

Progetto FAP ACLI

"Metti in circolo"

Scheda di partecipazione

Fap-Acli Sede Provinciale di TRENTO

Via Roma 57 -38122 Trento

Tel.0461.277244 -0461.277277 email: fap@aclitrentine.it

chiede di partecipare al *Progetto Fap Acli "Metti in Circolo"* con:

Progetto generativo territoriale:

Impegno socio sanitario: Servizi in convenzione - Incontri informativi - Prevenzione

un'attività svolta o da svolgere legata al Benessere dell'anziano (Corsi di ginnastica dolce, corsi sulla buona alimentazione, prevenzione malattie e sul corretto utilizzo dei medicinali etc):

1) **CORSI INFORMATICA:** In una società che si orienta sempre più verso l'informatizzazione dei servizi, l'apprendimento e la familiarità con le nuove tecnologie da parte di anziani e pensionati, può contribuire a migliorarne la qualità della vita, allargarne gli orizzonti ed aumentare l'indipendenza delle persone anziane.

L'uso di internet può, quindi, aiutare gli anziani ad uscire dall'isolamento, ad ottenere informazioni e conoscenze, a mantenere la vita attiva. Le tecnologie informatiche sono diventate parte integrante della vita odierna; inoltre, l'informatica può essere vista come uno strumento utile a stimolare il dialogo intergenerazionale.

Per avvicinare gli anziani ai nuovi mezzi di comunicazione informatica e ai metodi di condivisione di foto, pensieri, idee sui social network o blog, da qualche anno vengono proposti dalla FAP Acli di Trento, corsi di informatica e tablet suddivisi in livello base, intermedio e ripasso.

Argomenti proposti nei nostri corsi:

Modulo A PER PRINCIPIANTI: comprende le prime nozioni di conoscenza del pc, mouse e tastiera, gestione cartelle, realizzazione di un testo in word. Informazioni basilari per l'uso di internet. Il corso ha una durata di circa un mese per due incontri a settimana. Venti ore complessive di lezione.

Modulo B-INTERMEDIO: vengono approfondite le conoscenze di base, i metodi di archiviazione ordinata, gli strumenti di word, la chiavetta usb, internet e la posta elettronica. Il corso ha una durata di circa un mese per due incontri a settimana. Venti ore complessive di lezione.

Modulo C-RIPASSO E PROVE PRATICHE: Per coloro che avessero frequentato i due precedenti corsi (o che avessero una conoscenza di base delle nozioni trattate) proponiamo un corso breve comprendente un approfondimento di internet (siti utili- Azienda Sanitaria, Comune, Provincia) scaricamento programmi), della posta elettronica (salvare e scaricare allegati, varie funzioni), come scaricare foto dalla macchina fotografica, elaborazione di semplici presentazioni. Dieci ore complessive di lezione.

Tablet: in collaborazione con Vodafone e Federanziani nell'anno 2014-2015-2016 sono stati proposti corsi gratuiti di alfabetizzazione informatica allo scopo di offrire alle generazioni over 55 la possibilità di scoprire, grazie a giovani formatori, le potenzialità delle nuove tecnologie e imparare a utilizzare i nuovi strumenti digitali. Durata dei corsi 6 ore.

PARTECIPANTI TOTALI AI CORSI INFORMATICA 2015: 171

PARTECIPANTI AI CORSI INFORMATICA 2016 FINO AD OGGI: 62

2) **CORSI INGLESE:** nel 2015 sono stati attivati i corsi di inglese base e intermedio con lo scopo di insegnare questa lingua straniera agli over 65, per utilizzarla nella vita quotidiana ed in momenti di svago/vacanza all'estero.

I partecipanti affiancati da un'interprete e traduttrice, hanno imparato le basi dell'inglese, di seguito perfezionato attraverso esercizi di ascolto, comprensione e dialogo.

Ogni corso ha una durata di 20 ore suddivise in dieci incontri pomeridiani totali.

