



ELEMENTI ESSENZIALI DEL PROGETTO

TITOLO DEL PROGETTO:
NONNO IN FORMA(TO)

SETTORE e Area di Intervento:
EDUCAZIONE E PROMOZIONE CULTURALE – Attività sportiva di carattere ludico o per disabili o finalizzata a processi di inclusione E 12

OBIETTIVI DEL PROGETTO

L’obiettivo generale del progetto è quello di fornire agli anziani residenti nelle città coinvolte le conoscenze e le competenze necessarie a migliorare complessivamente la qualità della vita, proponendo un modello di promozione della salute volto ad una corretta nutrizione e ad un corretto stile di vita. Si intende contrastare la solitudine e l’isolamento sociale negli anziani, incidendo positivamente sull’active ageing con attività motorie e ludico-culturali, al fine di riscoprire il proprio potenziale allargando le reti sociali e solidaristiche.

Criticità	Obiettivi specifici
<p><i>Stile di vita sedentario.</i> La sedentarietà contribuisce, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di numerose malattie cronicodegenerative ed in particolare a quelle dell’apparato cardiovascolare, metaboliche ed osteoarticolari (statistiche malattie sedentarietà). Sono molte le evidenze che dimostrano una relazione inversa tra mortalità ed attività fisica. (Loewenstein DA, Acevedo A, Czaja SJ, et al. <i>Cognitive rehabilitation of mildly impaired Alzheimer Disease patients on cholinesterase inhibitors.</i> Am J Geriatr Psychiatry 2004;12:395-402)(statistiche malattie e sedentarietà). Correlazione tra isolamento sociale e malattie psichiche.(<i>Studio epicentro Iss Passi d’Argento</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentare le conoscenze rispetto ai rischi di uno stile di vita sedentario e ai benefici dell’attività fisica in quanto fattore di prevenzione per le malattie cardiovascolari, la morbilità e la disabilità dell’anziano. - Fornire esperienze concrete sulle attività motorie, finalizzate alla promozione e al mantenimento di corretti stili di vita per persone sane che vogliono rimanere in forma, persone in sovrappeso o con problemi di obesità, persone con problemi reumatici (mal di schiena, dolori articolari, ecc.), patologie cardio-metaboliche (diabete, ipertensione, colesterolo elevato, ecc.). - Promuovere il

	mantenimento di una vita culturale e relazionale attiva
<i>Alimentazione scorretta</i> Considerevole percentuale di casi di malnutrizione riscontrata tra le persone anziane. Spesso non è riconosciuta e quindi non è trattata. È una malattia con costi elevati in termini di morbilità, mortalità e ha un impatto negativo sulla qualità di vita.	- Promuovere l'informazione sulle caratteristiche nutrizionali degli alimenti, orientando l'anziano alla scelta di una dieta equilibrata, caratterizzata da un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive, che garantiscano un modo di alimentarsi sano.
Difficoltà a reperire e a fruire dei servizi dedicati agli anziani nei territori, causa spesso di solitudine relazionale	Fornire informazioni chiare, facilmente reperibili con le modalità di fruizione

ATTIVITÀ D'IMPIEGO DEI VOLONTARI

8.3 Ruolo ed attività previste per i volontari nell'ambito del progetto

Attività	Ruolo ed attività previste per i volontari
a.1.1. Quattro incontri con gli over 65 di formazione e informazione su: a) rischi connessi ad uno stile di vita sedentario; b) benefici dell'attività fisica in quanto fattore di prevenzione per le malattie cardiovascolari, la morbilità e la disabilità dell'anziano. Tali corsi saranno tenuti da istruttori qualificati Gli incontri si svolgeranno nelle sedi di progetto e precisamente a: Agrigento, Alessandria, Caserta, Cosenza, Massa, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pisa, Ravenna, Roma Torino	I volontari sotto la supervisione dell'OLP prendono contatti con gli anziani e gli istruttori che interverranno agli incontri. Organizzano gli incontri e registrano le presenze. Partecipano agli incontri coadiuvando gli istruttori e relazionandosi con la popolazione target
b.1.1. Costituzione di "Gruppi di attività": organizzazione di corsi di ginnastica dolce e di mantenimento, corsi di ginnastica posturale tenuti da istruttori qualificati; i corsi realizzati saranno 10 e si terranno nelle città di: Agrigento, Alessandria, Caserta,	I volontari contattano gli anziani che parteciperanno ai gruppi di attività. Prendono contatti con le strutture affiliate ACSI per la realizzazione degli incontri. Partecipano alle attività ponendosi a supporto degli istruttori.

