie infinite a Cultures du Cœur»

Partecipante:

«Visita guidata sorprendente della collezione permanente: Il potere degli uomini attraverso le epoche. Un percorso che racconta il ruolo delle donne, spesso ridotte al silenzio dagli uomini fino al XIX secolo. La lotta per la parità e l'uguaglianza continua ancora oggi. Grazie per l'invito, Cultures du Cœur.»

12. Tempo per discutere delle letture e dei film



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



NUMERO DI PARTECIPANTI

Variabile e non definito con precisione



PUNTI DI FORZA

- Le discussioni favoriscono l'interazione tra i/le partecipanti
- Gli incontri spesso danno luogo a uscite culturali di gruppo, rafforzando il senso di comunità



HASHTAGS

- #Anziani
- #Cultura
- #Biblioteca
- #Collettivo
- #Legamesociale



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Centro di azione sociale locale
- Persone anziane frequentanti il centro
- Biblioteca comunale
- Residenti del quartiere



PUNTI DI ATTENZIONE

- È importante allestire la sala in modo che favorisca il dialogo e la partecipazione
- Occorre prevedere arredi adeguati per organizzare e conservare i libri



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

A seguito della creazione di una biblioteca condivisa presso il centro per persone anziane del Comune, viene organizzata una sessione trimestrale di discussione su libri e film nello spazio comune della biblioteca.

Durante questi incontri, i/le partecipanti raccontano il contenuto del loro libro o film preferito, spiegando cosa li ha colpiti in particolare. Viene quindi redatta una scheda dal titolo "Il preferito del mese", che raccoglie i commenti dei lettori con l'obiettivo di stimolare l'interesse e la condivisione tra i partecipanti. La scheda è consultabile accanto alla biblioteca.

Nel caso in cui il film selezionato sia disponibile in sala, può essere organizzata un'uscita collettiva al cinema, accompagnata dalla lettura dei commenti condivisi durante la discussione.



OBIETTIVI

- Favorire l'interazione sociale tra le persone anziane attraverso la lettura e la visione di film
- Valorizzare e mantenere attiva la biblioteca condivisa
- Incentivare la partecipazione a uscite culturali di gruppo
- Stimolare e rafforzare le funzioni cognitive



FASI DI ATTUAZIONE

1. Raccolta di donazioni di libri da parte dei residenti e della biblioteca comunale.
2. Allestimento di una biblioteca condivisa nella sala comune del centro per persone anziane, con un quaderno per la registrazione dei prestiti e delle restituzioni, in modo da rendere visibile la circolazione dei libri.
3. Organizzazione di incontri trimestrali presso la sala della biblioteca, durante i quali i/le partecipanti condividono letture e film preferiti.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Disponibilità di arredi adeguati: tavoli, sedie, scaffali per i libri
- Piccoli rinfreschi (snack e bevande)
- Presenza di un moderatore o ospite per facilitare la discussione



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://fill-livrelecture.org/>



TESTIMONIANZE

Partecipante:

«Trovo sempre interessante condividere una lettura, perché non abbiamo vissuto le stesse esperienze, e quindi abbiamo una visione diversa dei libri. Questo arricchisce molto lo scambio.»

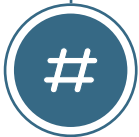
13. Estate a palazzo



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



HASHTAGS

#Cultura

#Museo

#Inclusionesociale

#Mediazione



NUMERO DI PARTECIPANTI

Può variare in base al museo e alla specifica iniziativa. Previste anche attività per gruppi di persone anziane e caregiver.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Musei
- Persone anziane
- Famiglie
- Assistenti familiari e caregiver
- Istituzioni culturali e sociali



PUNTI DI FORZA

- Inclusion e partecipazione sociale: Il museo ha ampliato il suo ruolo tradizionale, diventando un luogo di cittadinanza che accoglie gruppi sociali a rischio di esclusione. L'obiettivo è sviluppare un processo educativo che permetta a tutti e tutte, anche a chi è in difficoltà, di partecipare e arricchire la cultura contemporanea con le proprie diversità.
- Fidelizzazione e coinvolgimento attivo: Il museo ha già avviato esperienze positive, come Estate a Palazzo, dove l'accoglienza affettuosa e personalizzata ha creato un forte legame con i/le partecipanti, permettendo loro di superare barriere fisiche, psicologiche e sociali per interagire con il patrimonio culturale.
- Valorizzazione del patrimonio umano e delle storie individuali: Il museo può diventare anche un luogo di memoria intergenerazionale, raccogliendo le testimonianze e i ricordi di persone anziane che hanno vissuto eventi significativi del Novecento, facendo emergere storie di vita e saggezza che arricchiscono la collettività.
- Collaborazione intergenerazionale: Il coinvolgimento di diverse generazioni, come nelle interviste e nell'allestimento di mostre, favorisce un dialogo tra giovani e persone anziane, potenziando la conoscenza reciproca e la trasmissione di memorie.



PUNTI DI ATTENZIONE

- **Esclusione a causa di condizioni di salute o sociali:** è importante non dimenticare che una parte della popolazione anziana, nonostante non sia disabile, è comunque a rischio di isolamento per motivi di salute, difficoltà motorie, solitudine o problemi cognitivi. Questi fattori potrebbero ridurre la loro capacità di partecipare autonomamente alle attività museali.
- **Difficoltà a superare la riservatezza e creare nuove relazioni:** le persone anziane tendono a essere riservati e faticano a entrare in nuovi gruppi sociali. Il museo deve affrontare questa barriera culturale per favorire l'inclusione sociale.
- **Necessità di adattare l'offerta museale:** l'offerta museale deve essere pensata tenendo conto delle difficoltà fisiche, cognitive e sociali delle persone anziane, ad esempio con iniziative che favoriscano il loro coinvolgimento anche quando non sono in grado di partecipare direttamente a causa di limitazioni fisiche o geografiche.
- **Rilevanza degli/delle assistenti familiari nel coinvolgimento:** gli/le assistenti familiari, che spesso si occupano di persone anziane e persone in difficoltà, possono svolgere un ruolo chiave nel facilitare l'accesso al museo, ma anche nella promozione della cultura del patrimonio per coloro che svolgono ruoli assistenziali.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il progetto mira a trasformare i musei in spazi di cittadinanza inclusivi, dove le persone anziane possono partecipare attivamente alla narrazione e alla valorizzazione del patrimonio. Attraverso attività museali, le persone anziane diventano testimoni e raccontatori della propria storia, contribuendo alla conservazione e trasmissione della memoria storica.



OBIETTIVI

- Promuovere l'inclusione sociale le persone anziane
- Coinvolgere le persone anziane in attività culturali e museali per migliorare il benessere e l'autostima.
- Favorire la partecipazione e l'interazione intergenerazionale attraverso il patrimonio culturale.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Creazione di programmi di accoglienza personalizzata per le persone anziane
2. Coinvolgimento attivo delle persone anziane nelle attività museali (raccolta di oggetti, storie e testimonianze).
3. Realizzazione di percorsi intergenerazionali e di inclusione, anche per persone con mobilità limitata.
4. Collaborazione con figure assistenziali per facilitare la partecipazione.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Materiale educativo e informativo (guide, fotografie, app).
- Risorse umane per facilitare l'accesso e l'interazione (personale museale, assistenti sociali).
- Supporto logistico per persone con difficoltà motorie.
- Politiche di accessibilità e inclusione.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.redcarpetforall.org/wp/estate-a-palazzo/>

14. Anziani Guide della Storia



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



NUMERO DI PARTECIPANTI

Il numero esatto di partecipanti non è specificato, ma i tour coinvolgono le guide anziane e i visitatori locali.



PUNTI DI FORZA

- Contrasto dell'isolamento sociale delle persone anziane.
- Miglioramento del benessere psicofisico dei/delle partecipanti anziani.
- Promozione della cittadinanza attiva e del dialogo intergenerazionale.
- Valorizzazione delle persone anziane nel preservare e trasmettere il patrimonio culturale.
- Rafforzamento dei legami comunitari e del turismo locale.



HASHTAGS

- #Anziani
- #Patrimonioculturale
- #Turismo
- #Inclusionesociale
- #Intergenerazionale



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Organizzazioni di volontariato per i diritti delle persone anziane
- Sindacato dei pensionati
- Siti storici e musei locali



PUNTI DI ATTENZIONE

- Contrasto dell'isolamento sociale delle persone anziane.
- Miglioramento del benessere psicofisico dei partecipanti anziani.
- Promozione della cittadinanza attiva e del dialogo intergenerazionale.
- Valorizzazione delle persone anziane nel preservare e trasmettere il patrimonio culturale.
- Rafforzamento dei legami comunitari e del turismo locale.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il progetto «Anziani Guide della Storia» coinvolge i/le cittadini/e anziani/e come guide per mostrare la bellezza storica, archeologica e naturale. L'iniziativa evidenzia il ruolo significativo delle persone anziane come custodi e trasmettitori del patrimonio culturale e storico.

Nel progetto possono essere coinvolte persone anziane senza particolari problemi di mobilità, ma anche persone con disabilità motoria, accompagnate da volontari/e di supporto. La collaborazione con associazioni di volontariato per i diritti delle persone anziane o associazioni di volontariato costituite da persone anziane, permetterà di coinvolgere in maniera attiva le persone, motivandole alla partecipazione attiva (e non solo come possibili fruitori) alla vita culturale del proprio territorio.



OBIETTIVI

- Coinvolgere associazioni di volontariato per i diritti delle persone anziane per l'individuazione di persone anziane interessate a collaborare all'attuazione del progetto.
- Combattere l'isolamento tra le persone anziane e promuovere il loro benessere psicofisico.
- Sottolineare il ruolo delle persone anziane come custodi del patrimonio locale.
- Promuovere il dialogo intergenerazionale e la partecipazione delle persone anziane nella comunità.



FASI DI ATTUAZIONE

- Pianificare e organizzare visite a siti storici e archeologici chiave
- Formare i /lepartecipanti anziani per fare da guida ai visitatori in tali siti
- Stabilire collaborazioni con organizzazioni locali
- Organizzare i tour



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Materiali: Siti storici e monumenti culturali, materiali per la guida (mappe, brochure, schede informative).
- Risorse Umane coinvolte alla realizzazione del progetto: supporto da organizzazioni di diritti per le persone anziane e sindacati pensionati per l'organizzazione e la formazione di persone anziane da coinvolgere come guide.
- Politiche: Autorità e istituzioni locali coinvolte nella promozione e nel supporto del progetto, assicurando la conservazione dei siti culturali.



PER SAPERNE DI PIÙ

https://www.ansa.it/campania/notizie/2024/06/12/anziani-guide-della-storia-in-tour-parte-la-nuova-edizione_9df2204f-7f97-4fec-a062-d6e432a53863.html

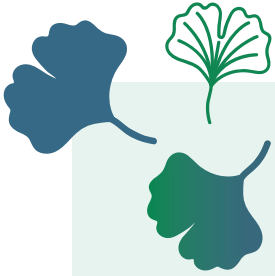


TESTIMONIANZE

Assunta Parisi, presidente di ADA Campania: *«Il progetto ha un duplice scopo: contrastare l'isolamento degli anziani e promuovere il loro benessere, valorizzando il loro ruolo di custodi del patrimonio storico e culturale.»*

Biagio Ciccone, segretario generale di UIL Pensionati Campania:

«Il progetto offre un'opportunità di socializzazione, di interazione e di sentirsi parte attiva della comunità, dimostrando che gli anziani sono una risorsa fondamentale per la comunità.»



Invecchiamento Attivo

Contesto

L'invecchiamento è un percorso unico e soggettivo. Sebbene sia spesso associato al declino fisico e cognitivo, molte persone anziane continuano a vivere attivamente. L'invecchiamento attivo non significa solo vivere a lungo, ma farlo avendo uno scopo, rimanendo sani e partecipi in tutte le fasi della vita. Include attività fisiche, cognitive e sociali che promuovono un'esistenza autonoma e soddisfacente, indipendentemente dalle limitazioni fisiche. Si basa sulla ricerca di opportunità per rimanere sani e partecipi in sicurezza in tutte le fasi della vita, prendendo in considerazione non solo l'età anagrafica, ma anche i fattori comportamentali e socio economici che influenzano la qualità di vita (Bowling & Ebrahim, 2001). L'invecchiamento attivo si fonda su quattro componenti principali: attività fisica, impegno cognitivo, partecipazione sociale e accesso all'assistenza sanitaria. Un buon equilibrio tra questi fattori può ridurre il rischio di dipendenza, migliorare la qualità della vita e combattere l'isolamento sociale. È un modo di vivere con significato, contribuendo alla comunità e trovando opportunità per esprimersi.

Dipendenza e qualità della vita

La dipendenza è definita come l'incapacità di un individuo di soddisfare il proprio potenziale, che può essere fisico, psicologico, economico o sociale, senza l'intervento di un terzo (Ameline & Levannier, 2021). La qualità della vita, a sua volta, è l'autopercezione di un individuo del proprio posto nella vita, influenzata da salute fisica, stato psicologico, livello di indipendenza, relazioni sociali e interazione con l'ambiente (WHO, 1993). Per le persone anziane, l'invecchiamento attivo può ridurre il rischio di dipendenza, migliorando la qualità della vita e favorendo il mantenimento dell'autonomia e del coinvolgimento sociale.

Il ruolo della comunità per combattere l'isolamento sociale

Un forte sostegno sociale da parte della comunità favorisce una vita sana e soddisfacente, contrastando la solitudine e il senso di esclusione, che possono derivare dall'isolamento (Jacob, 2001). Le comunità locali, attraverso le loro associazioni e reti di supporto, sono i contesti sociali in cui le persone possono costruire legami significativi, offrire e ricevere aiuto, e sentirsi parte di una rete di supporto che migliora la qualità della vita.

Pratiche di invecchiamento attivo

L'invecchiamento attivo va oltre la longevità, promuovendo una vita che abbia obiettivi, resilienza e partecipazione attiva alla vita sociale e culturale. Le comunità, con il supporto sociale e le attività intergenerazionali, sono essenziali per un invecchiamento sano. Nonostante le inevitabili trasformazioni biologiche, è possibile vivere una vita soddisfacente e significativa con l'avanzare degli anni. Le pratiche presentate in questa sezione offrono ispirazione, dimostrando che, nonostante le difficoltà fisiche, esistono molte opportunità per mantenere una buona qualità della vita e contribuire attivamente alla società.

15. Acti Duo



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.2:
Attività fisica, sport, ecc.



NUMERO DI PARTECIPANTI

2 persone per sessione: il professionista (o volontario) e la persona anziana.



