

Allegato 1



Progetto “CamminaMenti... Le menti in cammino” Edizione 2017/2018

SCHEDA INFORMATIVA

PREMESSE

Il Progetto “CamminaMenti... Le menti in cammino” consiste in una serie di percorsi di stimolazione cognitiva finalizzati alla promozione dell’invecchiamento in salute e alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative, in particolare delle demenze e del morbo di Alzheimer.

Il problema dell’invecchiamento è molto sentito nella città di Udine, che su una popolazione complessiva di 99.169 abitanti, ha una percentuale di anziani over-65 pari al 26% (dato al 31-12-2015).

Inoltre, anche a livello nazionale e internazionale, il Comune di Udine è impegnato nell’ambito del Progetto OMS “Città Sane” dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, a lavorare insieme ad altre città italiane ed europee su questa tematica, e da diversi anni è all’avanguardia nelle politiche sull’invecchiamento sano e attivo.

Numerosi sono i progetti avviati dal Comune di Udine sul proprio territorio per stimolare negli anziani l’attività fisica (percorsi di ginnastica dolce, gruppi di cammino), l’allenamento cognitivo, momenti di aggregazione e gioco (mattine al parco), eventi intergenerazionali (festa dei nonni) e di cultura (lettori volontari, conferenze, ecc).

Il Progetto “CamminaMenti”, iniziato in via sperimentale nel 2012 solamente in alcune zone della città, negli ultimi anni si è diffuso in maniera capillare a tutto il territorio comunale ed è diventato, soprattutto nelle ultime due edizioni, il “contenitore” principale di tutte le iniziative a favore degli anziani realizzate in città, nonché punto di riferimento per gli over-65 udinesi.

I percorsi, soprattutto quelli avviati nelle ultime edizioni, hanno riguardato i più svariati argomenti e sfere di interesse: dalla stimolazione cognitiva (Memoria, Giochi antinvecchiamento, Matematica digitale) alle iniziative culturali (incontri al Museo Etnografico, alla Biblioteca Civica e al Cinema Visionario, Tradizioni popolari), dal benessere (Biomusica, Yoga della risata, Tai Chi, Spine Yoga) alle attività manuali

(Laboratorio manuale, Cucina degli avanzi, Altri mondi altri tempi altra cucina), fino alle iniziative all'aria aperta in primavera-estate (Giardini in città, Mattinate al parco, Passeggiate tra erbe, funghi e bacche, ecc).

Il progetto, fin dalla prima edizione, è stato finanziato con i proventi del gettito 5x1000 che i cittadini devolvono al comune di residenza e destinato ad attività sociali.

Edizione 2017/2018

OBIETTIVI

Per l'edizione 2017/2018 il progetto dovrà, da una parte, mantenere la struttura e la suddivisione in fasi degli anni precedenti e, dall'altra, prevedere attività innovative e nuove proposte di percorsi.

La proposta dovrà prevedere **almeno 30 percorsi**, suddivisi per fasi come nella tabella seguente.

AREE TEMATICHE

- allenamento delle funzioni cognitive (memoria, matematica, giochi, ecc),
- attività fisica (yoga, discipline orientali, ginnastica, ecc);
- attività culturali (musica, cinema, tradizioni popolari, viaggi, libri, ecc);
- attività ricreative e di aggregazione (visite guidate in città e parchi, laboratorio di cucina, ecc);

PERIODO DI REALIZZAZIONE settembre 2017 - agosto 2018

FASE	PERIODO	NUMERO PERCORSI
1^ fase	settembre-dicembre 2017:	almeno n. 9 percorsi
2^ fase	gennaio-marzo 2018	almeno n. 9 percorsi
3^ fase	aprile-giugno 2018	almeno n. 9 percorsi
4^ fase	luglio-agosto 2018	almeno n. 3 percorsi

CONCESSIONI VARIE DEL COMUNE DI UDINE

Il Comune di Udine assicurerà gratuitamente al Progetto "CamminaMenti":

- la condivisione e il supporto nella programmazione, realizzazione e monitoraggio del progetto attraverso l'ufficio di Progetto O.M.S. "Città Sane";
- la disponibilità delle sale delle Circoscrizioni Comunali per ospitare i percorsi previsti nei quartieri;
- la collaborazione della Ludoteca per un percorso sul tema del gioco;
- la collaborazione di Agenda 21 per un percorso alla scoperta dell'orto botanico di via Bariglaria,
- la collaborazione del Servizio Edilizia Privata per un ciclo di conferenze su tematiche cittadine (parchi, giardini, ecc);
- la collaborazione del Museo Etnografico per un ciclo di conferenze su temi culturali;
- la collaborazione della Biblioteca Civica V.Joppi per un ciclo di incontri in biblioteca.