



Civico 65. Spazi di Partecipazione per un invecchiamento attivo

Un approccio integrato per promuovere salute e partecipazione degli over 64 nella regione Umbria attraverso ricerca-azione e reti locali.

L'invecchiamento demografico presenta sfide e opportunità da molteplici punti di vista: la necessità di rendere gli ambienti fisici e sociali più adatti agli anziani, siano essi intimi e familiari o destinati alla comunità locale e alla società in generale, dalla conoscenza dei bisogni della popolazione anziana ai processi di empowerment per i destinatari.



10 Regole per una buona qualità della vita

Basta seguire poche regole guidate dal buonsenso per restare in salute e non farsi trovare impreparati dal tempo che passa.

1

Circondati di amici e affetti

2

La salute passa per la cucina

3

Monitora il peso corporeo

4

Pratica regolarmente attività fisica

5

Moderà l'uso di alcol

6

Fumo? No grazie!

7

Il sole è un amico ma non esagerare

8

Prevenzione e controlli

9

Attenzione anche in casa

10

Corretto uso dei farmaci

Ricorda! Allena la mente per mantenerti giovane

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

Allineamento alle Priorità Regionali

Piano Regionale Prevenzione 2020-2025

Integrazione delle nostre attività con le linee guida regionali per la promozione della salute e prevenzione delle patologie croniche negli anziani, garantendo continuità di intervento sul territorio.

Integrazione con il Piano

- PP2. Comunità attive
- PP4. Dipendenze
- PP5. Sicurezza negli ambienti di vita
- PP9. Ambiente, clima e salute
- PL12. Alimenti Nutrizione e Sicurezza

Legge Regionale 14/2012

Attuazione concreta della normativa umbra sull'invecchiamento attivo, che prevede interventi coordinati per migliorare la qualità della vita della popolazione anziana e valorizzarne il contributo sociale.

Obiettivi Strategici

Focus su equità nell'accesso ai servizi, potenziamento della salute pubblica territoriale e sviluppo di programmi di prevenzione specifici per le diverse esigenze della popolazione over 64.

Strategie e Attività Chiave

All'interno del progetto Civico 65 sono state previste strategie e attività fondamentali, che spaziano dalla governance alla ricerca, dalla formazione alla comunicazione, per garantire un impatto duraturo sulla popolazione anziana dell'Umbria.



Governance Collaborativa

Costituzione di una Cabina di regia e un Tavolo di coordinamento operativo per guidare il progetto e il Tavolo Welfare per un'integrazione di sistema.



Ricerca-Azione Partecipata

Approccio integrato con ricerca quantitativa (questionari) e qualitativa (etnografia, focus group) per comprendere i bisogni reali e progettare soluzioni efficaci. Incremento delle opportunità di partecipazione sociale attiva, contrastando l'isolamento e valorizzando il contributo degli anziani alla comunità.



Formazione degli Operatori

Percorsi formativi per operatori sanitari, socio-sanitari, care-giver e altri stakeholder per rafforzare le competenze e la rete di supporto.



Comunicazione e Informazione

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

Queste attività sono interconnesse e mirano a creare un ecosistema favorevole all'invecchiamento attivo, promuovendo salute, benessere e partecipazione sociale tra gli over 64.



Fasi del Progetto



Cabina di Regia e Governance

Composizione e Insediamento

Tavolo di coordinamento allargato insediato il 31 ottobre 2023, che riunisce rappresentanti di tutti gli stakeholder chiave del progetto per garantire una visione integrata e multidisciplinare.

