

# Invecchiamento attivo Piano ANCHISE Regione Lombardia ATS Città Metropolitana di Milano

Dott. Mirco Fagioli

Direttore Struttura complessa Programmazione e Ricomposizione rete sociosanitaria e sociale

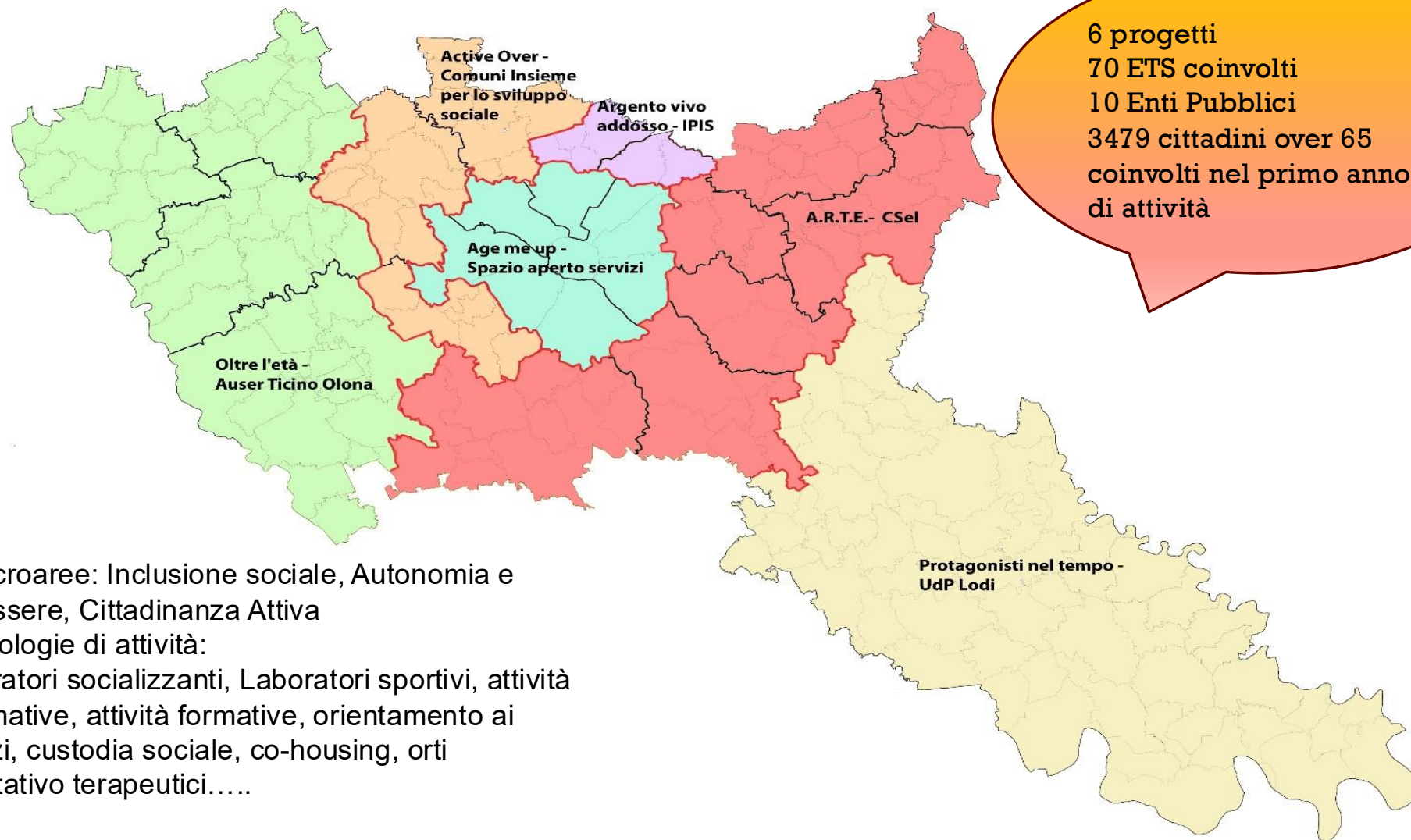
## Piano ANCHISE

L'invecchiamento della popolazione rappresenta una delle principali trasformazioni demografiche a livello mondiale, europeo e nazionale, determinata dall'aumento della longevità e dalla diminuzione della natalità. In Italia e in Lombardia la quota di popolazione over 65 è in costante crescita, con importanti implicazioni sanitarie, economiche e sociali, legate all'aumento delle patologie croniche, alla sostenibilità dei sistemi di welfare e al rischio di isolamento e fragilità sociale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'invecchiamento attivo come il processo volto a ottimizzare salute, partecipazione e sicurezza delle persone anziane, riconoscendole come protagoniste attive della vita comunitaria e della costruzione delle risposte ai bisogni emergenti. Questa visione è stata recepita anche dalla normativa nazionale con la Legge n. 29/2024.

Nel territorio di ATS Città Metropolitana di Milano gli over 65 rappresentano oltre il 22% della popolazione residente. Il 22% ovvero circa 770.000 abitanti è un dato significativo. In ambito di programmazione sociale e sanitaria, avere come target il 22% della popolazione dell'ATS Milano (770.000 persone) significa lavorare su una platea paragonabile all'intera popolazione di una provincia italiana di grandi dimensioni (ad esempio Modena). In attuazione della DGR Lombardia 2168/2024, ATS ha promosso la costruzione di