

Allegato 3/A – Scheda di progetto per Linea A – Servizi per anziani

PR CAMPANIA FSE+ 2021/2027

SCHEDA DI PROGETTO

“Avviso pubblico per la realizzazione di progetti volti a favorire la prevenzione della salute attraverso lo sport, la riqualificazione e il miglioramento infrastrutturale e tecnologico delle strutture sportive”

Linea A – Servizi per anziani

Priorità 3 Inclusione Sociale - Ob. Specifico ESO 4.11 - Azione 3.k.9

Sezione I. INFORMAZIONI RELATIVE AL PROPONENTE

I. RIFERIMENTI DEI SOGGETTI CANDIDATI

1.1 Soggetto proponente

I.1.1 IDENTITA'	
Denominazione o ragione sociale per intero	IL SENTIERO SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE ONLUS
Forma giuridica	Cooperativa Sociale ai sensi della legge 381/91 di tipo a) e b)

I.1.2 CONTATTI	
Indirizzo: Largo Sant 'Agostino snc	Codice postale:84039
Regione: CAMPANIA	Città: TEGGIANO (SA)
Tel. fisso: 0975/79825	Tel. mobile: 3939257441
Sito Web: www.cooperativailsentiero.it	Numero partita IVA : 05541220652

I.1.3 CONTATTI DELLA PERSONA RESPONSABILE DEL PROGETTO	
Cognome: D'AMATO	Nome: GUGLIELMA VALENTINA
Ruolo / Carica: REFERENTE ATTIVITA' ASOCIO -A SSISTENZIALI	
Tel. fisso: 0975/79825	Tel. mobile: 320 9333277
E-mail: info@cooperativailsentiero.it	

I.1.4 LEGALE RAPPRESENTANTE	
Cognome: MAROTTA	Nome: FIORE
Posizione / Funzione: PRESIDENTE DEL CDA E LEGALE RAPPRESENTANTE	
Mandato: Nomina con delibera di assemblea del 09/01/2023 per anni 3	
Tel. fisso: 0975/79825	Tel. mobile: 3939257441
E-mail: info@cooperativailsentiero.it	

Sezione II. INFORMAZIONI SUL PROGETTO

II.1. IDENTIFICAZIONE DELL'INTERVENTO	
Titolo del progetto	BEN-ESSERE ANZIANI
<p>Il Progetto si svilupperà attraverso <u>azioni e attività riconducibili a tre macro-aree</u> :</p> <p>A) la macro-area dell'Apprendimento Permanente e del Benessere Sociale, con attività di educazione degli adulti, laboratori interculturali e intergenerazionali, promozione di sani stili di vita, attività motorie, seminari e workshop tematici;</p> <p>B) la macro-area della Promozione Sociale e Socializzazione, con attività che offrono occasioni e opportunità di tempo libero, ricreative, culturali e artistiche, e l'organizzazione di eventi territoriali.</p> <p>C) la macro-area della Cittadinanza Attiva attraverso la promozione del volontariato come impegno sociale e di cittadinanza attiva, responsabile e solidale.</p>	

II.2. DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELL'INTERVENTO

(Inserire tutti gli elementi utili ad una adeguata descrizione del progetto, in conformità alle previsioni dell'Avviso pubblico, nonché alla luce dei criteri di valutazione previsti all'art. 8.1 dell'Avviso medesimo).

AZIONE A Macro-area del BENESSERE

Obiettivo riconfermare e sviluppare attività del benessere, nell'ottica dell'invecchiamento attivo come "arco della vita", per intercettare e soddisfare la cosiddetta "domanda debole", per contrastare il rischio di emarginazione ed esclusione sociale; facilitare il recupero e l'accrescimento della propria autonomia ed autostima, per contrastare le diverse solitudini, il decadimento dell'efficienza fisica, psicologica e mentale.

B) Macro-area della PROMOZIONE SOCIALE e SOCIALIZZAZIONE. Obiettivo mantenere attivi interessi, creatività, abilità, relazioni, rapporti intergenerazionali attraverso la promozione la partecipazione e l'accesso degli anziani ad attività culturali, ricreative di socializzazione e di animazione.

C) Macro-area della CITTADINANZA ATTIVA: Obiettivo è valorizzare il "tempo liberato" delle persone che invecchiano sollecitando la loro partecipazione alla comunità e far sì che possano continuare ad essere e sentirsi protagonisti e risorse per sé e per gli altri, per affermare una solidarietà aperta agita per il bene comune e per la costruzione di una cittadinanza attiva e responsabile, esercitata attraverso la messa a disposizione di parte del proprio tempo per l'altro/gli altri e per la comunità stessa.