PUNTI DI FORZA

- Rafforzamento del legame tra assistente e persona assistita, attraverso momenti condivisi e ludici.
- Promozione del benessere, della salute e dell'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio.
- Strumento semplice e accessibile anche a chi ha poca familiarità con il digitale.
- Evoluzione del ruolo degli assistenti: prevenzione dell'isolamento sociale, della perdita di autonomia e del rischio di cadute.



HASHTAGS

#Sport

#Sportpertutti

#Attivitàsportive



RETE O PERSONE COINVOLTE

Actiduo è nata da un'osservazione sul campo, in collaborazione con gli/le assistenti domiciliari, e si è sviluppata grazie al contributo di numerosi partner:

- Sei servizi di assistenza domiciliare, con circa 50 operatori domiciliari, hanno partecipato alla co-creazione della soluzione.
- Cinque professionisti della salute hanno progettato gli esercizi da svolgere in coppia, insieme a ReSanté-Vous.
- L'azienda digitale SINAPS ha sviluppato l'applicazione.
- Un'équipe pedagogica ha ideato il programma formativo e gli aspetti ludici dell'app.

La soluzione è stata co-finanziata da una cassa pensionistica, una fondazione e un ente territoriale.

Nei territori dove l'app è disponibile, i soggetti coinvolti sono:

- L'azienda che commercializza l'app.
- Le strutture di assistenza domiciliare o altri professionisti/volontari che operano a domicilio.
- Le persone beneficiarie dell'attività.



PUNTI DI ATTENZIONE

- La formazione è fondamentale per sensibilizzare i/le professionisti/e alle precauzioni da adottare per garantire la sicurezza delle sessioni, oltre che per comprendere il funzionamento dell'app. Actiduo è una soluzione integrata che include formazione e strumento.
- Gli esercizi non sono completamente personalizzabili: alcune persone potrebbero avere condizioni di salute specifiche che rendono non adatti alcuni esercizi. È possibile saltarli, ma se ciò avviene frequentemente, le attività proposte possono risultare ripetitive.
- L'attivazione delle licenze è rigida: è vincolata a un gruppo di assistenti (fino a 12 persone).
- L'app è attualmente disponibile solo in lingua francese.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Actiduo è una soluzione pensata per supportare i/le professionisti/e che operano a domicilio di persone anziane, nell'animazione di attività di prevenzione condivisa. Si compone di un percorso formativo e di un'applicazione digitale. L'app è uno strumento che guida lo svolgimento dell'attività e rafforza la relazione tra professionista e persona accompagnata. Propone sessioni da 20 a 30 minuti, da svolgere in coppia, sotto forma di sfide divertenti. Contiene oltre 100 attività adattate al profilo della persona partecipante.

L'offerta è rivolta ai servizi di assistenza domiciliare e consente ai beneficiari di svolgere regolarmente attività fisica leggera, sotto la supervisione del proprio assistente domiciliare abituale. Entrambi i partecipanti traggono beneficio dalla pratica regolare dell'attività fisica: si rafforza il legame tra assistente e assistito/a, si valorizzano l'autostima e il benessere, con l'obiettivo di migliorare non solo la qualità della vita delle persone, ma anche quella lavorativa dei professionisti coinvolti, generando un impatto positivo sull'intero servizio e sulla struttura.

L'app è disponibile in abbonamento al costo di 300 euro (IVA esclusa) al mese, per un massimo di 12 persone utilizzatrici. La formazione iniziale per i professionisti è inclusa, per garantire un uso efficace dello strumento.



OBIETTIVI

- Guidare il/la professionista nell'accompagnamento e conduzione di una sessione di attività fisica in coppia.
- Promuovere il benessere delle persone partecipanti.
- Favorire e valorizzare la relazione tra assistente e persona accompagnata.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Prendere contatto con ReSanté-Vous (un'azienda francese che lavora su offerte di servizi per il benessere delle persone anziane a domicilio o in struttura).
2. Partecipare a una giornata di formazione.
3. Scaricare l'app e creare un account.
4. Proporre l'attività durante una visita a domicilio.
5. Svolgere gli esercizi.
6. Fare un bilancio dell'esperienza.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Uno smartphone o un tablet.
- Materiali semplici di supporto (palla, elastico, ecc.).
- Una licenza attiva di Actiduo.



PER SAPERNE DI PIÙ

Link all'app: <https://actiduo.fr/>

Link al sito dell'azienda che ha sviluppato l'app:

<https://www.resantevous.fr/blog/dossiers/actiduo-un-moment-de-partage-aidant-aide/>



TESTIMONIANZE

Assistente domiciliare:

*«Comunque, lo diciamo tutte:
qualcosa è cambiato.*

*Ci sentiamo più riconosciute,
e soprattutto, nel nostro ruolo di
assistenti domiciliari, come vere
accompagnatrici.»*

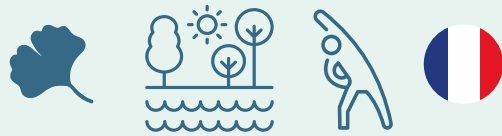
Beneficiaria – (sorride):

*«Non pensavo di esserne capace.
Mi fa bene, e anche al mio
assistente domiciliare.»*

Video testimonianza:

<https://youtu.be/M6z7Oiq-vd0>

16. Passeggiate in gruppo



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.2:
Attività fisica, sport, ecc.



NUMERO DI PARTECIPANTI

È previsto 1 animatore ogni 5 persone iscritte.



PUNTI DI FORZA

- Scoperta di percorsi semplici e accessibili nel proprio territorio.
- Favorire la socializzazione tra le persone.
- Promozione di uno stile di vita attivo e salutare.



HASHTAGS

- #Personeanziane
- #Sport
- #Sportpertutti
- #Camminata
- #Attivitasportive



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Comunità locale.
- Persone anziane partecipanti.
- Ufficio turistico o altri enti del territorio come risorsa per gli itinerari.



PUNTI DI ATTENZIONE

È fondamentale che gli accompagnatori restino vigili durante l'intera camminata e mantengano un ritmo adatto a tutte le persone del gruppo, affinché l'attività sia sicura e piacevole per tutti.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Ogni settimana, un gruppo di persone anziane riceve dal responsabile della comunità locale alcune proposte di passeggiate, con distanze differenti tra loro.

1. L'animatore o animatrice stabilisce gli itinerari settimanali secondo un calendario mensile, in modo che i/le partecipanti possano pianificare con anticipo le uscite. Le passeggiate si svolgono su percorsi pianeggianti in varie località del territorio. Per ogni itinerario è indicata chiaramente la distanza da percorrere. L'animatore dispone di un veicolo con 9 posti per accompagnare i/le partecipanti all'inizio del percorso, ma è anche possibile che i partecipanti si organizzino autonomamente per condividere i mezzi di trasporto. Per garantire la sicurezza e permettere al gruppo di seguire un ritmo adeguato, le passeggiate sono sempre accompagnate da due guide.
2. A tutti gli/le iscritti/e viene comunicato un punto di ritrovo da cui inizierà la camminata. A metà percorso è prevista una pausa di circa 10 minuti.
3. Al termine dell'uscita è sempre offerta la possibilità di prendere un caffè insieme, per favorire momenti di scambio e conversazione tra i partecipanti.



OBIETTIVI

- Promuovere la socializzazione e l'interazione attraverso l'attività motoria.
- Incentivare la pratica dell'attività fisica in modo regolare e piacevole.
- Valorizzare e far conoscere la varietà degli itinerari presenti sul territorio.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Progettazione e diffusione del programma mensile delle attività.
2. Organizzazione e realizzazione delle passeggiate con i/le partecipanti.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Un veicolo per accompagnare i/le partecipanti al punto di partenza.
- Un kit di primo soccorso.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.santemagazine.fr/beaute-forme/sport/marche-velo-jogging/quels-sont-les-bienfaits-de-la-marche-active-pour-les-seniors-1088608>



TESTIMONIANZE

Partecipante:

«Partecipo volentieri a queste passeggiate all'aperto, perché mi piace farle in compagnia: è piacevole chiacchierare con gli altri, da sola non lo farei. La sera torno a casa stanca, ma felice, e ho tante cose da raccontare alla mia famiglia. Scopro anche luoghi nuovi.» »

17. Pausa di Bellezza



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.1:

Partecipare a un progetto di cooperazione tra cultura e salute



HASHTAGS

#Anziani

#Bellezza

#Benessere

#Estetica



NUMERO DI PARTECIPANTI

Massimo 10 persone per favorire uno scambio ricco e la partecipazione attiva.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Comune.
- Persone anziane.
- Facilitatore o facilitatrice (estetista sociale).



PUNTI DI FORZA

- Laboratori molto apprezzati e richiesti dai partecipanti.
- Percezione di benessere e miglioramento dell'autostima.
- Momenti di cura personale e socializzazione in un ambiente accogliente.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Lo spazio scelto deve essere silenzioso e privo di rumori esterni.
- È consigliabile lavorare con piccoli gruppi per favorire lo scambio e l'intimità.
- Occorre pianificare l'acquisto degli ingredienti e dei materiali in anticipo, assicurandosi che ogni partecipante abbia il necessario (contenitori, asciugamani, ecc.).



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Una volta al mese, il facilitatore del centro per persone anziane organizza un laboratorio denominato Pausa di bellezza, per offrire ai/alle partecipanti un momento dedicato a sé stessi, all'interno di uno spazio comunitario.

Il laboratorio si apre con una sessione di coerenza cardiaca – esercizi di respirazione che aiutano a sincronizzare il battito cardiaco con il respiro, favorendo il rilassamento – seguita da trattamenti per le mani o dalla preparazione di cosmetici naturali fai-da-te.



OBIETTIVI

- Promuovere la socializzazione e i momenti di convivialità.
- Favorire il benessere psicofisico e la cura di sé tra le persone anziane.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Preparazione del materiale: prima del laboratorio, il facilitatore raccoglie i materiali necessari (ad esempio fondi di caffè, miele, ecc.) in base alla ricetta prevista. I/le partecipanti sono invitati a mettere il telefono in modalità silenziosa per preservare l'atmosfera del momento.
2. Accoglienza: i/le partecipanti vengono accolti nello spazio predisposto e viene offerta una bevanda calda (tè o caffè) per creare un clima disteso e favorire la comunicazione.
3. Introduzione alla coerenza cardiaca: viene spiegato il concetto e i benefici della coerenza cardiaca, seguita da una breve pratica guidata attraverso un video al computer. Questo strumento visivo (una palla che sale e scende) aiuta a scandire i tempi di inspirazione ed espirazione. Dopo l'esercizio, il gruppo condivide le proprie impressioni.
4. Creazione dei cosmetici: ogni partecipante ha a disposizione un contenitore vuoto e uno con fondi di caffè. Seguendo le indicazioni del facilitatore, si procede alla realizzazione di uno scrub per le mani, utilizzando i fondi di caffè.
5. Esperienza sensoriale e condivisione: i partecipanti toccano e annusano il caffè, massaggiandolo sulle mani. Il facilitatore stimola una riflessione sulle sensazioni tattili e olfattive. Successivamente, versa acqua calda sulle mani dei partecipanti per rimuovere i residui, e ognuno si asciuga con un asciugamano morbido. Si conversa insieme sulla sensazione di morbidezza dopo il trattamento.
6. Cura delle unghie: chi lo desidera può farsi tagliare e smaltare le unghie.
7. Conclusione conviviale: il laboratorio si chiude con una bevanda calda condivisa, in un momento di relax e dialogo.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Tavoli, sedie, prodotti per la cura del corpo.
- Due contenitori e un asciugamano per ciascun partecipante.
- Spuntini e bevande calde.
- Presenza di un facilitatore o animatore.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://senectis.com/sante-des-seniors-connaissez-vous-la-coherence-cardiaque/>
<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>



TESTIMONIANZE

Partecipante:

«Non mi prendo più cura di me stesso come una volta: questo laboratorio mi aiuta a ristabilire un contatto con il mio corpo. È importante sentire anche il tocco di un'altra persona.»

18. In Forma Mentis: Prevenzione e Benessere per la Popolazione Anziana



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Sottomodulo 4.2:

Attività fisica, sport, ecc.



NUMERO DI PARTECIPANTI

34 persone anziane (dai 65 anni in su)



PUNTI DI FORZA

- Miglioramento della salute fisica e mentale delle persone anziane: prevenzione delle malattie neurodegenerative e miglioramento della qualità della vita.
- Integrazione tra servizi sanitari e tessuto sociale: creazione di reti di supporto tra cittadini, associazioni e strutture sanitarie.
- Sostenibilità e replicabilità: il progetto ha un grande potenziale di replicabilità in altre aree, grazie alla sua struttura modulare e alla collaborazione tra diversi attori.
- Empowerment della popolazione anziana: sensibilizzazione su stili di vita sani e prevenzione.



HASHTAGS

- #Anziani
- #Prevenzione
- #Benessere
- #Attivitàfisica
- #Malattieneurodegenerative
- #Malattiadialzheimer
- #Ginnasticamentale
- #Salute
- #Nutrizione



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Ausl: UOC Geriatria/Disturbi Cognitivi e Demenze, UOC Medicina dello Sport, Servizio di Nutrizione e Dietetica.
- Sindacati pensionati
- Comune: supporto istituzionale e logistico.
- Esperti/e in gerontologia, medicina dello sport, psicologia, nutrizione, scienze motorie, nonché educatori/educatrici ed allenatori/allenatrici.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Gestione dei tempi e delle risorse: potenziale difficoltà nel coinvolgere tutti gli attori necessari per una replica su larga scala.
- Sostenibilità finanziaria: garantire che il progetto continui a essere finanziato e sostenuto nel tempo.
- Personalizzazione dell'offerta: adattare i corsi alle esigenze specifiche di ciascun partecipante, per evitare approcci troppo generici che potrebbero non rispondere adeguatamente a tutte le necessità.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il progetto In Forma Mentis mira ad affrontare la crescente incidenza di malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer, tra la popolazione anziana attraverso un approccio integrato che combina attività fisiche, ginnastica mentale ed educazione alla salute.

Il progetto è stato elaborato, finanziato e realizzato dall'AUSL di Modena in collaborazione con il Comune di Modena ed alcune realtà associative e sindacali (Spi Cgil Modena, Fnp Cisl Emilia Centrale e Uil Pensionati Modena) ed è rivolto a persone sane con più di 65 anni, senza particolari patologie, per la prevenzione del decadimento cognitivo e lo sviluppo di contesti di promozione del benessere e di socializzazione.

I partecipanti hanno beneficiato di corsi di ginnastica mentale e fisica e di educazione alimentare. Gli obiettivi specifici di questo "allenamento della memoria" sono:

- ottimizzare le capacità sensoriali
- allenare le naturali capacità di apprendimento
- migliorare la meta-memoria
- migliorare il tono dell'umore
- soddisfare il bisogno di maggiori momenti di integrazione sociale.

