



lab met

LABORATORIO METROPOLITANO
DI INNOVAZIONE

REPORT DELLA CONSULTAZIONE ONLINE

Piano per l'Invecchiamento Attivo della Città Metropolitana di Cagliari



CAGLIARIMET
COMUNITÀ URBANA DIFFUSA



**CITTÀ
METROPOLITANA
DI CAGLIARI**

INDICE	
INTRODUZIONE	4
<i>Cosa è la Piattaforma LABMET – Laboratorio Metropolitano di innovazione</i>	
<i>La finalità della consultazione</i>	
<i>Chi ha partecipato</i>	
<i>Le modalità di partecipazione e le regole di intervento</i>	
<i>Comunicazione e promozione della consultazione</i>	
IL REPORT E LA STRUTTURA DEI CONTENUTI	7
LA DIMENSIONE QUANTITATIVA DELLA PARTECIPAZIONE ALLA CONSULTAZIONE PUBBLICA.....	18
LA DIMENSIONE QUALITATIVA DELLA PARTECIPAZIONE ALLA CONSULTAZIONE PUBBLICA	19
RINGRAZIAMENTI	20

INTRODUZIONE

Cosa è la Piattaforma LABMET – Laboratorio Metropolitano di innovazione

La Città Metropolitana di Cagliari è una delle amministrazioni locali che ha aderito al progetto *Opengov: metodi e strumenti per l'amministrazione aperta*, avviato dal Dipartimento della Funzione Pubblica al fine di diffondere e sostenere le metodologie di Governo aperto nelle policies pubbliche nazionali e locali. Il progetto OpenGov è finanziato nell'ambito del *PON Governance e Capacità Istituzionale 2014-2021, Asse I – Obiettivo specifico 1.1 "Aumento della trasparenza e interoperabilità e dell'accesso ai dati pubblici" – Azione 1.1.1.*

L'attività ha avuto l'obiettivo di trasferire la metodologia e gli strumenti per la progettazione di processi partecipativi, ed in particolare l'utilizzo di una piattaforma tecnologica open source per la consultazione online che utilizza l'istanza *decidim.org*.

La Città Metropolitana di Cagliari si è dunque dotata di una sua istanza Decidim, ad oggi allo stato sperimentale, che si chiama *LABMET - laboratorio metropolitano di innovazione* ed è utilizzabile all'url <https://partecipa.cittametropolitanacagliari.it/>.

LABMET il laboratorio Metropolitano di Innovazione è una delle principali azioni di sistema del Piano Strategico della Città Metropolitana di Cagliari e costituisce il mezzo per l'attuazione e l'implementazione della visione strategica con la quale la Città Metropolitana di Cagliari intende promuovere e organizzare il processo di trasformazione territoriale futuro.

LABMET prevede il coinvolgimento della popolazione, attraverso momenti di scambio e laboratori attivati sulla piattaforma open source di partecipazione, creata come detto sul modello *decidim*, che fornisce e raccoglie le informazioni per consentire la corretta valutazione dei contenuti e un utile stimolo alla discussione durante le fasi progettuali e di realizzazione degli interventi di trasformazione. *Decidim* è una piattaforma di consultazione pubblica e di supporto e impulso ai processi locali di partecipazione civica nelle policies pubbliche. Inoltre, offre delle risposte originali al bisogno di partenariato multi-istituzionale e multi-attore, conoscenze condivise, e garantisce la costruzione di politiche urbane e progetti operativi duraturi, capaci di adattarsi nel tempo.

LABMET ha come interesse quello di permettere una pianificazione duratura, trasversale, costruita con gli attori territoriali e soprattutto nel rispetto delle realtà locali. Come tale persegue i seguenti obiettivi:

- rafforzare il processo partecipativo con e fra gli attori della società civile;
- rafforzare l'azione della città metropolitana nella costruzione di disegno strategico e di supporto per i comuni dell'area metropolitana;
- coinvolgere tutti gli attori nella sperimentazione e co-progettazione innovativa di spazi di interazione comuni;
- coinvolgere tutti gli attori nella progettazione e attuazione dei progetti pubblici e delle politiche di trasformazione.

La piattaforma on-line è in linea con le previsioni del Codice dell'amministrazione digitale e con le migliori esperienze internazionali.

Il software open source è messo a disposizione dal Dipartimento della Funzione Pubblica e dal Dipartimento per le Riforme istituzionali della Presidenza del Consiglio dei ministri, all'interno del progetto *Open Gov Italia*.

Il progetto è finanziato con *fondi FSC* all'interno del *Piano di Sviluppo e Coesione della Città Metropolitana di Cagliari* all'interno dell'azione "Piano Strategico Metropolitano" ed è progetto bandiera nella programmazione dei *fondi FESR* della politica di coesione 2021-2027 della Regione Autonoma della Sardegna.

La finalità della consultazione

In attuazione al Piano Strategico Metropolitano e dell'azione di sistema VITATTIVA e COMUNITA' DIFFUSA, la Città Metropolitana di Cagliari sta redigendo il proprio Piano per l'Invecchiamento Attivo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce "invecchiamento attivo" il "processo di ottimizzazione delle opportunità per salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano".

Dopo la ricostruzione di un quadro conoscitivo delle attività già presenti in termini di politiche sociali, e un'attenta analisi delle abitudini e delle necessità della fascia della popolazione interessata, la Città Metropolitana di Cagliari intende sviluppare progetti e politiche orientati a promuovere l'intergenerazionalità, lo sport e l'attività fisica delle persone di età avanzata e lo sviluppo di attività inclusive e orientate alla salute e al benessere.

Dopo l'organizzazione di un primo laboratorio con enti pubblici e privati che si occupano di progetti e politiche nel settore, e la somministrazione di un questionario agli uffici delle amministrazioni locali che si occupano di politiche sociali, è stata attivata una consultazione pubblica. Cittadini, imprese e associazioni sono state chiamate ad inviare informazioni circa le attività già in essere ed inviare idee e proposte con lo scopo di rispondere in maniera adeguata alle priorità emergenti e alle specificità del territorio, attraverso la compilazione di un questionario.

Chi ha partecipato

La partecipazione alla consultazione è stata rivolta a cittadini, associazioni, enti pubblici e privati. In particolare sono stati invitati a prendere parte alla consultazione:

- amministrazioni pubbliche;
- associazioni ed enti del terzo settore e cittadini auto-organizzati in gruppi informali;
- imprese e rappresentanti del mondo del lavoro;
- cittadini attivi e tutti coloro che intendono contribuire con proposte.

