

## ALLEGATO B4 – SCHEDE PROGETTUALE

AVVISO PUBBLICO PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI A RILEVANZA REGIONALE PROMOSSI DA SOGGETTI INDIVIDUATI ALL'ART. 4 L.R. N. 23 DEL 8 AGOSTO 2017 "PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO"

### Titolo

**Prevenire e curare con gli stili di vita**

#### 1) Durata

*Indicare la durata in mesi (non inferiore a 12 mesi - TERMINE MINIMO PROGETTO )*

Il progetto si realizzerà in 24 mesi a partire da Gennaio 2019 e fino a Gennaio 2020 verranno realizzati i seminari oggetto della presente domanda, con l'obiettivo di proseguire per altri 12 mesi successivi in altre zone del Veneto.

#### 2) Azioni progettuali

*Devono essere indicati l'azione progettuale prescelta , con una crocetta .*

**Azione 1:** azioni per la promozione e il sostegno dell'attività fisica e di benessere (cammino, alimentazione, stimolazione, prevenzione, informazione sulla corretta mobilitazione dei carichi ecc.) anche attraverso gli ambienti di vita e le attività sociali in una prospettiva di attivazione dell'anziano nella gestione della propria salute e nell'adozione di stili di vita sani;

**Azione 2:** attività di utilità sociale e promozione di forme di cittadinanza attiva e pratiche di solidarietà sociale, con particolare riferimento ad azioni di sorveglianza presso gli ambiti/luoghi urbani e azioni di promozione e supporto alla domiciliarità fondata sulla responsabilizzazione, innovando forme relazionali e di sostegno intra ed inter generazionali (*empowerment*);

**Azione 3:** azioni di educazione permanente e alfabetizzazione digitale (riduzione del *divide digital*)

**Azione 4:** azioni di promozione e facilitazione alla fruizione del patrimonio culturale e valorizzazione delle competenze accumulate dalle persone anziane.

#### Interconnessione con altre Azioni progettuali <sup>1</sup>

*Devono essere indicate massimo n. 3 azioni progettuali , graduandole da 1 a 3 in ordine di importanza: 1 maggiore – 3 minore.*

**Azione 1:** azioni per la promozione e il sostegno dell'attività fisica e di benessere (cammino, alimentazione, stimolazione, prevenzione, informazione sulla corretta mobilitazione dei carichi ecc.) anche attraverso gli ambienti di vita e le attività sociali in una prospettiva di attivazione dell'anziano nella gestione della propria salute e nell'adozione di stili di vita sani;

**Azione 2:** attività di utilità sociale e promozione di forme di cittadinanza attiva e pratiche di solidarietà sociale, con particolare riferimento ad azioni di sorveglianza presso gli ambiti/luoghi urbani e azioni di promozione e supporto alla domiciliarità fondata sulla responsabilizzazione, innovando forme relazionali e di sostegno intra ed inter generazionali (*empowerment*);

**Azione 3:** azioni di educazione permanente e alfabetizzazione digitale (riduzione del *divide digital*)

**Azione 4:** azioni di promozione e facilitazione alla fruizione del patrimonio culturale e valorizzazione delle competenze accumulate dalle persone anziane.

#### Linee di attività<sup>1</sup>

**Azione 1**

<sup>1</sup>

Paragrafo 2 dell'Avviso.

a) iniziative volte a favorire il miglioramento dell'equilibrio fisico, psicologico e la socializzazione attraverso iniziative di attività motoria e sportive, anche nell'ambito delle palestre della salute di cui all'articolo 21 della L.R. n. 8 dell'11/5/2015 "Disposizioni generali in materia di attività motoria e sportiva", con attenzione alla prevenzione delle cadute;

b) programmi e campagne di informazione ed educazione sanitaria per la conoscenza degli stili di vita sani e delle buone abitudini, con particolare attenzione alle patologie che incidono negativamente sui processi di invecchiamento (disturbi cardio-circolatori, respiratori, diabete, malnutrizione, obesità, decadimento cognitivo, patologie osteo-articolari, tabagismo, dipendenze, etc.);

c) progetti inerenti buone pratiche concernenti misure efficaci per il miglioramento dei livelli di attività fisica tra le persone anziane, supportandone l'applicazione e la valutazione anche attraverso protocolli di progettazione di rete con enti locali titolari di impianti sportivi o piscine, palestre delle scuole per lo sviluppo di programmi di promozione dell'attività fisica per anziani;

d) progetti locali per l'attività fisica destinati alle persone anziane, anche attraverso approcci combinati miranti a un cambiamento dei comportamenti a livello individuale e di gruppo, supportandone la valutazione e l'applicazione.