Membri della Cabina di Regia

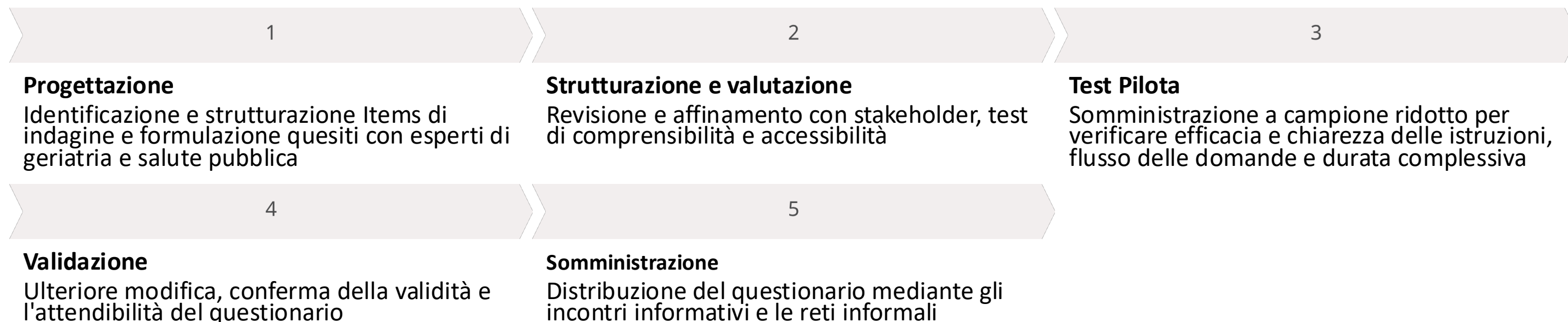
- Regione Umbria (coordinamento istituzionale)
- CERSAG - Centro Regionale Salute Globale
- Aziende USL 1 e 2 dell'Umbria
- CESVOL Umbria - Centro Servizi per il Volontariato
- Anci Umbria
- FederSanità

Responsabilità Operative

- Definizione strategica degli interventi territoriali
- Sviluppo e validazione degli strumenti di ricerca
- Attività di informazione
- Campagne di comunicazione
- Monitoraggio dell'efficacia delle azioni intraprese



Questionario: Sviluppo e Validazione



Lo strumento principale di ricerca è stato sviluppato attraverso un processo rigoroso che ha coinvolto esperti del settore e rappresentanti degli stakeholder, garantendo la sua validità scientifica e l'applicabilità pratica.

Test Pilota

Il test pilota ha coinvolto 70 soggetti target:

- 50 attraverso la rete CESVOL
- 20 tramite i servizi delle AUSL

Canali di Somministrazione

La somministrazione è avvenuta attraverso canali multipli (cartaceo e digitale assistito) per massimizzare l'inclusione e raccogliere dati rappresentativi della popolazione anziana umbra.
Raccolti oltre 400 questionari compilati