Le modalità di partecipazione e le regole di intervento

La consultazione è stata gestita in tre fasi.

- Fase dell'informazione, dedicata all'approfondimento degli argomenti del processo. Tra i documenti informativi relativi al processo è stata messa a disposizione la presentazione del 27 Marzo 2024 relativa al primo evento laboratoriale di presentazione del Piano per l'Invecchiamento Attivo in cui vengono definite le motivazioni e le finalità dello strumento.
- Fase della raccolta di feedback, idee di progetto e suggerimenti. A partire dal 10 Maggio e fino al 31 Maggio 2024 è stato possibile rispondere al questionario inviando informazioni rispetto a progetti e attività in essere e idee e proposte da sviluppare nel territorio.
- Fase finale. A Giugno 2024 sarà reso pubblico un report conclusivo sugli esiti della consultazione.

I partecipanti che hanno contribuito alla consultazione potranno essere ricontattati per esplicitare in maniera più approfondita le proposte nell'ambito dei prossimi laboratori in programma.

Per partecipare alle consultazioni e inviare il proprio contributo è sempre necessario accedere tramite SPID. Una volta effettuato l'accesso è possibile esprimere il proprio contributo in forma anonima, tramite nome utente (anche di fantasia) e/o a nome di un'associazione.

I dati personali non saranno resi visibili o utilizzati in alcun modo, se non attraverso esplicito consenso.

Comunicazione e promozione della consultazione

La comunicazione e la promozione della consultazione è avvenuta attraverso le pagine istituzionali e i canali social (facebook) della Città Metropolitana e attraverso il profilo instagram [@labmet.cmca](#) di LABMET – Laboratorio Metropolitano di Innovazione.

IL REPORT E LA STRUTTURA DEI CONTENUTI

Il presente rapporto fa riferimento ai contributi pervenuti durante la consultazione pubblica relativa alla redazione del Piano per l'Invecchiamento Attivo della Città Metropolitana di Cagliari, che si è svolta dal 10 al 31 Maggio 2024 dal titolo: [Piano per l'Invecchiamento Attivo della Città Metropolitana di Cagliari](#) e che ha avuto il compito di dare spazio all'apporto creativo e generativo della comunità attraverso l'invio di idee e proposte, oltre che alla possibilità di mettere in luce attività virtuose già presenti sul territorio.

La prima fase ha riguardato l'informazione e la divulgazione dell'iniziativa del Servizio Pianificazione Strategica e VAS della Città Metropolitana di Cagliari.

Alla fase informativa sono dedicate le pagine denominate [Il processo](#) e [Approfondisci](#) dove sono presenti informazioni generali di contesto e specifiche relative alla costruzione del piano.



PIANO per L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI

La seconda fase ha previsto la somministrazione di un questionario con lo scopo di far emergere le specificità e le priorità del territorio da cui partire per programmare, implementare ed attuare politiche e progetti in grado di promuovere l'intergenerazionalità, lo sport e l'attività fisica nella fascia più anziana della popolazione e lo sviluppo di attività inclusive e orientate alla salute e al benessere.

La raccolta delle proposte e dei progetti conclusi o in essere, utili ai fini dello sviluppo delle fasi successive della redazione del Piano è stata aperta e disponibile nella pagina dedicata per 20 giorni. Dal 10 al 31 Maggio è stata data la possibilità a ciascun cittadino con accesso tramite SPID di inserire iniziative e proposte, attraverso l'inserimento delle risposte al questionario.

Di seguito le risposte inviate al questionario con indicazione del proponente e una breve descrizione di proposte e progetti inviati.

1. PROPONENTE: *Cittadino* (data invio 10/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

-

PROPOSTE DA REALIZZARE

TITOLO: Pratiche Sensibili al museo un'esperienza per favorire il benessere

BREVE DESCRIZIONE: Le pratiche sensibili si concentrano sul tema del Welfare Culturale, ossia quelle occasioni che considerano i musei e i luoghi della cultura, contesti ideali per vivere esperienze di benessere personale e sociale. Benessere nelle sale museali significa offrire alle persone occasioni per star bene, cioè momenti in cui prendersi cura di se stessi, in un clima piacevole e rilassato a contatto con l'esperienza artistica. Un tempo e uno spazio dove anche il corpo trova la sua comodità e le sollecitazioni culturali dell'arte non trascurano le capacità immaginative ed emotive di ciascuna persona. Il museo può essere un altrove speciale, un luogo altro in cui immergersi in un'esperienza coinvolgente, per superare la fretta e il consumo compulsivo di immagini che ci vede spesso spettatori passivi attraverso gli schermi e non protagonisti attivi di uno sguardo vivace e presente. Un altrove in cui dedicare un tempo all'ascolto di se stessi per tornare a 'sentire' con la globalità della personale sensibilità. Sono sempre di più i musei del mondo che abbracciano queste possibilità per offrire al pubblico percorsi ed esperienze che possono coinvolgere in maniera più intensa e globale la sensibilità di ciascuna persona. Le pratiche sensibili al museo si riferiscono a un approccio che coinvolge attivamente il pubblico, incoraggiando un'interazione empatica e personale con le opere d'arte. Un'opportunità in cui l'arte diventa un mezzo per esplorare le emozioni, stimolare la creatività e connettersi con gli altri. In altre parole, una straordinaria occasione per favorire il benessere individuale e collettivo.

Parole chiave: Welfare Culturale, Benessere, Arte, Museo, Mindfulness, Slow Looking, relazioni.

Cosa sono le Pratiche sensibili. Le pratiche sensibili, possono assumere molte forme, come meditazioni guidate di fronte alle opere, percorsi percettivi e sensoriali, conversazioni in gruppo secondo l'approccio Visual Thinking Strategies o attività creative di Arte Terapia ispirate alle opere. Qualunque sia la forma, rappresentano occasioni per immergersi intensamente nell'esperienza dell'arte, che diventa strumento per riconnettersi con se stessi e con gli altri in modo profondo e significativo. La cosa più importante è creare uno spazio inclusivo, in cui ogni persona possa sentirsi libera di esprimere se stessa e di entrare in contatto con la propria immaginazione e le proprie emozioni.