un **Piano di Azione Territoriale per l'Invecchiamento Attivo**, finalizzato a sviluppare una filiera integrata di interventi, rafforzare l'integrazione tra sociale, sociosanitario e sanitario e valorizzare le risorse presenti nei territori, con un finanziamento di € 1.015.665,00 e con un cofinanziamento di € 279.250,96.

Elemento centrale del Piano ANCHISE di durata biennale è stata la **coprogettazione** che ha coinvolto oltre 70 Enti del Terzo Settore e Aziende Sociali, preceduta da un'analisi dei bisogni e da una ricognizione degli interventi esistenti realizzata con Ambiti, ASST (Azienda Socio Sanitaria Territoriale). Attraverso un Avviso di Manifestazione di Interesse sono stati attivati sei ambiti territoriali corrispondenti alle ASST e al Comune di Milano, con l'obiettivo di costruire una rete permanente di soggetti impegnati nella promozione dell'invecchiamento attivo e di ricondurre le diverse esperienze territoriali a una regia condivisa e coordinata. Il Piano si integra inoltre con la programmazione zonale sociosanitaria e con il Piano Regionale della Prevenzione.

Le attività realizzate si sono sviluppate nelle aree della socializzazione, dell'autonomia e della cittadinanza attiva, con **l'obiettivo di contrastare l'isolamento sociale**, prevenire la fragilità e valorizzare il ruolo delle persone anziane come risorsa per la comunità.



3 macroaree: Inclusione sociale, Autonomia e benessere, Cittadinanza Attiva  
19 tipologie di attività:  
Laboratori socializzanti, Laboratori sportivi, attività informative, attività formative, orientamento ai servizi, custodia sociale, co-housing, orti riabilitativo terapeutici.....

