



Civico 65: Spazi di Partecipazione per un invecchiamento attivo

CERSAG

REGIONE UMBRIA

USL UMBRIA 1 - USL UMBRIA 2

PNP 2026-2031

Un approccio integrato transdisciplinare e inter-istituzionale per promuovere salute e partecipazione degli over 65 nella regione Umbria attraverso ricerca-azione e reti locali.

Rendere gli ambienti fisici e sociali più adatti agli anziani, siano essi intimi e familiari o destinati alla comunità locale.

Conoscenza dei bisogni della popolazione anziana per sviluppare processi di empowerment per i destinatari.



Strategie e Attività Chiave



Ricerca-Azione Partecipata

Integrazione tra ricerca quantitativa e qualitative socio-antropologica (etnografia, focus group) Oltre 20 focus group in tutta l'Umbria



Buone Pratiche Salutogeniche

Studio e mappatura di iniziative ad alto impatto: Gruppi di Cammino, Knit Caffè, Repair Caffè, Canto Collettivo, Volontariato.



Formazione Operatori

Corsi accreditati per personale sanitario, MMG, caregiver e volontari.



Comunicazione e Informazione

Campagne mirate e incontri informativi per sensibilizzare la popolazione sui temi dell'invecchiamento attivo e della partecipazione.

Alleanze Strategiche e Tavolo Allargato

Regione Umbria

Coordinamento istituzionale e integrazione con le politiche regionali per l'invecchiamento attivo e la prevenzione.

Buone Pratiche Attive

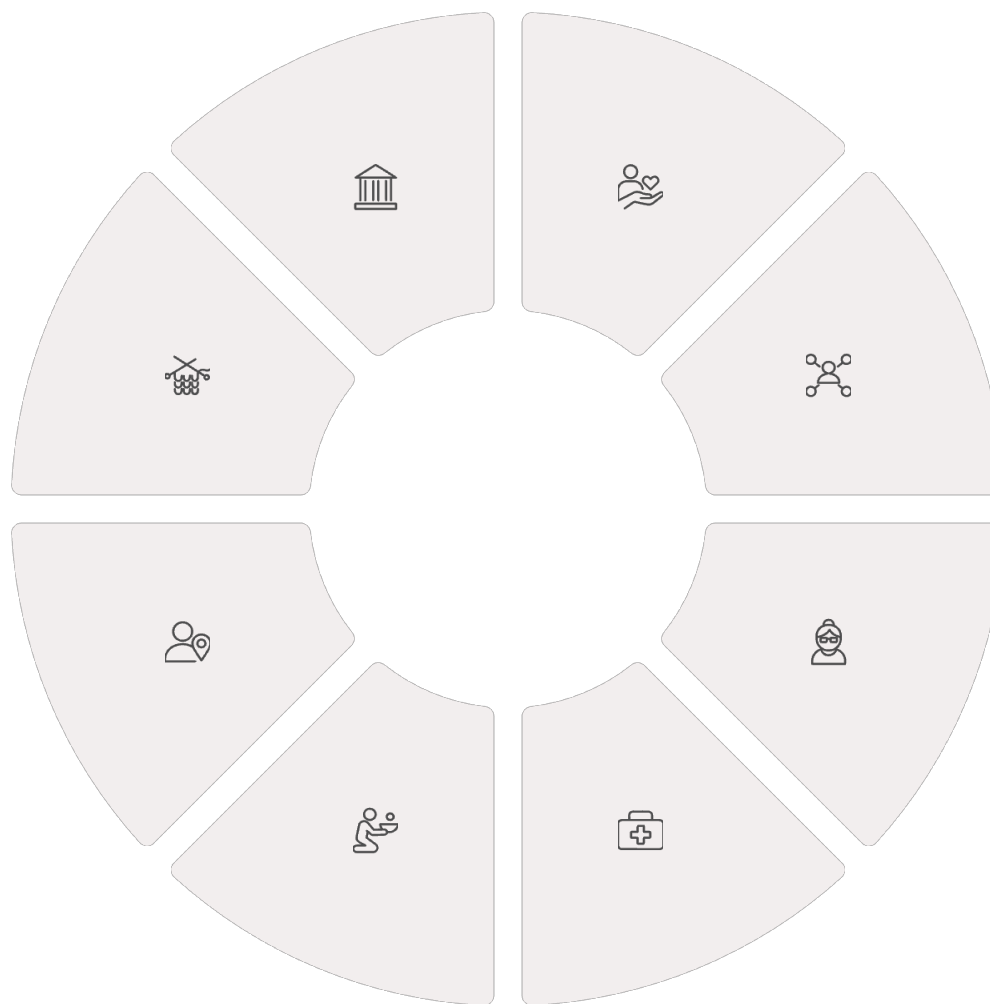
Gruppi di Cammino, Repair Caffè, Knit Caffè e Canto Collettivo.

Progetti sul Territorio

Integrazione di iniziative locali come Sinapsi e Rete d'Argento.

Governance Collaborativa

Costituzione di una Cabina di regia, Tavolo di coordinamento operative, Tavolo Welfare



CESVOL Umbria

Responsabile della formazione dei volontari e della gestione delle reti territoriali.

ANCI Umbria

Coinvolgimento dei comuni e garantire la diffusione capillare sul territorio.

ANCeSCAO Umbria

Rete dei centri sociali per anziani, per raggiungere direttamente i beneficiari e organizzare eventi informativi.