L'arte è uno strumento prezioso per favorire relazioni tra le persone e il museo è molto di più che un luogo da visitare, ma uno spazio sociale da vivere in modo creativo per immaginare nuove connessioni trasformative. Questa esperienza di bellezza può alimentare il benessere emotivo, stimolare la creatività e ispirare nuove idee e progetti nella nostra vita.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Lungo tutto l'anno

LINK AL PROGETTO: <https://www.marcoperi.it/blog/arte-e-benessere-le-pratiche-sensibili-alle-gallerie-dellaccademia-di-venezias>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO: I musei nazionali e civici di Cagliari, e tutti i luoghi culturali del territorio metropolitano.

2. PROPONENTE: Associazione o Ente del Terzo Settore (data invio 16/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari, più comuni della Sardegna

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

1. **TITOLO:** Corso di "Geragogia, consigli pratici per il benessere dell'anziano"

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Ottobre 2023

LINK AL PROGETTO: <https://www.comune.oristano.it/it/novita/eventi/evento/Hospitalis-Sancti-Antoni-La-geragogia.-Consigli-pratici-per-il-benessere-dellanziano/?instancedate=1699286400000>

EVENTUALI PARTNER: Assessorato Politiche Sociali Oristano

2. **TITOLO:** "La promozione del benessere nell'età senile e presenile"

PERIODO DI REALIZZAZIONE: 10-11 maggio 2024

Sagama-Sedilo, Plus Ghilarza-Bosa, 31 comuni del Guilcer

LINK AL PROGETTO: <https://www.comune.sedilo.or.it/it/eventi/la-promozione-del-benessere-in-eta-senile-e-pre-senile>

EVENTUALI PARTNER: Sagama-Sedilo, Plus Ghilarza-Bosa, 31 comuni del Guilcer

3. **TITOLO:** "I Caffé Itineranti della regione Sardegna"

LINK AL PROGETTO: <https://www.luoghicura.it/servizi/domiciliarita/2020/03/i-caffe-alzheimer-itineranti-della-regione-sardegna/>

EVENTUALI PARTNER: finanziato da Fondazione di Sardegna

4. **TITOLO:** "Corsi psicoeducazionali per i familiari delle persone affette da disturbi cognitivi" ASL 8 Cagliari. Edizione 2024, in itinere.

PROPOSTE DA REALIZZARE

1. **TITOLO:** "Prevenire l'invecchiamento patologico: la Geragogia".

BREVE DESCRIZIONE: Proposta per l'assessorato Politiche Sociali del comune di Cagliari e per la Città Metropolitana di Cagliari (contatti avviati nell'autunno 2023). 9 incontri organizzati in seminari interattivi della durata di 3 ore ciascuno rivolti a 50-70 utenti, da ripetersi con scadenze prestabilite.

2. **TITOLO:** "I Caffé intergenerazionali"

3. **TITOLO:** "I Caffé Alzheimer"

4. **TITOLO:** "Le palestre per la mente"

3. PROPONENTE: *Impresa* (data invio 16/05/2024)

Comune di riferimento: *Cagliari, Sardegna e Italia*

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

TITOLO: Ilikio: Concierge Virtuale per Senior.

BREVE DESCRIZIONE: Ilikio è un servizio completo in abbonamento progettato per migliorare la qualità della vita dei senior e degli over 65. Il cuore del servizio è un concierge virtuale che risponde a tutte le domande degli utenti, offrendo consigli personalizzati su salute, viaggi, fitness, socializzazione, assistenza a domicilio e molto altro. Oltre alla consulenza personalizzata, Ilikio include una serie di programmi di e-learning che aiutano i senior a imparare nuove competenze, mantenersi attivi e connessi.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Il progetto è iniziato nel mese di Gennaio 2024 e la sua implementazione è continua, con aggiornamenti regolari per migliorare le funzionalità e l'esperienza utente.

Ilikio mira a diventare un punto di riferimento per i senior, fornendo un supporto completo e personalizzato che li aiuti a vivere una vita più ricca e soddisfacente.

LINK AL PROGETTO:

Sito ufficiale: <https://ilikio.com/>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/ilikioassistentevirtuale>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO:

- Cliniche Mediche e Professionisti della Salute: contiamo di collaborare con cliniche locali e professionisti della salute per offrire consulenze mediche e servizi di telemedicina.
- Associazioni per Anziani: lavoreremo con associazioni e comunità locali che si dedicano al benessere degli anziani per promuovere e integrare il servizio Ilikio nelle loro attività.
- Fornitori di Tecnologia: partner tecnologici che forniscono supporto per lo sviluppo e il mantenimento della piattaforma, assicurando che il servizio sia sempre all'avanguardia.
- Centri di Formazione: collaboreremo con enti di formazione per sviluppare e offrire programmi di e-learning specificamente progettati per gli anziani.

PROPOSTE DA REALIZZARE

TITOLO: Ilikio: Concierge Virtuale per Senior.

BREVE DESCRIZIONE: Ilikio è un servizio completo in abbonamento progettato per migliorare la qualità della vita dei senior e degli over 65. Il cuore del servizio è un concierge virtuale che risponde a tutte le domande degli utenti, offrendo consigli personalizzati su salute, viaggi, fitness, socializzazione, assistenza a domicilio e molto altro. Oltre alla consulenza personalizzata, Ilikio include una serie di programmi di e-learning che aiutano i senior a imparare nuove competenze, mantenersi attivi e connessi.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Il progetto è iniziato nel mese di Gennaio 2024 e la sua implementazione è continua, con aggiornamenti regolari per migliorare le funzionalità e l'esperienza utente.

Ilikio mira a diventare un punto di riferimento per i senior, fornendo un supporto completo e personalizzato che li aiuti a vivere una vita più ricca e soddisfacente.

LINK AL PROGETTO:

Sito ufficiale: <https://ilikio.com/>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/ilikioassistentevirtuale>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO

- Cliniche Mediche e Professionisti della Salute: contiamo di collaborare con cliniche locali e professionisti della salute per offrire consulenze mediche e servizi di telemedicina.
- Associazioni per Anziani: lavoreremo con associazioni e comunità locali che si dedicano al benessere degli anziani per promuovere e integrare il servizio Ilikio nelle loro attività.

- Fornitori di Tecnologia: partner tecnologici che forniscono supporto per lo sviluppo e il mantenimento della piattaforma, assicurando che il servizio sia sempre all'avanguardia.
- Centri di Formazione: collaboreremo con enti di formazione per sviluppare e offrire programmi di e-learning specificamente progettati per gli anziani.

