



PIANO per L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI

ALLEGATO 1
Indagine conoscitiva



Indice



Sindaco metropolitano **Massimo Zedda**
Consigliere con delega alla pianificazione **Stefano Atzori**
Direttore Generale **Alessandro Sanna**
Dirigente Settore Pianificazione e Sviluppo Locale **Paolo Mereu**
Responsabile del Servizio Pianificazione e Vas **Isabella Ligia**

Gruppo di lavoro Città Metropolitana Cagliari:
Maria Federica Cicalò
Nicoletta Guarini
Fosca Vargiu

Assistenza tecnica esterna
SITA srl
Giuseppe Frau
Francesco Cocco
Grazia Giulia Cocina
Alessandro Zedda
Samuele Verucchi

Progetto grafico
Alessandro Congiu

Design pagina web
Nicola Mostallino

- 5. **Premessa**
- 6. **CAPITOLO 1 • Ricognizione online**
- 7. 1.1 - Nota metodologica
- 8. 1.2 - Esiti
- 15. 1.3 - Considerazioni finali
- 16. **CAPITOLO 2 • Questionario per le P.A.**
- 17. 2.1 - Nota metodologica
- 18. 2.2 - Esiti
- 24. 2.3 - Considerazioni finali
- 26. **CAPITOLO 3 • Consultazione aperta ai cittadini**
- 27. 3.1 - Nota metodologica
- 28. 3.2 - Esiti
- 34. 3.3 - Considerazioni finali
- 38. **CAPITOLO 4 • Conclusioni**
- 39. 4.1 - Nota metodologica
- 40. 4.2 - Sintesi e analisi dei risultati
- 43. 4.3 - Questioni aperte e sviluppi futuri

Premessa

Obiettivo di questa fase di lavoro, è quello di avere un quadro generale e quanto più rispondente alla realtà, delle attività svolte e degli attori locali presenti nel territorio della Città Metropolitana, rispetto ai temi dell'invecchiamento attivo, della longevità e della solidarietà intergenerazionale o, in generale, delle iniziative destinate alla popolazione anziana, evidenziando politiche, programmi in essere, profili professionali coinvolti e risorse economiche impiegate negli ultimi dieci anni circa.

Al fine di ottenere degli esiti il più esaustivi possibile, l'indagine conoscitiva si è composta di tre fasi:

- 1) una ricognizione online, in cui sono stati analizzati i siti degli enti locali che sono coinvolti in prima linea sui temi dell'invecchiamento attivo, per avere un'idea preliminare delle attività realizzate o in fase di realizzazione sul territorio;
- 2) la somministrazione di un questionario alle Pubbliche Amministrazioni locali che fanno parte della Città Metropolitana di Cagliari, per indagare la capacità amministrativa dei Comuni relativamente a questo tema;
- 3) una consultazione pubblica online aperta a tutti i cittadini e alla società civile, per dare la possibilità anche ad associazioni, enti del Terzo settore o singoli cittadini di segnalare un'iniziativa conosciuta o proporne una.

Questo approccio, che ha indagato lo stato dell'arte locale sotto più fronti, ha permesso di avere un quadro sufficientemente esaustivo di come il tema dell'invecchiamento attivo sia attualmente affrontato sul territorio della Città Metropolitana di Cagliari e, di conseguenza, proporre un Piano e i progetti ad esso connessi, da calare sui contesti specifici e capaci di rispondere alle varie esigenze emerse.



Capitolo 1

Ricognizione Online

Nota metodologica

La prima fase di indagine online sullo stato dell'arte dei progetti e delle iniziative attuati negli ultimi anni nell'area della Città Metropolitana di Cagliari, ha visto analizzati i siti dei singoli Comuni della Città Metropolitana (Assemini, Cagliari, Capoterra, Decimomannu, Elmas, Maracalagonis, Monserrato, Pula, Quartucciu, Quartu Sant'Elena, Sarroch, Selargius, Sestu, Settimo San Pietro, Sinnai, Uta, Villa San Pietro), quelli dei quattro Plus territoriali (Plus Città di Cagliari, Plus 21, Plus Quartu Parteolla, Plus Area Ovest), e infine quelli di alcune associazioni presenti sul territorio che si occupano di tematiche legate al benessere degli anziani.

La ricognizione, effettuata tra gennaio e febbraio 2024, è stata impostata ricercando alcune parole chiave ("anziani", "over 65", "invecchiamento", "invecchiamento attivo", "intergenerazionalità", "longevità") sia all'interno dei siti dei singoli enti, sia nei motori di ricerca dove, alle parole chiave sopra riportate, è stato aggiunto anche il nome del Comune oggetto dell'indagine (es: "invecchiamento attivo Assemini").

L'obiettivo è stato quello di raccogliere quante più informazioni su iniziative messe in atto in tutto il territorio della Città Metropolitana di Cagliari rispetto al tema dell'invecchiamento attivo o in generale destinate alla popolazione anziana, per poterle verificare, completare e integrare con le successive fasi di indagine, attraverso dei questionari somministrati alle Pubbliche Amministrazioni e una consultazione aperta a tutti i cittadini.

I risultati della ricerca sono stati in seguito catalogati secondo i sei assi strategici su cui si basa il Piano, di seguito sintetizzati:

ASSE 1. Promozione della salute e del benessere

L'obiettivo di questo asse è quello di promuovere lo stato di benessere psico-fisico e sociale delle persone lungo l'arco della vita rafforzando in tutti i settori della società, la consapevolezza che il benessere passa attraverso l'adozione di stili di vita adeguati, un ambiente sociale coeso ed inclusivo.

ASSE 2. Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale

Attraverso le azioni di questo asse ci si pone gli obiettivi di contrastare le discriminazioni nei confronti delle persone anziane, e promuovere l'autodeterminazione (empowerment personale) delle persone lungo tutto l'arco della vita, con un focus specifico sulla fase dell'invecchiamento.

ASSE 3. Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale

L'asse fa riferimento alla promozione di azioni volte a contrastare la solitudine, prevenendola e alleviandola mediante il potenziamento delle reti relazionali e dei servizi in un'ottica di intergenerazionalità.

ASSE 4. Partecipazione attiva, civica e sociale

Questo asse riguarda le opportunità di sentirsi parte di una comunità e di una

società, mantenendo un'attività sociale che consenta alle persone di restare connesse alle proprie reti sociali, partecipando attivamente alla vita comunitaria attraverso associazioni e iniziative collettive.

ASSE 5. Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità

Una città amica degli anziani è un ambiente urbano accessibile ed inclusivo che favorisce l'invecchiamento attivo. Sotto il profilo dell'ambiente costruito, si tratta di pensare e progettare gli spazi pubblici, le strutture e i servizi a scala umana rendendoli accessibili non solo agli anziani ma alle esigenze di tutti gli utenti.