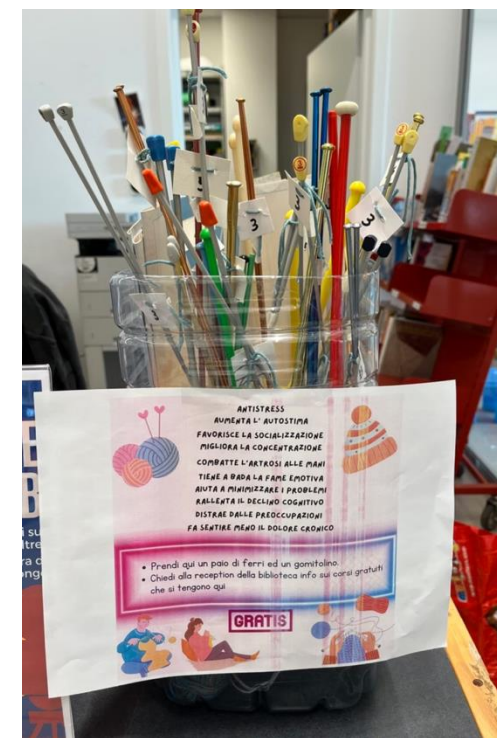
AUSL Umbria 1 e 2

Supporto sanitario e integrazione con servizi di prevenzione e assistenza territoriale già esistenti.

«Se scendo uno scalino non lo risalgo più» Francesca

La dimensione antropologica delle Buone Pratiche Salutogeniche in Umbria

- Repair Caffé Perugia - Orvieto – Terni
- Knit Caffé - Knit Solidale
- Alberto e il Gruppo di Acquisto Solidale Zappe
- Gruppi di Cammino



Sensibilizzazione e Informazione sul Territorio



SINAPSI
"Pillole di Lunga Vita"
Incontri Gratuiti con i professionisti della USL Umbria 1

Programma Area Trasimeno NORD
Tutti gli incontri si svolgeranno dalle ore 15.30 alle ore 17.30

Centro Iniziativa Sociale
APS Tuoro sul Trasimeno
presso Centro Emanuele Petri

MARTEDÌ 4/03
Conserviamo la salute a tavola

MARTEDÌ 25/03
Il corretto uso dei farmaci e l'importanza degli screening

MARTEDÌ 27/05
Vacanze coi fiocchi: sicurezza stradale - emergenza calore

Centro Socio Culturale
"Vita agli anni" APS
di Passignano sul Trasimeno
presso Circolo Bocciofilia via della Rondolina 1

GIOVEDÌ 6/03
L'importanza della vita di relazione in un'era smart-intergenerazionalità in collaborazione con la Consulta dei Giovani-Generazione T

GIOVEDÌ 8/05
Quando la vita si complica... Conoscere strumenti e percorsi del servizio sociale e territoriale in collaborazione con i Servizi Specialistici Comuni del Trasimeno e USL Umbria 1

Centro Iniziativa Sociale
Anziani "A. Bastregghi" APS
di Magione
presso Società Operaia

MARTEDÌ 1/04
A tutta birra - Senza fumo tutto arrosto - Game Over

MARTEDÌ 6/05
Le truffe: se le conosci le eviti in collaborazione con la Polizia di Stato



Civico 65
Spazi di partecipazione per un invecchiamento attivo

Incontri Gratuiti con i professionisti della AUSL Umbria 2
ore 15.30-17.30

Programma di Promozione della Salute
Centro Socio-Culturale Anziani Narni Scalo
via delle rose 15

BENESSERE PSICOLOGICO E RELAZIONI NELLA TERZA ETÀ: EMOZIONI, CAMBIAMENTI E RISORSE

martedì 6/05
Pietro Bussotti, Psicologo
Fabrizio Loce-Mandes, Coordinatore progetto Civico 65



DECALOGO PER UN'INVECCHIAMENTO ATTIVO E ONDATE DI CALORE

martedì 10/06
Giulia Sinibaldi, Geriatra



Partners di Progetto



Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalla Regione Umbria, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali, dal Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 e dall'Unione dei Comuni del Trasimeno

Partners di Progetto



Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalla Regione Umbria, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali, dal Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025



MANUALE WALKING LEADER

Informazioni e consigli per gestire un gruppo di cammino



Organizzati oltre 60 eventi pubblici nei comuni di Perugia, Narni, Norcia, Orvieto, Magione, Passignano, Foligno Aree interne, Città di Castello, coinvolgendo direttamente la popolazione anziana e i caregiver.

Punti di Distribuzione e Quantità

Per i **43 Distretti Socio-Sanitari, CS e Case di Comunità** (19 in USL Umbria 1 e 24 in USL Umbria 2)

36 AFT identificate (20 in USL Umbria 1 e 16 in USL Umbria 2) rappresentano punti nodali per raggiungere la popolazione anziana.

667 MMG (402 in USL Umbria 1 e 265 in USL Umbria 2)

100 POSTER per ognuno dei 7 temi chiave:

18.600 BROCHURE per ciascuno dei seguenti cinque temi di salute
un totale di 93.000 brochure complessive

Zone Sociali dell'Umbria

Le **12 Zone Sociali dell'Umbria** (6 in USL Umbria 1 con 38 Comuni e 6 in USL Umbria 2 con 54 Comuni)



E... STASERA COSA MANGIO?

Una **corretta alimentazione** è fondamentale per mantenere un buono stato di salute a tutte le età, specie in età avanzata. Sono importanti **poche e semplici regole**, che tengano conto dei cambiamenti fisiologici che avvengono con l'età. "Consuma giornalmente **5 porzioni di frutta e verdura** magari di colore diverso per assicurarti il giusto quantitativo di vitamine e Sali minerali" (OMS).

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell'ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025