PARTECIPANTI TOTALI AI CORSI DI INGLESE ANNO 2015: 30

PARTECIPANTI AI CORSI DI INGLESE ANNO 2016 FINO AD OGGI:26

3) **INCONTRO INFORMATIVO PER FAR CONOSCERE L'USO DELLA TESSERA SANITARIA, DEI SERVIZI ONLINE DELL'AZIENDA SANITARIA** (lettura referti analisi, prenotazione appuntamento, cambio del medico di base) tenutosi nel mese di maggio 2015 in collaborazione con i medici e tecnici dell'Azienda Sanitaria, al quale hanno partecipato soci Fap e presidenti dei circoli Acli. L'incontro ha approfondito il sistema del Trec Online, la piattaforma elettronica che consente, ai Cittadini residenti o domiciliati nella Provincia Autonoma di Trento che abbiano attivato la propria Tessera Sanitaria, di consultare in ogni momento non solo tutti i propri referti on-line senza alcun limite temporale, ma anche di tenere un diario della propria salute, di consultare le ricette farmaceutiche e/o specialistiche, di pagare on line - con carta di credito - una o più prestazioni sanitarie e di gestire, comodamente, anche la cartella dei propri figli.

4) **PREVENZIONE MALATTIE RESPIRATORIE E CARDIOVASCOLARI ATTRAVERSO LA CAMPAGNA DUE PASSI IN CENTRO:** Per sensibilizzare la pubblica opinione e le Istituzioni sull'importanza del mantenimento dell'attività fisica, in particolare del camminare, tra la popolazione senior, Senior Italia Federanziani e Fap Acli Trento hanno promosso anche a Trento la campagna "Due passi in centro" il 22 aprile 2016.

L'inattività fisica è riconosciuta come un serio problema di salute pubblica poiché costituisce uno dei principali fattori di rischio nello sviluppo delle patologie croniche, in particolare cardiovascolari e respiratorie. Basti pensare che secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità circa 3,2 milioni di morti ogni anno possono essere attribuiti alla sola inattività fisica.

L'attività fisica tra i senior, invece, è fondamentale perché contribuisce a prevenire le patologie croniche, riduce il rischio di morte per malattia cardiaca e di ipertensione, migliora le condizioni di salute del paziente cardiologico scompensato o infartuato, migliora le condizioni di salute delle persone affette da patologie respiratorie, consente ai senior di mantenersi attivi e conseguentemente di continuare a condurre una vita indipendente, riduce il rischio di cadute e fratture ossee, riduce il rischio oncologico e quello di diabete, riduce i sintomi di ansia e depressione e favorisce il sentimento di benessere, aiuta a mantenere la salute di ossa, muscoli e articolazioni, non di meno riduce i costi per il Servizio Sanitario nazionale prevenendo molte patologie.

Proprio per questi motivi la manifestazione ha previsto una breve camminata simbolica nel centro città per sottolineare l'importanza di uno stile di vita sano ed è poi proseguita presso la sala della Fondazione Caritro dove il dott. Dino Sella e il dott. Roberto Riccamoni, rispettivamente pneumologo e cardiologo dell'Azienda Sanitaria sono intervenuti a proposito di cardiopatie ischemiche croniche, scompenso cardiaco, e BPCO (Broncopneumopatia cronica ostruttiva), come riconoscerle e prevenirle.

5) **DUE PASSI CON LE ACLI:** per dare continuità al messaggio di salute e benessere, fondamentali per i senior, la FAP di Trento ha promosso nel mese di maggio 2016 delle passeggiate, gratuite ed aperte a tutti, a tema naturalistico e culturale nella città di Trento, a Grumo San Michele ed a Mezzolombardo.

Queste, in breve le uscite realizzate:

I) passeggiata 3 maggio 2016: "Doss Trento e Museo Storico degli Alpini" prevede una passeggiata sul doss Trento, passando da Piedicastello e salendo la strada realizzata dagli alpini. Una volta raggiunto il Mausoleo, è prevista la visita guidata del Museo degli Alpini.

II) passeggiata 4 maggio 2016: "passeggiata attraverso i vitigni dell'Istituto Agrario S. Michele", visita al centro di piscicoltura e approfondimento all'interno della Fondazione Edmund Mach, accompagnati dal custode forestale Diego Dorigatti che ha illustrato i vitigni, le attività sperimentali, le caratteristiche di fiori e piante incontrati lungo il percorso. La mattinata si è conclusa con la visita del centro di piscicoltura e di mostra temporanea sulle risorse e il clima alla fondazione Edmund Mach.