4. PROPONENTE: **Cittadino** (data invio 23/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari e comuni limitrofi del Sud Sardegna

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

-

PROPOSTE DA REALIZZARE

TITOLO: "Old but Gold"

BREVE DESCRIZIONE: Il progetto "Mobilità Inclusiva per una Comunità Sostenibile" mira a promuovere una nuova cultura della mobilità attraverso la creazione di spazi e servizi che favoriscano l'inclusione sociale e la mobilità sostenibile per le fasce di popolazione più fragili, in particolare gli anziani. Il progetto prevede la realizzazione di Centri di Incontro, l'organizzazione di attività intergenerazionali, il supporto tecnologico per l'inclusione digitale, servizi di trasporto dedicati, campagne di sensibilizzazione e supporto psicologico. Inoltre, il progetto coinvolgerà attivamente enti pubblici, cooperative sociali, fondazioni, università e organizzazioni di volontariato per creare una rete di supporto integrata e sostenibile.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Gennaio 2025 - Dicembre 2027

LINK AL PROGETTO:

<https://docs.google.com/document/d/1PWSRW3gDbiWOrzCFHmW4Kht5qMiHupCl/edit?usp=sharing&oid=108301214257406865032&rtpof=true&sd=true>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO: Comune di Cagliari e Amministrazioni Locali: Collaborazione per l'individuazione dei nuclei fragili e il supporto logistico. CTM (Azienda di trasporto pubblico): Implementazione di servizi di trasporto dedicati agli anziani e promozione della mobilità sostenibile. Cooperative Sociali e Fondazioni: Implementazione delle attività nei centri di incontro e supporto psicologico. Università e Centri di Ricerca: Ricerca e monitoraggio continuo del progetto. Organizzazioni di Volontariato: Supporto nelle attività quotidiane e organizzazione di eventi. Associazioni Culturali e Ricreative: Organizzazione di incontri e eventi culturali per favorire l'inclusione sociale.

5. PROPONENTE: **Impresa** (data invio 28/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari, Quartu Sant'Elena, Selargius, Quartu, Quartucciu

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

1. **TITOLO:** Non Solo Miele Corsi di apicoltura di base rivolti a tutti

BREVE DESCRIZIONE: Dal 2021 ad oggi, attualmente in svolgimento l'edizione 2024 in diverse zone della Sardegna (Parco di Molentargius per l'area di Cagliari)

LINK AL PROGETTO: www.istru.it

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO:

- Parco Molentargius-Saline, Comune Quartu S.E., Comune Cagliari, Città Metropolitana di Cagliari

2. TITOLO: Bee Park Molentargius

BREVE DESCRIZIONE: Progetto con l'intento di restituire alcune aree del Parco di Molentargius alla loro vocazione originaria, produttiva e di supporto alla biodiversità attraverso il coinvolgimento di cittadini, istituzioni e beneficiari del Parco per la cura, la gestione e la promozione dell'educazione alla sostenibilità.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Dal 2023 ad oggi, attualmente in svolgimento presso il Parco di Molentargius-Saline

LINK AL PROGETTO: www.beeparkmolentargius.it

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO: Progetto finanziato tramite bando regionale per progetti finalizzati alla cura e valorizzazione di beni comuni, destinato agli enti pubblici titolari di CEAS accreditati e non accreditati – Regione Autonoma della Sardegna annualità 2023 Partner: CEAS Molentargius-Saline.

3. Diversi altri progetti

PROPOSTE DA REALIZZARE

-

6. PROPONENTE: Cittadino (data invio 28/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

-

PROPOSTE DA REALIZZARE

TITOLO: Proposta di Candidatura della Città di Cagliari al Network UNESCO delle Lifelong Learning Cities

BREVE DESCRIZIONE: La città di Cagliari dovrebbe lavorare alla sua candidatura al Network UNESCO delle Lifelong Learning Cities, collegando questa iniziativa al piano di invecchiamento attivo. L'obiettivo è promuovere l'apprendimento permanente come strumento per migliorare la qualità della vita della popolazione, favorendo l'inclusione sociale, la salute e il benessere attraverso l'educazione e le attività culturali. Rappresenta un'opportunità unica per sviluppare una comunità inclusiva e dinamica, dove l'educazione e l'apprendimento sono al centro del benessere di tutti i cittadini.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: Il progetto si sviluppa a partire dal 2024, con candidatura durante il prossimo round nella primavera 2025. Una volta ammessi al Network UNESCO, la durata iniziale è prevista di tre anni, durante i quali saranno implementate e monitorate le diverse iniziative del piano di invecchiamento attivo e le attività connesse all'apprendimento permanente.

LINK AL PROGETTO: <https://www.uil.unesco.org/en/learning-cities>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO: Il progetto dovrebbe prevedere la collaborazione di diverse organizzazioni e istituzioni locali, tra cui: - Università di Cagliari - Associazioni culturali e sociali locali - Centri di formazione per adulti - Aziende sanitarie locali - Associazioni di volontariato e supporto agli anziani - Startup e PMI attive nell'ambito educazione, silver economy, etc.

7. PROPONENTE: Associazione o ente del terzo settore (data invio 29/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

1. TITOLO: Sportello Caregiver 2.

BREVE DESCRIZIONE: All'interno del Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Agape è presente lo sportello caregiver. Si tratta di uno sportello di ascolto e supporto rivolto ai caregiver attivo il mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00. L'obiettivo è di prevenire la condizione di burden a cui il caregiver può andare incontro, ovvero lo stress percepito dal caregiver per via del ruolo di cura, e di orientarlo ad ulteriori interventi per promuovere il suo benessere o quello della persona di cui si prende cura. Numerose ricerche affermano infatti che i sentimenti e le emozioni del caregiver e quelli della persona assistita sono estremamente interconnessi. Per questo motivo, un intervento che mira al miglioramento del benessere nel caregiver avrà un effetto anche su quello della persona assistita, provocando di conseguenza anche una migliore qualità di vita per entrambi.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: marzo 2023-in corso

LINK AL PROGETTO:

<https://www.agapesardegna.it/sportello-caregiver-prendersi-cura-di-chi-si-prende-cura/>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO: Il progetto dovrebbe prevedere la collaborazione di diverse organizzazioni e istituzioni locali, tra cui: - Università di Cagliari - Associazioni culturali e sociali locali - Centri di formazione per adulti - Aziende sanitarie locali - Associazioni di volontariato e supporto agli anziani - Startup e PMI attive nell'ambito educazione, silver economy, etc.