Attualmente il progetto è in fase di sperimentazione su un target di persone anziane con sindrome di down, attraverso un finanziamento del Ministero del Lavoro e delle politiche sociali.



OBIETTIVI

- Prevenire e rallentare le malattie degenerative del corpo e della mente nella popolazione over 65.
- Promuovere la salute mentale e fisica delle persone anziane attraverso corsi di esercizio fisico e mentale e attività educative incentrate su una corretta alimentazione.
- Sostenere la collaborazione tra medicina di base, associazioni e tessuto sociale per migliorare la qualità della vita delle persone anziane.
- Valorizzare le buone pratiche e le attività consolidate nei centri sportivi e sociali per migliorare il benessere della popolazione anziana.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Preparazione e pianificazione: Identificazione dei/delle partecipanti e definizione dei corsi. Creazione di materiale didattico per le attività fisiche e mentali.
2. Sviluppo dei corsi: Attivazione dei corsi di esercizio fisico e mentale, sotto la supervisione di esperti/e in geriatria, sport, psicologia e nutrizione.
3. Monitoraggio e valutazione: Test preliminari sui partecipanti per valutare l'efficacia dei corsi, raccolta di feedback e adattamento del programma in base alle esigenze dei/delle partecipanti.
4. Replicabilità ed espansione: sulla base dei risultati, il progetto può essere replicato su territori più vasti e con target ulteriori (attualmente è in sperimentazione su un target di persone adulte/anziane con sindrome di down), ricercando ulteriori fonti di finanziamento.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- **Materiali:** Programmi di esercizio fisico e mentale, materiale didattico sulla sana alimentazione, attrezzature per l'esercizio fisico.
- **Persone coinvolte nella realizzazione delle attività previste dal progetto e rivolte ai destinatari:** professionisti/e della salute (geriatria, sport, nutrizione, psicologia), esperti/e di educazione fisica e mentale, operatori e operatrici sociali.
- **Politiche:** Supporto istituzionale da parte delle politiche sanitarie regionali, collaborazione tra autorità pubbliche, associazioni locali e sindacati dei pensionati.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.cgilmodena.it/informa-mentis-prevenire-e-gia-curare-presentazione-del-progetto-per-la-prevenzione-del-declino-cognitivo-e-fisico-giovedi-27-ottobre/>



TESTIMONIANZE

Il Dottor Andrea Fabbo

(Direttore UOC Disturbi Cognitivi e Demenze, Dipartimento Cure Primarie, Ausl di Modena) che ha coordinato il progetto, sottolinea l'importanza della prevenzione e della collaborazione tra medici, associazioni e cittadini.

19. Università della Terza Età



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 4:

Strategie socio-educative



NUMERO DI PARTECIPANTI

- Docenti: Laureati/e o professionisti/e esperti/e nei vari ambiti (letteratura, storia, lingue, tecnologia, etc.).
- Partecipanti: persone anziane e adulti che hanno voglia di imparare e partecipare attivamente alla vita culturale.
- Associazioni locali e Regioni: Enti che riconoscono e supportano le università della terza età, fornendo eventualmente risorse e finanziamenti.
- Volontari/e e supporto amministrativo: Personale che aiuta nell'organizzazione logistica e nella gestione delle attività.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Docenti: laureati o professionisti con esperienza nei diversi settori (letteratura, storia, lingue,
- Partecipanti: anziani e adulti desiderosi di imparare e partecipare attivamente alla vita culturale.
- Associazioni locali e regioni: organismi che riconoscono e sostengono le università della terza età, fornendo eventualmente risorse e finanziamenti.
- Volontari e supporto amministrativo: personale che aiuta nell'organizzazione logistica e nella gestione delle attività.



HASHTAGS

#Anziani

#Formazionecontinua

#Educazionedegliadulti

#Integrazioneculturale

#Universitàdellaterzaetà



PUNTI DI FORZA

- Inclusione sociale: Le Università della Terza Età promuovono l'integrazione di adulti e persone anziane nella vita sociale e culturale del territorio.
- Mantenimento della salute fisica e mentale: l'apprendimento continuo stimola le funzioni cognitive e migliora il benessere psicofisico delle persone anziane.
- Formazione completa: I corsi coprono un'ampia gamma di settori (umanistici, scientifici, artistici), offrendo una grande varietà di argomenti per soddisfare ogni interesse.
- Metodologie innovative: L'introduzione di corsi online e di attività di formazione a distanza consente di raggiungere un pubblico più ampio e diversificato.



PUNTI DI ATTENZIONE

- **Sostenibilità finanziaria:** Alcuni corsi possono necessitare di maggiori risorse per garantire la continuità delle attività, soprattutto in un contesto di costi crescenti.
- **Equità di accesso:** Garantire che tutte le persone anziane, comprese quelle con minori risorse, possano partecipare senza barriere finanziarie.
- **Adattamento delle metodologie di insegnamento:** Continuare a sviluppare metodi di insegnamento che siano inclusivi e accessibili a tutte le persone, indipendentemente dalle competenze tecnologiche.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Le Università della Terza Età sono istituzioni educative e culturali riconosciute a livello regionale, create con l'obiettivo di promuovere la cultura e favorire l'integrazione delle persone anziane nella vita sociale e culturale delle loro comunità; offrono percorsi formativi per adulti, generalmente dai 50 anni in su. Tali università consentono alle persone adulte di proseguire gli studi o di iniziarne di nuovi, senza limitazioni legate all'età. L'offerta formativa è ampia e comprende corsi su una vasta gamma di materie: umanistiche, scientifiche, artistiche e sociali, con una particolare attenzione all'apprendimento permanente e all'approfondimento delle competenze culturali e sociali. Queste università sono presenti in tutto il territorio italiano e, pur operando in modo autonomo, devono rispettare alcune linee guida comuni per ottenere il riconoscimento ufficiale. Per esempio, ogni università deve offrire almeno sei corsi annuali, ciascuno con una durata minima di 100 ore. L'offerta varia ampiamente, spaziando da corsi di letteratura, filosofia, storia dell'arte e lingue straniere a corsi di tecnologia, organizzati su più livelli per rispondere alle diverse esigenze di studenti e studentesse.



OBIETTIVI

- Promuovere l'apprendimento permanente per adulti e persone anziane indipendentemente dall'età.
- Promuovere l'inclusione sociale attraverso attività culturali, artistiche ed educative.
- Stimolare la partecipazione attiva degli adulti alla vita sociale e culturale del territorio.
- Offrire corsi diversificati su argomenti umanistici, scientifici, artistici e tecnici, con l'obiettivo di mantenere viva la mente e il corpo.
- Sostenere l'apprendimento permanente, con particolare attenzione ai bisogni culturali e di benessere psicofisico della popolazione anziana.



FASI DI ATTUAZIONE

- Pianificazione dell'offerta formativa: Identificazione dei corsi da proporre in base agli interessi e alle esigenze delle persone anziane. Ogni università della terza età deve proporre almeno 6 corsi all'anno, per un minimo di 100 ore di corso ciascuno.

- Reclutamento del personale docente: I corsi sono tenuti da laureati/e, professionisti/e del settore o esperti/e di specifici ambiti. È essenziale selezionare docenti con esperienza nell'insegnamento a studenti adulti e anziani.
- Avvio dei corsi: Organizzazione delle lezioni, che possono variare tra sessioni in aula, laboratori pratici e attività all'aperto (a seconda del corso). Ogni studente si impegna a seguire un programma di studi che termina con una valutazione finale.
- Esami e attestati: Al termine del corso, studenti e studentesse sostengono un esame che attesta le competenze acquisite. Non vengono rilasciate lauree, ma attestati di partecipazione e certificazione delle competenze.

Non obbligatorio:

- Sviluppo di metodologie didattiche innovative: Introduzione di corsi online e a distanza, utilizzando le tecnologie informatiche.
- Monitoraggio e valutazione: Raccolta dei feedback dei/delle partecipanti e valutazione dell'efficacia dei corsi per adeguare l'offerta formativa.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Le Università della Terza Età accolgono in media centinaia di partecipanti in ogni sede.



PER SAPERNE DI PIÙ

Per maggiori informazioni sulla sede dell'Università della terza età più vicina alla vostra zona di interesse, potete effettuare una ricerca online o contattare gli uffici locali per ottenere informazioni specifiche sui programmi di formazione, sulle iscrizioni e sulle attività.

Per conoscere i corsi offerti e le modalità di iscrizione alle Università della Terza Età in Italia è possibile visitare i loro siti web.

20. Jubiloteca Bortziriak: una risorsa comunitaria per promuovere l'autonomia e prevenire la dipendenza delle persone anziane (invecchiamento attivo)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 4: Strategie socio-educative

Modulo 5: Intergenerazionalità

Modulo 8: Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Al momento della rilevazione partecipano 64 persone anziane.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- **Servizi sociali:** responsabili della gestione generale e del monitoraggio del servizio.
- **Centro di salute:** si occupa della prescrizione sociale e dell'invio degli utenti.
- **Volontariato:** supporta nel trasporto delle persone con difficoltà motorie e collabora all'animazione delle attività.



HASHTAGS

#Personeanziane

#benessere

#serviziodiassistenzadiurna

#promozionedell'autonomia

#socializzazione



PUNTI DI FORZA

- Promozione dell'invecchiamento attivo e prevenzione della dipendenza: grazie ad attività fisiche e cognitive, si sostiene l'autonomia e si previene il deterioramento funzionale.
- Rafforzamento del supporto comunitario e della socializzazione: il servizio favorisce l'interazione, contrasta la solitudine non volontaria e promuove la partecipazione con il contributo del volontariato.
- Accessibilità ampliata: la connessione con il sistema sanitario e l'introduzione del trasporto adattato consentono a un numero maggiore di persone di usufruire del servizio, migliorando benessere e inclusione.



PUNTI DI ATTENZIONE

- **Comunicazione e sensibilizzazione:** è necessario intensificare la promozione del servizio affinché più persone anziane ne vengano a conoscenza e vi partecipino.
- **Adattamento dell'offerta:** ampliare gli orari e diversificare le attività permetterebbe di rispondere meglio alle esigenze dei/delle partecipanti.
- **Potenziamento del team:** per mantenere elevata la qualità del servizio, è fondamentale rafforzare il gruppo di professionisti/e e volontari/e in particolare per il trasporto e la conduzione delle attività.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

La Jubiloteca di Bortziariak è un servizio comunitario promosso dalla Comunità dei Servizi Sociali, che funge da spazio per la promozione dell'autonomia personale e la prevenzione della dipendenza. Si configura anche come un luogo di incontro, convivenza e socializzazione, dove le persone anziane possono relazionarsi, condividere esperienze e contrastare la solitudine non volontaria.

Il programma lavora in modo integrale su tre dimensioni complementari: quella fisica, attraverso esercizi di mobilità e mantenimento funzionale; quella cognitiva, tramite laboratori di stimolazione e memoria; quella sociale, favorendo la partecipazione attiva e il legame comunitario.

Le attività si svolgono in piccoli gruppi, in un ambiente vicino e accogliente, con una metodologia adattata alle capacità di ciascuna persona. Il coordinamento con il settore sanitario consente una presa in carico più globale, integrando la prescrizione sociale come modalità di accesso.

La collaborazione del volontariato è essenziale, soprattutto per il servizio di trasporto e per l'animazione delle sessioni, garantendo accessibilità e accompagnamento ravvicinato.

Attualmente, la Jubiloteca è diventata un punto di riferimento provinciale per l'invecchiamento attivo, il lavoro in rete e l'azione comunitaria in ambito rurale.



OBIETTIVI

- Promuovere l'invecchiamento attivo.
- Prevenire l'isolamento sociale delle persone anziane.
- Favorire la partecipazione alla vita comunitaria.
- Migliorare la qualità della vita delle persone anziane.



FASI DI ATTUAZIONE

1. **Avvio con bassa partecipazione:** La Jubiloteca è stata inizialmente creata per promuovere l'invecchiamento attivo e prevenire la dipendenza. Tuttavia, all'inizio la partecipazione è stata scarsa, a causa della limitata conoscenza del servizio e dell'assenza di un invio diretto da parte dei professionisti. Le attività proposte miravano alla stimolazione e alla socializzazione, ma l'impatto sulla comunità era limitato.

- 2. Connessione con il settore sanitario:** Il coinvolgimento del settore sanitario ha rappresentato un punto di svolta. I/le professionisti/e della salute hanno iniziato a prescrivere la partecipazione alla Jubiloteca come parte di un approccio preventivo rivolto alle persone anziane a rischio di isolamento o deterioramento funzionale. Questo ha favorito una maggiore diffusione e un aumento significativo della partecipazione, rendendo la Jubiloteca un riferimento sul territorio.
- 3. Introduzione del trasporto adattato e maggiore accessibilità:** Con il riconoscimento delle difficoltà legate alla mobilità, è stato attivato un servizio di trasporto adattato, gestito dalla Mancomunidad con il supporto di volontari/e. Questa misura ha ampliato l'accesso al servizio, permettendo anche alle persone con ridotta mobilità di partecipare, con un impatto positivo sulla loro qualità della vita.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Materiali: spazio fisico adeguato, trasporto adattato, materiali per attività didattiche e stimolazione, attrezzature tecnologiche.

Risorse umane: presenza di professionisti/e del settore sociale e sanitario e volontari/e.

Condizioni istituzionali:

- Impegno dell'amministrazione pubblica nella gestione e nel finanziamento del servizio.
- Collaborazione strutturata con il sistema sanitario per l'invio degli utenti.
- Accesso a finanziamenti complementari tramite bandi e convenzioni.
- Strategie di sensibilizzazione per consolidare la Jubiloteca come risorsa fondamentale per l'invecchiamento attivo.



PER SAPERNE DI PIÙ

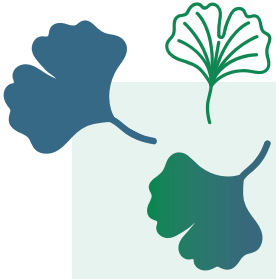
<https://bortziriakgz.eus/es/>



TESTIMONIANZE

Javier Biurrarena, utente dal 2008:

«La Jubiloteca mi aiuta a restare attivo. Uscire di casa è essenziale per evitare l'isolamento e la rigidità. Posso fare esercizio fisico, allenare la mente con cruciverba e matematica, e condividere momenti con altre persone. Per me è un'occasione di benessere e socializzazione»



Un ambiente abitativo positivo

Contesto

Le seguenti schede pratiche hanno l'obiettivo di presentare modalità abitative **che contribuiscano a ridurre l'isolamento vissuto o percepito dalle persone anziane. Ripensare il contesto abitativo permette di rispondere all'evoluzione dei loro bisogni e di garantire una buona qualità della vita.**

Definizione

Per *habitat* si intende, in senso ampio, l'insieme delle condizioni abitative e delle pratiche di vita delle persone e dei gruppi che vi risiedono. Si tratta dunque di un concetto che collega i luoghi in cui si vive a fattori sociali, economici e ambientali.