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

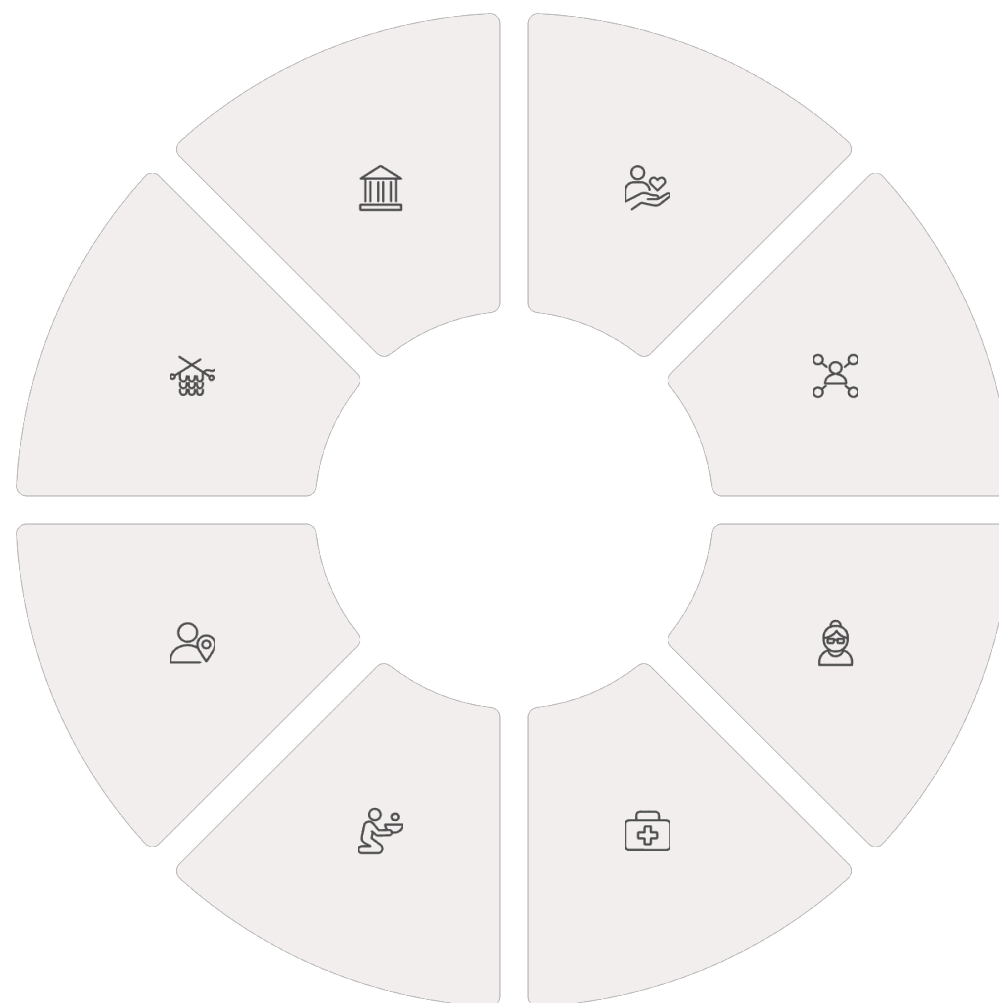
Promozione di attività di aggregazione e scambio come Repair Caffè, Knit Caffè e Cori delle Associazioni.

Progetti sul Territorio

Integrazione di iniziative locali come Sinapsi e Rete d'Argento per un impatto capillare sul territorio.

Caritas e Terzo Settore

Collaborazione per intercettare gli anziani più vulnerabili e a rischio di esclusione sociale. Caritas, cooperativa Densa,



CESVOL Umbria

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

ANCI Umbria

Supporto in fase di formalizzazione per facilitare il coinvolgimento dei comuni e garantire la diffusione capillare sul territorio.

ANCeSCAO Umbria

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

AUSL 1 e 2

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

Il Tavolo Allargato ha lo scopo di pianificare interventi specifici basati sui bisogni locali emersi dalla ricerca, garantendo una risposta personalizzata e adeguata alle diverse realtà territoriali umbre.



Ricerca Qualitativa e Narrazioni Personali

Parallelamente agli eventi di sensibilizzazione, stiamo portando avanti una ricerca qualitativa approfondita per cogliere le sfumature delle esperienze e delle aspettative degli anziani umbri.

Focus Group Approfonditi

Organizzazione di incontri dedicati per facilitare il dialogo e la condivisione di prospettive sui bisogni e le sfide quotidiane.

Raccolta di Narrazioni

Compilazione di testimonianze personali per comprendere in modo empatico le storie di vita e le aspirazioni individuali.

Collaborazioni Strategiche

Oltre **20 incontri** condotti in sinergia con le associazioni di riferimento del territorio e l'Università degli Studi di Perugia, garantendo un approccio multidisciplinare e una copertura capillare.

Questo approccio ci permette di raccogliere dati ricchi e significativi, indispensabili per modulare gli interventi in base alle esigenze reali e specifiche della popolazione anziana dell'Umbria.