ASSE 6. Apprendimento continuo

Il concetto di "lifelong learning" (apprendimento lungo tutto l'arco della vita) mira a promuovere l'apprendimento continuo come strumento indispensabile per affrontare le nuove sfide che la terza età può presentare. In questo modo, gli anziani possono continuare a sviluppare le proprie competenze e contribuire in modo significativo alla società.



Esiti

Per quanto riguarda l'asse 1, **"Promozione della salute e del benessere"**, sono stati individuati diversi progetti che incentivano l'assunzione di corretti stili di vita attraverso attività sportive, incontri divulgativi, organizzazione di escursioni o passeggiate destinati agli utenti anziani:

■ **"Vivere a lungo, vivere bene: percorsi di salute e benessere per over 60"**: progetto promosso dalla FAP (Federazione Anziani e Pensionati) delle Acli di Cagliari, in collaborazione con le Acli Provinciali di Cagliari e finanziato dalla Fondazione di Sardegna attraverso il bando "Salute pubblica, medicina preventiva e riabilitativa 2023".

Il progetto, svolto nel 2023, si è concretizzato in un ciclo di seminari di presentazione su tutto il territorio dell'area Metropolitana di Cagliari e una serie di attività dedicate agli over 60: dai laboratori gastronomici, creativi, fino alle attività a contatto con la natura, le passeggiate e le escursioni orientate a promuovere l'attività fisica, aperte a tutti per stimolare lo scambio intergenerazionale, al fine

di incrementare il benessere e la qualità di vita delle persone in età avanzata, promuovere il confronto tra le generazioni e un invecchiamento sano, attivo e di successo nella società.

I comuni della Città Metropolitana coinvolti in questa iniziativa sono Maracalagonis, Sinnai, Decimomannu.

■ **"A chent'annos in salute"**: progetto promosso dal CONI, Comitato Regionale della Sardegna, in collaborazione con la Regione Sardegna, Assessorati dell'Igiene, Sanità e dell'Assistenza Sociale e Sport con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica e gli stili di vita sani nella popolazione Over 65.

Il progetto è nato nel corso del 2012 con la partecipazione della Provincia di Cagliari e della Fondazione Banco di Sardegna ed ha concluso la prima fase, legata ad una innovativa valutazione e ricerca scientifica internazionale, nel dicembre 2013.

La seconda fase del progetto è nata nel 2016 dall'esigenza di creare una rete di strutture adeguate e sicure che potessero attuare i programmi "A Chent'Annos in Salute", promuovendo e valorizzando l'importanza di assumere un corretto stile di vita verso una popolazione Over 65, nel rispetto delle norme sanitarie, etiche e scientifiche di riferimento. Questa fase si è conclusa con l'attivazione di 6 palestre nell'area metropolitana di Cagliari. Dal 2018 il progetto si è diffuso in tutta la Sardegna con l'obiettivo di attivare una diffusione capillare di palestre sia nei capoluoghi che nelle località più periferiche.

■ **"Al passo con i tempi"**: progetto promosso dalle Acli di Cagliari, in collaborazione con la Federazione Anziani e Pensionati delle Acli, l'US Sardegna, progetto Sorriso Sardegna e Amal Sardegna - Marocco, in cui sono state organizzate delle passeggiate a Cagliari e dintorni, rivolte agli over 60 in compagnia dei ragazzi del servizio civile nazionale. Il progetto si è svolto nel 2019.

■ **"L'anziano e la sua salute"**: progetto televisivo promosso dall'associazione Fiocco Bianco Argento, in collaborazione con la Fondazione Caritas San Saturnino (braccio operativo della Caritas diocesana) e Telecostasmeralda, grazie al sostegno della Fondazione di Sardegna, ha avuto l'obiettivo di creare momenti di informazione e riflessione sulla salute delle persone ultra 65enni. Il programma, con cadenza bisettimanale, si è articolato in 12 puntate che sono andate in onda nei mesi di maggio e giugno 2021.

■ **"MiGioAct - Mi muovo, gioco, sono attivo"**: progetto promosso da Uisp Cagliari, insieme ad altri Enti di promozione sportiva (Acsi, Aics, Asi, Csen, Csi, Msp, Us Acli), finanziato da Sport e Salute S.p.A. e sostenuto dal Dipartimento per lo Sport / Presidenza del Consiglio dei Ministri, in un'ottica di salute, misurabilità e sostenibilità con l'obiettivo di incentivare occasioni di attività fisica per una migliore qualità della vita e un invecchiamento "in salute" per le persone over 60. Le attività, realizzate nel corso del 2022, hanno coinvolto open day, corsi multisport e campus residenziali all'interno di strutture, impianti sportivi, parchi e strade. I partecipanti hanno avuto la possibilità di provare numerose attività sportive come ginnastica dolce, camminata veloce e ginnastica finalizzata alla salute-metodica yoga oltre ai più tradizionali sport come nuoto, bocce e giochi popolari tradizionali.

Oltre a queste iniziative, promosse per lo più dal mondo associazionistico o da

enti sportivi, rientrano in quest'asse altri due progetti legati più al mondo della ricerca:

- **“Turntable”**: progetto internazionale a cui ha preso parte l'Università di Cagliari, finanziato dalla Comunità Europea, attraverso il programma AAL Active Assisted Living Programme e coordinato da Abinsula, azienda leader nelle soluzioni embedded, web e mobile, operante nelle sedi di Sassari, Sestu, Torino e Barcellona. I partner coinvolti sono 9, di 5 Paesi europei: oltre all'Italia, Slovenia, Belgio, Portogallo e Ungheria. L'obiettivo è quello di promuovere tecnologie per il benessere e l'alimentazione per gli anziani. La doppia sfida da affrontare è legata ai temi della vitalità e dell'abilità degli anziani (65 anni e oltre) attraverso lo sviluppo di una piattaforma Ict. Il progetto, di durata triennale, è iniziato nel 2020.

- **“Anzianità attiva e in salute”**: progetto di ricerca curato da un gruppo multidisciplinare del dipartimento di Scienze mediche e sanità pubblica dell'Università di Cagliari in collaborazione con il Coni. Si pone in continuità con il progetto “A chent'annos in salute” (citato precedentemente) con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica tra gli anziani grazie alla quale migliorare la socializzazione, aumentare la padronanza cognitiva e prevenire mali di vario genere.

- **“Osservatorio età pre e senile per l'invecchiamento attivo e prevenzione disabilità”**: il progetto nasce dall'esigenza di valutare le caratteristiche del fenomeno del progressivo invecchiamento della popolazione e della bassa natalità in Sardegna e identificare soluzioni concrete e strategiche per il sistema di welfare, avviando un'azione di sistema sul territorio dell'area metropolitana di Cagliari a partire da un primo nucleo pilota nell'ambito di competenza dei partner coinvolti (Quartu, Selargius, Parteolla). Per realizzare questo obiettivo è stato somministrato un questionario al fine di conoscere il fenomeno dell'invecchiamento a livello locale, fare emergere le problematiche e i bisogni della popolazione anziana e ricercare un profilo prognostico bio-psico-sociale favorevole all'invecchiamento attivo. Il progetto, sostenuto dalla Fondazione di Sardegna attraverso un contributo deliberato nell'anno 2019, è realizzato dai seguenti partner: Fondazione IRRM Istituti Riuniti Ricovero Minorile (capofila), Associazione Italiana di Psicogeriatrica, Centro Don Orione di Selargius, Centro Studi Luigi Crespellani, Associazione Geros, SmartLab.

