



### **Salute, partecipazione attiva e terza età: il progetto “Essere anziani a Mirafiori sud”**

A Mirafiori sud l'entusiasmo non ha età. È questo lo slogan del progetto “Essere anziani a Mirafiori sud”, promosso dalla Fondazione di Comunità Mirafiori in collaborazione con la Circoscrizione 10 del Comune di Torino e gestito dall'Associazione di Promozione Sociale CentroX100.

L'obiettivo è contribuire a promuovere l'invecchiamento attivo degli anziani che vivono a Mirafiori sud, ampio quartiere della periferia di Torino che si è sviluppato per accogliere gli operai immigrati richiamati dalla FIAT dalla fine degli anni '50 e che ha mantenuto una composizione omogenea essendoci stato uno scarso ricambio di popolazione. Oggi i suoi abitanti, stabilitasi qui da giovani, stanno invecchiando progressivamente e velocemente con un'offerta di servizi e opportunità più povera rispetto a quella delle aree cittadine più centrali.

Il progetto, della durata di due anni, si rivolge alle persone di 65 anni o più che risiedono in una particolare sottoarea del quartiere, quella compresa tra corso Unione Sovietica, strada Castello di Mirafiori, strada delle Cacce e via Barbera. Tale scelta permette di focalizzarsi su una dimensione di vicinato che è fondamentale per il miglioramento della qualità di vita degli anziani, per i quali la possibilità di spostamento e movimento, per i motivi più diversi, è spesso ridotta.

Le attività del progetto non sono definite a priori, ma vengono di volta in volta progettate e definite a partire da un'analisi dei bisogni degli anziani e dalle loro idee e proposte. Operatori e anziani sviluppano in modo partecipato e condiviso azioni di promozione della salute e del benessere che favoriscano l'adozione di stili di vita sani, riducano l'isolamento e l'esclusione sociale degli anziani e contribuiscano a rendere il quartiere più accogliente e solidale. Gli anziani non sono quindi solo i beneficiari delle attività programmate, ma anche i promotori e i moltiplicatori delle attività stesse.

Attraverso la partecipazione attiva degli anziani, la valorizzazione delle loro competenze e la mobilitazione delle risorse già presenti nella comunità locale vengono organizzati eventi e iniziative per favorire l'attività motoria e la sana alimentazione, la creazione di reti sociali e di vicinato attivo, la sicurezza urbana e la vivibilità del quartiere, le occasioni di incontro e intrattenimento, la trasmissione di informazioni su temi di interesse.

Gli anziani interessati e disponibili a essere coinvolti in un'esperienza di cittadinanza attiva affiancano gli operatori nell'organizzazione, gestione e promozione delle diverse attività, mettendo gratuitamente in campo le loro energie e le loro capacità a favore della propria comunità e dei propri vicini di casa. Grazie al coinvolgimento degli anziani attivi è quindi possibile diffondere in maniera più capillare il progetto, promuovendo a cascata e attraverso il passaparola la partecipazione al progetto degli anziani che vivono nella medesima scala di condominio o nel medesimo caseggiato o isolato. Ma attraverso il coinvolgimento degli anziani attivi è anche possibile intercettare le persone in situazione di fragilità psico-sociale o di iniziale disagio permettendo loro di venire in contatto con la rete di servizi territoriali.

Le attività previste vengono realizzate “sotto casa e in compagnia” in modo da essere accessibili a un ampio numero di persone e da consentire l'incontro con i propri vicini di casa, la conoscenza di persone nuove, lo scambio di informazioni, consigli e esperienze, l'offerta e la ricerca di aiuto per lo svolgimento delle azioni quotidiane o di specifiche incombenze.

La partecipazione a tutte le attività è gratuita. Chi desidera saperne di più del progetto, conoscere il programma delle attività, raccontare la sua idea per migliorare la vita quotidiana degli anziani e dedicare un po' del suo tempo e della sua energia al suo quartiere può recarsi il martedì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30 in via Morandi 10/A a Torino oppure telefonare al 331 3899523 dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00.