

UN PROGETTO PER SOSTENERE L'INVECCHIAMENTO ATTIVO. AL VIA "CORRERE CONTRO VENTO - PROMETEO 2.0"

Nel mese di marzo partirà "Correre Contro vento - Prometeo 2.0", un progetto sperimentale realizzato dal Dipartimento Servizi Sociali Socio Sanitari e Abitativi di Città di Torino volto a favorire l'invecchiamento attivo e il mantenimento delle persone anziane nel proprio domicilio.

Secondo i dati messi a disposizione da ISTAT, a Torino più di una persona su 4 ha oltrepassato la soglia dei 65 anni: parliamo del 26,2% dei torinesi al 1° gennaio 2023, con un incremento di quasi 9 punti percentuale negli ultimi 30 anni. Un trend, quello dell'invecchiamento della popolazione cittadina, e italiana in generale, che nei prossimi decenni è destinato a proseguire e col quale il welfare dovrà misurarsi.

Essere anziani significa spesso anche avere bisogno di cura ed assistenza e le politiche sociali mirano ad andare in aiuto ai bisogni della persona che viene assistita. Il Progetto "Correre Contro vento - Prometeo 2.0" sposta invece l'attenzione sulla cura di chi si prende cura. Sono infatti numerosi gli over 65 che assistono quotidianamente una persona anziana, come un familiare, un genitore molto anziano.

In questo caso le iniziative proposte saranno rivolte ai caregiver over 65 residenti a Torino e prima cintura o il cui familiare assistito è un cittadino torinese con l'obiettivo di offrire loro percorsi di consapevolezza, oltre a pratiche e strategie per potersi rigenerare dalle fatiche quotidiane, favorendo al tempo stesso l'attitudine a richiedere aiuto da parte di chi, per definizione, l'aiuto lo offre ma spesso si "dimentica" di chiederlo. Una sperimentazione che vuole quindi restituire valore e fiducia ai suoi destinatari, riducendo il senso di isolamento e la sensazione di affrontare le difficoltà sentendosi "contro vento".

Le attività previste dalla sperimentazione si svolgeranno da marzo a settembre 2024 in tutti i Distretti della Coesione Sociale. Tra queste il Progetto prevede:

un ciclo di incontri "un caffè con la psicologa" che si terranno in luoghi informali di aggregazione per facilitare lo scambio di esperienze, vissuti ed emozioni;

una serie di lezioni di Aikido focalizzate sulla respirazione e sui movimenti, lenti e rilassati per attivare quella che i maestri orientali definiscono "Energia Vitale";

alcuni appuntamenti dedicati alla meditazione e alle pratiche di consapevolezza corporea, per raccontare e raccontarsi senza giudizi o pregiudizi;

la realizzazione di una piattaforma online, rivolta a caregiver e familiari, che sarà luogo virtuale dove informarsi e condividere esperienze e iniziative sui temi dell'attività di cura e dell'invecchiamento sano ed attivo;

la costituzione di uno "Sportello d'Argento" in corso Casale 56 dove, previo appuntamento, caregiver e familiari potranno trovare ascolto, informazioni e orientamento sulle tematiche del caregiving e sui servizi offerti da Città, Regione e altri enti.

Partner del progetto, finanziato dalla Regione Piemonte e co-finanziato dalla Città di Torino, sarà la Cooperativa Sociale Zenith, ente individuato a seguito di avviso di co-progettazione.

La partecipazione è gratuita. Per informazioni ed iscrizioni i cittadini possono rivolgersi allo Sportello d'Argento, telefonando al numero 011-01131000, oppure al Servizio Aiuto Anziani al numero 011-01133333, dal lunedì al venerdì in orario 8,30-16,00.