Passando al secondo asse strategico, **“Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale”**, le iniziative individuate fanno riferimento soprattutto al tema della prevenzione e il contrasto delle truffe agli anziani:

- **“Protocollo d'intesa Comune Prefettura contro truffe agli anziani”**: iniziativa del 2019 che si avvale di un finanziamento da parte del Dipartimento della Pubblica Sicurezza con un contributo al Comune di Cagliari e prevede un incremento delle condizioni di sicurezza per quegli anziani che vivono in condizioni di solitudine, isolamento e prive di reti parentali e sociali e dunque più esposte al rischio di truffe. Nello specifico si tratta della costituzione di un tavolo di lavoro interistituzionale (Prefettura, Forze dell'Ordine, ATS, ecc.) con una funzione di regia, proget-

tazione, monitoraggio dei diversi soggetti coinvolti, e l'organizzazione di attività formative e informative per care givers (soprattutto quando stranieri) e per persone di riferimento per gli anziani (parroci, volontari, comunità religiose, commercianti, medici, ecc.). L'obiettivo è quello di costruire legami fiduciosi e contenere i rischi derivanti dall'isolamento e dalla solitudine.

- **“Imparisi”**: progetto che si colloca sulla scia del patto per il Potenziamento delle iniziative in materia di sicurezza urbana sottoscritto dal Prefetto Bruno Corda e dal sindaco di Cagliari e si concretizza in una serie di appuntamenti nelle zone con la maggiore concentrazione di anziani, con l'obiettivo di informare e sensibilizzare per evitare le truffe agli anziani. Il progetto è stato attivato nel 2020.

- **“Truffe e digitalizzazione”**: gruppo facente parte del tavolo tematico “Anziani e vita a domicilio”, promosso dal PLUS di Cagliari nel 2015. Partendo dalla considerazione che le persone anziane sono spesso soggette a truffe e che tendono a nascondere l'evento per imbarazzo o perché non sanno bene a chi rivolgersi, il gruppo ha proposto l'istituzione di un ufficio di protezione giuridica con il compito di prevenire il fenomeno e di prestare supporto alle persone vittime di truffa.

Per il terzo asse, **“Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale”**, sono state raccolte alcune iniziative e attività, volte a favorire l'incontro e contrastare la solitudine:

- **“Nonno social”**: progetto promosso dal Comune di Cagliari e il Rotary Club, che ha previsto la donazione di tablet e altri strumenti informatici per gli ospiti della Casa di Accoglienza Vittorio Emanuele II, attraverso cui gli anziani hanno potuto sentirsi più vicini alle loro famiglie. Inoltre, per la formazione e la socializzazione con le nuove tecnologie e il web, gli anziani sono stati assistiti dai giovani (18-30 anni) rotariani, favorendo l'interscambio generazionale. Il progetto è stato realizzato nel 2020.

- **“Tendi una mano alla terza età”**: campagna anti-solitudine e anti-violenza sugli anziani organizzata dall'Associazione Fiocco Bianco Argento per l'area metropolitana di Cagliari nel 2018. Nello specifico è stato istituito un Numero Antisolitudine a disposizione per gli utenti anziani per rispondere alle loro necessità e salvaguardare il benessere psico-sociale dell'anziano.

- **“E...state insieme”**: serie di servizi gratuiti in favore degli anziani over 65 e dei disabili adulti durante il periodo estivo, promosso dal Servizio Politiche Sociali del Comune di Cagliari in collaborazione con l'associazione Mondo X - Sardegna. Vengono organizzati momenti di socializzazione, attraverso la condivisione di iniziative culturali e di svago, quali attività ricreative, passeggiate ed eventi socio-culturali, oltre che messo a disposizione un centro di ascolto e di accompagnamento. Gli utenti, anziani e disabili, contattando uno specifico numero, hanno la possibilità di parlare con operatori sociali pronti ad aiutarli in vari modi. Il servizio, offre un'assistenza di vario tipo: dalla consegna a domicilio di medicinali, all'accompagnamento per le visite mediche, sino al semplice ascolto, nei momenti di solitudine. L'iniziativa si ripete da svariati anni.

■ *“Terzo Quartu”*: progetto di coesione sociale, animazione e aggregazione promosso dall’associazione Anteas con il Comune di Quartu Sant’Elena e Fondazione di Sardegna, all’interno del quale è stato attivato uno sportello di ascolto telefonico e supporto psicologico e sono state organizzate diverse attività socializzanti, ricreative e culturali, laboratori con esperti ed eventi e iniziative esterne. Il progetto è stato attivo da novembre 2022 a febbraio 2023.

■ *“Monte Claro Giocaus Impari”*: iniziativa promossa dall’associazione Giocaus Impari Sport e Divertimento in collaborazione con la Biblioteca Ragazzi della Città Metropolitana di Cagliari che prevede la realizzazione di laboratori di lettura per bambini e anziani. Con il supporto degli anziani che frequentano il parco, dei volontari e del personale della biblioteca, i bambini vengono accompagnati nella lettura di libri pensati per le diverse fasce di età coinvolte, e per ogni tema affrontato vengono poi realizzati dei laboratori artistici nei quali si impara a conoscersi e aiutarsi a vicenda. Il progetto “Monte Claro Giocaus Impari”, cominciato a dicembre 2021 con un “Camp di Natale” e proseguito durante il periodo scolastico con un doposcuola quotidiano, ha l’obiettivo di favorire l’integrazione sociale e la solidarietà intergenerazionale attraverso attività ludico-motorie, ricreative e didattiche, valorizzando il ruolo di centro di quartiere del Parco di Monte Claro.

■ *“Nonne e nonni vigili”*: il progetto ha l’obiettivo di incrementare la sorveglianza educativa degli alunni nei percorsi stradali di arrivo o di partenza dalla scuola, nei punti di maggiore pericolo per il traffico individuati dalla Polizia Locale. Gli anziani individuati, tra i 65 ai 75 anni hanno il compito di sorvegliare quotidianamente gli alunni nei percorsi stradali di arrivo o di uscita dalle scuole primarie e secondarie di primo grado. Il progetto Educativo Intergenerazionale è stato attivato per l’anno scolastico 2023-2024 dal Comune di Quartu Sant’Elena nell’ambito del servizio educativo territoriale del PLUS, gestito dalla Cooperativa Sociale Laurus e con la collaborazione del Settore Polizia Locale, Viabilità e Traffico e del Settore Pubblica Istruzione. Oltre che a Quartu Sant’Elena risulta anche attivo presso il Comune di Cagliari.