2. TITOLO: Lo screening cognitivo rivolto all'anziano

BREVE DESCRIZIONE: All'interno del Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Agape viene svolto un servizio di Screening cognitivo rivolto a persone anziane. Si tratta di un colloquio in cui viene delineata l'anamnesi e la storia di vita del paziente e della somministrazione di un test che valuta l'efficienza cognitiva sulla base di parametri standardizzati. Grazie al test si ottiene il grado di funzionamento di diverse funzioni cognitive (memoria, linguaggio, orientamento, attenzione, abilità visuo-spaziali e apprendimento). L'obiettivo è di individuare precocemente eventuali deficit cognitivi in modo da agire tempestivamente sui sintomi del deterioramento cognitivo. Il deterioramento cognitivo, influenzato anche dallo stile di vita, può portare allo sviluppo di demenza definita ormai una priorità mondiale per la salute pubblica. Si tratta di una patologia che progressivamente intacca non solo le abilità cognitive, ma anche le autonomie, provocando minori livelli di benessere e una bassa qualità di vita. A causa di tali perdite a livello cognitivo e fisico, l'anziano viene via via escluso dalla società e dalla comunità di appartenenza a causa della tendenza all'isolamento e diviene sempre meno autonomo. Da ciò nasce l'esigenza di condurre degli screening cognitivi sia per prevenire il decadimento cognitivo che per agire tramite interventi personalizzati per rallentarlo in caso fosse già presente.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: marzo 2023-in corso

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/servizio-di-neuropsicologia/>

3. TITOLO: Seminario "Curare è vita: un sostegno al benessere di chi si prende cura"

BREVE DESCRIZIONE: Si tratta di un seminario rivolto ai caregiver di persone anziane svolto all'interno del progetto itinerante "Nuovi legami" promosso nell'ambito dei Progetti di Coesione Sociale finanziati dall'Amministrazione del Comune di Quartu Sant'Elena, Assessorato delle politiche sociali e generazionali. L'obiettivo di tale seminario è stato sensibilizzare rispetto al ruolo del caregiver, in particolare quello familiare, e di porre il focus sulle risorse e i fattori protettivi del caregiver per migliorare benessere psicologico e qualità di vita non solo del caregiver stesso, ma anche della persona anziana assistita.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: marzo 2024

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/clinica-psicoterapia/>

4. TITOLO: Passeggiate della salute

BREVE DESCRIZIONE: Le "Passeggiate della salute" consistono in passeggiate alla scoperta dei principali parchi del Comune di Quartu Sant'Elena (Parco Molentargius, Parco Andrea Parodi, Parco Pitze Serra). Sono state svolte 3 passeggiate della durata di 2 ore ciascuna e sono state portate avanti da 2 operatrici del centro. Attraverso le passeggiate in luoghi naturali, come i parchi, e il supporto dello psicologo che accompagna i partecipanti è stato possibile consentire ai partecipanti una ripresa della percezione della propria dimensione corporea (percezione della fatica, della temperatura, del proprio respiro..) ed emotiva oltre che delle capacità cognitive. Ciò avrebbe benefici fisici e psicologici sui singoli partecipanti che svolgendo l'attività in gruppo gioverebbero anche dei momenti di socializzazione e condivisione.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: aprile 2024-maggio 2024

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/clinica-psicoterapia/>

5. TITOLO: Consulenze psicologiche rivolte all'anziano

BREVE DESCRIZIONE: La cooperativa sociale Agape è iscritta all'elenco dei fornitori delle prestazioni socio-assistenziali Home Care Premium Quartu Parteolla e Comune di Cagliari. All'interno di questo progetto svolge l'attività di consulenza psicologica domiciliare rivolta all'anziano. Le consulenze psicologiche sono finalizzate a supportare la persona anziana rispetto ai sentimenti legati alla fase del ciclo di vita vissuta.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: gennaio 2017-in corso (per Home Care Premium Comune di Cagliari); novembre 2019-in corso (per Home Care Premium Plus Quartu Parteolla)

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/clinica-psicoterapia/>

PROPOSTE DA REALIZZARE

1. TITOLO: Attiva-mente anziano. Percorsi di stimolazione cognitiva in gruppo

BREVE DESCRIZIONE: Attualmente si assiste ad un crescente fenomeno di invecchiamento demografico a livello mondiale. L'Italia è una delle nazioni con il più alto numero di anziani che, secondo le proiezioni, è destinato a crescere. La figura dell'anziano nella nostra società spesso non viene valorizzata, subisce il fenomeno dell'ageismo e soffre di solitudine, isolamento e bassi livelli di autostima e autoefficacia. Per questi motivi è di fondamentale importanza promuovere l'invecchiamento attivo nella nostra comunità. Il progetto che il Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Agape propone mira all'organizzazione di attività che incentivano l'invecchiamento attivo in un'ottica di promozione del benessere psico-fisico dell'anziano. L'idea di proporre attività che mirano sia al corpo che alla mente rispecchia la nostra mission, ovvero quella di vedere la persona nel suo complesso, per una promozione del benessere a 360 gradi e di una migliore qualità di vita. La stimolazione cognitiva è un insieme di attività tese al potenziamento e al mantenimento delle funzioni cognitive (memoria, linguaggio, orientamento spazio-temporale, attenzione, apprendimento). Le persone anziane vanno incontro ad un processo di invecchiamento del cervello che rallenta le abilità cognitive e quelle motorie, si tratta di un processo fisiologico e naturale che alle volte però può manifestarsi patologicamente con l'insorgere della demenza. L'obiettivo della stimolazione cognitiva di gruppo è quindi stimolare tali abilità per far sì che le funzioni cognitive siano preservate il più a lungo possibile grazie al processo di neuroplasticità cerebrale. Numerosi studi dimostrano l'efficacia della stimolazione cognitiva di gruppo, evidenziando effetti positivi sul benessere generale dell'anziano, sul piano dell'umore, della motivazione e dell'autoefficacia. Inoltre, essendo un'attività di gruppo, viene stimolato anche l'aspetto sociale contrastando le conseguenze negative dell'isolamento spesso presente nella terza età. Gli incontri di stimolazione cognitiva di gruppo saranno svolti in piccoli gruppi. Verranno proposte attività dominio specifiche con livelli di difficoltà compatibili alle esigenze del gruppo in diverse modalità (esercizi carta-matita e in formato multimediale).