Un contesto ripensato per il mantenimento dell'autonomia e della partecipazione

Le persone anziane sono innanzitutto degli individui, pertanto le loro esigenze abitative variano in base a numerosi fattori: stato di salute, livello di autonomia, contesto territoriale (urbano o rurale), genere, classe sociale e livello di istruzione. Questa diversità richiede risposte abitative differenziate e personalizzate. L'ambiente di vita dovrebbe essere progettato per promuovere l'autonomia delle persone anziane, elemento fondamentale per il loro benessere. Soluzioni abitative innovative possono favorire la partecipazione attiva alla vita comunitaria, rafforzando il senso di utilità e l'identità sociale.

La partecipazione alla vita della comunità e la corresponsabilità evidenziano il ruolo attivo che le persone anziane possono svolgere nel proprio ambiente, favorendo così un maggiore senso di appartenenza e valorizzazione.

La community care

L'approccio della *community care* pone l'accento sull'importanza dell'ambiente di vita come elemento chiave per il benessere e l'assistenza, valorizzando le risorse della comunità. Promuove i legami sociali e il sostegno reciproco tra le persone, all'interno di uno spazio condiviso.

Verso un approccio intergenerazionale

Il contesto abitativo può diventare un vero e proprio strumento di dialogo tra generazioni, favorendo scambi e relazioni tra persone di età diverse. Modelli di abitazione condivisa o coabitazione intergenerazionale possono contribuire a contrastare l'isolamento delle persone anziane e, al contempo, arricchire il tessuto sociale delle comunità.



Il contesto abitativo come strumento di legame sociale

Un habitat ben progettato può incentivare le interazioni sociali, rafforzare il senso di appartenenza e ridurre la solitudine. Anche le mentalità stanno cambiando: al posto dell'idea di restare a tutti i costi nella propria abitazione, oggi si affaccia una visione più ampia e flessibile, che propone diverse soluzioni da offrire alle persone anziane. È possibile scegliere se adattare la propria casa o intraprendere un nuovo percorso abitativo.

21. Accoglienza in famiglia



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



HASHTAGS

#Rete

#Comunità

#Alloggio

#Ambiente



NUMERO DI PARTECIPANTI

Non è stato possibile risalire al numero di partecipanti.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- La persona anziana coinvolta
- La rete di supporto (familiari, assistenti sociali, équipe sanitaria e sociosanitaria)
- La famiglia ospitante, autorizzata e formata per garantire un'accoglienza adeguata



PUNTI DI FORZA

- Maggiore flessibilità rispetto alle strutture residenziali classiche.
- Rapporto umano più diretto e personalizzato.
- Ambiente familiare che favorisce la continuità affettiva e relazionale.
- Opportunità di sollievo per i/le caregiver, senza rinunciare alla qualità dell'assistenza.
- Possibilità di costruire un percorso abitativo progressivo e su misura.



PUNTI DI ATTENZIONE

- È necessario distinguere chiaramente tra accoglienza familiare generica e accoglienza terapeutica (che rientra nell'ambito ospedaliero e ha regole differenti).
- L'accoglienza familiare richiede un'attenta valutazione del contesto relazionale e delle aspettative di entrambe le parti.
- La disponibilità di famiglie autorizzate può essere limitata a seconda del territorio, rendendo fondamentale un lavoro di rete con gli enti competenti.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'accoglienza in famiglia è un modello abitativo flessibile, che può essere adattato a diverse situazioni personali e livelli di autonomia. È volta ad offrire a una persona anziana una soluzione abitativa alternativa, flessibile e personalizzata, in grado di rispondere al suo progetto di vita. Questa forma di accoglienza si basa su un ambiente familiare e su un'assistenza individualizzata, che contribuiscono al benessere e al mantenimento dell'autonomia. Il servizio offre a una persona anziana una soluzione alternativa che risponda alle sue esigenze di stile di vita grazie a un'attenzione e un accompagnamento personalizzati, attraverso la figura degli/delle assistenti domiciliari. Questa iniziativa si articola attraverso un progetto di assistenza personalizzato che definisce le modalità di soggiorno (permanente, temporaneo o sequenziale, a tempo pieno o parziale) e garantisce un'assistenza sicura e adeguata alle esigenze, agli interessi e alle capacità della persona. La presenza costante dell'operatore/operatrice di accoglienza facilita il contatto sociale, mantiene le routine e gli spazi vitali propri della casa e favorisce l'integrazione della persona nella sua rete di sostegno familiare, sociale e sanitario.

Le principali forme di accoglienza sono:

- Accoglienza permanente: alternativa stabile all'EHPAD o ad altre forme di residenza collettiva. La persona accolta è integrata nella vita quotidiana della famiglia ospitante, mantenendo una routine attiva e personalizzata.
- Accoglienza temporanea: pensata per brevi periodi (es. post-ospedalizzazione, vacanze, transizione verso altra struttura). Permette un rientro graduale a casa o un passaggio verso soluzioni più strutturate.
- Accoglienza parziale o sequenziale: consente di alternare il soggiorno nella propria abitazione con quello presso la famiglia ospitante, favorendo il diritto al sollievo per i/le caregiver. Questa formula è particolarmente utile quando il sostegno da parte della rete familiare è parziale o limitato nel tempo.



OBIETTIVI

- Proporre un'alternativa concreta alla residenzialità in istituto, per le persone che non possono più vivere da sole nella propria abitazione.
- Offrire un ambiente familiare e accogliente, che riproduca i riferimenti e il comfort di una casa.
- Garantire un'assistenza su misura e stimolante, grazie alla presenza costante dell'accogliente.
- Favorire il mantenimento dell'autonomia, consentendo alla persona di continuare a soddisfare i propri bisogni relazionali e sociali.
- Rappresentare anche una soluzione di sollievo per i/le caregiver familiari o professionali, attraverso un'accoglienza temporanea o parziale.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Ottenere l'elenco aggiornato delle famiglie autorizzate all'accoglienza familiare.
2. Stabilire un primo contatto e organizzare una visita presso la famiglia ospitante.
3. Definire il progetto di accoglienza (permanente, temporanea o parziale; a tempo pieno o parziale), concordando modalità e tempi.
4. Valutare la sostenibilità economica del progetto e, se necessario, attivare eventuali misure di sostegno pubblico (come l'aiuto sociale all'alloggio).



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Come condizione per la sua attuazione, questo tipo di assistenza è possibile solo quando la famiglia di accoglienza dispone della relativa autorizzazione. Tale autorizzazione garantisce che l'assistenza e l'accompagnamento si svolgano in modo sicuro. Per ottenerla è necessario seguire una procedura formale; è quindi fondamentale contattare l'istituzione responsabile per avviare e completare il processo di autorizzazione.



POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15240>

<https://www.cettefamille.com/accueil-familial/permanent-temporaire-partiel/#:~:text=l'accueil%20familial%20peut%20s,adapter%20%C3%A0%20de%20nombreuses%20situations.>



TESTIMONIANZE

Testimonianza di Mikèle, famiglia ospitante:

«Abbiamo vissuto un'epoca in cui prendersi cura dei propri genitori era una cosa ovvia. Oggi i ritmi di vita sono cambiati e molte persone anziane si ritrovano isolate. Diventando ospitante familiare, ho scelto di aprire la mia casa e ricreare questo legame essenziale. Accogliere una persona anziana significa offrirle una famiglia, una presenza, una gioia di vivere e una ritrovata dignità. È una bella esperienza umana, che ridà senso alla vita quotidiana, sia per la persona accolta che per me. E per alleggerire il carico dei caregiver, alcune famiglie offrono un'accoglienza temporanea, diurna o 24 ore su 24, per un periodo prestabilito».

22. Abitare in autonomia all'interno di uno spazio collettivo



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



NUMERO DI PARTECIPANTI

Non è stato possibile risalire al numero di partecipanti.



PUNTI DI FORZA

- La persona può vivere in un alloggio individuale mantenendo la propria autonomia.
- Gli spazi e i servizi condivisi favoriscono la socialità e l'inclusione nella vita cittadina.
- I contesti abitativi sono generalmente situati vicino a servizi, negozi e mezzi di trasporto.
- I progetti sono spesso costruiti in modo partecipativo, permettendo alle persone di essere parte attiva nella definizione del proprio spazio di vita.



HASHTAGS

#Alloggio

#Collettivo

#Legamesociale

#Spaziocollettivo



RETE O PERSONE COINVOLTE

- La persona anziana
- L'entourage della persona (famiglia, personale medico, paramedico...)
- L'accompagnatore o l'accompagnatrice sociale
- Le strutture di accoglienza
- Gli attori istituzionali: Finanziatori, e autorità che concedono diritti e riconoscimenti statutari
- I comuni



PUNTI DI ATTENZIONE

- Alcune soluzioni abitative possono avere costi elevati, in base alla formula scelta.
- Questo modello non prevede un'assistenza medica strutturata: è quindi adatto a persone che non necessitano di cure sanitarie intensive.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il servizio offre a persone anziane un'abitazione autonoma all'interno di uno spazio di vita condiviso, per contrastare l'isolamento sociale attraverso servizi collettivi su misura. Questa soluzione consente di "vivere come a casa propria", con il valore aggiunto di far parte di una comunità progettata insieme, grazie a percorsi partecipativi.

Diversi modelli abitativi possono rispondere a questa esigenza:

- Residenze autonome
- Abitare inclusivo
- Abitare condiviso

Le persone anziane possono così mantenere la propria indipendenza, accedendo a servizi condivisi "su misura", in un contesto sicuro e rassicurante.



OBIETTIVI

- Permettere alle persone anziane di vivere in un'abitazione autonoma, inserita in un contesto comunitario.
- Rafforzare i legami sociali grazie alla condivisione di spazi comuni.
- Favorire la convivenza e la partecipazione attiva alla vita quotidiana.
- Garantire un ambiente sicuro e adeguato alle esigenze individuali.
- Promuovere il mantenimento dell'autonomia.
- Offrire soluzioni abitative più adatte alla realtà familiare e alla capacità di gestione della persona.
- Facilitare l'accesso condiviso ai servizi professionali (es. attività di animazione).
- Valorizzare la partecipazione alla vita sociale e cittadina.
- Promuovere la mutualizzazione dei servizi di assistenza e supporto alla persona.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Valutazione del livello di autonomia della persona.
2. Ricerca di strutture presenti sul territorio che propongano questo modello abitativo, oppure partecipazione alla creazione di nuove soluzioni nell'ambito di un progetto collettivo.
3. Visita degli spazi abitativi.
4. Presentazione della domanda di ammissione, se prevista.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- La persona deve essere totalmente o prevalentemente autonoma.
- È richiesta una capacità economica compatibile con questo tipo di sistemazione (non esistono aiuti economici diretti specifici, ma si può eventualmente accedere a contributi per l'alloggio in base alla situazione reddituale).
- La struttura deve essere convenzionata con il Dipartimento di riferimento e con la CNSA, in modo da ottenere un accreditamento ufficiale o un marchio di qualità.
- È previsto un sussidio di funzionamento annuale per la struttura ospitante.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/vivre-dans-une-residence-avec-services-pour-seniors/les-residences-autonomie>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/autres-solutions-de-logement/habitat-inclusif-un-chez-soi-et-une-vie-sociale-partages>

<https://www.vivre-en-beguinage.fr/>



TESTIMONIANZE

**Testimonianze di partecipanti anziani
e delle loro famiglie sul progetto
di abitare condiviso "Gurekin":**

<https://youtu.be/GNVeR3W0Ebk?si=miU1xo47YAf3dgpi>

https://youtu.be/_I0L1fpPRYs?si=PSwCUnoHEDIQwBSv

23. Co-housing intergenerazionale : Kuvu - Coabitazione intergenerazionale per abitare insieme, condividere esperienze e contrastare la solitudine



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 8:

Costruzione della rete e coinvolgimento della comunità



HASHTAGS

#Alloggio

#Spaziocollettivo

#Legamesociale

#Collettivo



NUMERO DI PARTECIPANTI

Oltre 200 persone hanno già utilizzato il servizio con esperienze di convivenza positive in diverse città spagnole.



RETE O PERSONE COINVOLTE

Il progetto è sostenuto da una rete multidisciplinare di professionisti ed enti pubblici e privati impegnati nel miglioramento della qualità della vita:

- Persone esperte in longevità, salute, diritto, tecnologia, educazione
- Amministrazioni pubbliche (comuni, province, regioni)
- Università (Paesi Baschi, Mondragón, Alicante)
- Istituti finanziari
- Organizzazioni di volontariato
- Team di facilitatori/facilitatrici e mediatori/mediatrici sociali



PUNTI DI FORZA

- Accesso a soluzioni abitative economiche e sicure.
- Promozione della coesione sociale e del dialogo intergenerazionale.
- Possibilità per i giovani di conoscere meglio la cultura locale.
- Opportunità di realizzazione personale e scambio umano per entrambe le parti.



PUNTI DI ATTENZIONE

- È essenziale definire con chiarezza, tramite un accordo scritto, le modalità di convivenza, le responsabilità reciproche e la gestione degli spazi condivisi.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Kuvu è una piattaforma che promuove la coabitazione intergenerazionale, non un semplice servizio di intermediazione per l'affitto. Il suo obiettivo è proporre un nuovo modello abitativo sociale, basato sulla condivisione, sullo scambio di esperienze e sull'arricchimento reciproco tra generazioni.

Attiva in tutta la Spagna, Kuvu facilita convivenze sicure tra persone di età superiore ai 55 anni e giovani adulti, studenti/studentesse e professionisti/e alla prima esperienza lavorativa. Il processo di selezione, accompagnamento e monitoraggio è curato in ogni fase, per garantire compatibilità, benessere e stabilità nella convivenza.

Attraverso la locazione di una stanza all'interno della propria abitazione, le persone anziane possono integrare il proprio reddito (in media +300 euro al mese), migliorare la qualità della vita e ridurre la solitudine. Kuvu offre anche un periodo di prova di un mese per valutare la compatibilità tra i conviventi, oltre a un servizio di mediazione in caso di difficoltà.