Numerose informazioni inoltre, sono state reperite riguardo varie attività (laboratori creativi, di lingua, manualità, informatica e organizzazione gite e escursioni) che vengono ciclicamente svolte presso il Centro di Aggregazione Sociale (CAS) del Comune di Monastir, organizzate dalla cooperativa sociale onlus Passaparola. Infine, a gennaio 2024, a Quartu Sant’Elena, è stata inaugurato un nuovo Centro Socio Educativo Intergenerazionale, uno spazio dedicato ai bambini e ai ragazzi, ma anche agli adulti, alle famiglie e agli anziani. Nello specifico, il centro ha l’ambizione di diventare sia un punto di riferimento per i giovani, attraverso l’organizzazione di attività ricreative-ludico-educative di gruppo, laboratori creativi e musicali, che per gli anziani autosufficienti. Per questi ultimi infatti, sarà attivato lo sportello Inform@ttivamente dedicato al supporto informatico, relativamente a funzionalità legate all’utilizzo di mail, spid ecc., oltre che realizzate attività ludico-ricreative per il tempo libero, in continuità con gli spazi già concretizzati in piazza Sant’Elena.

Per quanto riguarda l’asse strategico **“Partecipazione attiva, civica e sociale”**, si evidenzia come in alcuni Comuni della Città Metropolitana di Cagliari (es.: Capoterra, Villa San Pietro), sia stata costituita la “Consulta Anziani”, un organismo previsto dallo Statuto Comunale, apartitico, senza fine di lucro, con lo scopo di farsi interprete e portavoce delle problematiche degli anziani.

La Consulta, in particolare si propone di:

- contribuire alla diffusione di una cultura che valorizzi le persone anziane e consideri le stesse come “protagoniste”, agevoli lo sviluppo di interventi atti a garantire la loro autonomia e consenta loro di rimanere attivamente impegnati nel contesto sociale;

- realizzare un miglioramento nella qualità della comunicazione e nella reciproca informazione in ordine a problemi, servizi ed iniziative che investano la tutela dei diritti dei cittadini anziani (e, più in generale, gli interessi dell’intera collettività).

Il suo compito è quello di:

- promuovere iniziative di conoscenza (raccolta ed analisi sui dati dell’invecchiamento, osservazione dei problemi sociali, sanitari ed ambientali) della realtà del mondo degli anziani, avvalendosi anche di organismi e associazioni di volontariato impegnati nel settore;

- di concerto con l’Amministrazione comunale, promuovere seminari, incontri, dibattiti e iniziative sui problemi inerenti la condizione degli anziani;

- fornire parere consultivo non vincolante, sugli atti di programmazione dell’amministrazione comunale a favore della terza età.

Per quanto riguarda i progetti attuati su questo tema, si evidenzia quello di “Nonno sportivissimo”, progetto della Provincia di Cagliari in cui anziani tra i 60 e i 75 anni devono occuparsi della gestione extrascolastica degli impianti sportivi di istituti di istruzione secondaria superiore (attività di apertura, chiusura, controllo, corretto uso) nei giorni ed orari di concessione in uso alle associazioni sportive. Il progetto ha coinvolto circa 30 anziani che si sono occupati della gestione di circa 20 - 25 impianti sportivi di Cagliari, Quartu, Monserrato, Selargius, Elmas e Capoterra; è stato attivato nel 2013 ma non è chiaro se sia stato poi rinnovato anche gli anni successivi.

In merito all’asse **“Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità”** sono state trovate poche notizie di progetti o iniziative. Di seguito se ne evidenziano alcune:

■ *“Anziani a basso reddito: soluzioni abitative”*: gruppo facente parte del tavolo tematico “Anziani e vita a domicilio”, promosso dal PLUS di Cagliari nel 2015. Il gruppo ha discusso alcune proposte come per esempio quella dell’assistente condominiale (una persona con ha la funzione di vigilare sulle necessità e sui bisogni non soddisfatti o non espressi di persone anziane in difficoltà che vivono nello stesso edificio), o dell’abitare condiviso (persone di età diverse che condividono lo spazio abitativo con la persona anziana).

Il gruppo sottolinea l’esistenza di diverse difficoltà per la realizzazione di tali iniziative, soprattutto per via di barriere culturali ma anche per difficoltà operative: Chi dovrebbe/potrebbe occuparsi di gestire l’incrocio tra domanda e offerta nel caso dell’Abitare condiviso? Le persone interessate ad un progetto di Abitare

condiviso sono in grado di relazionarsi con la persona anziana e gestire le proprie e altrui esigenze?

Il gruppo ha riflettuto anche sulla possibilità di ristrutturare grandi edifici per realizzare piccole unità abitative, che garantiscano all'anziano e/o alla coppia anziana la necessaria intimità e autonomia, con degli spazi comuni e condivisi gestiti da risorse umane del sociale appositamente formate.

■ *“Casa campidanese”*: proposta di progetto di Cohousing intergenerazionale nato a partire da esperienze del 2012 sull'invecchiamento attivo promosso dalla UE, (Progetto Argiolas sulla Terza Età e la Solidarietà Intergenerazionale e Comunità Mondiale della Longevità). L'obiettivo è utilizzare gli anziani come risorse attive a favore dei giovani e di sé stessi rivedendo i modelli dell'abitare nelle metropoli, nelle periferie, in campagna, o in villaggi turistici. Ognuno di questi ambienti consente varie modifiche allo stile di vita che possono consentire una vita più sana e attiva oltre l'età pensionabile. Nello stile di vita hanno un ruolo fondamentale le attività motorie, ma rivolte ad un fine pratico o culturale, l'esercizio fisico, una dieta scientificamente provata e contestuale alle tradizioni locali, le attività culturali, cognitive, artistiche e le relazioni sociali. Dalle ricerche effettuate non è chiaro quali siano gli esiti del progetto.

Per l'ultimo asse strategico, **“Apprendimento continuo”**, i progetti trovati fanno principalmente riferimento ad iniziative per promuovere la digitalizzazione e in generale l'utilizzo di strumenti multimediali:

■ *“Anziani autosufficienti”*: sportello attivato dal Plus Quartu Parteolla con l'obiettivo di fornire consulenza sui servizi informatici e favorire la partecipazione attiva e inclusiva degli anziani, valorizzando le loro competenze. Il progetto, inoltre, ha l'ambizione di essere un luogo propulsore di attività socializzanti, spazio di sperimentazione di identità rinnovate e di capacità poco utilizzate nella vita quotidiana, proponendo momenti di scambio e di sostegno alle persone sole.