### **Azione 2**

a) Interventi volti a promuovere l'impegno civico delle persone anziane e rafforzare il ruolo del volontariato;

b) interventi volti a migliorare le relazioni intergenerazionali in attività di utilità e promozione sociale della comunità;

c) interventi volti a promuovere l'impegno civile e sociale delle persone anziane attraverso servizi di utilità sociale relativi a progetti di assistenza e vigilanza scolastica dinanzi ai plessi scolastici e negli scuolabus;

d) interventi volti a incrementare l'accesso a modalità di sostegno di tipo innovativo per le persone anziane ai fini di contrastare l'isolamento sociale;

e) interventi volti a implementare la partecipazione delle persone anziane ad attività culturali, ricreative e sportive anche al fine di accrescere relazioni solidali positive continuative tra le persone e di sviluppare senso di appartenenza alla comunità;

f) interventi volti a sviluppare progetti di "vicinato solidale" che favoriscano relazioni sociali e di supporto sia intragenerazionale che intergenerazionale; accessibilità ai luoghi di incontro, momenti di aggregazione per il quartiere, spazi di condivisione abitative ed opportunità che vadano incontro a differenti interessi, possibilità di scambio, reciprocità, ascolto e collaborazione al fine di valorizzare la persona che vive all'interno delle comunità: Banca del tempo.

### **Azione 3**

a) Interventi attraverso percorsi di formazione all'alfabetizzazione digitale delle persone anziane, offrendo sistemi integrati nell'ambito dei progetti di formazione permanente e abilitazione all'uso degli strumenti digitali, al fine di ridurre il divario digitale tra la popolazione anche attraverso percorsi intergenerazionali;

b) interventi volti a incrementare l'accesso e le modalità di sostegno di tipo innovativo per le persone anziane ai fini di contrastare l'isolamento sociale, anche attraverso collegamenti via internet con i fornitori di servizi sanitari, sociosanitari e sociali e l'accesso alla tecnologia, accompagnato dalla formazione al suo utilizzo, anche per migliorare lo scambio intergenerazionale e colmare le distanze geografiche tra le famiglie.

### **Azione 4**

a) Interventi volti alla riscoperta e valorizzazione del patrimonio culturale e ambientale, delle tradizioni, delle arti e dei mestieri, per produrre risorse in grado di contribuire alla crescita sociale e culturale del territorio, al fine di far conoscere e rendere maggiormente consapevoli i cittadini delle risorse e delle potenzialità offerte dal territorio;

b) interventi volti a promuovere un confronto con culture diverse che sempre più si radicano nel territorio, quale contributo all'integrazione nella diversità, dando così risalto all'interscambio culturale come importante risorsa per la crescita, la convivenza e il rafforzamento di una cittadinanza attiva;

c) interventi di riconoscimento del ruolo attivo della persona anziana nella trasmissione dei "saperi", nell'educazione e formazione permanente, nella mutua formazione intragenerazionale, attraverso la valorizzazione delle esperienze professionali.