OBIETTIVI

- Promuovere forme abitative alternative basate sulla condivisione e la solidarietà intergenerazionale.
- Aumentare l'offerta di alloggi a prezzi accessibili nelle città, contribuendo alla riduzione del costo medio degli affitti.
- Migliorare il benessere e la qualità della vita delle persone anziane, riducendo l'isolamento e favorendo nuove relazioni.
- Offrire ai/alle giovani un alloggio sicuro, accogliente ed economicamente sostenibile.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Compilazione di un modulo online, specificando le proprie esigenze: cercare o offrire una stanza, località e durata della convivenza.
2. Descrizione dello stile di vita desiderato: abitudini, interessi, hobby, aspettative.
3. Kuvu seleziona i profili compatibili e favorisce l'incontro tra le persone.
4. Se entrambe le parti sono d'accordo, viene redatto un accordo di convivenza personalizzato.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Accordi di collaborazione con amministrazioni locali, enti privati e organizzazioni del territorio.
- Sostegno alla diffusione del progetto e supporto economico alle persone over 55 che partecipano.
- Impegno a contrastare la solitudine non desiderata e a favorire l'accesso a soluzioni abitative sostenibili.
- È fondamentale la sottoscrizione di un accordo chiaro, che definisca le modalità della convivenza e gli impegni reciproci.



PER SAPERNE DI PIÙ

Link per accedere alla piattaforma: <https://dev.kuvu.eu/>



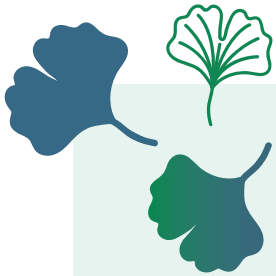
TESTIMONIANZE

Persona ospitante – 5 mesi di convivenza:

«Patricia e mia madre si sono perfettamente integrate. Trascorrono del tempo insieme a parlare e guardare la TV. Quando usciamo con i nostri figli, ceniamo tutti insieme.»

Persona ospitante – 9 mesi di convivenza:

«Ero lontana da casa e mi mancavano i miei nonni. Vivere con Pilar è stato molto piacevole: mi ha accolta come una nipote e sono grata a lei e alla sua famiglia.»



Qualità della vita e benessere dei caregiver

Contesto

Affrontare l'isolamento degli anziani implica la necessità di considerare anche il benessere di chi li assiste. I/le **caregiver**, che siano familiari o professionisti, svolgono un ruolo fondamentale nell'assistenza agli anziani e hanno un impatto diretto sulla qualità della vita delle persone assistite. Tuttavia, prestare assistenza ha un notevole peso anche sulla vita personale e professionale dei caregiver stessi. In molti casi, infatti, il compito di prendersi cura di un familiare o di un paziente incide profondamente sul loro benessere fisico, psicologico ed emotivo, e spesso comporta difficoltà nel conciliare il lavoro con le esigenze quotidiane di cura.

A livello europeo, l'organizzazione *Eurocarers*, ombrello delle realtà operanti nell'ambito della cura, evidenzia che l'80% dell'assistenza alle persone anziane è fornita da familiari o amici, un dato che evidenzia la prevalenza dei/delle caregiver informali rispetto ai professionisti del settore medico e sociale.

In Italia 7 milioni di persone assistono familiari malati o non autosufficienti e dall'indagine condotta da *AIPaSIM* (*Associazione Italiana Pazienti con Sindrome Mielodisplastica*) e Takeda Italia emerge che tra gli aspetti più difficili, vi sia la gestione del tempo, che spesso è sottratto ad altre persone e attività, come il partner, i figli, il lavoro e persino il tempo per sé stessi.

Il dispendio di energie fisiche, mentali ed emotive è uno degli aspetti più onerosi, e si riflette nella difficoltà di affrontare i compiti quotidiani, soprattutto in assenza di competenze specifiche nella cura dei/delle paziente. In aggiunta, gli aspetti burocratici e organizzativi si rivelano una delle sfide più gravi per i caregiver, tanto che vengono descritti come il vero "scoglio" da superare.

In Francia, come mostra la recente consultazione nazionale condotta dal *Collectif Je T'aide*, la situazione è simile e il 44% dei caregiver trova difficile conciliare il proprio ruolo con il lavoro, mentre il 64% sostiene che l'assistenza abbia avuto un impatto negativo sulla propria salute. Inoltre, l'86% afferma che la cura del proprio caro ha ridotto il tempo disponibile per la famiglia, per gli hobby e per sé stessi, e solo il 34,5% dei/delle caregiver riferisce di aver ricevuto informazioni, formazione o soluzioni di sollievo adeguate.

Questa tendenza è destinata a crescere, data l'evoluzione demografica e l'invecchiamento della popolazione. Di conseguenza, il bisogno di assistenza, sia a livello familiare che professionale, è in continuo aumento, tanto nelle aree urbane quanto in quelle rurali. In questo contesto, diventa cruciale "prendersi cura di chi si prende cura", supportando i/le caregiver affinché possano continuare a svolgere il loro ruolo senza compromettere la loro salute e qualità della vita.

Questo significa sviluppare politiche e iniziative che sostengano concretamente i/le caregiver, sia familiari che professionali, e li aiutino a bilanciare le loro responsabilità con il benessere personale.

Iniziative a sostegno dei/delle caregiver

Le iniziative di supporto ai/alle caregiver possono variare a seconda del contesto e dell'attuatore, ma tutte mirano a ridurre il carico psicologico ed emotivo che accompagna la cura quotidiana. Queste iniziative sono promosse da associazioni, enti locali, organizzazioni culturali e altre realtà, e si concentrano su diversi aspetti del supporto: dall'informazione e formazione sulla gestione della cura, al sostegno psicologico, fino alla promozione di soluzioni di sollievo e supporto pratico, anche a livello lavorativo.

Queste soluzioni, sebbene ancora in fase di sviluppo e distribuzione disomogenea, sono essenziali per riconoscere il ruolo fondamentale dei/delle caregiver e aiutarli a mantenere una buona qualità della vita, consentendo loro di continuare ad essere di supporto senza trascurare il proprio benessere. Per questi motivi desideriamo dedicare questa parte della guida alla presentazione di iniziative a sostegno dei/delle caregiver familiari e professionali. Queste iniziative, che presentano caratteristiche e modalità di attuazione diverse, vengono illustrate per ampliare l'orizzonte delle possibilità di intervento e sono esempi di programmi di assistenza e sostegno ai/alle caregiver promossi da associazioni, enti locali o strutture culturali.

24. I venerdì del benessere | Corpo e salute: mi muovo, mangio bene, vivo meglio



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

Il progetto si propone di coinvolgere circa 25-30 beneficiari/e diretti, con ricadute positive anche su famiglie, assistenti e sulla comunità locale.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Un'associazione di volontariato per il coordinamento generale del progetto.
- Un'associazione specializzata in alimentazione per la gestione dei relativi laboratori e pranzi.
- L'autorità locale, utile per individuare la sede e supportare la comunicazione.
- Altri partner da coinvolgere in base alle attività specifiche.
- Persone isolate del territorio, in particolare pensionate.



HASHTAGS

#Salute

#Sport

#Benessere



PUNTI DI FORZA

- Salute fisica: il movimento regolare aiuta a mantenersi attivi, contrastando i rischi della sedentarietà.
- Benessere mentale: le attività di gruppo, i momenti di socialità e i laboratori stimolano l'equilibrio emotivo e riducono la solitudine.
- Costruzione della comunità: si rafforzano i legami sociali e il supporto reciproco.
- Sviluppo di competenze: i/le partecipanti acquisiscono conoscenze pratiche e migliorano la propria autonomia.
- Welfare generativo: le persone coinvolte partecipano attivamente alla cura del proprio benessere e di quello collettivo.
- Arricchimento culturale: musica, letture e scrittura offrono stimoli intellettuali e opportunità di espressione personale.



PUNTI DI ATTENZIONE

- **Inclusività:** garantire l'accessibilità delle attività anche a chi ha mobilità ridotta o deficit cognitivi.
- **Sostenibilità:** mantenere nel tempo l'entusiasmo e la partecipazione, anche in presenza di risorse limitate.
- Integrazione intergenerazionale: colmare le distanze tra fasce d'età diverse per favorire uno scambio reciproco.
- **Sicurezza:** monitorare le attività fisiche per prevenire incidenti, in particolare tra le persone anziane.
- **Diversità alimentare:** proporre pasti che rispettino esigenze e preferenze alimentari varie.
- **Coinvolgimento:** rinnovare costantemente le proposte per mantenere alta la partecipazione e l'interesse.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'iniziativa promuove il benessere delle famiglie che si prendono cura di persone con dipendenze, attraverso incontri gratuiti con esperti/e e momenti di condivisione tra famiglie.

Ogni venerdì pomeriggio, il programma offre uno spazio di apprendimento e crescita personale, con strumenti pratici utili nella vita quotidiana. Le attività includono:

- Movimento espressivo, per favorire l'autoconsapevolezza e migliorare le relazioni;
- Laboratori di nutrizione, con ricette economiche ed ecologiche da condividere;
- Pranzi conviviali, per rafforzare il senso di comunità in un clima di fiducia e rispetto reciproco.

Gli incontri favoriscono la costruzione di relazioni, il dialogo e la partecipazione attiva alla vita del gruppo. Le persone coinvolte contribuiscono, anche tramite il volontariato, a un sistema di protezione sociale generativo, basato su stili di vita sani.

Tra i temi trattati: attività motoria, primo soccorso, sicurezza domestica, prevenzione delle cadute e delle truffe, alimentazione protettiva e mobilità sicura.

Completano il percorso attività per la cura della persona (con estetista), laboratori artigianali (cucito con pasta di mais, giochi di memoria) e un laboratorio di scrittura esperienziale, guidato da un facilitatore.



OBIETTIVI

- Promuovere la salute fisica, mentale e relazionale attraverso il movimento, l'alimentazione sana, la cultura e attività ricreative.
- Facilitare la trasmissione di conoscenze e strumenti utili nella vita quotidiana.
- Favorire lo scambio di competenze tra i partecipanti.
- Rafforzare la rete di relazioni di vicinato, ampliandone i/le contenuti, le collaborazioni e la sostenibilità.
- Sviluppare un sistema di welfare generativo, in cui le persone beneficiarie diventano protagoniste del centro comunitario.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Identificare partner per le attività fisiche, alimentari e ricreative.
2. Trovare una sede adeguata per ospitare il programma e accogliere le persone interessate.
3. Co-progettare il programma insieme alle persone anziane interessate, elaborando anche un piano di comunicazione.
4. Avviare le attività.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Offrire attività motorie, nutrizionali, formative e sociali.
- Disporre di una sede adeguata e accessibile.
- Valorizzare i pranzi come momenti educativi e di socializzazione.
- Realizzare seminari su cittadinanza attiva, prevenzione, salute, cultura e conoscenza del territorio.



PER SAPERNE DI PIÙ

Per saperne di più sul progetto, ecco il link alla pagina in italiano:

<https://www.auserbologna.it/>



TESTIMONIANZE

Partecipante:

«Quello che trovo interessante è la varietà delle attività, sia fisiche sia culturali. Sono educative, e cambiano spesso, il che è molto positivo: fare sempre le stesse cose stanca. Qui si imparano cose nuove, anche di cui si sa poco o nulla.»

Partecipante:

«Abbiamo fatto ginnastica, passeggiate, ascoltato musica sinfonica... e come diceva la mia amica, non ci siamo sentiti esclusi ma valorizzati. Questo ci ha dato un profondo senso di consapevolezza. Siamo più felici e ottimisti.»

25. Formazione TAKE CARE: Prendersi cura di chi si prende cura



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



HASHTAGS

#formazione

#caregiver

#Benessere



NUMERO DI PARTECIPANTI

Non è stato identificato un numero di partecipanti.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Ente di formazione: gestione amministrativa, logistica, pedagogica e comunicativa.
- Artisti formatori e facilitatori: progettazione e conduzione delle attività.
- Strutture sanitarie e sociosanitarie: diffusione dell'informazione tra i/le professionisti.
- Associazioni di caregiver familiari: promozione del percorso e supporto alla partecipazione.
- Luoghi accoglienti: spazi fisici dove si svolge la formazione.



PUNTI DI FORZA

- Promuove l'equilibrio tra vita personale e ruolo di cura
- Stimola consapevolezza, fiducia e autovalorizzazione
- Offre strumenti pratici per affrontare la fatica del prendersi cura
- Rafforza le competenze relazionali ed emotive
- Valorizza le persone partecipanti come individui



PUNTI DI ATTENZIONE

- Non è uno spazio terapeutico: è importante riconoscere e orientare, se necessario, chi ha bisogno di supporto psicologico più approfondito.
- Sostenibilità del cambiamento: favorire occasioni di continuità, scambio e comunità tra chi ha partecipato.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Take Care è un percorso formativo di 4 giornate rivolto a caregiver familiari e professionali (come operatori/operatrici sanitari/e, assistenti domiciliari, volontari/e ecc.), che accompagnano persone in situazione di vulnerabilità (perdita di autonomia, malattia, dipendenza).

Spesso, chi si prende cura degli altri rischia di trascurare sé stesso, andando incontro a stress ed esaurimento. Take Care nasce per sostenere queste persone, offrendo loro un tempo e uno spazio protetto per ritrovare energia, motivazione e benessere. La formazione si svolge in un terzo luogo accogliente e sicuro, lontano dai contesti abituali di lavoro e cura, dove è possibile rilassarsi, esprimersi liberamente e riconnettersi a sé stessi e agli altri.

Ogni giornata è condotta da una coppia di formatori composta da:

- un artista-formatore (specializzato in narrazione, teatro, scrittura, movimento corporeo)
- un formatore esperto nell'analisi delle pratiche professionali

Questa combinazione permette di coniugare l'approccio artistico e sensibile con la riflessione strutturata sulla propria esperienza di cura.



OBIETTIVI

- Rafforzare la motivazione e il desiderio di prendersi cura di sé
- Migliorare la capacità di riconoscere e accogliere le proprie emozioni
- Scoprire tecniche e strumenti concreti per il proprio benessere quotidiano
- Ritrovare energia, motivazione e fiducia nel proprio ruolo
- Prendere consapevolezza delle proprie competenze e del proprio valore
- Sentirsi riconosciuti nel proprio percorso di cura, professionale o familiare



FASI DI ATTUAZIONE

1. Individuazione dei formatori: una coppia per edizione, composta da un artista e un professionista dell'analisi delle pratiche.
2. Selezione del luogo ospitante: un ambiente neutro, accogliente e sufficientemente ampio, adatto alla sperimentazione e al benessere.
3. Coinvolgimento delle reti: contatti con strutture sociosanitarie, enti del territorio e associazioni che operano con caregiver.
4. Pianificazione del calendario: 3 giornate consecutive + 1 giornata a distanza di un mese per il follow-up.
5. Valutazione dell'esperienza: raccolta di feedback da partecipanti, formatori e partner per monitorare l'impatto.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Finanziamento garantito attraverso fondi per la formazione professionale o supporto locale
- Spazio adeguato, comodo e accessibile per tutte le persone partecipanti
- Massimo 10-12 partecipanti per garantire un accompagnamento personalizzato e profondo



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/>
(in francese)



TESTIMONIANZE

Anne, partecipante:

"Ho scoperto me stessa. Ho scoperto in me qualcosa di cui non ero consapevole. Voi avete fatto maturare e emergere tutto questo, grazie"

Carole, partecipante:

"Non pensavo che parlare del mio ruolo di badante fosse così doloroso."