■ *“Inform@ttivamente”*: sportello con l'obiettivo di promuovere il benessere delle persone anziane autosufficienti, facilitando l'informatizzazione e la digitalizzazione, favorendo la partecipazione attiva e inclusiva degli anziani, valorizzando le loro competenze e peculiarità nei contesti di vita, promuovendo la socializzazione e contrastando non solo il disagio sociale, ma anche quello sanitario ed economico. Entrando nello specifico, lo sportello ha lo scopo di dare alla cittadinanza strumenti di informatizzazione e digitalizzazione di base, affinché possano apprendere o approfondire le nozioni elementari necessarie all'utilizzo autonomo della mail, della posta certificata, dello SPID, della CNS utile in particolare per la prenotazione di visite mediche specialistiche. Questo servizio garantisce inoltre informazione, consulenza e accompagnamento nell'individuazione di servizi in cui poter svolgere attività culturali e ricreative, che possano così permettere anche un ampliamento della rete amicale. Le persone anziane possono così ambire a diventare ambasciatori dei bisogni della collettività, diventare portavoce di quelle esigenze, segnalando magari situazioni di fragilità sociale, isolamento o solitudine non note ai Servizi sociali o ai Servizi sanitari del territorio. Attualmente, è attivo a Quartu Sant'Elena, Dolianova e Donori.

■ *“Anziani online”*: progetto promosso dall'associazione Anteas Sardegna con il contributo di Fondazione Sardegna. Il progetto si concretizza nella realizzazione di un ciclo di laboratori multimediali, rivolti ai soci e ai componenti della rete Anteas Sardegna, agli attuali e futuri volontari, alla cittadinanza interessata. I laboratori sono percorsi didattici pratici di avvicinamento agli strumenti informatici, all'utilizzo delle applicazioni e dei servizi on-line, attraverso incontri in videoconferenza sull'apprendimento di competenze informatiche e tecnologiche. Il progetto ha rafforzato e aumentato le possibilità degli anziani al fine di migliorare l'utilizzo degli strumenti multimediali, prevenendo il rischio isolamento ed esclusione sociale.

■ *“Usare le nuove tecnologie: informatica e internet per gli anziani”*: corsi gratuiti rivolti ad over 60 organizzati da Ierfop Onlus con il contributo della Fondazione Sardegna al fine di acquisire nuove competenze informatiche. I corsi sono stati attivati nel 2022.

Un altro filone afferente a questo asse strategico è quello che riunisce le esperienze dell'Università della Terza età, con l'obiettivo di promuovere la cultura ed incentivare l'inserimento degli anziani nella vita sociale e culturale. Attualmente, le Università della Terza Età, sono presenti nella maggior parte dei Comuni della Città Metropolitana di Cagliari e nello specifico a: Capoterra, Cagliari, Assemini, Decimomannu, Maracalagonis, Pula, Quartu Sant'Elena, Selargius, Sestu, Sinnai.

Considerazioni finali

Da questa prima ricognizione online si evince come il maggior numero di progetti individuati siano afferenti a 3 specifici assi strategici: quello della promozione della salute e del benessere (asse 1), delle relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale (asse 3) e dell'apprendimento continuo (asse 6). Inoltre, emerge in maniera molto evidente come la gran parte delle iniziative siano promosse o realizzate da associazioni o enti del Terzo settore, che dimostrano di essere gli attori locali del settore più attivi, attenti e sensibili al tema. Una ricognizione di questo tipo, seppur utile al fine di avere un'idea generale e preliminare dello stato dell'arte dei progetti realizzati nel territorio analizzato, presenta numerosi limiti legati alla volontà e possibilità degli enti di mettere a disposizione in rete informazioni sul loro operato e alla difficoltà di trovare iniziative sviluppate dai singoli cittadini.

Tali lacune saranno colmate con le successive fasi dell'indagine conoscitiva: la somministrazione dei questionari alle Pubbliche Amministrazioni e la consultazione aperta ai cittadini.

Capitolo 2

Questionario per le P.A.

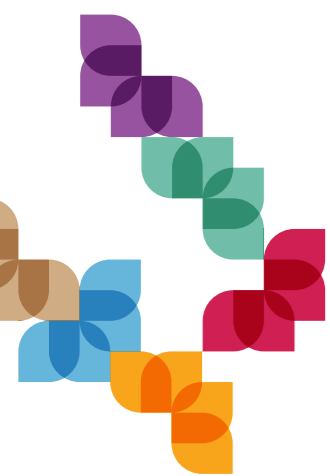
Nota metodologica

La seconda fase dell'indagine conoscitiva ha avuto l'obiettivo di indagare la capacità amministrativa relativamente al tema dell'invecchiamento attivo dei 17 Comuni afferenti alla Città Metropolitana di Cagliari, attraverso la somministrazione di un questionario.

Il questionario, trasmesso in modalità online per facilitare la compilazione e la raccolta dei dati, è stato strutturato declinando una domanda per ognuno dei 6 assi strategici individuati: promozione della salute e del benessere; contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale; lotta alla solitudine, relazioni intergenerazionali; partecipazione attiva, civica e sociale; ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità; apprendimento continuo.

Nello specifico, la domanda verteva su quali tipologie di azioni o progetti sono state condotte negli ultimi dieci anni o stanno portando avanti le singole amministrazioni, con la possibilità di scegliere una serie di opzioni o aggiungerne altre. Insieme al questionario, è stato anche inoltrato un file excel in cui veniva richiesto di inserire alcuni dati specifici dei progetti citati (nome, costo, anno di realizzazione, delibera, attori coinvolti, risultati ottenuti).

Gli esiti di questa fase di ricognizione ci hanno permesso di individuare e mettere a sistema con più certezza e obiettività, le politiche e le iniziative già in essere presso le varie amministrazioni, e programmare nuove progettualità relative ai singoli assi strategici.



Esiti

Riguardo ai questionari somministrati alle 17 Pubbliche Amministrazioni, sono pervenute 12 risposte: 9 da diversi comuni della Città Metropolitana di Cagliari (Uta, Selargius, Settimo San Pietro, Elmas, Quartucciu, Capoterra, Sinnai, Quartu Sant'Elena, Sarroch), 2 dallo stesso comune di Monserrato e 1 da un comune che non rientra all'interno del territorio della città Metropolitana (Villamassargia). Di seguito sono riportate le risposte, suddivise per assi strategici, alla domanda:

“Quali tipologie di azioni o progetti avete condotto negli ultimi dieci anni o state portando avanti?”

ASSE 1. Promozione della salute e del benessere

- Campagne di sensibilizzazione sulla promozione della salute e del benessere (7);
- iniziative sulla promozione di stili di vita sani e un'adeguata attività fisica (6);
- percorsi di formazione sulla promozione della salute e del benessere al mondo produttivo, della cooperazione e dell'associazionismo (3);
- iniziative sulla promozione della salute in collaborazione con il sistema sanitario locale (2);
- adesione ai 13 programmi di salute del Piano Regionale di Prevenzione (2);
- altro (1).

