

Distretto Sanitario del Trasimeno - Usl Umbria 1

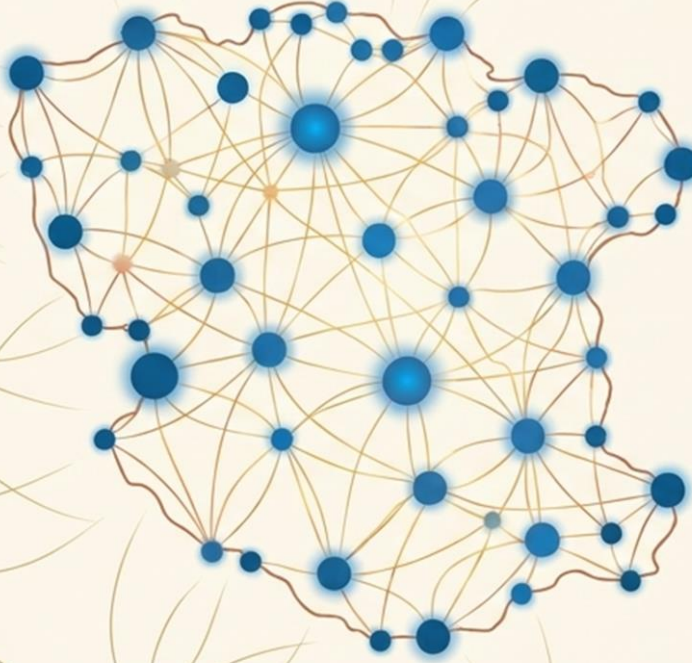
Progetto SINAPSI

Comunità solidale e intergenerazionale
per un invecchiamento attivo nel Trasimeno.

Partners di Progetto

La nostra Costellazione: Il Trasimeno come risorsa

Il processo di invecchiamento demografico non è un peso, ma una sfida che richiede nuovi modelli di appartenenza. **L'anziano** è una **risorsa** in continuo sviluppo, fondamentale per la crescita collettiva.



56.190	Popolazione Totale del Trasimeno
15.527	Residenti over 65
27,6%	Incidenza over 65

Il rischio principale non è l'età, ma l'isolamento e la segregazione relazionale. Oggi, in Umbria, un anziano su cinque risulta completamente sedentario.

Un cambio di paradigma: Dalla cura all'empowerment

Da (Approccio Passivo)

Obiettivo: Allungare semplicemente gli anni di vita.

Ruolo: La persona anziana come destinatario passivo di informazioni.

Risultato: Isolamento, frammentazione e fragilità relazionale.



Verso (Welfare Partecipativo)

Obiettivo: Ottimizzare salute, partecipazione e sicurezza (Comunità age friendly).

Ruolo: La persona come protagonista ed elemento determinante nella co-progettazione.

Risultato: Comunità solidale, intergenerazionale e connessa.