### **3) Descrizione dell'iniziativa / progetto (Massimo due pagine)**

Il progetto Prevenire e curare con gli stili di vita è promosso dall'Associazione Culturale Chôra, nata nel 2016 dalla consapevolezza che la cultura (in tutte le sue forme) è nutrimento, motore di sviluppo della persona e della società in cui la stessa persona nasce, cresce e vive. Chôra intende rivolgersi alla comunità mettendo in rete le persone di diverse età, le famiglie, i gruppi, le associazioni, le scuole, le istituzioni, le imprese, e tutti gli altri soggetti operanti sul territorio locale e nazionale. Chôra promuove pensieri, prospettive e linguaggi espressivi, conoscenza e cultura che possano attivare risorse e innescare nuovi modi di comunicare ed esprimere. Promuove e valorizza il territorio e la sua storia, su scala locale e nazionale, attraverso la realizzazione di progetti concreti in connessione con i vari interlocutori sociali, culturali, istituzionali e con le imprese. Chôra ha ideato questa iniziativa per fornire agli utenti di età superiore ai 50 anni, conoscenze scientifiche aggiornate ed una maggiore consapevolezza sugli studi medico scientifici riguardanti l'efficacia del movimento, dello yoga e degli stili di vita sani per la salute dell'individuo, per favorire l'empowerment e la capacità di compiere scelte consapevoli sulla salute fisica e mentale. Il processo di invecchiamento della popolazione è destinato a portare con sé un incremento sempre maggiore di anziani non autosufficienti, ma contestualmente determinerà un aumento ancor più consistente di persone anziane che però godono di un buon livello di benessere e che sono potenzialmente in grado di svolgere un ruolo attivo nell'ambito sociale, economico e culturale, spirituale e negli affari civili.<sup>9</sup> E' chiaro che l'aumento della durata della vita media della popolazione non è, da solo, un obiettivo auspicabile: ogni sforzo dovrà essere indirizzato a promuovere un incremento del tempo di vita attiva (sia sul versante fisico che su quello mentale e relazionale) comprimendo quanto più possibile quello in condizioni di non autosufficienza e quindi con una qualità di vita non soddisfacente. E' urgente una rivalutazione del ruolo dell'anziano come "risorsa" per la comunità, anche per quanto riguarda la trasmissione inter-generazionale dei saperi, anziché come onere. Il presupposto di un invecchiamento attivo è naturalmente un'attenzione particolare alla salute. I problemi di salute nella popolazione adulta-anziana hanno a che vedere attualmente in gran parte con patologie croniche: in particolare le cardiopatie, l'obesità e il diabete, i tumori, la depressione e la conseguente erosione delle risorse relazionali della persona. Prevenirle vuol dire anche contrastare le cause di queste problematiche: ossia promuovere l'attività fisica, un'alimentazione corretta, la capacità di gestire lo stress, sia per quanto riguarda gli ultra sessantenni che per le fasce d'età immediatamente precedenti – poiché è ovvio che una prevenzione efficace va fatta *prima* che la salute e le risorse relazionali siano compromesse. I fattori di rischio (sedentarietà, stress, alimentazione scorretta) sono pochi e comuni a tutte le patologie croniche sopra citate; influenzano moltissimo non solo la durata attesa della vita ma anche, ciò che interessa di più, la durata della vita attiva. *Contrastare la sedentarietà negli adulti e negli anziani*

Con un'attività fisica regolare, adeguata all'età e al livello di allenamento di una persona (in particolare, per gli anziani, lo yoga, il cammino, l'uso della bicicletta e le diverse forme di attività sportiva e ricreativa come ad esempio la danza), i numerosi studi pubblicati sull'argomento affermano con certezza che con il movimento possiamo allungare sia l'aspettativa di vita che l'aspettativa di vita in buone condizioni. Il processo che l'associazione vuole avviare è quello di promuovere la continua capacità del soggetto di esprimere la propria identità e ridefinire e aggiornare il proprio progetto di vita (in rapporto ai cambiamenti inerenti la propria persona e il contesto di vita) attraverso azioni volte ad ottimizzare il benessere, la salute, la sicurezza e la partecipazione alle attività sociali, economiche, culturali e spirituali. Questo allo scopo di migliorare la qualità della vita, di affermare il valore della propria storia ed esperienza nel corso dell'invecchiamento e di favorire un contributo attivo alla propria comunità.

#### **IL PROGETTO "Prevenire e curare con gli stili di vita"**

Il progetto si sviluppa su 5 principali linee di attività:

##### **PERCORSO A "ALLOVER60" CORSO BASE**

##### **PERCORSO A "ALLOVER60" CORSO AVANZATO**

##### **PERCORSO B "DONNE+50" CORSO BASE**

##### **PERCORSO B "DONNE+50" CORSO AVANZATO**

## **PERCORSO C "Nonni, cresciamo insieme?"**

I seminari vengono gestiti da un medico esperto in promozione della salute e da un'insegnante di yoga. La parte teorica verte sul tema specifico trattato in ciascun modulo. Gli argomenti di salute, pur essendo complessi, sono affrontati in termini piani e comprensibili a tutti.

Successivamente viene eseguita una sessione pratica di yoga che consente di portare maggiore consapevolezza su quanto trattato precedentemente e permette di fornire ai partecipanti indicazioni anche per semplici posizioni ed esercizi da praticare individualmente, se possibile con cadenza quotidiana. Lo yoga, in questo progetto, sarà eseguito principalmente sulla sedia. Lavorare su entrambi i versanti, cognitivo e delle abilità corporee, risulta infatti fondamentale per mantenersi in salute e per affrontare in modo efficace eventuali patologie già presenti.

Questa competenza si integra con la collaborazione di Partner utili all'arricchimento dell'esperienza; i percorsi vengono così estesi alla conoscenza e alla valorizzazione del territorio veronese, alle scuole primarie e secondarie per una contaminazione di conoscenza e supporto intergenerazionale e alla specializzazione in materia di osteopatia. Le partnership daranno al progetto maggiore competenza, promozione e sostenibilità anche temporale.