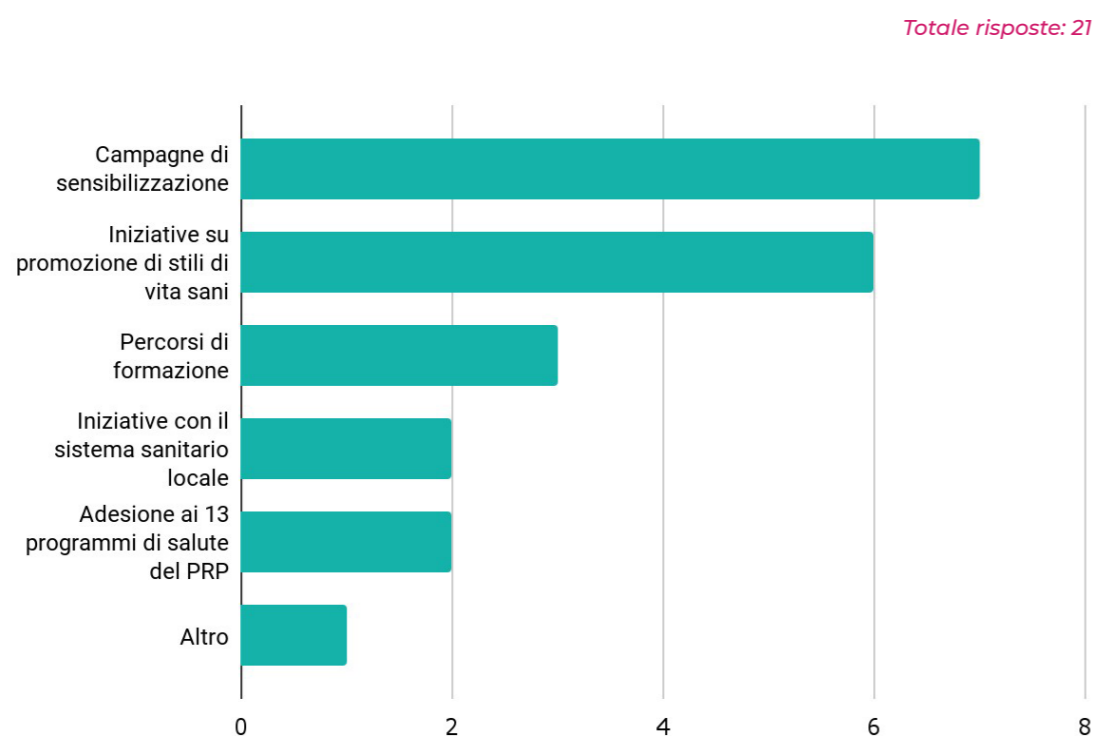


Grafico 1: Esiti dei questionari relativi all'asse 1

Dalle risposte relative al primo asse strategico, emerge come la maggior parte dei Comuni abbia investito le proprie risorse in campagne di sensibilizzazione per la promozione della salute e del benessere, seguite da iniziative sulla promozione della salute in collaborazione con alcuni servizi sanitari dell'Azienda Socio Sanitaria Locale (ASSL). Le altre 3 opzioni presenti nel questionario (percorsi di formazione sulla promozione della salute e del benessere al mondo produttivo, della cooperazione e dell'associazionismo; iniziative sulla promozione di stili di vita sani e un'adeguata attività fisica e adesione ai 13 programmi di salute del Piano Regionale di Prevenzione) hanno ricevuto un numero di segnalazioni molto simile. Un Comune, nella voce "Altro", ha specificato un'iniziativa che prevede il soggiorno presso uno stabilimento termale.

Dal file excel, emergono inoltre altri progetti realizzati dalle varie PA, quali:

- seminari divulgativi in cui sono stati affrontati diversi temi afferenti all'invecchiamento attivo e in generale al benessere psicofisico;
- gite ed escursioni nel territorio;
- l'organizzazione di attività di ginnastica dolce, yoga o serate danzanti volte a ridurre la sedentarietà e acquisire stili di vita adeguati;
- lo screening della popolazione per patologie tumorali.

ASSE 2. Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale

- Programmi di prevenzione, maltrattamenti e truffe ai danni delle persone anziane (5);
- campagne di sensibilizzazione sull'ageismo e le sue implicazioni (4);
- laboratori di formazione, rivolti agli operatori delle strutture di accoglienza, per lo sviluppo dell'empowerment personale degli ospiti (2);
- attività educative rivolte alle famiglie (servizi domiciliari) e alle scuole su ageismo (2);
- altro (2).