La scintilla: protocollo d'intesa del 19 dicembre 2023

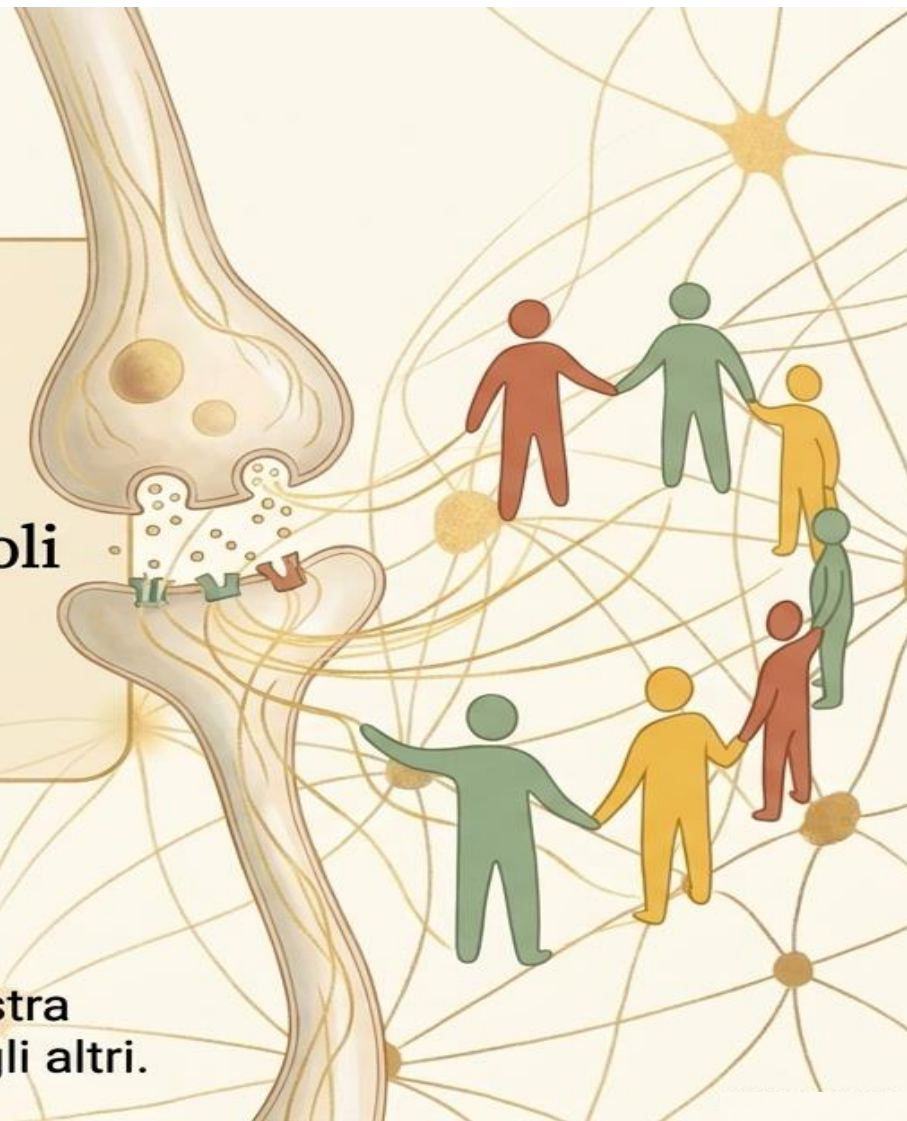
La nascita di una vera **governance integrata** per il benessere del territorio.



Cosa significa SINAPSI?

“Dal greco *synapses*, composto da *sun* (con) e *anteiv* (toccare), cioè connettere. La magia della sinapsi sta nel fatto che rende possibile l'*interconnessione*. Più stimoli si raccolgono, più sinapsi si producono, più cose nuove si possono imparare...”

-  **L'apprendimento non ha età:** Gli unici limiti sono quelli subiti per solitudine o esclusione sociale.
-  **L'infrastruttura umana:** Come le cellule neurali, la nostra salute fiorisce solo quando siamo connessi gli uni agli altri.



Le quattro vie della connessione

Come traduciamo il progetto **SINAPSI** in azioni concrete sul territorio.



Centri Anziani:
Rivitalizzazione e
intergenerazionali.



Gruppi di Cammino:
Riapropriarsi del territorio
in movimento.



Orti Solidali e Giardini:
Spazi verdi terapeutici
e inclusivi.



Salute Integrata:
Educazione alla salute (IHC) e
Attività Fisica Adattata (AFA).



Centri Anziani:
Rivitalizzazione e
intergenerazionali.



1

I Centri Anziani: Il cuore pulsante della socialità

La rete del C.A.T.T. APS

(Coordinamento Auser Territoriale Trasimeno)

-  **L'Incontro** (Castiglione del Lago)
-  **L'Ombra del nocciolo & S. Eugenio Ponticelli** (Città della Pieve)
-  **Vita agli anni** (Passignano)
-  **Q. Fratini** (Panicale e Piegaro)
-  **Remo Boldrini** (Paciano)
-  **Alfiero Bastregghi** (Magione)
-  **C.I.S.** (Tuoro Sul Trasimeno)

Oltre la semplice ricreazione



Incontri Intergenerazionali:
Scambio vitale di esperienze
con le scuole.



Contrasto all'Isolamento: Una
rete di salvataggio emotiva e
sociale.



Spazi Esperienziali: Laboratori
di invecchiamento attivo, dalla
ginnastica dolce all'educazione
alimentare.

Riconquistare lo spazio: Cammino e Natura

I Gruppi di Cammino



Il concetto:
Non solo esercizio, ma socializzazione e riappropriazione del paesaggio serale del Trasimeno.



La realtà:
Gruppi attivi a Moiano, Castiglione del Lago, Magione e Città della Pieve.



L'azione SINAPSI:
Formazione di nuovi conduttori, progettazione partecipata dei percorsi e coinvolgimento dei portatori di interesse.

2



Gruppi di Cammino:
Riappropriarsi del territorio in movimento.

Orti Solidali e Giardini Terapeutici



Il concetto:
La natura come strumento riabilitativo (stimolo motorio, manualità, sensi).



La realtà:
Rigenerazione degli spazi adiacenti alle Residenze di Panicale e l'Orto Solidale di Castiglione del Lago.