## Cittadini over 65 coinvolti nelle attività 3479

|                     |                        | AREA DELLA SOCIALIZZAZIONE E DELL'INCLUSIONE SOCIALE         |                                                                           |                                                         |                                                                         |                                                  |             | AREA DELL'AUTONOMIA E DEL BENESSERE                                     |                                                                                                           |                                                                                                    |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ambito              | Progetto               | Attività 1                                                   | Attività 2                                                                | Attività 3                                              | Attività 4                                                              | Attività 5                                       | Attività 6  | Attività 1                                                              | Attività 2                                                                                                | Attività 3                                                                                         |
| Lodi                | Protagonisti nel tempo | Racconti dal fiume                                           | Nonni a Scuola                                                            |                                                         |                                                                         |                                                  |             | Custodia Sociale                                                        | "Kinesis"                                                                                                 | Laboratori della salute psicoeducativa:                                                            |
| Melegnano Martesana | A.R.T.E.               | Cultura e apprendimento permanente in contesti socializzanti |                                                                           |                                                         |                                                                         |                                                  |             | Cura del fisico e della mente                                           | Formazione dei comportamenti alimentari                                                                   | Inclusione digitale e alfabetizzazione tecnologica                                                 |
| Milano              | Age-Mi-Up              | Formazione degli operatori CSRC/centri sportivi:             | Orientamento al territorio per i cittadini in uscita dai servizi sanitari | Organizzazione di attività sportive e programmi AFA/EFA | Organizzazione di attività per la prevenzione del decadimento cognitivo | Organizzazione di incontri formativi/informativi |             | Interventi per il coinvolgimento delle RSA per una migliore connessione | Organizzazione di attività all'interno di spazi/strutture di servizi residenziali destinate alla comunità |                                                                                                    |
| Nord Milano         | Argento vivo addosso   | Pickleball e generazioni:                                    |                                                                           |                                                         |                                                                         |                                                  |             | Sicuri in movimento: le tecniche paracadute per gli over 65.            | Prossimità possibile                                                                                      | Benessee attivo: laboratori olistici per un sano e sereno stile di vita over 65.                   |
| Ovest Milanese      | Oltre l'età            | Anziani al centro                                            | Laboratorio Amarcord                                                      | Pomeriggi creativi al LAC_ laboratorio anziani creativi | Urban Knitting                                                          | Psicologo di quartiere                           | Pet Therapy | Attività fisica adattata (AFA)/esercizio fisico adattato (EFA)          | Laboratorio di Yoga                                                                                       | Promozione attività fisica: Aiutare a ridurre i sintomi causati da patologie croniche-degenerative |
| Garbagnate          | ACTIVE OVER            | Ri-attiviamoci                                               | Una Comunità in movimento                                                 | Gruppi di stimolazione cognitiva "Radio Training"       |                                                                         |                                                  |             | Sportello psicologico senior                                            | Supporto ai volontari VIP- Very Important Pensionate                                                      | Gruppi di condivisione metodo dello psicodramma                                                    |

| Ambito              | Progetto               | AREA DELLA PARTECIPAZIONE E DELLA CITTADINANZA ATTIVA                                                              |                                                                               |                                                                                                |                          |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
|                     |                        | Attività 1                                                                                                         | Attività 2                                                                    | Attività 3                                                                                     | Attività 4               | Attività 5              | Attività 6                          | Attività 7         | Attività 8                    | Attività 9                               | Attività 10                | Attività 11                                                | Attività 12                                      | Attività 13       |
| Lodi                | Protagonisti nel tempo | Anziani in azione                                                                                                  | Obiettivo longevità                                                           |                                                                                                |                          |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |
| Melegnano Martesana | A.R.T.E.               | Realizzazione di campagne di sensibilizzazione                                                                     |                                                                               |                                                                                                |                          |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |
| Milano              | Age-Mi-Up              | Promozione di attività di volontariato e scambio intergenerazionale                                                | Promozione della coabitazione intergenerazionale:                             | Promozione di attività di socializzazione e promozione dell'inclusione sociale per vulnerabili |                          |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |
| Nord Milano         | Argento vivo addosso   | La cura degli orti urbani tra memoria e futuro                                                                     | Cohousing intergenerazionale in "Casa Remigi"                                 | Volontari in città                                                                             | La rete della Silver Age |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |
| Ovest Milanese      | Oltre l'età            | Servizio di custodia sociale: generare reti sociali di sostegno ai cittadini e in particolare per gli anziani soli | Incontri informativi con i medici: Favorire la cura di malattie dell'apparato | Ritorno a scuola                                                                               | Estate gentile:          | Infrastrutture digitali | SOS Tecnologia - Sportelli digitali | Trasporto solidale | Tutti per uno - Curare a casa | Educativa domiciliare portierato sociale | Anziani e auto mutuo aiuto | Cittadinanza attiva – La comunità al servizio dell'anziano | Sempre Verdi. Pratiche orticole con gli anziani: | Bi.Sogni di casa: |
| Garbagnate          | ACTIVE OVER            | Ri-Conessioni                                                                                                      | Supporto alla cittadinanza attiva e al protagonismo degli anziani             |                                                                                                |                          |                         |                                     |                    |                               |                                          |                            |                                                            |                                                  |                   |

***Analisi dei questionari – ricerca azione su un campione***  
***Profilo dei partecipanti, valutazione delle attività, reti sociali e isolamento (scala LSNS-6)***