PERIODO DI REALIZZAZIONE: giugno 2024-giugno 2025

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/servizio-di-neuropsicologia/>

2. TITOLO: Attiva-mente anziano. Passeggiate della salute

BREVE DESCRIZIONE: Diversi studi dimostrano quanto sia benefico per le persone, ancor di più se anziane, svolgere una regolare attività fisica. La camminata è una delle forme di esercizio accessibile a tutti e fortemente benefica in quanto apporta importanti miglioramenti a livello del sistema nervoso, limita il processo di invecchiamento, riduce il grasso, migliora la gestione dello stress. Queste sono solo alcune delle motivazioni che ci hanno consentito di proporre l'attività delle "Passeggiate della salute" rivolte alle persone anziane. Le "Passeggiate della salute", consistono in camminate alla scoperta dei luoghi Naturali del Comune di Cagliari. Queste potranno svolgersi 1 volta a settimana e saranno condotte da 2 operatrici. L'itinerario, diverso ogni volta, verrà concordato e calendarizzato. Attraverso le passeggiate in luoghi naturali, come i parchi, i partecipanti guidati dalle operatrici potranno beneficiare del benessere psicofisico determinato da una ripresa della percezione della propria dimensione corporea (percezione della fatica, della temperatura, del proprio respiro...) ed emotiva oltre che del miglioramento delle capacità cognitive. Inoltre, svolgendo l'attività in gruppo, i singoli partecipanti gioverebbero anche dei momenti di socializzazione e condivisione, contrastando i fenomeni di isolamento e solitudine spesso rintracciabili nella popolazione anziana.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: giugno 2024-giugno 2025

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/clinica-psicoterapia/>

3. TITOLO: Attiva-mente anziano. Lo screening cognitivo

BREVE DESCRIZIONE: Lo screening cognitivo permette di ottenere una panoramica del funzionamento cerebrale ed è estremamente utile per individuare deficit cognitivi. L'intervento di screening si articola in una prima fase di colloquio in cui vengono raccolti i dati del paziente e la sua storia di vita, una seconda fase in cui avviene la somministrazione di un test e una terza e ultima fase di restituzione dei risultati. Nella prima fase di colloquio viene indagato anche lo stile di vita poiché ha una particolare rilevanza nel mantenimento delle funzioni cognitive. Secondo l'OMS, infatti, essere attivi fisicamente e condurre una vita sana sono fattori protettivi rispetto al deterioramento cognitivo. Il test utilizzato è l'ACE-R (versione italiana-A); si tratta di un test accurato e di veloce somministrazione che non solo dà un indice di funzionamento globale del cervello, ma anche delle specifiche funzioni cognitive (memoria, orientamento, linguaggio, abilità visuo-spaziali). L'obiettivo dello screening cognitivo è quello di monitorare le funzioni cognitive e di individuare eventuali problematiche che portano l'anziano a compiere dei fallimenti cognitivi. Questi hanno un forte impatto sul senso di autoefficacia e quindi sul benessere dell'anziano. Spesso le difficoltà cognitive nell'anziano vengono scambiate come sintomi del naturale invecchiamento, ma non sempre è così. Tramite lo screening si può differenziare quindi tra invecchiamento fisiologico normale e patologico. Individuare tempestivamente una patologia degenerativa come la demenza, può far sì che l'anziano riceva per tempo interventi di stimolazione cognitiva adeguati che rallentano la progressione della patologia e ne garantiscono di conseguenza una qualità di vita e un benessere maggiori nel corso del tempo, grazie anche al mantenimento delle autonomie.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: giugno 2024-giugno 2025

LINK AL PROGETTO: <https://www.agapesardegna.it/servizio-di-neuropsicologia/>

4. TITOLO: Attiva-mente anziano. Consulenze psicologiche rivolte all'anziano

BREVE DESCRIZIONE: le consulenze psicologiche sono finalizzate al sostegno rispetto alle difficoltà legate all'avanzare dell'età con potenziamento delle risorse, al fine di migliorare il benessere psicofisico della persona e la qualità di vita.

PERIODO DI REALIZZAZIONE: giugno 2024-giugno 2025

Link al progetto: <https://www.agapesardegna.it/clinica-psicoterapia/>

8. PROPONENTE: *Impresa* (data invio 29/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari, Quartu Sant'Elena, ed il resto dei Comuni della Città Metropolitana di Cagliari. In generale Istrù Formazione e Sviluppo Srl opera su tutto il territorio regionale.

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

1. TITOLO: Bee Park - Un apiario didattico posizionato nella piana di Medau Su Cramu all'interno dell'area del Parco Naturale Regionale Molentargius Saline.

BREVE DESCRIZIONE: Un apiario strutturato per accogliere turisti e scolaresche ed all'interno del quale Istrù svolge corsi di formazione in apicoltura. Nasce da un progetto in partner con l'Ente Parco di Molentargius e prevede la gestione da parte di Istrù per un periodo di tempo medio-lungo.

2. TITOLO: Speak English in...

BREVE DESCRIZIONE: progetto itinerante progettato e proposto da Istrù alle amministrazioni comunali con una formula di cofinanziamento o finanziamento completo ed aperto ai residenti. La prima edizione è in svolgimento a Villanovafranca.

3. TITOLO: Corso di potatura dell'ulivo proposto in 5 sedi presso dei rinomati oleifici regionali con con annesso un modulo sulla degustazione dell'olio.

4. TITOLO: Percorso, costituito da 3 corsi distinti, per diventare assaggiatore del miele. Corsi riconosciuti dall'Albo Nazionale degli esperti in analisi sensoriale del miele.

PROPOSTE DA REALIZZARE

Tutti i progetti citati sopra sono stati progettati e gestiti da Istrù Formazione e Sviluppo Srl con la possibilità di adattarli a differenti esigenze con differenti target. Ai quali si aggiungono progetti nel cassetto legati alla sensibilizzazione della cittadinanza su tematiche ambientali e sociali come la realizzazione di orti urbani gestiti da gruppi di cittadinanza attiva, con lo scopo di coinvolgere soggetti fragili nel recupero di aree urbane.

9. PROPONENTE: *Cittadino* (data invio 30/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

Nessuno, sto partecipando insieme a mia figlia al gruppo AMA del CDCD.