III) passeggiata 10 maggio 2016: "Alla scoperta del Museo Diocesano" dopo una camminata lungo l'Adige e il Parco delle Albere, si rientrerà in città per la visita guidata del Museo Diocesano luogo d'arte e storia che conserva testimonianze importanti di pittura, scultura, oreficeria e arte tessile (fra cui i famosi arazzi fiamminghi) provenienti non solo dalla città (Cattedrale, S. Maria Maggiore, Castello del Buonconsiglio...), ma anche da molte valli e località importanti del Trentino.

IV) passeggiata 17 maggio 2016: "i luoghi del culto del Beato Simonino" la passeggiata attraverserà i punti della città che ricordano la vita del Simonino, verranno quindi visitate anche la cappella del Simonino e la Chiesa di S. Pietro, luogo di sepoltura del beato. La passeggiata proseguirà verso il Castello del Buonconsiglio e il convento francescano per ammirare la città dal belvedere s. Francesco o visitare l'antica biblioteca del convento.

V) passeggiata 24 maggio 2016: "Alla Scoperta dei parchi cittadini" La proposta intende contribuire a migliorare le conoscenze ecologiche all'interno di un ecosistema urbano con l'aiuto di un esperto che aiuterà a far riconoscere gli alberi e le piante presenti nei parchi.

VI) passeggiata 25 maggio 2016: "Monte di Mezzocorona e camminata naturalistica nel sentiero didattico" dopo aver raggiunto il monte, il gruppo sarà affiancato dalle guardie forestali che illustreranno le varietà di fiori, piante e tracce animali presenti.

Le passeggiate sono state molto apprezzate, è stata registrata una presenza costante di 15-20 persone ogni uscita;

L'iniziativa verrà riproposta in autunno 2016 con nuovi approfondimenti.

Progetti diversi:

Intergenerazionale

un'attività politico - sociale svolta o da svolgere anche sul tema del "passaggio dei valori e dei saperi" come ad esempio sui 70 anni della Liberazione (Resistenza, liberazione, Costituzione Repubblica)

.....
Impegno politico - Istituzionale - Rapporto con Enti locali

un'attività sociale di successo già svolta o da svolgere (Incontri sulle riforme costituzionali) :

.....
Impegno culturale - Ricreativo - Aggregativo - Formazione/informazione

un Evento esterno svolto o da svolgere (anche di più giornate) tipo una Gita, una Gara, un Pellegrinaggio, etc :

- 1) **PELLEGRINAGGIO A PIETRALBA SETTEMBRE 2015:** la Fap di Trento in collaborazione con la Pastorale Pensionati ed Anziani della Diocesi di Trento ha proposto un pellegrinaggio a Pietralba, che è uno dei principali santuari in Alto Adige, collocato a 1520 M s.l.m., tra i paesi di Nova Ponente e Monte San Pietro (Petersberg).

Ebbe origine nel 1553, quando la vergine Maria apparve a Leonardo Weißensteiner per guarirlo dalla sua malattia; Ella gli chiese di costruire, come ringraziamento, una cappella dove i fedeli potessero recarsi per invocarla e lodarla.

La cappella originaria divenne subito meta di numerosi pellegrini, tanto che ben presto fu necessario costruire una chiesa vera e propria. L'attuale basilica in stile barocco venne completata nel 1654. Essa comprende la venerata statua della Madonna Addolorata che tiene sulle ginocchia il Figlio depresso dalla croce, la cappella originaria eretta da Leonardo, l'altare di maggiore ricoperto di foglie d'oro e d'argento, gli splendidi affreschi della volta di Adam M \ddot{o} lk, gli altari laterali del Pußjäger e altre opere di A. Silber e di F. Haider. Alla chiesa si accede da un corridoio dove sono conservati centinaia di ex voto.

Il pellegrinaggio ha visto la partecipazione di 50 persone (soci e non) che hanno apprezzato la celebrazione eucaristica con l'indulgenza plenaria, la processione solenne nei boschi attorno al santuario e la solenne benedizione.

- 2) **FESTA DEI NONNI OTTOBRE 2015:** in collaborazione con Federanziani e l'Agenzia Provinciale per la Famiglia, nel 2015 è stata proposta la prima edizione della Festa dei Nonni, un momento per celebrare l'importanza dei nonni come risorsa per la società insieme ai nipoti ed ai bambini delle scuole della città di Trento e dintorni.

In occasione dell'evento è stato indetto un concorso di poesia aperto agli alunni delle scuole primarie (tema .. "dedicato ai miei nonni") ed un concorso di disegno per le scuole d'infanzia e primaria.