*Esporre sinteticamente:*

**3.1. Ambito territoriale del progetto (indicare comuni e province in cui si prevede in concreto la realizzazione delle attività)**

*Tutti i comuni della provincia di Verona.*

\*\*\*\*

**3.2. Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello della realtà territoriale coinvolta**

La carenza di attività fisica attualmente rappresenta una delle più importanti cause di malattia, più ancora del fumo di sigaretta; a Verona è stato calcolato che, su una popolazione di 264 mila abitanti con circa 170 morti al mese, circa 50 di queste morti siano correlate a sovrappeso e sedentarietà. Nelle persone che non praticano movimento il rischio di cardiopatia, ictus, diabete e cancro, è maggiore del 30%. Il movimento previene infatti anche i tumori, in particolare quelli dell'utero, del colon, della mammella ma non solo; l'attività fisica ha un'efficacia preventiva, potenzia le difese e migliora la qualità di vita anche per chi è già affetto dal tumore. Il problema non è solo veronese o italiano, ma si estende a tutto il pianeta (compresi i paesi non industrializzati). Circa un terzo della popolazione adulta mondiale non fa abbastanza esercizio fisico e questo cattivo tipo di stile di vita uccide, nel mondo, oltre 5,3 milioni di persone all'anno – un danno colossale, che ha ormai superato quello del fumo (5 milioni di morti all'anno). Ben un terzo dei casi di tumore sono correlati con cattiva alimentazione, sedentarietà e sovrappeso. Muoversi regolarmente aumenta l'aspettativa di vita mediamente di 4 anni; perfino tra i poco attivi (quelli che si muovono meno di mezz'ora al giorno) e i totalmente sedentari esiste una differenza nell'aspettativa di vita di 3 anni. Nella popolazione della provincia di Verona per ogni 100 bambini risiedono circa 152 anziani; tale popolazione ha attualmente una speranza di vita alla nascita di quasi 86 anni per le donne e di circa 81 per gli uomini; dal 2006 al 2016 l'aspettativa di vita è aumentata di più di due anni nei maschi e di mezzo anno nelle femmine (nel 2006 era già piuttosto alta, 85,2 anni, contro i 78,9 anni dei maschi). L'analisi dei dati demografici fa emergere un saldo demografico negativo, nonostante il contributo positivo apportato dal fenomeno immigratorio, ed il progressivo invecchiamento della popolazione residente.

\*\*\*\*

**3.3. Caratteristiche del progetto (vedi griglia di valutazione di cui al paragrafo 10 dell'Avviso)**

*Indicare con una x la metodologia dell'intervento proposto, nella realizzazione di quanto indicato ai punti precedenti del paragrafo 4.*

progettazione di rete

specificare con quanti/quali soggetti *\_Il progetto si realizzerà in collaborazione con partner che si occupano del target a cui si rivolge (CGIL, EOM, Chora) verrà supportato da partner specialistici (Azienda Agricola Valverde Omnia e YBF)*

Co-finanziamenti previsti

specificare: *\_Il Cofinanziamento previsto deriva da Chora per i ricavi di vendita dei relativi seminari*

elementi di innovatività introdotti con il progetto

specificare: *Colaborazione tra Enti e Imprese nel territorio per promuovere l'empowerment del prevenire assumendo corretti stili di vita sia alimentare che fisico, attraverso teoria medica, yoga e natura*

per l'interconnessione del progetto (tra azioni progettuali – max 3)

-specificare: *\_Azione 2 il seminario da svolgere presso le scuole mette in stretta collaborazione i Nonni e i nipoti per diffondere la conoscenza e la sana abitudine in uno scambio intergenerazionale. Nel percorso Avanzato la formazione alle persone anziane verso la comprensione dei ragazzi e la capacità di essere capaci di interagire con le nuove generazioni crea scambio e solidarietà tra le parti. Azione 3 sono previste all'interno dei seminari incontri focalizzati alla formazione degli anziani sull'utilizzo delle nuove tecnologie a favore del percorso formativo e delle tematiche affrontate. Azione 4 gli incontri preisti sul tema della Selvacoltura e degli enti presenti sul territorio sono orientati alla informazione e promozio del valore culturale, storico e ambientale del territorio veronese.*

Documentata sostenibilità nel tempo del progetto tramite impegni formali tra i partner (indipendentemente dal finanziamento regionale):

NO  SI  documentare: \_\_\_\_\_  
Allegati: *\_schede di partnerariato statuti e bilanci delle aziende partner*

\*\*\*\*

#### 4 - Risultati attesi (Massimo due pagine)

Con riferimento agli obiettivi descritti al precedente paragrafo, indicare:

1. i destinatari degli interventi (specificando possibilmente tipologia, numero e fascia anagrafica);