Sensibilizzazione e Informazione sul Territorio



SINAPSI
"Pillole di Lunga Vita"

Incontri Gratuiti con i professionisti della USL Umbria 1



CIVICO 65
"Progettare con la comunità"

Incontro Gratuito con i professionisti della AUSL Umbria 2

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 Bocciofila 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

Programma di Promozione della Salute
Distretto Valnerina - Monteleone di Spoleto

CIVICO 65 a Monteleone di Spoleto
Invecchiare in Salute
Mercoledì 22 luglio, ore 10
presso lo Chalet Parco della Croce
Fabrizio Loce-Mandes, Antropologo
Violeta Irina Consolini, Assistente Sanitario

Alimentazione e Benessere:
Mangiare Bene per Vivere Meglio
Giovedì 30 luglio, ore 10
Centro di Comunità
Cinzia Mari, Biologa, Responsabile Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Attività Fisica e stili di vita attivi - Strategie ecologiche e sostenibili per la salute
Mercoledì 5 agosto, ore 10
Centro di Comunità
Cristina Palermo, Educatrice Professionale
Specialista in Scienze Motorie
Partner di Progetto

Stili di vita: piccoli passi per prendersi cura della propria salute
Venerdì 7 agosto, ore 10 Centro di Comunità
Martina Felicioli, Psicologa
Catia Galmacci, Psicologa

Gli screening oncologici che salvano la vita
Sabato 22 agosto, ore 10 Centro di Comunità
Debora De Angelis, Gastroenterologa,
Responsabile SSD Screening Oncologici
Chiara Cappuccini, Igienista
Dirigente Medico SSD Screening Oncologici

Screening sulla popolazione femminile residente, con mammografo mobile a cura del Servizio Screening USL Umbria 2
Sabato 5 settembre
presso il Centro di Comunità

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



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



MANUALE
WALKING LEADER
Informazioni e consigli per gestire un gruppo di cammino



Sono stati oltre 60 eventi pubblici nei comuni di Perugia, Narni, Norcia, Orvieto, Magione, Passignano, Foligno, Monteleone di Spoleto coinvolgendo direttamente la popolazione anziana e i caregiver.

La distribuzione di materiali informativi cartacei (volantini, poster, opuscoli) si è concentrata sui temi della prevenzione, della sicurezza domestica e della promozione di uno stile di vita attivo.

Materiali Informativi per l'Invecchiamento Attivo

Per supportare la sensibilizzazione e fornire strumenti pratici, abbiamo sviluppato e distribuito una serie di materiali informativi chiave, pensati per promuovere la salute e il benessere degli over 65 in Umbria.



10 Regole per una buona qualità della vita

Una guida pratica con semplici regole per promuovere la salute fisica e mentale, coprendo aspetti come relazioni sociali, alimentazione, attività fisica, moderazione dell'alcol, abolizione del fumo, mantenimento di una mente attiva, prevenzione, sicurezza domestica...



E... STASERA COSA MANGIO?

Consigli per una sana alimentazione con indicazioni su come garantire varietà nella dieta, mantenere una corretta idratazione, limitare sale e grassi, e bilanciare quotidianamente carboidrati e proteine per un benessere duraturo.



SICURO DI ESSERE AL SICURO?

Linee guida e raccomandazioni pratiche per la prevenzione degli incidenti domestici negli anziani, suggerendo piccoli interventi e accorgimenti in ogni area della casa per aumentare la sicurezza quotidiana e ridurre i rischi.



PER UN USO CORRETTO E SICURO DEI FARMACI

Dieci regole fondamentali per un uso consapevole e sicuro dei farmaci, enfatizzando l'importanza della consapevolezza, del dialogo costante con il medico, l'evitare il "fai-da-te", l'attenzione alle interazioni e l'utilizzo di strumenti tecnologici di supporto.

Questi materiali sono stati distribuiti durante gli incontri di comunità raggiungendo direttamente la popolazione anziana e i loro caregiver.



GUIDA PER UNA BUONA QUALITA' DELLA VITA

“L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la **salute**, la **partecipazione** e la **sicurezza** al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano” (OMS, 2002). La **salute** è intesa come una condizione di benessere fisico, mentale e sociale. La **partecipazione** quale coinvolgimento nelle attività sociali, economici, culturali e civili della comunità. Sviluppare la cultura della **sicurezza** affinché gli ambienti fisici e sociali siano sicuri e protetti

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