Reine, partecipante:

"Ho scoperto qualcosa dentro di me che non conoscevo. È stato un vero dono."

Sarah, partecipante:

"Finalmente riesco a vedere la bellezza delle cose. Ho potuto parlare di me stessa. Che bello concedersi il diritto di provare anche momenti di felicità! In questo percorso ho trovato delle risposte. Ho il diritto di non sentirmi più solo una persona che aiuta gli altri."

26. Centro diurno rurale (CRAD)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

La capacità di ogni centro dipende dalle caratteristiche specifiche del territorio rurale in cui è inserito.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Persone anziane e le loro famiglie
- Servizi sociali comunali e case manager
- Professionisti/e operanti nei centri diurni rurali



HASHTAGS

#Benessere

#Salutementale

#Burnout

#Zonarurale



PUNTI DI FORZA

- I centri hanno un impatto positivo sulla qualità della vita delle persone anziane, promuovendo autonomia, socializzazione e benessere emotivo. Offrono attività che mantengono le persone attive e connesse, contrastando l'isolamento e favorendo l'invecchiamento attivo.
- Offrono un importante supporto alle famiglie, che spesso affrontano situazioni di stress ed esaurimento. I centri rappresentano uno spazio di sollievo, in cui i familiari possono riprendere fiato e gestire altri aspetti della propria vita.
- In Spagna, l'assistenza diurna per le persone non autosufficienti è un diritto soggettivo, previsto dal sistema di promozione dell'autonomia e gestione della dipendenza. Il servizio prevede una compartecipazione alla spesa da parte degli utenti, con il resto coperto da fondi pubblici.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Operare in aree rurali può rendere difficile il reperimento di personale specializzato, scoraggiando la candidatura di professionisti.
- Il contributo economico richiesto agli utenti può costituire una barriera all'accesso.
- La necessità di frequenza quotidiana può rappresentare un ulteriore ostacolo per alcune famiglie.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Nell'ambito del programma «Romperle le distanze», i Centri Diurni Rurali (CRAD) delle Asturie sono strutture non residenziali che offrono un'assistenza diurna completa a persone anziane non autosufficienti o con disabilità, in particolare nelle zone rurali di difficile accesso e con popolazione dispersa. L'obiettivo principale è favorire la permanenza delle persone anziane nel proprio ambiente abituale, promuovendo l'indipendenza e offrendo sollievo alle famiglie che se ne prendono cura.



OBIETTIVI

Migliorare la qualità della vita delle persone anziane:

- Favorire la permanenza nel proprio contesto di vita.
- Promuovere l'indipendenza e preservare l'autonomia.
- Offrire un'assistenza completa e personalizzata.
- Sostenere lo sviluppo di competenze personali e abitudini di vita sane.
- Favorire l'integrazione sociale delle persone anziane isolate che vivono in aree rurali.

Supportare il benessere dei/delle caregiver familiari:

- Prevenire l'esaurimento e l'abbandono del ruolo da parte della rete istituzionale.
- Offrire sollievo, sostegno e accompagnamento alle famiglie.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Valutazione interdisciplinare dei bisogni e delle potenzialità dell'utente e della rete di supporto informale, attraverso strumenti tecnici.
2. Elaborazione e attuazione di un piano di assistenza personalizzato, con il coinvolgimento e il consenso della persona o della sua famiglia, comprendente:
 - Supporto nelle attività quotidiane di base
 - Terapie funzionali
 - Terapie cognitive
 - Terapie psico-affettive
 - Educazione alla salute
 - Attività di socializzazione
3. Monitoraggio e aggiornamento del piano assistenziale in base ai cambiamenti della situazione personale, in accordo con l'utente.
4. Iniziative di sostegno alle famiglie: informazione, consulenza, formazione e supporto emotivo.
5. Servizi di ristorazione e trasporto adattato.
6. Servizi aggiuntivi: parrucchiere, podologo, lavanderia, pasti a domicilio.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Analisi dei bisogni della popolazione del comune o del distretto.
- Disponibilità di un'infrastruttura accessibile e adeguatamente attrezzata: locali, mezzi di trasporto, attrezzature.
- Formazione specifica per il team multidisciplinare del centro.
- Quadro normativo e finanziario definito: regolamentazione e finanziamento pubblico del servizio.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://socialasturias.asturias.es/servicio-de-centro-rural-de-apoyo-diurno>

https://socialasturias.asturias.es/documents/38532/139985/rompiendo_distancias25.pdf/c2c86f7c-8e98-ccdc-fa3d-43a9475aa491?t=1631808912142



TESTIMONIANZE

Sindaca di La Reguera:

«Questi centri sono nati da una necessità concreta: dare sollievo alle famiglie nell'assistenza alle persone anziane.»

Familiari di un'utente:

«La persona è seguita con attenzione, e in caso di bisogno veniamo subito avvisati. È qualcosa di molto positivo per noi.»

Vicepresidente della Giunta Generale del Principato delle Asturie:

«Questo centro, con 14 persone in un contesto così rurale, è indispensabile. In molti luoghi non se ne riconosce il valore, ma andrebbe invece valorizzato.»

Persona anziana frequentante il centro:

«Per me è importante continuare a relazionarmi con le persone. Altrimenti, io e mia moglie restiamo soli in casa.»

Persona anziana frequentante il centro:

«Da sola a casa mi annoio, non faccio nulla, non stimolo la mente. Ed è fondamentale tenere attiva la mente. Sono molto grata al personale: li considero come una famiglia.»

27. OKencasa (OKincasa)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

Attualmente il servizio accompagna 600 caregiver familiari e prevede di assisterne 5.400 al mese nei prossimi tre anni, solo nei Paesi Baschi. Il programma ha un potenziale di espansione a livello nazionale e internazionale.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- OKencasa (gestione integrale del servizio e team multidisciplinare).
- Governo Basco (finanziamento e diffusione pubblica del servizio).
- Professionisti/e sociosanitari/e e università (Università dei Paesi Baschi e London School of Economics).
- Amministrazioni pubbliche interessate a includere OKencasa nei propri servizi.
- Potenzialmente, ma non attualmente: attori sociali (associazioni, mutue, fondazioni...) che acquistano il servizio per sostenere le proprie comunità di caregiver familiari.



HASHTAGS

#Assistenzaaicaregiver

#tecnologia

#Personeanziane



PUNTI DI FORZA

- Riduzione del tempo di assistenza (fino a 9,5 ore/settimana), miglioramento del benessere e incremento dell'autoefficacia dei/delle caregiver familiari.
- Metodologia validata con impatto clinico ed emotivo: riduzione di sintomi di stress, ansia e depressione, miglioramento della qualità della vita emotiva, riduzione della sensazione di esaurimento e isolamento, maggiore resilienza emotiva e maggiore soddisfazione per la cura prestata.
- Alto ritorno sull'investimento per le istituzioni pubbliche in termini di riduzione dell'assenteismo, minor utilizzo di risorse come teleassistenza, case di riposo o centri diurni, e miglioramento della qualità della vita.
- Potenziale di trasferimento metodologico verso altri programmi di supporto ai/alle caregiver: un modello scalabile e adattabile ad altri contesti territoriali e istituzionali.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Efficacia limitata senza un forte supporto istituzionale.
- Rafforzare il coinvolgimento istituzionale e l'impegno politico per garantirne la continuità nel tempo.
- Necessità di garantire la sostenibilità del modello oltre il finanziamento pubblico.
- Superamento del divario digitale per i gruppi di utenti potenzialmente esclusi, attraverso una tecnologia accessibile e supporto umano adeguato.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

OKencasa è un programma di supporto a distanza che fornisce orientamento e accompagnamento psicosociale e formativo ai caregiver non professionali di persone anziane in condizione di non autosufficienza. Attraverso un'app mobile accessibile e un approccio centrato sull'utente, il programma offre strumenti personalizzati per l'autocura, la formazione e l'ascolto professionale, affrontando l'esaurimento emotivo e il sovraccarico vissuti dai/dalle caregiver familiari e promuovendone il benessere e una migliore qualità dell'assistenza fornita.

Sebbene lo strumento sia pensato per caregiver familiari, la sua metodologia può costituire un modello di riferimento per enti pubblici o servizi professionali interessati a rafforzare le proprie strategie di sostegno nell'ambito dell'assistenza.

In particolare, il programma mette a disposizione dei/delle caregiver familiari le seguenti risorse:

- Sessioni individuali con uno specialista: appuntamenti online periodici con un professionista esperto nell'assistenza familiare, che accompagna lungo tutto il percorso.
- Valutazione periodica del sovraccarico: ogni quattro mesi viene effettuata una valutazione per monitorare lo stato di affaticamento del/della caregiver familiare.
- Comunità online di caregiver familiari: uno spazio virtuale per condividere esperienze e sentirsi sostenuti da altre persone in situazioni simili.
- Formazione online e sviluppo di competenze: accesso a contenuti formativi per rafforzare le competenze nella cura quotidiana e promuovere l'autocura.
- Strumenti per l'organizzazione dell'assistenza: risorse per facilitare la pianificazione e il coordinamento delle attività quotidiane legate alla cura.



OBIETTIVI

- Migliorare la salute mentale e il benessere dei/delle caregiver familiari.
- Ridurre il sovraccarico e lo stress legati all'attività di cura.
- Aumentare la capacità e l'autonomia dei caregiver familiari nella gestione quotidiana.
- Prevenire l'isolamento sociale e la solitudine indesiderata.
- Migliorare la qualità dell'assistenza ricevuta dalle persone anziane non autosufficienti e favorirne la permanenza a domicilio, promuovendo una vita dignitosa nell'ambiente scelto.
- Sostenere le istituzioni pubbliche nella sostenibilità del sistema di cura.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Ricerca e progettazione centrate sui caregiver familiari.
2. Sviluppo di una metodologia propria e validazione scientifica (in collaborazione con i gruppi di ricerca dell'Università Pubblica dei Paesi Baschi e della London School of Economics).
3. Fase pilota con caregiver familiari, tramite uno studio clinico randomizzato su 210 famiglie, durato 9 mesi, con approvazione del Comitato Etico per la Ricerca Clinica dei Paesi Baschi.
4. Implementazione del servizio con il Governo Basco (governo regionale).
5. Valutazione continua e adattamento del servizio.
6. Scalabilità progressiva in altre regioni o paesi.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

OKencasa è un servizio integrale "chiavi in mano", pronto per essere attivato senza richiedere all'ente pubblico alcun impegno operativo o gestionale. Include l'identificazione delle famiglie beneficiarie, il supporto diretto attraverso l'applicazione e la gestione completa del servizio.

La sua implementazione richiede il coinvolgimento istituzionale per integrarlo nella strategia pubblica di sostegno ai caregiver, nonché la previsione di un finanziamento stabile che ne garantisca la continuità nel tempo.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://okencasa.com/> (sito disponibile in basco e in spagnolo)



TESTIMONIANZE

M.C.L.I., caregiver familiare

del marito: «È un sostegno che non ha prezzo. Trovi comprensione, affetto; impari a valorizzarti, a prenderti cura di te stessa e degli altri. È qualcosa di molto speciale e gratificante. Siamo fortunate a farne parte. Ringrazio ogni giorno per poter partecipare»

28. Io aiuto, io mi valuto: Strumento per valutare e prevenire il rischio di burnout (J'aide, Je m'évalue)



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

Circa 300 caregiver familiari hanno già utilizzato l'applicazione.



PUNTI DI FORZA

- È uno strumento semplice, accessibile e gratuito, che permette un'autovalutazione consapevole.
- Rappresenta un'opportunità concreta per promuovere la prevenzione dell'esaurimento emotivo, spesso trascurato nei/nelle caregiver familiari.
- Può essere integrato nei servizi territoriali sociosanitari esistenti.



HASHTAGS

#Caregiver

#Valutazione

#Benessere



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Fondazione France Répit
- Fonds MSD Avenir
- Fondazione April e i suoi partner di ricerca:
 - Dipartimento di Ricerca Clinica e Innovazione del Centro Léon Bérard
 - CNRS-Gate
 - École Nationale Supérieure des Mines de St Étienne
- Organizzazioni partner: Alqualina e Acti



PUNTI DI ATTENZIONE

- L'applicazione, pur utile, rimane poco visibile rispetto ad altri strumenti e servizi esistenti.
- È necessario rafforzarne la diffusione, anche tramite reti professionali e istituzionali.
- Occorre garantire aggiornamenti costanti per mantenere l'efficacia delle raccomandazioni e delle risorse fornite.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'iniziativa "Io mi aiuto, io mi valuto" è un'applicazione digitale che consente ai caregiver familiari di valutare il proprio stato di salute psico-fisico. Attraverso un questionario gratuito e anonimo, che affronta diverse tematiche, l'app genera una valutazione personalizzata utile per prendere consapevolezza del proprio livello di affaticamento e ricevere suggerimenti pratici.

Sulla base dei risultati, l'applicazione fornisce raccomandazioni su misura e contatti utili per accedere a risorse di sollievo e sostegno.



OBIETTIVI

- Consentire ai/alle caregiver familiari di prendere coscienza del rischio di esaurimento.
- Permettere al nucleo familiare di monitorare nel tempo lo stato di affaticamento e di stress legato all'assistenza.
- Favorire l'attivazione di soluzioni personalizzate di sollievo e supporto.
- Fornire uno strumento ai/alle professionisti/e sociosanitari/e per sensibilizzare i/le caregiver familiari sui rischi del burnout, come parte di un approccio integrato alla salute e al benessere.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Ricerca di partner e finanziatori per sostenere lo sviluppo e il mantenimento dell'applicazione.
2. Realizzazione di una campagna di comunicazione capillare per promuovere lo strumento.
3. Coinvolgimento attivo dei/delle professionisti/e sociosanitari/e in grado di orientare e sostenere i/le caregiver familiari che decidono di utilizzare l'app.
4. Diffusione e promozione dell'applicazione digitale attraverso canali istituzionali, sociali e sanitari.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- È fondamentale il coinvolgimento degli operatori sanitari, sia per promuovere l'uso dello strumento, sia per leggere e interpretare correttamente i risultati forniti ai caregiver familiari.
- È necessario individuare un partner tecnico capace di gestire l'aspetto informatico e digitale della piattaforma.
- È richiesto un finanziamento pubblico o privato per garantire la gratuità del servizio e l'accessibilità universale.