<i>Destinatari degli interventi (specificare omettendo eventuali dati sensibili )</i>	<i>Numero</i>
Persones Anziane con età superiore ai 60 anni	80
Le persone di sesso femminile di età superiore ai 50 anni	80
I bambini e ragazzi dell'età scolare primaria e secondaria di primo grado	200

2. le ragioni per le quali le attività previste dovrebbero migliorarne la situazione;

- Divulgare le principali evidenze scientifiche attualmente disponibili riguardanti i benefici del movimento e dello yoga sulle patologie che maggiormente possono risentire dei suoi effetti positivi, sia in termini di prevenzione che di cura.
- Aumentare la capacità di compiere scelte consapevoli di salute, contrastare i rischi di un'eccessiva medicalizzazione e contenere il rischio di ospedalizzazione nella terza età, dato che demedicalizzare e agire sugli stili di vita, come nel nostro approccio, riduce il consumo di farmaci ma anche gli altri interventi sanitari, compresa la chirurgia
- Condividere anche altri aspetti riguardanti lo stile di vita sano, in modo da facilitare il percorso verso una maggiore attenzione alla salute e al benessere psicofisico anche nella vita di tutti i giorni

- Far sperimentare la pratica corporea dello yoga in relazione ai vari temi di salute
- Fornire alcune conoscenze di base sulle precauzioni per praticare in sicurezza nel caso siano presenti eventuali patologie (ad esempio obesità, ipertensione, mal di schiena e patologie articolari), come spesso accade nella popolazione adulta-anziana.
- Promuovere la connessione intergenerazionale per il trasferimento della consapevolezza dalla persona anziana alle nuove generazioni e stimolare nei ragazzi di età scolare le basi dell'importanza dello stile di vita sano.
- Valorizzare il patrimonio culturale, anche attraverso l'uso degli strumenti digitali per la salute, e sull'empowerment, lavorando sulle competenze, sull'autostima e sulla connessione intergenerazionale

3. *i risultati previsti da un punto di vista quali-quantitativo;*

- Integrare le cure mediche, indispensabili e spesso salva-vita in condizioni di patologia conclamata, con un approccio alla salute basato sulla prevenzione e sulle tecniche corporee prima e più ancora che sull'intervento sanitario.
- Realizzare la presa in carico consapevole della salute da parte di ciascuno, invece di delegarla in toto agli specialisti e al sistema sanitario. In altre parole l'empowerment: che significa aumentare il grado di libertà delle persone, la loro possibilità di fare scelte informate sullo stile di vita e sulla salute, in modo auto centrato, e anche abbattere potentemente i costi della presa in carico sanitaria delle persone malate, aumentando la possibilità di una migliore allocazione delle risorse a favore di chi ne ha realmente bisogno.
- I seminari "Prevenire e curare anche senza farmaci" rispondono molto bene a quell'attività educativo/formativa necessaria per aumentare l'empowerment, attraverso l'acquisizione di corrette conoscenze scientifiche integrate da una pratica corporea che sul versante fisico preservi la forza, l'equilibrio, la mobilità articolare e su quello mentale incrementi la consapevolezza e favorisca il rilassamento contrastando le patologie da stress come l'ansia, l'insonnia, la depressione.

4. *i possibili effetti moltiplicatori (descrivere le possibilità di riproducibilità e di sviluppo delle attività di riferimento e/o del progetto nel suo complesso);*

Le edizioni dei seminari previsti potranno essere replicati in ogni contesto territoriale che manifesti interesse all'iniziativa anche attraverso la collaborazione dei partner inseriti (partner formativi, connettori al target di utenza, detentori del riconoscimento sociale nel territorio).

5. *gli effetti positivi derivanti dalla realizzazione dell'iniziativa progettuale in regime di partenariato;*

Grazie a partner come CGIL vengono inserite all'interno del progetto i giusti canali per la promozione all'iniziativa, (a questi si aggiungeranno il Consorzio delle Proloco della Valpolicella, il Comune di Affi e alcune Associazioni di anziani sul territorio che non abbiamo potuto inserire con schede di collaborazioni per mancanza di tempo e per l'iter burocratico delle loro amministrazioni).

Grazie a partner come EOM AZ. Agricola Valverde Omnia e YBF si completa l'attività formativa che alla teoria medica e fisica (Yoga) aggiungeranno l'importanza della prevenzione anche per l'effetto osteopatico, l'importanza dell'equilibrato rapporto con l'ambiente e la natura per ritornare ad un bioritmo in sintonia con il nostro pianeta naturale, la ricchezza di luoghi ed esperienze outdoor della provincia di Verona, facilmente raggiungibili e facili da vivere come esperienze all'aria aperta anche in termini di socializzazione.