Le poesie e gli elaborati pervenuti (circa 500), sono stati esposti e premiati durante la festa.

La conclusione della giornata è stata affidata alla performance della Barba Band, una band di quindici elementi nel quale persone/musicisti/artisti con disabilità e non, educatori e volontari, cantano e compongono insieme musica.

La FAP Acli di Trento ha inoltre coinvolto i Circoli di Molina di Fiemme e Grumo San Michele per la realizzazione di iniziative territoriali per festeggiare nonni e nipoti.

- 3) **PELLEGRINAGGIO AL SANTUARIO DI SS MARIA DEL NEVEGAL (BELLUNO) MAGGIO 2016:**

L'evento, nato per essere una semplice e spirituale celebrazione del nostro Giubileo per l'Anno Santo della Misericordia, ha rappresentato un'occasione per condividere opinioni, idee, linee programmatiche, spunti e indicazioni utili con la Fap di Belluno, recentemente attivata e con la quale si prevede di continuare anche in futuro rapporti di amicizia e collaborazione.

- 4) **FESTA DEI NONNI OTTOBRE 2016:** nel prossimo autunno è prevista la II edizione della Festa dei Nonni, poiché attraverso il servizio istruzione e l'Agenzia per la Famiglia della Provincia di Trento l'evento è stato reso ufficiale. E' stato quindi indetto un concorso aperto alle scuole primarie del Trentino che prevede la realizzazione libera di un collage di foto con il contributo di tutto il gruppo classe, avente per tema "pensieri e scatti d'argento".

Potranno partecipare anche le scuole d'infanzia con un elaborato (cartellone) a tema "parlare, fare e giocare con i nonni".

Saranno premiati, a seguito di segnalazione della giuria, il migliore elaborato di ogni scuola partecipante e i sei migliori elaborati delle scuole d'infanzia e delle scuole Primarie.

A tutti i bambini presenti, sarà inoltre distribuito un gadget a ricordo della manifestazione.

Si prevede la presenza di un gruppo di giocolieri per un'esibizione pomeridiana.

Tutti i lavori pervenuti (cartelloni/collage/disegni/) saranno esposti al pubblico; una selezione tra i migliori premiati sarà pubblicata sul nostro mensile Acli Trentine e stampa locale.

E' previsto il coinvolgimento di circa 5000 alunni.

Altro:

un'attività /evento che non rientra nelle categorie precedenti ma che secondo voi merita di essere condiviso e valutato :

1) VIDEO PROMOZIONALE FAP: La Fap di Trento per promuovere e presentare le attività, le opportunità ed i servizi che offre a favore dei senior, ha contattato un giovane regista, Stefano Bellumat, per l'ideazione di un video promozionale e illustrativo, il quale, attraverso l'uso dello "storytelling" potrebbe garantire una diffusione del messaggio in maniera moderna.

Il soggetto proposto è "una coppia di novelli sposi che annuncia la nascita di un nipote al nonno. Quest'ultimo, senza manifestare alcuna reazione si allontana senza dare spiegazioni e rendendosi irreperibile per qualche tempo; il nonno partirà all'avventura per accogliere al meglio il nascituro, si iscriverà così a corsi di alfabetizzazione informatica, di ginnastica e inglese, farà un viaggio culturale, in casa costruirà una cameretta per bambini, si farà consigliare una baby sitter....(avvalendosi quindi dei servizi FAP)

Alla nascita della piccola, il nonno si presenterà a casa dei figli vestito da superman: al posto della S sul petto avrà la scritta FAP. La sorpresa dei genitori mostrerà tutta la commozione."

Il video potrà essere utilizzato sia nella prossima campagna di tesseramento, in campagne di pubblicizzazione, e durante incontri di presentazione della FAP sia a livello territoriale che nazionale.

2) PROGETTO COHAUSING: Dal momento in cui le case di riposo si sono trasformate in Residenze Sanitarie Assistite si sono sempre più ridotte le possibilità di accesso ai soggetti che stanno gradualmente perdendo l'autosufficienza ma che non hanno requisiti di non autosufficienza per accedere alle RSA.

Purtroppo gli anziani che si trovano nella fascia intermedia tra l'autosufficienza e la non autosufficienza sono sempre più numerosi e l'ente pubblico non è in grado di dar loro delle concrete risposte al loro nuovo bisogno di protezione ed assistenza nel campo abitativo e non solo.