PER SAPERNE DI PIÙ

https://www.france-repit.fr/ca_vous_interesse/jaide-je-mevalue-outil-devaluation-et-de-prevention-du-risque-depuisement/



TESTIMONIANZE

Samira, 43 anni, madre di un bambino autistico: «Questo strumento mi ha aiutato a rendermi conto che stavo trascurando completamente la mia salute. Rimandavo tutti i miei appuntamenti medici. I consigli mi hanno incoraggiato a consultare un medico e abbiamo scoperto un'ipertensione che richiedeva un trattamento. Senza questa presa di coscienza, avrei continuato a ignorare i segnali che il mio corpo mi inviava»

Dr. Laurent Martin, medico geriatra: «Questo strumento facilita notevolmente il dialogo con gli assistenti. Permette di affrontare argomenti che alcuni non osano sollevare spontaneamente durante la visita. Lo consiglio sistematicamente alle famiglie dei pazienti che seguo»

29. Presa in carico globale dei familiari di persone affette da demenza in Navarra



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



HASHTAGS

#Caregiverfamiliari

#Supporto

#Personecondemenza

#Formazione



NUMERO DI PARTECIPANTI

- 539 persone hanno usufruito del servizio di consulenza individuale.
- 182 caregiver familiari hanno partecipato ai gruppi di sostegno.
- 430 persone hanno beneficiato del programma di formazione.



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Il team AFAN è composto da psicologi della salute, un assistente sociale e personale amministrativo.
- Volontari attivi nel consiglio direttivo, a supporto della gestione tecnica e organizzativa.
- Collaborazioni territoriali, in particolare con servizi sociali e centri sanitari nelle aree rurali, per garantire continuità assistenziale anche dopo il passaggio dalle strutture dell'associazione.



PUNTI DI FORZA

- Miglioramento della salute emotiva e psicologica dei/delle caregiver familiari.
- Creazione di spazi condivisi e comunità solidali tra famiglie.
- Aumento della conoscenza e comprensione della malattia, anche nei contesti rurali.
- Promozione dell'autonomia e del benessere complessivo dei/delle caregiver.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Rischio di sovraccarico emotivo per i/le caregiver familiari, in particolare nei casi più complessi.
- Necessità di adattarsi ai diversi stadi della demenza e ai nuovi profili delle persone assistite.
- Ostacoli alla partecipazione legati a difficoltà personali, logistiche o familiari.
- Importanza di mantenere alta la motivazione dei/delle volontari/e e dei partner associativi.
- Scarsa consapevolezza pubblica dell'esistenza e dell'utilità dei servizi offerti da AFAN.
- Sostenibilità economica legata alla disponibilità e continuità delle sovvenzioni.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

L'équipe AFAN (Asociación de Familiares de personas con Alzheimer de Navarra) offre un accompagnamento continuativo ai/alle caregiver familiari che assistono persone affette da demenza, attraverso sostegno psicologico individuale, gruppi di supporto e sessioni di formazione. Queste attività sono pensate per rispondere ai bisogni emotivi ed educativi dei/delle caregiver familiari, creando un ambiente accogliente, solidale e informato.

AFAN si propone come punto di riferimento per tutto il territorio della Navarra, inclusi i contesti rurali, dove garantisce gli stessi servizi disponibili nei centri di Pamplona e Tudela. Sono inoltre previsti interventi di volontariato, come l'accompagnamento a domicilio o l'assistenza nella gestione quotidiana.



OBIETTIVI

- Offrire sostegno emotivo e psicologico ai/alle caregiver familiari.
- Facilitare la creazione di una rete di supporto tra famiglie che affrontano situazioni simili.
- Fornire formazione pratica e teorica per migliorare la qualità dell'assistenza prestata.
- Sensibilizzare la comunità sulla demenza e sui suoi effetti, contrastando stigma e isolamento.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Valutazione dei bisogni: analisi preliminare per identificare le necessità specifiche di ogni nucleo familiare.
2. Psicoeducazione: fornitura di informazioni di base e generali sulla demenza.
3. Assistenza psicologica individuale: incontri programmati per supportare emotivamente i/le caregiver familiari.
4. Gruppi di sostegno: riunioni regolari dove i/le caregiver condividono esperienze, difficoltà e strategie, guidati da professionisti.
5. Formazione: workshop e sessioni educative sulla gestione della demenza. I temi trattati variano di anno in anno o vengono adattati su richiesta. La formazione è rivolta principalmente alle famiglie, ma è prevista anche per professionisti del settore.
6. Follow-up flessibile: le famiglie si rivolgono all'AFAN in base alle loro esigenze. La natura progressiva, degenerativa e variabile della demenza rende necessario un accompagnamento modulabile nel tempo.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Spazi adeguati per incontri individuali e di gruppo, materiali didattici, strumenti psicologici per la gestione dei percorsi individuali.
- Personale qualificato, con competenze in salute mentale e demenza: psicologi/psicologhe assistenti sociali, personale amministrativo e volontari/e formati/e.
- Conformità normativa, in particolare per l'assistenza psicologica e la protezione dei dati personali delle famiglie.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.alzheimernavarra.com/>



TESTIMONIANZE

«In questa società, è fondamentale perdere la paura di accompagnare le persone con Alzheimer. Vi invito ad aiutare quel vicino o parente che sicuramente avete accanto. Il miglior consiglio che posso darvi è: contattate l'AFAN. Loro sanno cosa fare. Ogni caso è diverso.»

«Poter gestire le cose senza vincoli di orario è stato fondamentale. L'AFAN è stata la migliore compagnia che potessi avere. All'improvviso ti accorgi che tua madre non è più tua madre, ma solo il suo corpo; mio padre si è consumato nel prendersi cura di lei. Non ce la faceva più. L'AFAN e i suoi gruppi ci hanno aiutato davvero tanto a combattere la solitudine.»

<https://www.facebook.com/watch/?v=1175677326845926>

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2024/09/20/amaia-49-anos-duro-mi-madre-no-me-reconoce-creer-hermana-pequena-622472-300.html>

30. Noi caregiver



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

Nel 2024 sono stati coinvolti 8 caregiver familiari, provenienti da contesti diversi e con differenti livelli di esperienza nell'ambito dell'assistenza.



RETE O PERSONE COINVOLTE

1. Caregiver familiari e volontari/e.
2. Servizi sanitari pubblici.
3. Servizi sociali territoriali.
4. Organizzazioni e associazioni di comunità.



HASHTAGS

#Caregiver

#Ascolto

#Sostegnosociale

#Volontariato



PUNTI DI FORZA

I punti di forza coincidono con le testimonianze, tratte dalle riflessioni dei volontari e delle volontarie coinvolti/e:

- Possibilità di entrare in contatto con caregiver familiari non ancora conosciuti dai servizi ufficiali.
- Risposte concrete a bisogni profondi come la solitudine, la necessità di confronto e la voglia di condivisione autentica.
- Promozione della solidarietà, attraverso un confronto non giudicante che aiuta a definire meglio i bisogni e a trovare una direzione comune.
- Sostegno ai/alle caregiver nel prendere consapevolezza della nuova situazione familiare, nell'imparare a chiedere aiuto e nel prendersi cura anche di sé.
- Impiego dell'ascolto attivo come strumento di valorizzazione della persona e della sua esperienza, senza pregiudizi.
- Riflessione su quanto sia difficile per un/una caregiver fare richieste, spesso percepite come "un'invasione" della dignità o dell'intimità del proprio caro.
- Opportunità di crescita anche per i/e volontari/e e per le istituzioni, grazie all'apertura a nuovi punti di vista.



PUNTI DI ATTENZIONE

- Occorre consolidare e potenziare tutto ciò che emerge dai punti di forza.
- È importante chiarire che lo Sportello non è un punto di primo intervento, ma uno spazio intermedio in cui la “parola” diventa strumento di consapevolezza e trasformazione.
- Un aspetto delicato è la gestione del disallineamento tra l’urgenza della richiesta e i tempi necessari per attivare l’offerta.
- Si dovrebbe favorire la responsabilizzazione delle persone, aiutandole a diventare protagoniste del proprio percorso di cura e non soggetti passivi.
- Va considerata la fragilità attuale e futura dei/delle caregiver familiari, spesso legata all’età e al carico assistenziale prolungato.
- È utile incentivare il colloquio telefonico per chi non può o non vuole recarsi fisicamente allo sportello.
- È necessario ampliare la comunicazione e la visibilità del progetto, in particolare dello Sportello di Ascolto, creando una rete informativa solida e diffusa, ad esempio attraverso una pagina Facebook e la distribuzione di materiali in luoghi strategici (farmacie, ambulatori, sale d’attesa, ecc.).



DESCRIZIONE DELL’AZIONE

Il progetto nasce dalla convinzione che “prendersi cura” debba essere considerato un impegno della comunità, indipendentemente dal fatto che venga svolto da un/una caregiver familiare, da un nucleo familiare o dai servizi pubblici. La pandemia, con tutte le sue criticità, ha riportato l’attenzione sull’importanza del prendersi cura, nelle sue diverse dimensioni – sociale, sanitaria, educativa – spesso trascurate nel tempo.

Oggi è fondamentale affermare che prendersi cura è necessario e bisogna tornare a valorizzarne il significato e il ruolo centrale nella società. L’invecchiamento progressivo della popolazione e l’aumento delle patologie croniche e degenerative indicano un crescente bisogno di cura. Ciò rende urgente il riconoscimento e la valorizzazione di coloro che, all’interno delle famiglie, si occupano quotidianamente dell’assistenza.

Nella consapevolezza che i/le caregiver familiari non possono né devono essere lasciati soli in questo compito, l’attivazione di uno spazio di ascolto dedicato rappresenta un passo concreto per riconoscere, sostenere e promuovere il loro ruolo. Ugualmente importante è la valorizzazione dell’esperienza stessa dell’essere caregiver.

Per questo ASC InSieme e AUSL di Bologna Distretto Reno Lavino Samoggia hanno sostenuto e promosso l’apertura di spazi d’ascolto pensati “da caregiver per caregiver”. Luoghi in cui poter parlare liberamente, essere accolti senza giudizio da chi conosce da dentro questa esperienza, perché l’ha vissuta e continua a viverla.

L’ascolto tra pari ha una forza speciale: non dà soluzioni preconfezionate, ma offre comprensione autentica. Condividere il proprio vissuto con chi sa cosa significa “esserci” ogni giorno accanto a una persona fragile, aiuta a sentirsi meno soli, più lucidi, più forti.

I/le caregiver che operano nello spazio di ascolto hanno partecipato a un percorso formativo pensato per rafforzare la sensibilità e l’attenzione nell’ascolto, offrendo una presenza accogliente, consapevole e rispettosa.



OBIETTIVI

Lo Sportello di Ascolto per i/le Caregiver Familiari si basa sul principio guida della mutualità, del sostegno reciproco, dell'ascolto attivo e dell'aiuto condiviso. È pensato per accogliere persone e famiglie che si prendono cura di un familiare o conoscente in condizione di parziale o totale non autosufficienza, ponendosi i seguenti obiettivi:

- Ascoltare, contattare, conoscere e sostenere le famiglie nella loro condizione di caregiver familiare.
- Intercettare situazioni di fragilità e metterle in rete con i servizi sociali e sanitari.
- Riconoscere e valorizzare il ruolo dei/delle caregiver familiari nella società.
- Prevenire l'isolamento e la solitudine dei/delle caregiver.
- Favorire il benessere psicosociale dei/delle caregiver attraverso l'ascolto e il supporto reciproco.
- Collegare i caregiver familiari ai servizi professionali per un sostegno più strutturato.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Fase 1: Creazione di un gruppo di caregiver volontari/e
2. Fase 2: Formazione specifica per i/le caregiver che partecipano al progetto: 16 ore di formazione sull'ascolto attivo e supervisione di casi specifici ogni due mesi (la formazione e la supervisione sono a cura di psicologi e psicologhe dell'AUSL e di ASC InSieme)
3. Fase 3: Apertura di punti di ascolto nelle aree designate
4. Fase 4: Presentazione pubblica del rapporto da parte delle autorità sanitarie



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

Per la realizzazione dell'attività sono necessari:

- Volontari/e formati/e e coordinati/e da una figura istituzionale di riferimento.
- Spazi accoglienti, tipo salotti o sale riunioni, che favoriscano l'ascolto libero e riservato.
- Dotazioni tecnologiche: un PC portatile con accesso a Internet e una stampante.
- Materiali promozionali: pannelli mobili con logo e nome dello sportello, volantini, brochure informative.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.ascinsieme.it/index.php/content/view/fc67a00e2h/progetto-cure-familiari>



TESTIMONIANZE

«Quando sono entrata allo spazio d'ascolto, mi sentivo sopraffatta. Parlare con chi davvero capisce cosa vuol dire essere caregiver mi ha fatto sentire meno sola...»

«Non pensavo che parlare con altri caregiver potesse fare così bene. Allo spazio d'ascolto ho trovato comprensione e uno sguardo nuovo sulla mia fatica quotidiana. Grazie a chi rende possibile tutto questo.»

Parole di una volontaria caregiver:

*«Sono stata contenta ieri di aver partecipato allo spazio d'ascolto perché ho potuto ripensare se la parola e l'ascolto sono stati una parentesi o sono un modo di essere, vivere ed essere umani. Allora rispondo che io ci credo che l'ascolto sia come ha detto qualcuno un atto politico rivoluzionario. In questo mondo muscolare, caotico, ...
Fermiamoci, ascoltiamo, ascoltamoci e parliamo.»*

«Oggi sono stata allo spazio di ascolto di Crespellano, mi sono trovata molto bene, ci vorrei ritornare...»

«Oggi mio padre è stato molto contento. L'ho visto tornare a casa raggiante. Lo hanno invitato anche a tutte le altre attività per caregiver. Era contento! Ha capito di non essere solo»

3 1. Servizio di sollievo



COLLEGAMENTI AI MODULI DI FORMAZIONE

Modulo 7:

Promuovere la qualità della vita e il benessere dei caregiver e delle figure professionali (prevenzione del burnout)



NUMERO DI PARTECIPANTI

- Il servizio è rivolto ai residenti dei quattro comuni appartenenti all'Unione, senza un numero fisso di partecipanti predefinito.
- L'accesso avviene in base ai bisogni rilevati e alle disponibilità operative.