6. *benefici connessi alla capacità di promuovere iniziative che interverranno in più aree prioritarie.*

Diffondere la consapevolezza della necessità di cambiamento degli stili di vita ed arricchire questo con la socialità insita nelle forme di partecipazioni aggregative come i Seminari, lo scambio intergenerazionale tra giovani ed anziani, che sorpremono ambo le parti per la complicità e il trasferimento di saperi e l'incontro con la tecnologia contemporanea che non rappresenterà più un nemico sconosciuto ma un elemento di ricerca e informazione, sono solo alcuni dei benefici che sorgeranno dalla possibilità di agire in modo trasversale sulle tematiche descritte nelle 4 diverse azioni.

## **5 – Attività** (Massimo due pagine)

*Indicare le attività da realizzare per il raggiungimento dei risultati attesi, specificando per ciascuna: i contenuti, l'effettivo ambito territoriale, il collegamento con gli obiettivi specifici del progetto. Al fine di compilare il cronoprogramma di progetto è opportuno distinguere con un codice numerico ciascuna attività.*

***In caso di partenariato, descrivere il ruolo di ciascun partner, l'esperienza maturata nel settore di riferimento (come indicata nell'Allegato B2), le attività svolte per la realizzazione delle azioni programmate, la tipologia del rapporto con il soggetto proponente (accordo, patto, contratto, ecc.) e l'eventuale quota di cofinanziamento.***

**PERCORSO A: ALLOVER 60 BASE** Questa tipologia di esperienza si rivolge al target di persone di ambo i sessi, nella fascia di età superiore ai 60 anni, gli incontri previsti in ogni edizione sono 10 di 2 ore ciascuno.

### **Moduli formativi**

Abitare il corpo **Efficacia** dello yoga e della medicina integrata a supporto della salute: le attuali evidenze scientifiche. (Chora)

Sereni senza farmaci **I rischi** di un uso improprio dei farmaci e l'utilizzo di yoga, meditazione e stili di vita per combattere lo **stress**. (Chora)

L'intestino felice: l'importanza di una corretta alimentazione Alcuni dei temi trattati: prebiotici e probiotici, omega 3, alimentazione e cancro, sindrome metabolica, importanza di alcalinizzare la dieta; queste misure possono utilmente integrare gli esercizi dello yoga. (Chora)

La salute nelle tue mani La consapevolezza del rapporto tra salute e stile di vita e l'importanza di **scelte consapevoli** sia nella prevenzione che nella terapia. (Chora)

I segreti della colonna Prevenire e curare il **mal di schiena e l'osteoporosi**: evidenze scientifiche e indicazioni per la pratica (Chora)

L'Osteopata ci racconta (Eom)

La salute ha due facce: maschile e femminile La medicina di **genere**: yoga, conoscenze di base della fisiologia femminile e maschile, salute nell'uomo e nella donna e indicazioni differenziate per la pratica yoga alla luce delle più recenti evidenze scientifiche. (Chora)

La prevenzione delle malattie croniche Le evidenze scientifiche sul ruolo dello yoga nella prevenzione delle **principali patologie croniche**: malattie cardiovascolari, disturbi osteo-articolari, osteoporosi, malattie autoimmuni, tumori... (Chora)

Nuove tecnologie dell'informazione e stili di vita sani Come accedere alle fonti di **informazione sulla salute e gli stili di vita** attraverso le **nuove tecnologie** (Internet, utilizzo di Google, social...): trovare le informazioni, valutarne l'autorevolezza (Chora)

Il territorio e le sue bellezze **Vivere in modo sano nel territorio** che ci circonda aiuta lo spirito a riconciliarsi con la natura : il beneficio di abitare nel territorio di Verona (Chora e Azienda Agricola Valverde)

EOM : Scuola per la formazione in ambito scientifico post universitario , in particolare per l'osteopatia, che partecipa al fine di fornire alcune informazioni sulla prevenzione

Az Agricola Valverde: La preparazione e la capacità di formare le persone iscritte con particolare focus al paesaggismo e alla storia delle piante nel territorio

CGIL: La promozione dell'iniziativa rivolta agli iscritti in età superiore ai 60 anni di età

**PERCORSO B "DONNE +50" BASE:** Menopausa felice? Oggi si possono affrontare e prevenire i disturbi della menopausa: Questa tipologia di esperienza, si rivolge al target di persone di sesso femminile, nella fascia di età superiore ai 50 anni Gli incontri previsti per ogni edizione sono 10 di 2 ore ciascuno