II.3. ALLOCAZIONE TERRITORIALE DELL'INTERVENTO

Sedi delle attività

Sede N. 1

CENTRO SOCIALE POLIFUNZIONALE PER ANZIANI DON BOSCO
VIA DELL'ANNUNZIATA POLLA (SA)

II.4. DURATA E CRONOPROGRAMMA

Data stimata di inizio progetto	Data stimata di fine progetto	Durata stimata del progetto
01/10 /2024	30/09/2027	36 MESI

II. PROPOSTA PROGETTUALE

QUALITA' DELLA PROPOSTA

Descrivere dettagliatamente il programma di attività, con indicazione dell'eventuale diversificazione delle attività sportive e alle attività sociali aggiuntive.

AZIONE A Macro-area del BENESSERE

PSICOMOTRICITÀ FUNZIONALE

La psicomotricità permette all'anziano più possibilità d'azione e d'autonomia, un miglior collocamento nello spazio e nel tempo e una facilitazione nella relazione con gli altri. L'intervento specifico si propone di favorire nei soggetti il benessere psicofisico mantenendo e/o riattivando un contatto con la realtà. E' uno spazio quello psicomotorio, che tende a contenere e a far socializzare; permette inoltre l'attivazione di risorse nuove. La Psicomotricità ha come obiettivo preferenziale lo sviluppo della capacità espressiva del corpo, del suo linguaggio. Favorisce nel soggetto la presa di coscienza delle proprie sensazioni, delle emozioni, delle capacità di fare e di saper fare.

ATTIVITÀ BOCCE

Il gioco delle bocce stimola la concentrazione e la coordinazione dei movimenti, ma gli aspetti positivi non si fermano qui: essendo un gioco di squadra consente anche di ampliare le proprie conoscenze e favorire dunque la socialità.

CALCIO A 5 - WALKING FOOTBALL

Sebbene il Walking Football condivide somiglianze con il calcio tradizionale e con il calcio a 5, si differenzia da questi sport tramite regole che hanno l'obiettivo di preservare la sicurezza e la salute dei praticanti: la corsa ed il contatto sono vietati. Queste due regole fondamentali fanno sì **che il Walking Football sia uno sport che può essere praticato ad ogni età.**

ATTIVITÀ AEROBICHE PER ANZIANI

Con il termine "aerobico" ci si riferisce all'esercizio che richiede un costante apporto di ossigeno verso i muscoli, portando cuore e polmoni a un lavoro maggiore rispetto alla condizione di riposo.

Un allenamento aerobico migliora la funzionalità cardiaca, polmonare, il sistema circolatorio e la resistenza.

1. GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETÀ

La ginnastica dolce è una pratica preziosa per le persone anziane, che si rivela essere un vero e proprio alleato per il benessere e la salute.

Mantenere un livello adeguato di attività fisica durante terza età è senza dubbio un piacere ma diventa un vero e proprio obiettivo per vivere bene questa fase della vita.

Uno stile di vita attivo contribuisce notevolmente a conservare l'autonomia funzionale, migliorare la salute fisica e mentale e aumentare la qualità della vita.

L'attività fisica deve essere svolta con regolarità a tutte le età, ma diventa estremamente importante per le persone anziane.

L'esercizio fisico può aiutare a migliorare la salute fisica e mentale, ridurre il rischio di malattie croniche e migliorare il benessere quotidiano.

2. YOGA E PILATES

Yoga e pilates sono assimilabili, per quanto riguarda i loro benefici, alla ginnastica dolce. Infatti, attraverso movimenti armonici, allungano e rafforzano la muscolatura e migliorano il coordinamento. Si tratta di esercizi a basso impatto fisico, piacevoli e gradualmente, che agiscono su respirazione, postura, equilibrio e forza.

3. BALLO

Il ballo presenta effetti benefici simili a quelli di un'attività sportiva. Può infatti migliorare la coordinazione, tonificare i muscoli, aiutare a mantenere flessibili giunture e articolazioni e influire positivamente sulla circolazione e sull'umore, in quest'ultimo caso anche grazie alla musica, all'attività di gruppo e alla sintonia che viene a instaurarsi fra i ballerini.