PROPOSTE DA REALIZZARE

Mia figlia, XXXXXXXXXX XXXXXXXX propone il progetto "Le forme della vitalità", che racchiude un complesso di attività ricreative, espressive, culturali ed esperienziali, che possano permettere ai partecipanti di entrare in profondo contatto con le proprie emozioni, riconoscendole e condividendole, creando una comunità di ascolto, dialogo, scambio e supporto reciproco, grazie alla guida di professionisti del settore. Le attività proattive sarebbero: - laboratorio di journaling - laboratorio di fotografia emotiva - laboratorio di lettura - laboratorio di teatro - laboratorio di biodanza e meditazione - laboratorio di giardinaggio - sessioni di forest bathing (bagno nella foresta), secondo la pratica giapponese del Shinrin-yoku. Come sede sarebbe ideale una struttura con aree verdi circostanti, strutturalmente organizzata secondo i principi del Feng Shui. Donatella affronterà nei prossimi 3 anni il percorso triennale di Interior Design allo IED e le piacerebbe collaborare nella progettazione degli spazi interni, volti al benessere olistico delle persone che lo frequenteranno, con particolare attenzione alla disposizione interna degli ambienti, degli arredi e alla

scelte cromatiche, secondo gli studi di neuroscienze promossi per favorire il "benessere longevo", specialmente nei pazienti con disturbi cognitivi gravi e con patologie senili. Gli eventuali partner sarebbero: - geriatri - psicologi / psichiatri - educatori e animatori con competenze specifiche per la realizzazione dei laboratori - volontari - architetti / green designer / light designer. Sperando di aver fornito idee utili vi ringraziamo.

10. PROPONENTE: Cittadino (data invio 30/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

Sono una Psicologa, Brain Trainer, che da diversi anni conduce, come volontaria, corsi di stimolazione cognitiva presso l'Università della 3a età di Quartu. L'attività si inquadra perfettamente nella prevenzione primaria del decadimento cognitivo come uno dei pilastri dell'invecchiamento attivo. Mi piacerebbe allargare l'ambito della mia attività, sempre come volontaria, in questo progetto, anche in collaborazione con altre colleghe, non volontarie, della mia stessa scuola (Assomensana di Monza).

PROPOSTE DA REALIZZARE

TITOLO: Esercizi di stimolazione cognitiva col metodo Mensana (marchio registrato da Assomensana) che prevede un incontro settimanale in piccolo gruppo, di 90 minuti

PERIODO DI REALIZZAZIONE: realizzazione immediata dato che le schede si progettano volta per volta, secondo la "risposta" dei partecipanti, adeguando il livello di impegno necessario. - i partners sono necessari se i partecipanti sono più di 26 ovvero 2 gruppi di 13. in tal caso posso coinvolgere colleghe, non volontarie, che seguono la mia stessa metodologia.

Durante lo svolgimento della consultazione sono stati inviati due ulteriori contributi all'indirizzo piacagliari@sita-international.eu. Di seguito un estratto dei contenuti.

11. PROPONENTE: Cittadino (data invio 24/05/2024)

Comune di riferimento: Cagliari, Quartu Sant'Elena, Selargius

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

1. TITOLO: Concorso di idee indetto da Fondazione IRRM sulla creazione di un centro per l'età matura a Cagliari in viale S Vincenzo su una struttura di 4000mq con spazi esterni significativi

BREVE DESCRIZIONE: Progetto su cui si è affrontato il tema della prevenzione e della creazione di un centro di competenza ideale per l'area metropolitana e di supporto per la regione e di riferimento internazionale. Comprensivo di aree dedicate per attività laboratoriali e diversi spazi relazionali per la città, 45 posti letto, progetto architettonico di massima, organizzazione e business plan.

Vincitore del 1° Premio, a mia firma. Il progetto sulla carta ha le condizioni per poter essere rivisto.

2. TITOLO: Creazione Osservatorio Senile

BREVE DESCRIZIONE: Progetto Creazione Osservatorio Senile sviluppato attraverso un'indagine su 4 quartieri di Quartu basata su un questionario guida per un colloquio con le persone in età presenile e senile. Indagine svolta presso 4 quartieri di Quartu ed elaborazione dei dati.

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO:

- Fondazione IRRM
- Centro di Orione Selargius

-
- Associazione Geros
 - SmartLAB
 - Fondazione di Sardegna

3. TITOLO: Sviluppo Osservatorio Senile estensione del progetto precedente, ancora in corso.

BREVE DESCRIZIONE: Sviluppo dell'indagine e messa a punto della metodologia con guida del questionario, elaborato presso la città di Selargius, con la collaborazione della nascente rete senile.

LINK AL PROGETTO: <http://osservatoriosenile.it>

EVENTUALI PARTNER DI PROGETTO:

- Fondazione IRRM
- ùAIP Associazione Italiana Psicogeriatra
- Centro Studi Luigi Crespellani
- Geros
- Centro don Orione
- volontari selargini

4. TITOLO: Progetto Cluster Sportivo Poetto Molentargius.

BREVE DESCRIZIONE: Dentro il progetto indetto dalla Città metropolitana sono presenti alcuni elementi significativi sul coinvolgimento anche di categorie deboli e per l'invecchiamento attivo, secondo una logica basata anche sulla struttura informativa dei gemelli digitali.

Progetto 2° Classificato, composto dai partner Land (Andreas Kipar) ArtBuild, Carlo Crespellani e Fausto Pani.

5. TITOLO: Gruppo di lavoro

BREVE DESCRIZIONE: Gruppo di lavoro nazionale presso il Consiglio Nazionale degli Ingegneri, sulla rigenerazione urbana con attenzione sul tema dell'abitare, della vita urbana anche per le persone in età matura e dei loro rapporti intergenerazionali, qualità di vita, ambiente, in particolare temi come le isole di calore, mobilità, accessibilità.

12. PROPONENTE: Associazione o ente del terzo settore (data invio 31/05/2024)

Comune di riferimento: Comuni Città Metropolitana di Cagliari

PROGETTI CONCLUSI E/O IN ITINERE

-

PROPOSTE DA REALIZZARE

1. TITOLO: Podcast Vivere Bene, Invecchiare meglio

BREVE DESCRIZIONE: "Vivere Bene, Invecchiare Meglio" è un progetto sperimentale per la creazione di contenuti fruibili attraverso podcast dedicato all'invecchiamento e alla longevità, con un particolare focus sul ruolo della psicologia nel promuovere il benessere psicologico a tutte le età del ciclo di vita. Il podcast rappresenta il risultato di una collaborazione tra esperti nel campo dell'invecchiamento attivo, accomunati dalla volontà di diffondere una cultura di benessere psicologico come componente fondamentale della crescita personale.