**Moduli formativi:** Abitare il corpo **Efficacia** dello yoga e della medicina integrata a supporto della salute: le attuali evidenze scientifiche. **(Chora)**

Sereni senza farmaci I **rischi** di un uso improprio dei farmaci e l'utilizzo di yoga, meditazione e stili di vita per combattere lo **stress**. **(Chora)**

L'intestino felice: l'importanza di una corretta alimentazione Alcuni dei temi trattati: prebiotici e probiotici, omega 3, alimentazione e cancro, sindrome metabolica, importanza di alcalinizzare la dieta; queste misure possono utilmente integrare gli esercizi dello yoga. **(Chora)**

La salute nelle tue mani La consapevolezza del rapporto tra salute e stile di vita e l'importanza di **scelte consapevoli** sia nella prevenzione che nella terapia. **(Chora)**

I segreti della colonna Prevenire e curare il **mal di schiena e l'osteoporosi:** evidenze scientifiche e indicazioni per la pratica. **(Chora)**

L'Osteopata ci racconta (EOM)

La salute ha due facce: maschile e femminile La medicina di **genere:** yoga, conoscenze di base della fisiologia femminile e maschile, salute nell'uomo e nella donna e indicazioni differenziate per la pratica yoga alla luce delle più recenti evidenze scientifiche. **(Chora)**

La prevenzione delle malattie croniche Le evidenze scientifiche sul ruolo dello yoga nella prevenzione delle **principali patologie croniche:** malattie cardiovascolari, disturbi osteo-articolari, osteoporosi, malattie autoimmuni, tumori... **(Chora)**

Nuove tecnologie dell'informazione e stili di vita sani Come accedere alle fonti di **informazione sulla salute e gli stili di vita** attraverso le **nuove tecnologie** (Internet, utilizzo di Google, social...): trovare le informazioni, valutarne l'autorevolezza. **(Chora)**

Il Bosco e le sue caratteristiche: la pianta sana e antica è ancora più maestosa Un percorso di **avvicinamento alla conoscenza del ciclo di vita degli alberi e delle piante** che rappresentano un esempio di natura antica, dotata di bellezza e imponenza, forza e solidità. (Azienda Agricola Valverde)

### **PERCORSO C: "NONNI, CRESCIAMO INSIEME?"**

Attività organizzata in collaborazione con le scuole primarie e secondarie di primo grado. I bambini potranno essere accompagnati dai nonni per un incontro formativo- informativo sull'importanza dello stile di vita sano per prevenire e curare malattie e disturbi. L'anziano sarà informato sui piccoli accorgimenti quotidiani e attività semplici utili al miglioramento fisico e mentale e il bambino verrà stimolato ad intraprendere già da subito azioni pratiche (e trasformarle in abitudini) per una vita di salute e benessere. Lo scambio intergenerazionale sarà favorevole ad entrambi gli utenti che si sentiranno coinvolti e



responsabili l'uno dell'altro nella piena consapevolezza e desiderio di non precludersi di "crescere ancora insieme". **(Chora e Istituti scolastici della scuola primaria e secondaria del territorio che non hanno potuto dare la loro adesione per i tempi stretti ma che hanno già confermato la disponibilità all'iniziativa )**

### **PERCORSO A: ALLOVER 60 AVANZATO**

Tematiche proposte: (Chora e Omnia) 10 incontri di 2 ore ciascuno per ogni edizione

- a) la depressione nell'anziano e l'accettazione della fase di invecchiamento;
- b) la sfera sessuale nell'invecchiamento;
- c) la riscoperta della terza età tramite la socializzazione e l'attività; d) insicurezza ed autonomia: come cambiano le funzioni cognitive e sensoriali nell'invecchiamento;
- e) come si modifica il cervello nell'invecchiamento: invecchiamento sano e patologico, con dimostrazioni pratiche sulla possibilità di mantenere in allenamento il cervello;
- f) percorso di 4 incontri centrato sulla figura dei nonni, per riconoscerne il ruolo fondamentale e dare un supporto informativo nell'approccio con le nuove generazioni: 1. il ruolo sociale dei nonni: una risorsa fondamentale 2. il ruolo educativo dei nonni e come amalgamarlo al sistema educativo dei genitori 3. nonni in formazione: conoscere i social e gli strumenti della tecnologia per connettersi con i nipoti di oggi 4. nonni in formazione: le tappe di sviluppo della crescita di un bambino e di un adolescente per essere più competenti ed efficace