In particolare soffrono questa situazione gli anziani:

- che vivono isolati in grandi alloggi molto spesso non sbarrierati;
- che dispongono di una badante non in grado di rispondere ai loro molteplici bisogni;
- che soffrono mancanza di relazione e riducono gradualmente le loro attività motorie;
- che sono a rischio in particolare per emergenze sanitarie notturne;
- i cui familiari per vari motivi non possono prendersi cura di loro, ecc.

La FAP di Trento è sensibile a questi nuovi bisogni e sta condividendo con soggetti privati operanti nel campo immobiliare e sociale un nuova formula denominata "Senior Cohousing".

Il senior cohousing è una formula abitativa che prevede la condivisione di beni, spazi e servizi quale modello per creare:

- un ambiente sicuro e accogliente adatto alle persone anziane o non più giovani;
- un'offerta di spazi e servizi ad uso comune;
- un equilibrio tra il privato e il sociale;
- un sistema di prevenzione del disagio e dell'isolamento sociale e della dipendenza dal sistema socio-sanitario.

Il concetto della Comunità cohousing unisce i vantaggi tradizionali del vivere all'interno di un alloggio protetto e servito da moderni sistemi tecnologici (domotica e telemedicina) con altri servizi e rapporti ed interazioni sociali con i vicini di alloggio. Il cohousing è uno stile di abitazione collaborativo che cerca di superare l'emarginazione contemporanea dell'individuo nel quartiere, in cui nessuno conosce bene il proprio vicino e dove non si trova nessun senso di comunità.

Il senior cohousing prevede l'assegnazione con canone di locazione di alloggi privati e spazi in condivisione destinati ad anziani e/o persone con disabilità.

In questo contesto viene garantito all'anziano un luogo che dispone di servizi dedicati alla cura e al benessere della persona e un sostegno attivo e/o continuativo, laddove richiesto, alle questioni pratiche del vivere quotidiano a ciò si unisce una rete di servizi che sgravano dalle preoccupazioni quotidiane i parenti a cui sta cuore il benessere del familiare anziano.

In questo articolato contesto FAP si inserisce quale strumento presente nel cohousing - i cui cohouser diventeranno soci FAP - per attivare una serie di servizi - iniziative quali:
l'organizzazione di corsi di alfabetizzazione digitale, e di lingue straniere;
la promozione di iniziative adeguate per un invecchiamento attivo e una solidarietà intergenerazionale, con particolare attenzione alla prevenzione e agli stili di vita salutari;
convenzioni quali corsie preferenziali per fruire dei servizi ACLI (Patronato, Caf, Badanti, consulenze legali e fiscali), i giornali, apparecchi per l'udito, dentisti, cure termali ecc.

Entro un paio di anni si prevede di attivare nella provincia di Trento tre strutture, diverse per l'ubicazione e le caratteristiche degli immobili, ma identiche per quanto riguarda i requisiti di fondo (alloggi tecnologicamente protetti, spazi comuni quali centri di servizi alla persona e luoghi di socializzazione, in grado di rispondere ad ogni bisogno del cohouser utente).

Al fine di incrementare lo sviluppo delle Sedi territoriali e mettere in circolo le buone pratiche svolte dalle varie sedi, la Fap Acli Nazionale, provvede a stanziare un contributo fino a € 2.000,00, per ognuno dei lavori presentati in Concorso, in base all'Area di interesse e al punteggio finale ottenuto, premiando fino ad un massimo di n.5 Progetti.

Il 30 Giugno 2016 sarà l'ultimo giorno per presentare la candidatura al Concorso che dovrà avvenire tramite mail a: redazione@fap.acli.it e per conoscenza a sedenazionale@fap.acli.it.

Vi informiamo che i progetti verranno TUTTI pubblicati sul sito della Fap Acli, dal 1 Settembre 2016 fino al 30 Novembre 2016, nella "vetrina progetti" e sulla pagina Facebook della Fap Acli, nella quale sarà possibile lasciare un "like" per generare una graduatoria di gradimento che contribuirà, insieme alla valutazione della Segreteria Nazionale all'assegnazione del premio finale.

DESCRIZIONE SINTETICA DEL PROGETTO SVOLTO O DA SVOLGERE:



.....
(FIRMA DEL SEGRETARIO)

ALLEGATO N. 1: DOCUMENTAZIONE PROGETTO.