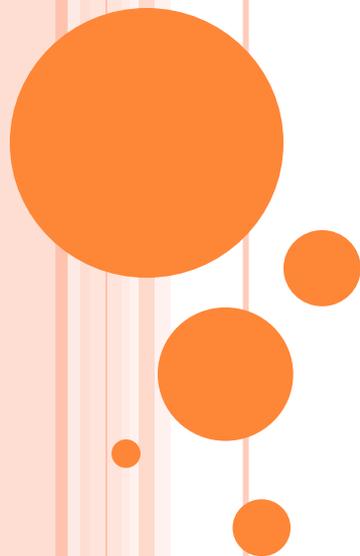


**COMUNE DI TRENTO- SERVIZIO ATTIVITA' SOCIALI**  
**POLO SOCIALE OLTREFERSINA MATTARELLO**  
**POLO SOCIALE CENTRO STORICO/PIEDICASTELLO BONDONE SARDAGNA**

**POGETTI E BUONE PRATICHE NELL'AREA DELLA GRANDE ETA'**

**IL BENESSERE DELL'ANZIANO**  
**TRA "PAROLE E MOVIMENTO"**

A cura di  
e.p. Bellini Maria Antonia  
e.p. Galassi Raffaella



# PUNTO DI PARTENZA

## SOLITUDINE

- Determina spesso una riduzione della vita attiva (e quindi della mobilità , meno stimolo)

## PREVENZIONE

- Favorire la domiciliarità

## BENESSERE FISICO + RELAZIONE

- Curare il benessere fisico (per quanto possibile)
- Promuovendo l'incontro tra persone (aumento dell'interesse a muoversi)

## POTENZIARE

- Le abilità della persona in un contesto di relazione forte (vicinato, territorio, prossimità) indipendentemente dal livello di autonomie del momento.

## IDEA PROGETTUALE: GINNASTICA “A DOMICILIO”

- CREARE UN PICCOLO GRUPPO DI PERSONE CHE SI RITROVANO REGOLARMENTE PER:
  - **Fare attività fisica leggera** (sostenibile anche in un piccolo spazio come il proprio salotto di casa)
  - **Stare insieme**
  - **Condividere due parole (far filò)**
  
- TARGHET
  - **Persone anziane, che abitano vicine.**



# COSA POSSIAMO FARE ASSIEME?

## COMUNE DI TRENTO

Servizio Attività sociali

Poli Sociali

- Aggancio con il territorio e le reti presenti (Istituzioni, gruppi informali, associazioni, singole persone)
- Coinvolgimento di persone chiave che permettano la sostenibilità nel tempo dell'iniziativa (volontari e sponsor)
- Promozione del progetto
- Contributo economico alle attività

## UISP

- Esperienza e competenza
  - Coordinamento progettuale
  - Gestione delle attività
  - Found research
- 

IL VALORE AGGIUNTO DELLA COLLABORAZIONE TRA  
PRIVATO NO PROFIT ED ENTE PUBBLICO STA:

nell'**EDUCAZIONE**

al **BEN-ESSERE**

alla **SALUTE**

**PATRIMONIO DELL'INTERA COLLETTIVITA'**