### **PERCORSO B "DONNE +50" AVANZATO**

Tematiche proposte in 10 incontri di 2 ore ciascuna per ogni edizione

- a) la depressione nella donna nell'età della menopausa e l'accettazione della fase di invecchiamento;
- b) la sfera sessuale
- c) la riscoperta della bellezza attraverso lo spirito e l'attività;
- d) insicurezza ed autonomia: come cambiano le funzioni cognitive e sensoriali nella menopausa;
- e) come si riequilibra il corpo e la mente attraverso la consapevolezza, la formazione e lo yoga

**6 - Cronogramma delle attività– (termine ultimo conclusione progetto 12 mesi dopo la comunicazione di avvio dell'attività - termine ultimo rendicontazione 45 giorni – paragrafo 13 Avviso)**

Anno	2019	2019	2019	2019								
Mese	Gennaio	Aprile	Settembre	Novembre								

Azioni													
1	Seminario 1 base	Seminario 1 avanzato	Seminario 1 base	Seminario 1 avanzato	4 edizioni								
2	Seminario 2base	Seminario 2 Avanzato	Seminario 2base	Seminario 2 Avanzate	4 edizioni								
3	Seminario scuola		Seminario scuola		10 edizioni								

### 7 a - Risorse umane

Specificare per gruppi omogenei il numero e la tipologia delle prestazioni professionali impiegate per la realizzazione del progetto (esclusi i volontari):

N.	Numero	Tipologia attività svolta	Ente di appartenenza	Forma contrattuale (dipendente, collaboratore, contratto occasionale,)	Durata rapporto	Costi previsti e macrovoce di riferimento nel piano finanziario (Modello B6)
1	6	Docenza e Formazione	Chora, Eom, Agricola Valverde	Partner, Partita Iva	24 mesi	20.000
2	1	Promozione	Azienda privata	Accordo commerciale	24 mesi	5.000
3	2	Segreteria e Amministrazione	Chora	Socie		5.000
4	1	Progettazione	Chora	Socia		2.500

### 7 b - Volontari

Specificare per gruppi omogenei il numero e la tipologia dei volontari impiegati nella realizzazione del progetto:

N.	Numero	Tipologia attività svolta	Ente di appartenenza	Costi previsti e macrovoce di riferimento nel piano finanziario
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 8 – Collaborazioni

Descrivere eventuali collaborazioni gratuite con soggetti pubblici e/o privati (paragrafo 6 dell'Avviso), le modalità di collaborazione e le attività che verranno svolte in collaborazione nonché le finalità delle collaborazioni stesse. In caso di collaborazioni, dovrà essere compilato l'Allegato B3 come previsto dal paragrafo 6 dell'Avviso (uno per ogni soggetto collaboratore).

--

### 9 - Affidamento di specifiche attività a soggetti terzi (delegati)

Specificare quali attività sono affidate in tutto o in parte a soggetti terzi delegati (paragrafo 7) evidenziando le caratteristiche del delegato (qualora il soggetto sia già individuato indicare la ragione sociale recapiti e relativi dati identificativi). Non sono affidabili a delegati le attività di direzione, coordinamento e gestione

(segreteria organizzativa). E' necessario esplicitare adeguatamente i contenuti delle deleghe con riferimento alle specifiche attività o fasi.

Alcune attività di docenza specialistica (come da punto 7 a) Eom e Azienda Agricola Valverde  
 Alcune sedi dislocate nel territorio per la realizzazione delle attività (CGIL)  
 Il coordinamento delle diverse docenze nei contenuti e nella strutturazione delle attività (Chora)  
 La promozione e la comunicazione (YBF)

### 10 Strumenti di valutazione

(Indicare, se previsti, gli strumenti di valutazione eventualmente applicati con riferimento a ciascuna attività/risultato/obiettivo del progetto)

Obiettivo	Attività	Strumenti/modalità
Vendita e promozione dei Corsi	Presentazione a Enti e persone in target	Definizione del Budget e Stato di Avanzamento

### 11 Attività di comunicazione

(Indicare, se previste, le attività di comunicazione del progetto)

Descrizione dell'attività	Mezzi di comunicazione utilizzati e coinvolti	Risultati attesi
Promozione su diversi canali di vendita	Risorse commerciali di Chora e collaborazioni con aziende specializzate (YBF)	Realizzazione di edizioni di seminari (1 2 3 ) formando almeno 80 persone
Campagne di Marketing	Social Media (YBF)	4 edizioni di seminari (1 2 3) formando almeno 40 persone
Campagne di Marketing operativo	News letter (YBF)	4 edizione formando almeno 40 persone
Collaborazioni con Partner territoriali	Pro loco e Associazioni (CGIL) scuole	10 edizioni formando almeno 200 persone

Luogo e data

Timbro e firma del Legale Rappresentante

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_