PUNTI DI FORZA

- Il servizio consente ai caregiver familiari di prendersi cura di sé stessi, promuovendo il proprio benessere.
- Offre un valido sostegno nei momenti di sovraccarico fisico o emotivo legato alla cura.
- La continuità degli assistenti domiciliari favorisce un rapporto di fiducia e stabilità con la persona anziana assistita.



HASHTAGS

#Caregiverfamiliari

#Supporto



RETE O PERSONE COINVOLTE

- Servizi sociali territoriali per la valutazione e la pianificazione degli interventi.
- Personale di assistenza qualificato, sia dipendente da agenzie che volontario.
- Caregiver familiari e nuclei familiari.
- Associazioni e organizzazioni comunitarie attive nel sostegno alle persone anziane.
- Volontari/e coinvolti/e nell'assistenza domiciliare o nel supporto indiretto.



PUNTI DI ATTENZIONE

- La disponibilità di personale qualificato e volontari/e è un fattore chiave per garantire l'efficienza e la sostenibilità del servizio.
- Alcuni caregiver familiari possono provare riluttanza o difficoltà a delegare l'assistenza, per timore di affidare la cura del proprio caro a persone esterne.



DESCRIZIONE DELL'AZIONE

Il Servizio di Sollievo è pensato per offrire un momento di pausa ai familiari che assistono persone anziane non autosufficienti o con disabilità. Un aiuto concreto, flessibile e personalizzato che consente ai/alle caregiver di prendersi cura anche di sé stessi, alleggerendo il carico fisico ed emotivo.

Il servizio prevede l'intervento a domicilio di operatori e operatrici qualificati/e (OSS, educatori, assistenti familiari), che si prendono cura dell'assistito per alcune ore a settimana o durante i fine settimana, permettendo al caregiver di riposare, uscire o svolgere attività personali. Ogni attivazione è preceduta da un'analisi dei bisogni, per garantire un supporto su misura.

In Italia ci sono oltre 7 milioni di caregiver, spesso senza alcun supporto. Il 56% vorrebbe poter sospendere, anche solo temporaneamente, l'attività di cura. Il Servizio di Sollievo nasce proprio per rispondere a questo bisogno.

Dove è già attivo, come nelle Terre d'Argine, l'80% dei caregiver ha segnalato un miglioramento del benessere psico-fisico e il 65% ha usato il tempo liberato per curarsi, socializzare o semplicemente riposare.

Ispirato a un modello francese ("baluchonnage"), il servizio è oggi accessibile con tariffe agevolate o gratuite in base all'ISEE e disponibile anche tramite welfare aziendale.

Oltre a supportare le famiglie, crea nuove opportunità di lavoro per operatori/operatrici formati/e. È un modello innovativo e replicabile che valorizza l'assistenza domiciliare e promuove una società più attenta, solidale e vicina ai reali bisogni delle persone.



OBIETTIVI

- Offrire sollievo temporaneo ai/alle caregiver familiari.
- Garantire momenti di pausa regolari, come 4 ore settimanali, weekend o periodi più lunghi durante le vacanze.
- Alleggerire il carico fisico ed emotivo dell'assistenza continua, contribuendo al benessere sia del caregiver sia della persona anziana assistita.



FASI DI ATTUAZIONE

1. Attivazione di servizi di sollievo domiciliari in base alle priorità individuate dai Servizi Sociali pubblici.
2. Programmazione degli interventi in collaborazione con il nucleo familiare, tenendo conto delle esigenze specifiche della persona anziana.
3. Abbinamento del personale qualificato alla situazione assistenziale, assicurando continuità e adeguatezza dell'intervento.



CONDIZIONI DI ATTUAZIONE

- Finanziamento da parte dei comuni per garantire copertura dei costi operativi.
- Disponibilità di personale adeguatamente formato per l'assistenza a domicilio.
- Collaborazione istituzionale tra servizi sociali, agenzie di lavoro e organizzazioni del terzo settore
- Il supporto dei comuni locali è fondamentale per finanziare il progetto e assicurare la disponibilità delle risorse umane necessarie.
- È importante allocare risorse economiche sufficienti fin dalle prime fasi del progetto per garantirne la continuità operativa.



PER SAPERNE DI PIÙ

<https://www.anzianienonsolo.it/online/servizi-di-sollievo/>

<https://personemagazine.it/sostegno-ai-caregiver-quando-il-sollievo-e-una-boccata-daria/>

Gli strumenti

Bussola sociale

Lo strumento Bussola sociale è stato concepito come un supporto di sensibilizzazione comunitaria di fronte all'isolamento sociale. Non è destinato a intervenire direttamente presso le persone a rischio, ma a prevenire e promuovere uno sguardo condiviso all'interno della comunità, in modo da rendere più semplice il riconoscimento delle situazioni di isolamento e fornire una risposta adeguata.

Il suo obiettivo è quindi quello di favorire un rilevamento precoce e facilitare l'attivazione delle reti di sostegno già esistenti.

Nell'accompagnamento quotidiano possono sorgere difficoltà nell'avviare o mantenere una conversazione, in particolare quando la persona vive una situazione di maggiore solitudine o attraversa un momento emotivamente delicato, come la tristezza o lo scoraggiamento. Queste situazioni possono complicare la creazione di un legame e limitare la profondità delle interazioni. In questo contesto, lo strumento può diventare un supporto per il/la professionista, la persona che presta assistenza o la persona che accompagna. Mira a facilitare l'avvio e la continuità di conversazioni più significative, favorendo un clima di fiducia che consenta di progredire gradualmente nella relazione e nell'intervento. Non si tratta in alcun caso di un questionario né di uno strumento di valutazione formale, né di una raccolta di informazioni in modo strutturato; deve essere inteso come una guida flessibile che orienta la conversazione e propone idee o temi in grado di aprire nuove vie di dialogo. Il suo valore risiede nella sua capacità di accompagnare l'incontro, favorire l'ascolto e contribuire alla costruzione di un rapporto di fiducia. Attraverso una rappresentazione

visiva strutturata in base ai diversi aspetti della vita della persona, lo strumento invita a concentrarsi non solo sui bisogni sociali e sanitari, ma anche sugli interessi, i desideri, le capacità, i ricordi e le aspirazioni.

Contribuisce così a rafforzare un modello di assistenza e accompagnamento più personalizzato, incentrato sulla persona e coerente con il suo percorso di vita.

La Bussola sociale assume la forma di un segnalibro, accessibile sia ai/alle professionisti/e dell'accompagnamento (sanitario, sociale o comunitario) sia a qualsiasi cittadina o cittadino. Può essere messa a disposizione in luoghi di passaggio quotidiano come farmacie, studi medici, centri comunitari, esercizi commerciali o sale d'attesa, garantendo così prossimità e facilità d'uso.

Ogni esemplare può essere personalizzato con i recapiti delle organizzazioni e dei servizi locali da contattare in caso di bisogno. Diventa così una risorsa semplice e pratica che offre punti di riferimento chiari su chi contattare quando viene identificata una possibile situazione di isolamento sociale.

In definitiva, la Bussola sociale mira a rafforzare la responsabilità condivisa della comunità di fronte all'isolamento sociale. Contribuisce a far sì che sia i/le professionisti/e sia gli abitanti sviluppino la capacità di cogliere i segnali e di indirizzarli verso le istanze competenti, favorendo così la creazione di ambienti più attenti, solidali e connessi.




Bussola sociale

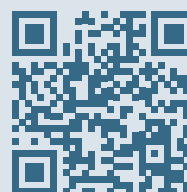
Strumento di sensibilizzazione sul rischio di isolamento delle persone anziane

- Ha notato un cambiamento nel comportamento del suo vicino?
- Ha mai notato se qualcuno, specialmente se una persona anziana, nel suo ambiente esprime desiderio di maggiore compagnia o visite?
- Ha notato cambiamenti nelle abitudini quotidiane di qualche persona anziana nel suo vicinato, come uscire di casa o partecipare ad attività?
- Ha notato cambiamenti nel modo in cui il suo vicino si occupa della casa o dello spazio intorno a sé?
- Ha notato se qualcuno nel suo vicinato riceve meno visite o ha meno interazioni sociali? Oppure se non raccoglie la posta?
- Ha notato cambiamenti nel modo in cui una persona anziana che conosce si prende cura di sé o nelle sue abitudini quotidiane?
- Ha notato qualche difficoltà nel comunicare verbalmente con il suo vicino ?

Chi contattare?


.....
.....
.....
.....
.....
.....

L'isolamento sociale può avere un impatto serio sulla salute fisica ed emotiva delle persone anziane. Spesso i segnali sono sottili e passano inosservati. Prestare attenzione a piccoli cambiamenti nel comportamento, nelle abitudini o nella comunicazione può aiutarci a riconoscere situazioni a rischio di isolamento e ad agire per offrire supporto e vicinanza. Questo strumento nasce per stimolare uno sguardo più attento e consapevole verso le persone anziane attorno a noi.



www.ginkgo-project.eu



Mappa conoscitiva

La Mappa conoscitiva è uno strumento pensato per dare spazio alla narrazione personale dell'anziano, andando oltre la raccolta dei soli dati funzionali, sanitari o sociali. Favorisce un approccio realmente centrato sulla persona, aiutando l'operatore/operatrice a esplorare dimensioni spesso trascurate ma fondamentali per comprendere il vissuto, le aspirazioni e le risorse individuali.

Attraverso una rappresentazione visiva, la Mappa conoscitiva guida l'osservazione e l'ascolto su aspetti quali interessi e passioni, esperienze significative, reti relazionali e affettive, senso di appartenenza, desideri e aspettative sul futuro. Lo strumento può essere utile per:

- Costruire una relazione autentica fondata sull'ascolto e sulla fiducia.
- Supportare la personalizzazione degli interventi, valorizzando ciò che conta davvero per la persona.
- Favorire una visione più completa e rispettosa, che riconosce la persona non solo nei suoi bisogni ma anche nelle sue risorse e relazioni.
- Contribuire al lavoro in équipe, offrendo elementi condivisibili che arricchiscono la lettura comune del caso.

Quando utilizzarla:

- Nei primi momenti di conoscenza, per facilitare un dialogo empatico e aperto.
- In momenti critici o di transizione (lutti, cambiamenti abitativi, peggioramenti di salute), quando è importante comprendere meglio lo stato emotivo e i bisogni nascosti.
- In fase di valutazione multidimensionale, per integrare il punto di vista della persona nel progetto individualizzato.
- Durante il lavoro di rete, per condividere con altri attori del territorio una visione più ricca e significativa della persona.

Uno strumento per migliorare i vostri scambi



COSA ?

Si tratta di uno strumento che permette di approfondire le interazioni tra una persona anziana e un caregiver, con l'obiettivo di migliorare il lavoro di supporto.



PERCHÉ ?

Ci permette di attingere ai desideri, alle ispirazioni, alle ambizioni e alle capacità delle persone, in modo da poter adattare al meglio le nostre proposte di programmi e attività di socializzazione.



COME ?

Le varie schede vi guidano attraverso una serie di argomenti che possono incentivare e facilitare la discussione. Non è necessario fare tutte le domande; questo opuscolo è più che altro una fonte di ispirazione.



ABITUDINI

Come sarebbe la sua giornata ideale? (abitudini, animali, visite...)?



STORIA PERSONALE

Cosa le piacerebbe farci sapere sulla sua storia personale? (attività professionale, luoghi, animali, soprannome...)



DESIDERI

Che cosa le manca? Cosa le piacerebbe fare per sé?



BISOGNI

Di cosa sente il bisogno? Quali sono le cose che la preoccupano o la fanno arrabbiare? Che cosa potrebbe facilitare le sue uscite?

PERSONA ANZIANA



SALUTE

Si prende cura della sua salute? Si sente indipendente o no?



RELAZIONI

Le piace essere in contatto con altre persone? Conosce i suoi vicini e le persone del quartiere?



SPAZI DI VITA

Come si sente a casa sua? Abita qui da molto tempo? Ha l'abitudine di uscire un po'?



TEMPO LIBERO

Come occupa il suo tempo libero? (libri, radio, sport, musica, giardinaggio...)



Cofinanziato dall'Unione europea

www.ginkgo-project.eu



STORIA PERSONALE

- In che anno è nato/nata?
- Dove è nato/nata?
- Che lavoro ha svolto?
- Quale parola, se esiste, la caratterizza?
- Il suo percorso di vita: come lo descriverebbe?
- Quali sono i suoi luoghi preferiti: dove ha vissuto e quali ha visitato?
- Cosa vorrebbe che si sapesse di lei?
- Qual è la cosa che dovrebbe essere ricordata di lei?
- Ha mai avuto un soprannome?
- Ha mai avuto un animale domestico?
- È stato volontario o lo è ancora? In quale ambito?



STILE DI VITA

Mi parli della sua giornata:

- Come sarebbe la sua giornata ideale?
- Ha delle abitudini?
- Cosa contribuisce maggiormente alla sua realizzazione, cosa la rende felice?
- Ha un animale domestico?



DESIDERI

- Cosa le manca?
- Cosa vorrebbe fare per sé stesso/stessa?
- Quali sono i suoi progetti? Quali sono le sue aspettative?



SALUTE (AUTO-ECOLOGIA DELLA SALUTE)

- Si prende cura della sua salute?
- Come si prende cura di sé?
- Si sente indipendente?
 - > Se sì, in che modo?
- Si sente dipendente?
 - > Se sì, in che modo?



TEMPO LIBERO

- Come trascorre il suo tempo libero?
- Le piace leggere giornali, libri o fumetti? Guarda la televisione? Cosa le piace guardare?
- Ascolta la radio? Quale radio ascolta?
- Ascolta la musica? Chi è il suo cantante preferito?
- Ha fatto sport in passato? E oggi?
- E' creativo/creativa?
- Le piace la natura/il giardinaggio?



SPAZIO ABITATIVO

- Come si sente a casa sua?
- Vive qui da molto tempo?
- Esce abitualmente di casa?
- Le piace fare passeggiate?
- Come vede la nostra società?
- Si sente a suo agio in questa società?
- Cosa significa per lei invecchiare?



RELAZIONI

- Le piace essere circondato/circondato da altre persone?
- Riceve visite di tanto in tanto?
- Conosce i suoi vicini e le persone del quartiere?
- Va d'accordo con i suoi vicini?
- Preferisce fare le cose da solo/sola o preferisce farle con qualcuno?
- Ha qualcuno con cui condividere i suoi hobby o le cose che le piace fare?
- Chi vede più spesso?
- È soddisfatto/soddisfatta delle relazioni che ha, ci sono persone che vorrebbe vedere?
- È ancora in contatto con la sua famiglia?



BISOGNI

- Di cosa avrebbe bisogno?
- Quali cose potrebbero preoccuparla o turbarla?
- Cosa potrebbe facilitare le sue uscite?