<p>Cosenza, Massa, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pisa, Ravenna, Roma Torino</p> <p>b.1.2. Attivazione ove richiesto di sessioni domiciliari di ginnastica dolce per persone non autosufficienti, sotto la supervisione di un fisioterapista.</p>	<p>Attivano, ove richiesto, le sessioni di ginnastica passiva per anziani non autosufficienti.</p>
<p>c.1.1. Quattro incontri di 4 ore ciascuno nelle sedi di progetto e precisamente a: Agrigento, Alessandria, Caserta, Cosenza, Massa, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pisa, Ravenna, Roma Torino</p> <p>con trattazione di temi quali:</p> <p>a) linee guida su un regime alimentare corretto, adeguato al genere e all'età del soggetto;</p> <p>b) valutazione del rischio nutrizionale e delle possibili conseguenze (malnutrizione per eccesso: sovranutrizione /obesità; malnutrizione per difetto: iponutrizione);</p> <p>c.1.2. Organizzazione di 1 programma di counseling nutrizionale di gruppo da realizzarsi nelle sedi di: Agrigento, Alessandria, Caserta, Cosenza, Massa, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pisa, Ravenna, Roma Torino</p>	<p>I volontari contattano gli anziani, definiscono le presenze al corso di formazione previsto dagli incontri.</p> <p>Elaborano eventuali output, sotto la supervisione degli esperti.</p> <p>Partecipano agli incontri e al counseling nutrizionale supportando gli esperti.</p>
<p>d. 1.1 creazione di una mappa dei servizi presenti sul territorio e le modalità di accesso</p> <p>d. 1.1.2 . Apertura sportelli a Agrigento, Alessandria, Caserta, Cosenza, Massa, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pisa, Ravenna, Roma, Torino dedicati alle problematiche della popolazione anziana. Gli sportelli aperti per 3 ore giornaliere garantiranno una corretta veicolazione di informazioni e laddove necessario assicureranno appoggio, anche psicologico nelle situazione di grave disagio</p>	<p>I volontari con la supervisione degli olp e degli esperti realizzeranno la banca dati dei servizi territoriali.</p> <p>I volontari sono presenti nel front e back office dello sportello relazionandosi con la popolazione e tenendo l'agenda degli appuntamenti per la trattazione di casi difficili da sottoporre a consiglio psicologico</p>
<p>Realizzazione opuscolo informativo</p>	<p>Collaborano alla stesura e all'organizzazione grafica dell'opuscolo. Contattano e verificano la corretta spedizione degli opuscoli presso le sedi progettuali</p>

CRITERI DI SELEZIONE

Criteri di selezione UNSC

CONDIZIONI DI SERVIZIO ED ASPETTI ORGANIZZATIVI:

Numero ore di servizio settimanali dei volontari, ovvero monte ore annuo: 1400

Giorni di servizio a settimana dei volontari (minimo 5, massimo 6) : 5

Eventuali particolari obblighi dei volontari durante il periodo di servizio:

Ai volontari sarà richiesta massima flessibilità oraria (rispettando i turni mattina/pomeriggio). I turni non prevedono interruzioni. Sarà inoltre richiesto ai volontari rispetto della privacy degli anziani interessati dall'azione progettuale.

Eventuali requisiti richiesti ai candidati per la partecipazione al progetto oltre quelli richiesti dalla legge 6 marzo 2001, n. 64:

No

SEDI DI SVOLGIMENTO e POSTI DISPONIBILI:1) *Numero dei volontari da impiegare nel progetto:*

19

2) *Numero posti con vitto e alloggio:*

0

3) *Numero posti senza vitto e alloggio:*

19

4) *Numero posti con solo vitto:*

0

Sedi di svolgimento del progetto:

SEDE	Comune	Indirizzo	N° Volontari
ACSI	RAVENNA	VIA GIUSEPPE MAZZINI, 16	1
ACSI	PALERMO	VIA TORQUATO TASSO, 4	1
ACSI	MASSA	VIALE ROMA, 32	1
ACSI	TORINO	VIA GIUSEPPE VERNAZZA, 5	1
ACSI	OVADA (AL)	Corso Saracco, 133/1	1
ACSI	FRIGNANO (CE)	Via Vittorio Emanuele II, 113	1
ACSI	PERUGIA	VIA MARTIRI DEI LAGER, 94/a	1
ACSI	SAN GIOVANNI IN FIORE (CS)	VIA XXV APRILE, 150	1
ACSI	NAPOLI	VIA CHARLIE CHAPLIN, 6-8	2
ACSI	SICULIANA (AG)	VIA LUIGI STURZO,29	2
ACSI	SAN GIULIANO TERME (PI)	VIA CARDUCCI, 13-Località La Fontina	2

ACSI	MILANO	VIA GIUSEPPE GOVONE, 100	2
ACSI	ROMA	VIA DI MONTECATINI, 5	3

--

CARATTERISTICHE CONOSCENZE ACQUISIBILI:

1) *Eventuali crediti formativi riconosciuti:*

no

2) *Eventuali tirocini riconosciuti :*

no

3) *Competenze e professionalità acquisibili dai volontari durante l'espletamento del servizio, certificabili e validi ai fini del curriculum vitae:*

Le competenze e le professionalità acquisibili dai volontari durante l'espletamento del Servizio sono certificabili dall' Ente no-profit di formazione ai fini del Curriculum Vitae.
--

--

FORMAZIONE SPECIFICA DEI VOLONTARI:

La formazione specifica si pone l'obiettivo di:

1. Fornire strumenti per la realizzazione di interventi di rilevazione e di prevenzione del fenomeno della fragilità nell'anziano
2. Acquisire le basi per la conoscenza relativa alle manifestazioni di disagio psicologico e sociale che costituiscono la causa di isolamento sociale nella popolazione anziana
3. Elaborare le competenze necessarie per la realizzazione di interventi sia rivolti al singolo soggetto, sia alle famiglie e agli operatori sociali del Terzo Settore
4. Standardizzare le tecniche per la rilevazione del fenomeno.

Contenuti e moduli formativi:

Modulo 1: Formazione e informazione sui rischi connessi all'impiego dei volontari nel progetto "Nonno in forma(to)"

Durata complessiva: 8 ore

Contenuti:

- L'approccio alla prevenzione attraverso il D.Lgs. 81/08 per un percorso di miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori: Il sistema legislativo: esame delle normative di riferimento.
- I soggetti del Sistema di Prevenzione aziendale secondo il D. Lgs. 81/08. i compiti, gli obblighi, le responsabilità civili e penali.
- Il sistema di sicurezza dell'ACSI
- Cenni sul primo soccorso

Formatore: Ing. Carlo Piccirilli

Questo modulo sarà erogato entro i primi 90 giorni dall'avvio del progetto

Modulo 2 Movimento e anziani

Durata complessiva: 18 ore

Contenuti:

- Sedentarietà e immobilità: complicanze e patologie correlate.
- Le attività fisiche riadattate.
- Il movimento e il benessere dell'anziano

Modulo 3 L'invecchiamento attivo

Durata: 18 ore

Contenuti:

- L'invecchiamento: significato e teorie
- Cenni di psicologia: le dinamiche relazionali e la comunicazione con l'anziano
- I mutamenti caratteristici della vecchiaia: le funzioni cognitive e la vita affettiva
- Malattia, regressione, dipendenza, affidamento
- La rete dei legami: la famiglia come caregiver.

Modulo 4: La nutrizione come veicolo di benessere

Durata: 16 ore

Contenuti:

- L'anziano e l'alimentazione: Cenni nutrizionali
- La piramide alimentare per la Terza Età

Modulo 5 Diritti e tutela. Normativa in materia di Terza Età

Durata: 8 ore

Contenuti:

- Welfare ed assistenza sanitaria
- Sad e ADI
- L'articolo 128 del Decreto legislativo 112/1998
- Piani di Zona e Carte dei Servizi Sociali

Modulo 6: la costituzione di un circolo anziani. Leggi e adempimenti

Durata: 8 ore

I moduli 2, 4, 6 vista la specificità dell'ACSI (Ente di Promozione Sociale e Sportiva) saranno erogati in collaborazione con gli OLP delle sedi di progetto.

41) Durata:

76 ore.

Il 70% delle ore sarà erogato entro e non oltre 90 giorni dall'avvio del progetto, mentre il restante 30% sarà erogato entro e non oltre 270 giorni dall'avvio del progetto.