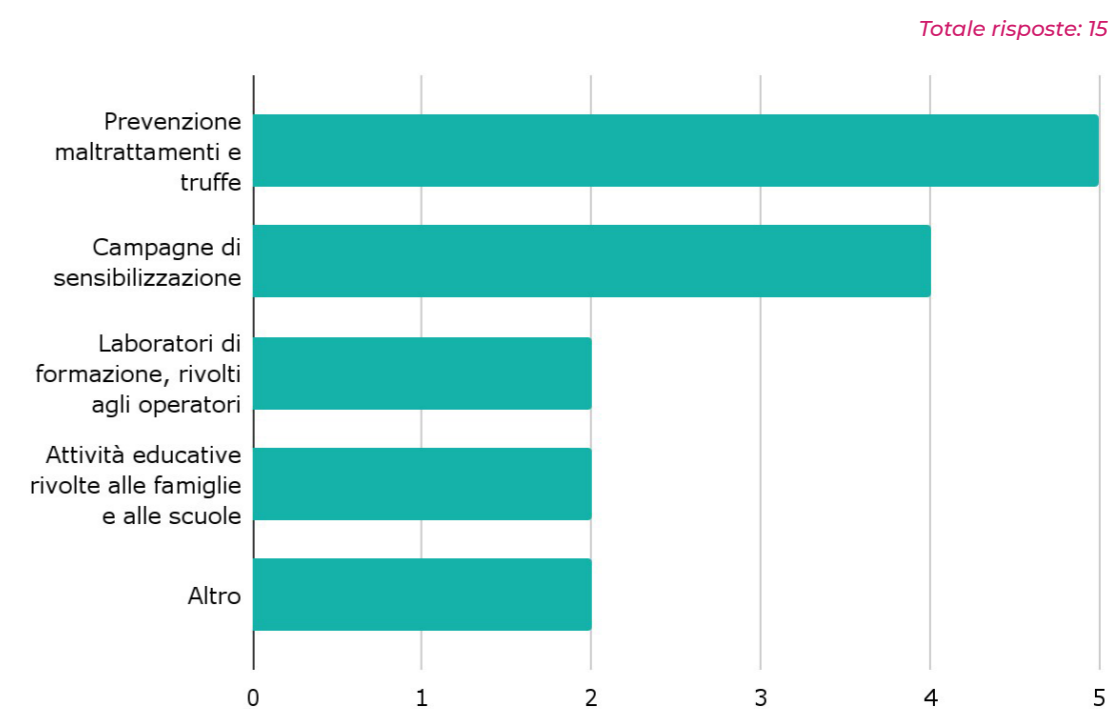


Grafico 2: Esiti dei questionari relativi all'asse 2

Per quanto riguarda l'asse 2, contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale, le iniziative più diffuse portate avanti dai Comuni risultano essere i programmi di prevenzione: maltrattamenti e truffe ai danni delle persone anziane e le campagne di sensibilizzazione sull'ageismo e le sue implicazioni. Le due opzioni che riguardano i laboratori di formazione, rivolti agli operatori delle strutture di accoglienza, per lo sviluppo dell'empowerment personale degli ospiti e le attività educative rivolte alle famiglie (servizi domiciliari) e alle scuole su ageismo, hanno raccolto lo stesso numero di segnalazioni. Una PA inoltre, ha specificato di aver realizzato diversi seminari divulgativi e un'altra di aver istituito un "garante dei diritti delle persone anziane", quale strumento capace di promuovere un coordinamento di interventi volti ad incentivare stili di vita sani e attivi, di vigilare sui servizi erogati a favore degli anziani e sul rispetto dei livelli essenziali delle prestazioni socio-sanitarie a loro dedicati. Anche le risposte pervenute dai file excel compilati, confermano che i progetti attuati più diffusi fanno riferimento alla prevenzione delle truffe ai danni delle persone anziane.

ASSE 3. Lotta alla solitudine, relazioni intergenerazionali

- Attività ricreative, ludiche, didattiche o culturali che favoriscono l'integrazione sociale e la solidarietà intergenerazionale (10);
- promozione delle relazioni sociali, semplificando l'accesso alla comunicazione virtuale (7);
- campagna di rilevazione delle situazioni di isolamento e solitudine (1);
- attivazione delle comunità nel prendersi cura delle persone anziane sole o a rischio solitudine attraverso rapporti di buon vicinato e relazioni di prossimità (2);
- azioni di scambio di servizi e di competenze, intergenerazionali (pubblico e privato) (1);
- altro (1).

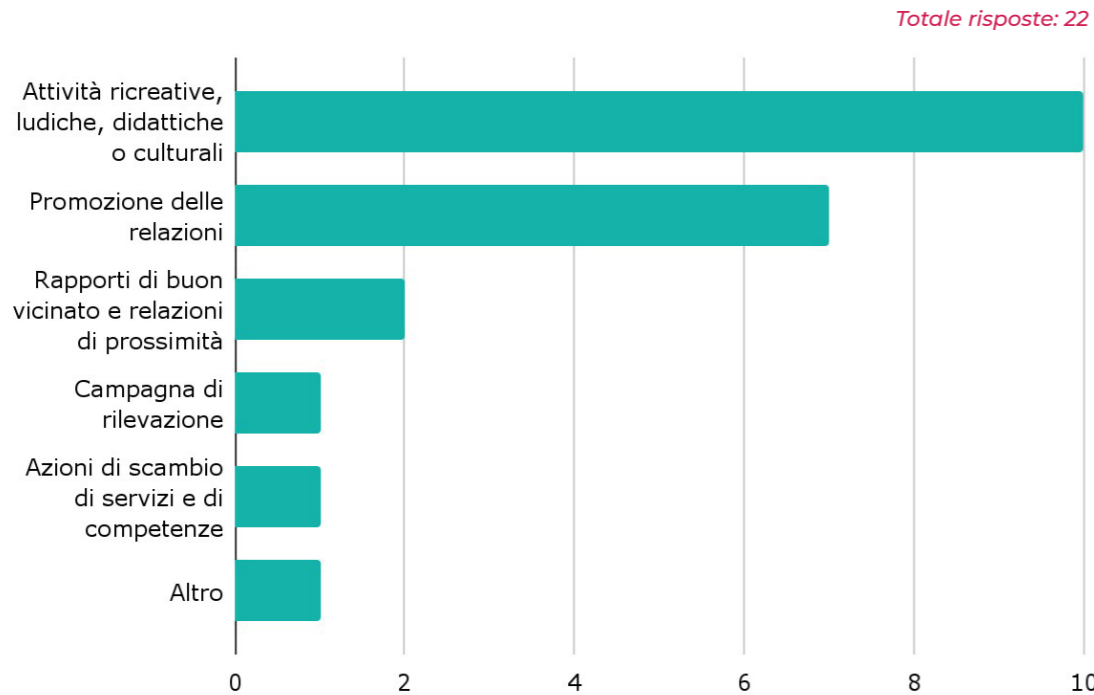


Grafico 3: Esiti dei questionari relativi all'asse 3

Riguardo l'asse sulla lotta alla solitudine e le relazioni intergenerazionali, la maggior parte delle iniziative realizzate dalle Pubbliche Amministrazioni risultano essere attività ricreative, ludiche, didattiche o culturali, seguite da azioni per la promozione delle relazioni sociali in grado di semplificare l'accesso alla comunicazione virtuale. Solo due Comuni hanno segnalato di aver attivato le comunità nel prendersi cura delle persone anziane sole o a rischio solitudine attraverso rapporti di buon vicinato e relazioni di prossimità. Un sola PA ha invece realizzato una campagna di rilevazione delle situazioni di isolamento e solitudine, mentre un'altra ha svolto azioni di scambio di servizi e di competenze intergenerazionali. Alcuni Comuni inoltre, hanno specificato quali sono le attività ricreative che hanno attivato prevalentemente presso i Centri di Aggregazione: laboratori musicali, di fotografia, disegno artistico, intaglio del legno ecc.

ASSE 4. Partecipazione attiva, civica e sociale

- Agenzie locali di partecipazione civica con sostegno pubblico (es. consulte, forum, laboratori di partecipazione, etc.) (5);
- azioni in cui gli anziani svolgono il ruolo di protagonisti attivi all'interno del contesto sociale (5);
- sostegno alla partecipazione attiva nella vita sociale, con supporto all'associazionismo (4);
- piani locali, programmi, procedure, per dare sistematicità alla partecipazione attiva istituzionale della popolazione (2);
- azioni di sostegno a comitati di quartiere (0);
- altro (2).