Aggiornamento luglio 2026

|                                    |                                     |                                                |                             |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1.662                              | 756                                 | 449                                            | 7,45                        |
| Partecipanti totali ai questionari | Questionati su Valutazioni attività | Questionari su isolamento sociale scala LSNS-6 | Soddisfazione media di vita |

L'analisi dei questionari, ha evidenziato come il tema dell'isolamento rappresenti una dimensione significativa:

- **Si rileva una marcata partecipazione femminile alle attività e alle rilevazioni, con il 75,6% di donne rispetto al 24,4% di uomini;**
- **il 22,2% dei partecipanti dichiara di non disporre di una rete sociale di supporto, mentre il 40,8% dei rispondenti alla scala LSNS-6 si colloca in una fascia di rischio di isolamento sociale;**
- **tra le persone che frequentano amici la quota di isolati si riduce dal 48,5% al 19,2%;**

Inoltre, l'isolamento sociale non incide solamente sul benessere relazionale, ma si associa anche a una maggiore vulnerabilità complessiva:

- **il 21,7% delle persone prive di una rete sociale di supporto ha rinunciato alle cure, rispetto al 13,4% di chi dispone di una rete sociale;**
- **il dato sulla povertà ci mostra che la rinuncia alle cure riguarda il 33,5% delle persone con reddito inferiore a 16.000 euro annui, il 14,2% di quelle con reddito compreso tra 16.000 e 33.000 euro e il 6,2% di quelle con reddito superiore a 33.000 euro;**
- **chi percepisce il proprio quartiere come poco sicuro ha una probabilità di rinunciare alle cure 2,41 volte superiore.**

- **Il 76,4% dei partecipanti dichiara che le aspettative sono state molto o completamente soddisfatte;**
- **l'86,5% valuta positivamente la competenza dei conduttori;**
- **60% riferisce un miglioramento del proprio benessere;**
- **il 92% dichiara di vivere il proprio invecchiamento in modo positivo o abbastanza positivo.**

## Formazione invecchiamento attivo

**Obiettivo:** rafforzare le competenze necessarie a progettare, coordinare e valutare interventi efficaci a favore della popolazione anziana

**Destinatari:** personale delle strutture di coordinamento e programmazione; operatori delle strutture complesse promozione della salute e screening; referenti territoriali del Piano Anchise

**Struttura percorso:** 5 incontri formativi della durata di 3 ore ciascuno erogati in modalità online

### Gli incontri

**Primo incontro:** 29.09.2026 «Longevità, trasformazioni demografiche e invecchiamento attivo» – a cura Università degli Studi di Milano- Franca Maino

**Secondo incontro:** 13.10.2026 «welfare di prossimità e società longeve nell'alveo degli interventi locali» - a cura Università degli Studi di Milano- Valeria Di Tommaso

**Terzo incontro:** 27.10.2026 «dalla longevità all'invecchiamento sano: prevenzione e promozione della salute» – a cura SC Promozione della salute e SC Screening di ATS Milano

**Quarto incontro:** 10.11.2026 «obiettivi, azioni e buone prassi territoriali» – a cura di ATS Milano e dei referenti di progetto

**Quinto incontro:** 24.11.2026 «verso un modello integrato di longevità attiva: prospettive e trasferibilità» - a cura Università degli Studi di Milano- Franca Maino e Valeria Di Tommaso

## Conclusioni

Complessivamente, l'esperienza del Piano ANCHISE evidenzia come la promozione della mobilità, delle relazioni sociali, del volontariato e dello scambio intergenerazionale rappresenti una strategia efficace per sostenere il benessere delle persone anziane e contrastare l'isolamento. Le attività realizzate hanno favorito la nascita di nuove reti di prossimità, la valorizzazione delle competenze delle persone anziane e la costruzione di comunità più inclusive e solidali. La coprogettazione territoriale ha consentito di sviluppare un modello innovativo di welfare comunitario nel quale gli anziani non sono destinatari passivi di servizi, ma protagonisti attivi della vita sociale e risorse fondamentali per la coesione e lo sviluppo delle comunità locali.

Grazie per l'attenzione