4. CYCLETTE

La pedalata da fermi, grazie all'utilizzo di cyclette, è un ottimo esercizio fisico che si può svolgere tranquillamente fra le mura domestiche. Praticata con regolarità e senza forzare i ritmi, può migliorare le capacità respiratorie, tonificare e rinforzare i muscoli delle gambe, coinvolgendo anche i glutei e gli addominali. Inoltre, è in grado di contrastare le problematiche cardiovascolari.

5. CAMMINATA A PASSO SOSTENUTO

Camminare rappresenta l'attività aerobica per antonomasia: apporta infatti benefici muscolari e respiratori e contribuisce ad accrescere il buon umore, a patto che siano svolti nel rispetto delle capacità fisiche della persona e senza correre rischi.

Macro-area della PROMOZIONE SOCIALE e SOCIALIZZAZIONE

Laboratorio di Teatro "Che spettacolo di comunità"

Anziani e teatro: questo binomio può essere importante nell'assistenza alle persone durante il processo d'invecchiamento. L'essere coinvolti all'interno del teatro produce connessioni affettive ed emotive che possono dare slancio a protagonismo, identità e benessere. Il teatro prevede il coinvolgimento attivo delle persone. Per questo motivo è stato a lungo utilizzato per affrontare la marginalizzazione, anche se è ancora poco utilizzato come strumento nel contesto dell'invecchiamento o per trasmettere dei messaggi positivi riguardo il potenziale creativo delle persone anziane. I risultati ottenuti con i gruppi di teatro ribadiscono la necessità di sfidare gli stereotipi secondo i quali la capacità, la creatività, la partecipazione sono destinate inevitabilmente ad avere un declino. Infatti, l'essere coinvolti all'interno del teatro produce connessioni affettive ed emotive con esso. Il teatro può essere descritto come uno strumento che valorizza la connessione complessa con la propria identità, l'appartenenza, l'autostima, la sicurezza e il benessere.

- **Laboratorio di Lettura e i nonni raccontano**

La narrazione rappresenta il nostro modo di relazionarci al mondo, di dare senso alle cose e alle vicende della vita. La nostra stessa esistenza viene da noi percepita come un' unica grande storia della quale siamo i protagonisti, ma che si arricchisce di personaggi, di episodi, di situazioni che si dipanano lungo la matassa del tempo in una successione cronologica. Il grande libro della nostra vita racconta la nostra storia e al contempo ci fornisce la chiave di lettura per interpretare il mondo che ci circonda. La narrazione pertanto non è solo il raccontare qualcosa a qualcuno, ma soprattutto a noi stessi. La narrazione è anche uno strumento per costruire insieme significati comuni, per creare ponti tra individui diversi, una tenda comune in cui ri-conoscerci come simili anche nelle nostre differenze. Raccontare è raccontarsi, raccontare è dire qualcosa a qualcuno, dargli qualcosa. Raccontare è ricevere qualcosa da qualcuno, accogliere una parte di lui. Raccontare pertanto è un fatto relazionale e quindi di comunità. Il percorso che proponiamo pertanto utilizza il racconto come forma di valorizzazione delle differenze (di etnia, di età, culturali, religiose, politiche, sociali).

Macro-area della CITTADINANZA ATTIVA

- **Laboratorio di animazione musicale e recupero dei canti antichi**

La musica si propone come mezzo per contribuire allo sviluppo della personalità, permettendo al destinatario di scaricare le tensioni emotive, relazionarsi con gli altri e migliorare il funzionamento generale nella vita. La musica favorisce il potenziamento dell'equilibrio psicofisico, l'autonomia, la partecipazione e l'integrazione, comprendendo diversi settori d'intervento:

- Area Sensoriale e Psicomotrice
- Area Percettivo-Cognitiva
- Area Psico-Affettiva
- Area Socio-Comunicativa

- **Laboratorio di ritorno ai giochi del passato con l'istituzione del torneo dei giochi antichi del Vallo di Diano**

Gli anziani avranno la possibilità di far conoscere i giochi e le attività che venivano svolti come passatempo nel passato, nel loro contesto territoriale. Lo scambio intergenerazionale permetterà agli anziani di svolgere il ruolo di memoria storica del paese attraverso il racconto dei giochi della loro infanzia favorendo in questo modo l'invecchiamento attivo. Si realizzerà al termine della raccolta il torneo dei giochi antichi del Vallo di Diano al quale potrà partecipare tutta la Comunità.