L'azione SINAPSI:
Co-progettazione inclusiva che coinvolge anziani, scuole, famiglie e persone con disabilità. Uno spazio speciale di tutti.



Orti Solidali e Giardini:
Spazi verdi terapeutici e inclusivi.



3

L'Alleanza per la Salute: Dai Medici al Territorio

Trasformare il contesto sociale in una palestra ideale per nuove abitudini.

4



Salute Integrata:
Educazione alla salute (IHC) e
Attività Fisica Adattata (AFA).

1. I Medici di Medicina Generale (MMG & AFT)



Il medico come regista.
Valutazione dei fattori di
rischio, identificazione dei
bisogni e counseling mirato
contro la sedentarietà.

2. Educazione alla Salute (Informed Health Choices)



Incontri pubblici di
alfabetizzazione sanitaria
in tutti gli 8 Comuni.
Rendere la scienza medica
accessibile e utile per le
decisioni quotidiane.

3. L'Attività Fisica Adattata (AFA)



Programmi di movimento
strutturato per persone a
rischio (es. Pazienti con Diabete
Mellito Tipo 2). La salute non si
gestisce solo in ambulatorio,
ma insieme alla comunità.

Il motore del progetto: Pillole di lunga vita

Non lezioni frontali, ma un ciclo continuo di apprendimento **condiviso**.

4. Azione:
Strategie quotidiane
e orientamento ai servizi
del territorio.
(Cambiare le abitudini).

3. Confronto:
Momenti di restituzione,
socializzazione e
condivisione.
(Parlarne insieme).



1. Conoscenza:
Brevi contenuti divulgativi
sui determinanti della
salute.
(Capire il perché).

2. Esperienza:
Attività pratiche,
degustazioni e
dimostrazioni.
(Provare con mano).

I Moduli SINAPSI: Risposte concrete per la vita quotidiana



Alimentazione:
E stasera cosa mi mangio?
(Con laboratori di degustazione).



Attività Fisica:
Muoviamoci,
andiamo incontro alla salute!



Fumo e Alcol:
Senza fumo... /
A tutta birra!
(Creazione di alternative sane).



Azzardo & Rischio:
Game Over
(Riconoscere e prevenire i rischi).



Sicurezza Domestica:
Sicuri di essere al sicuro?
(Prevenzione cadute e incidenti).



Sicurezza Alimentare:
Conserviamo la salute a tavola.

Moduli integrati aggiuntivi: Vaccinazioni, Prevenzione Cadute, Gestione Farmaci, Emergenza Calore, Contrasto alle Truffe, Uso delle Tecnologie

La Rete Viva

Questa non è teoria. È la nostra comunità in azione.

Oltre i numeri e i protocolli clinici, il Progetto SINAPSI si realizza qui: nei centri sociali, nei gruppi di incontro, negli sguardi e nelle mani di chi sceglie ogni giorno di partecipare.

Il benessere è un'opera collettiva. E i veri protagonisti siete voi.



I Dati: Risposta e Partecipazione Territoriale



1.007 presenze registrate su 2.123 potenziali



Elevato livello di **soddisfazione**
e **utilità** percepita



Target demografici pienamente
raggiunti



100% dei **partecipanti** orientati
verso le **risorse del territorio**

Oltre i Numeri: Un Intervento di Capacity Building

Impatto sull'Individuo



Percezione di autoefficacia



Acquisizione di strumenti
pratici per decisioni
consapevoli

Impatto sulla Comunità



Forte contrasto all'isolamento
relazionale



La Rete della Promozione della
Salute consolidata come
governance territoriale

Un Ringraziamento ai Costruttori di questa Rete

Il Progetto SINAPSI è reso possibile dalla **collaborazione instancabile** di chi crede nel valore della nostra comunità.

Direttore Distretto:

Emilio Paolo Abbritti

Il Team:

Caterina Magliocchetti,
Emanuela Costanzi,
Serena Colaiani,
Samanta Lucaccioni,
Luca Massetti
Rappresentati dei
Servizi e componenti
della Rete distrettuale
della Promozione della
salute del Trasimeno

Coordinatore Rete Aziendale: Maria Grazia Brancaleoni

Le Istituzioni:

Servizi del Dipartimento
di Prevenzione della
USL Umbria 1,
Zona sociale 5
Unione dei Comuni
del Trasimeno
Sindaci degli 8 Comuni
del Trasimeno.
Regione Umbria

Le Reti e Associazioni:

AUSER Regionale,
Cesvol Umbria,
Generazione T.

Continuiamo a tessere insieme i fili della nostra comunità.