In ogni episodio di "Vivere Bene, Invecchiare Meglio," gli ascoltatori potranno immergersi in conversazioni coinvolgenti con esperti riconosciuti a livello internazionale nel campo della psicologia, e personalità che hanno dedicato la loro carriera a comprendere e promuovere il benessere a tutte le età. Il podcast esplora una vasta gamma di temi legati all'invecchiamento, dal mantenimento della salute mentale alla gestione delle sfide della terza età, fino alla scoperta di nuove passioni e prospettive.

Il principale obiettivo di "Vivere Bene, Invecchiare Meglio" è offrire ai suoi ascoltatori consigli pratici, strategie e storie di successo per vivere una vita più ricca e appagante, indipendentemente dall'età,

anche in presenza di sfide legate alla demenza o alle fragilità dell'invecchiamento. Il podcast mira a educare, ispirare e promuovere il benessere psicologico come parte integrante del percorso di crescita personale di ciascun ascoltatore.

2. TITOLO: Rassegna Cinema d'argento "Storie di Vita"

BREVE DESCRIZIONE: "Cinema d'argento" è una rassegna internazionale di cinema dedicato alle persone anziane della Sardegna, ed uno spazio dedicato all'incontro cinematografico intergenerazionale

Il progetto prevede la proiezione di film e cortometraggi che ritraggono in modo nuovo il fatto di essere e diventare anziani e dibattiti in cui verranno coinvolti esperti internazionali. L'obiettivo della rassegna è quello di smontare gli stereotipi che esistono nella nostra società nei confronti degli anziani e di promuovere l'invecchiamento attivo, attraverso la riflessione e il dibattito ispirati dalla settima arte.

La rassegna si impegna a rafforzare la comprensione della condizione anziana, mettendo in luce le esperienze uniche, le sfide superate e i successi raggiunti. La metodologia adottata promuove attivamente la partecipazione del pubblico, trasformando la rassegna in una piattaforma interattiva dove le voci degli anziani emergono, ispirano e alimentano un dialogo aperto sulla longevità e sull'invecchiamento attivo.

L'invecchiamento porta con sé una vasta gamma di esperienze, sfide e saggezza accumulata nel corso degli anni, e dare importanza a queste voci può arricchire la comprensione della condizione umana in tutte le sue fasi. Tuttavia, la rassegna non ignora le complessità connesse all'anzianità. Riconosce apertamente le sfide fisiche, emotive e sociali che possono emergere in questa fase della vita. "Cinema d'Argento" riconosce la responsabilità della società e delle comunità nel creare un ambiente che sostenga, coinvolga e valorizzi gli anziani, contribuendo a trasformare la fase dell'anzianità in un capitolo di vita apprezzato e sostenuto da tutti.

Per questo durante la rassegna troveranno spazio film come: "20,000 Specie di api", di Estibaliz Urresola Solaguren; "Armonia Meno" della regista Susanna Helke, un documentario che in maniera originale racconta la crisi del settore dell'assistenza agli anziani in Finlandia; o ancora "Il piacere è tutto mio" diretto da Sophie Hyde; "Nebraska" di Alexander Payne, che tratta in maniera magistrale il tema della demenza.

Accompagneranno la rassegna momenti di incontro intergenerazionale e dibattiti intorno al significato di invecchiare in cui verranno coinvolti in maniera dinamica ospiti e pubblico.

LA DIMENSIONE QUANTITATIVA DELLA PARTECIPAZIONE ALLA CONSULTAZIONE PUBBLICA

La consultazione ha visto la partecipazione attraverso l'invio di progetti già sviluppati o in essere e di proposte da parte di 10 utenti tra cui 5 cittadini, 3 imprese e 2 associazioni o enti del terzo settore. Ciascuno degli utenti ha potuto inserire uno o più progetti/proposte.

Inoltre sono pervenuti progetti e proposte da due ulteriori proponenti tramite email all'indirizzo piacagliari@sita-international.eu.

Nel complesso sono stati mappati 22 progetti già svolti o in fase di svolgimento principalmente all'interno del territorio della Città Metropolitana di Cagliari.

Sono inoltre arrivate 17 proposte di progetto.

LA DIMENSIONE QUALITATIVA DELLA PARTECIPAZIONE ALLA CONSULTAZIONE PUBBLICA

I contributi pervenuti nell'ambito della consultazione pubblica sono stati recepiti e valutati nell'ottica di implementare le proposte progettuali del Piano per l'Invecchiamento Attivo.

Tutte le idee pervenute presentano spunti di riflessione interessanti, che verranno valutati ed eventualmente recepiti all'interno del Piano e delle schede progettuali.

Le attività già svolte o in essere sul territorio e segnalate dagli utenti sono diversificate e colgono diversi aspetti che concorrono al benessere psicofisico inteso come benessere fisico, psicologico e sociale, all'inclusività, all'apprendimento e alla digitalizzazione.

Da questo punto di vista risultano particolarmente interessanti le attività svolte e i progetti proposti dalle associazioni coinvolte nella consultazione; tali azioni potrebbero essere incrementate e messe a sistema nella strutturazione di una strategia comune per il territorio. E' interessante l'attenzione posta all'ascolto e al sostegno psicologico non solo delle persone in età avanzata ma anche dei caregiver al fine di promuovere il benessere e qualità della vita sia della persona assistita che di quella che se ne prende cura.

Le proposte di progetto considereranno molti dei temi proposti come mobilità sostenibile, inclusione digitale e di stimolazione cognitiva legata ad attività ricreative, espressive, culturali ed esperienziali.

Alcuni dei progetti proposti da cittadini nell'ambito della consultazione si riferiscono ad attività multidisciplinari, come le passeggiate della salute, i percorsi esperienziali all'interno dei musei, l'educazione alla sostenibilità, aperte a persone di tutte le fasce d'età e che risultano interessanti per favorire lo scambio intergenerazionale.

Verrà inoltre valutata la possibilità di candidare la Città di Cagliari al Network UNESCO delle Lifelong Learning Cities, con l'obiettivo di promuovere l'apprendimento permanente come strumento per migliorare la qualità della vita della popolazione a tutte le età, favorendo l'inclusione sociale, la salute e il benessere attraverso l'educazione e le attività culturali.

RINGRAZIAMENTI

Il Servizio *Pianificazione Strategica e VAS* ringrazia i cittadini, le imprese e le associazioni che hanno partecipato attivamente alla consultazione attraverso l'invio di progetti, attività e proposte, nell'ottica di sviluppare un Piano per l'Invecchiamento Attivo che sia di riferimento per favorire l'intergenerazionalità e lo sviluppo di attività che favoriscano l'inclusività, il benessere e l'attività fisica.