



## **Progetto FAP ACLI** **“Metti in circolo”**

### **Scheda di partecipazione**

Fap-Acli Sede Provinciale di Verona Via Interrato Acqua Morta 22 - 37129 Verona (Vr)

Tel. 045 8065520 email: fap@activerona.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) :

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 :

.....I VENERDI' DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO .....

Altro:

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

.....

dalle varie sedi, la Fap Acti 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](mailto:redazione@fap.acli.it) e per conoscenza a [sedenazionale@fap.acli.it](mailto:sedenazionale@fap.acli.it).


Vi informiamo che i progetti verranno TUTTI pubblicati sul sito della Fap Acti, dal 1 Settembre 2016 fino al 30 Novembre 2016, nella "vetrina progetti" e sulla pagina Facebook della Fap Acti, 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:**

FAP ACLI Verona propone ai propri tesserati ed alla popolazione una serie di incontri dal titolo "I venerdì dell'invecchiamento attivo". Con questi momenti formativi si vuole favorire una cultura dell'invecchiamento attivo e di successo, come prevenzione all'invecchiamento patologico, al declino cognitivo ed alla demenza.

Verranno proposti 3 argomenti principali: l'invecchiamento cerebrale, l'alimentazione e l'attività fisica. Gli incontri saranno tenuti da relatori esperti: psicologo, nutrizionista e laureato in scienze motorie.

  
.....  
(FIRMA DEL SEGRETARIO)



---

# I VENERDI DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

## **Origine del progetto**

Dai recenti studi scientifici della Medicina, della Psicologia e delle Neuroscienze emerge l'importanza di condurre una vita "sana" per poter prevenire o rallentare l'invecchiamento patologico, il declino cognitivo e la demenza. Per condurre una vita "sana" i ricercatori suggeriscono di curare l'alimentazione, di trascorrere del tempo all'aria aperta facendo attività fisica aerobica e di mantenere un buon allenamento mentale, attraverso la socializzazione e l'esercizio cognitivo. I venerdì dell'invecchiamento attivo hanno la prerogativa di promuovere il benessere della persona lungo l'arco di vita - ed in particolare nella fase dell'invecchiamento - attraverso un'azione di prevenzione e di divulgazione delle ultime tendenze in ambito scientifico.

In occasione di momenti di formazione, si intende fornire ai partecipanti un'informazione specializzata riguardante l'invecchiamento, sia sano che patologico. Saranno illustrate, inoltre, semplici strategie preventive volte a promuovere uno stile di vita attivo in tre ambiti: funzionamento cerebrale, alimentazione ed esercizio fisico.

Gli incontri verranno organizzati sia nel comune di Verona che nella provincia. Per ogni sede verranno proposti tre momenti formativi/informativi, a cadenza quindicinale, il venerdì pomeriggio.

## **Obiettivi del progetto**

Obiettivo principale del progetto è quello di informare gli adulti e gli anziani in modo tale da renderli consapevoli dell'importanza di un invecchiamento attivo e di successo.

In modo particolare gli obiettivi specifici dei tre incontri sono i seguenti:

- 1) Rendere consapevoli gli anziani delle modificazioni a livello cerebrale causate dall'invecchiamento, in modo tale da poter agire di conseguenza, potenziando e mantenendo le proprie capacità.
- 2) Informare sull'importanza di un'alimentazione adeguata
- 3) Sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica nella terza età per garantire un pieno benessere psico-fisico.

## **Destinatari del progetto**

Destinatari del progetto sono anziani residenti a Verona e provincia, sia che siano tesserati FAP, sia che non lo siano e che vogliamo avvicinarci alla nostra realtà.

I destinatari del progetto verranno individuati nei seguenti modi:

- comunicato stampa dell'avvio delle attività;
-

- 
- stampa e distribuzione di locandine che verranno esposte nei punti sensibili (farmacie, centri anziani, studi medici, ecc...)
  - pubblicizzazione dell'evento attraverso la mailing list dei contatti di FAP e delle associazioni con cui collabora.

### **Monitoraggio della validità delle attività proposte**

Verrà chiesto ai partecipanti di valutare gli incontri attraverso questionari di gradimento che saranno consegnati a loro ad ogni incontro. Le domande richiederanno una valutazione sia sui contenuti, che sui relatori che sull'organizzazione degli incontri.

### **Richiesta di finanziamento**

Viene richiesto un finanziamento per garantire la presenza di relatori esperti e formati nell'ambito dell'invecchiamento (Psicologo, nutrizionista, laureato in scienze motorie) e per organizzare gli incontri in luoghi adeguati ad ospitare conferenze e lezioni.

---