Totale risposte: 18

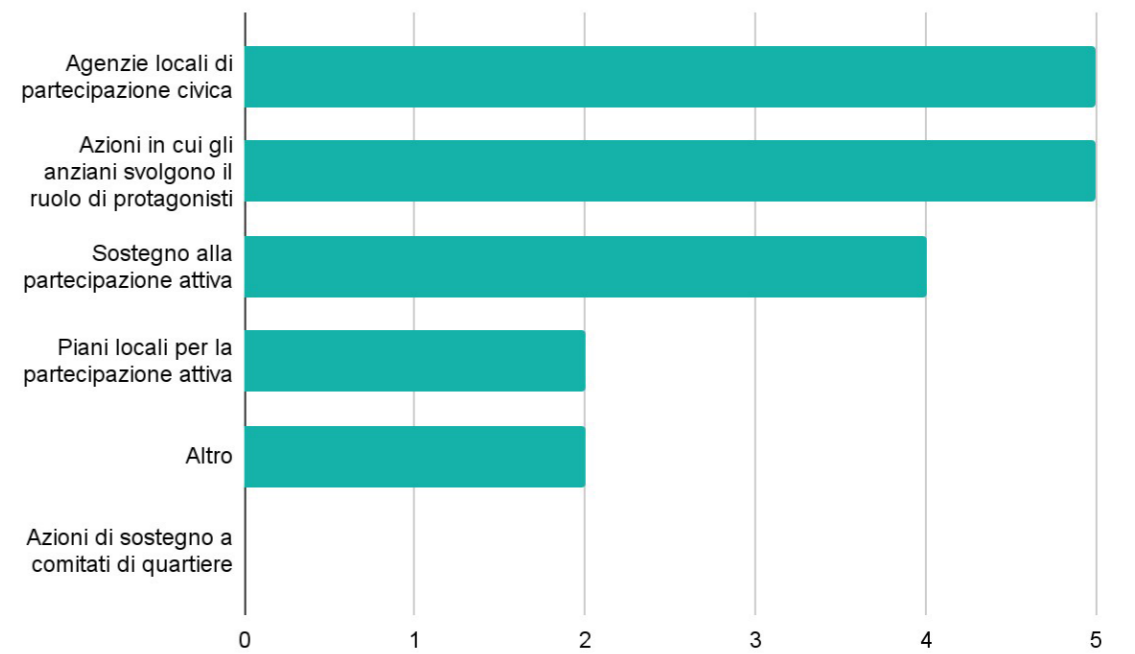


Grafico 4: Esiti dei questionari relativi all'asse 4

L'asse sulla partecipazione attiva, registra il maggior numero di azioni svolte relativamente all'attivazione di agenzie locali di partecipazione civica con sostegno pubblico (es. consulte, forum, laboratori di partecipazione, etc.) e ad azioni in cui gli anziani svolgono il ruolo di protagonisti attivi all'interno del contesto sociale. Subito dopo si collocano le azioni di sostegno alla partecipazione attiva nella vita sociale, con supporto all'associazionismo. Solo due PA hanno segnalato la costituzione di piani locali, programmi, procedure, per dare sistematicità alla partecipazione attiva istituzionale della popolazione, mentre nessuna ha evidenziato azioni di sostegno a comitati di quartiere. Alcuni Comuni inoltre, hanno dichiarato di aver avviato specifiche attività relative alla Consulta Anziani e di supporto al Corpo di Polizia locale.

ASSE 5. Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità

- Creazione di ambienti sociali a misura di anziano (servizi di prossimità, centri civici, biblioteche) come "hub di comunità" (8);
- interventi urbanistici, di mobilità, paesaggistici di miglioramento dello spazio pubblico (7);
- adozione del Piano di Eliminazione delle Barriere Architettoniche (PEBA) o del Piano per l'Accessibilità Urbana (PAU) (2);
- potenziamento del Trasporto Pubblico Locale attraverso una migliore copertura territoriale (3);
- progetti di ricognizione della vulnerabilità abitativa privata e dell'ambiente urbano (1);
- ripensamento dei servizi diurni, quelli prossimali e domiciliari (1);
- progetti atti ad incentivare nuove forme di abitare (cohousing, ...) (0);
- azioni pubbliche e strumenti di finanziamento finalizzati al miglioramento dei condomini privati (0);
- altro (1)

Totale risposte: 23

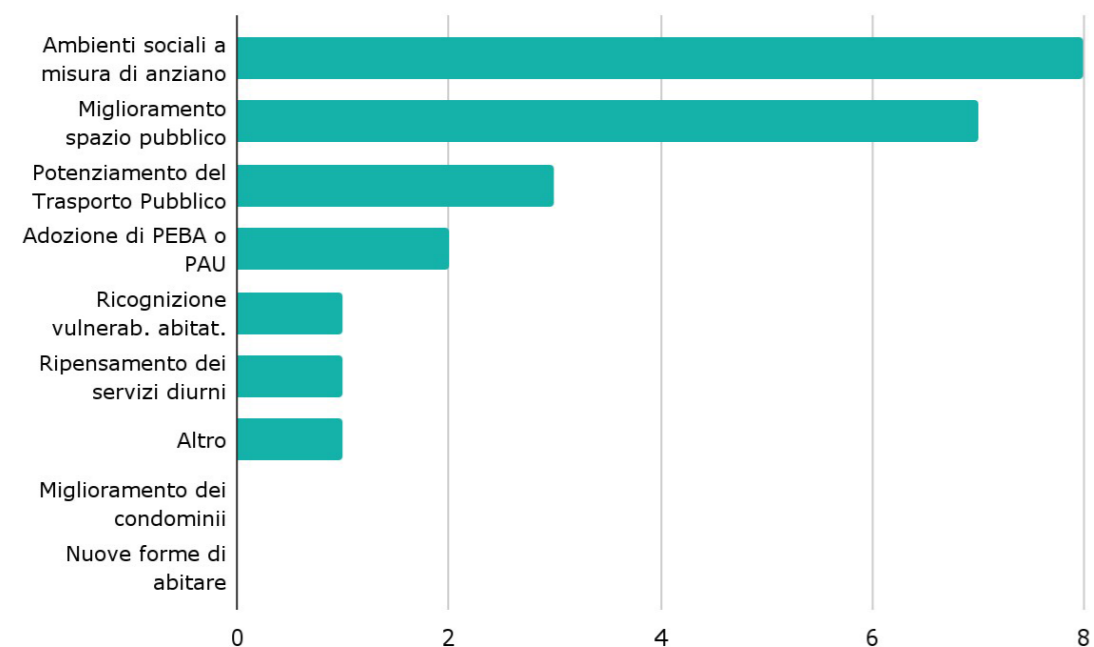


Grafico 5: Esiti dei questionari relativi all'asse 5

Relativamente all'asse 5 (ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità) la gran parte delle iniziative realizzate si concentrano sulla creazione di ambienti sociali a misura di anziano (servizi di prossimità, centri civici, biblioteche) come "hub di comunità" e interventi urbanistici, di mobilità, paesaggistici di miglioramento dello spazio pubblico. Di un numero decisamente esiguo invece, risultano essere gli interventi di potenziamento del Trasporto Pubblico Locale attraverso una migliore copertura territoriale, i progetti di ricognizione della vulnerabilità abitativa privata e dell'ambiente urbano e il ripensamento dei servizi diurni, quelli prossimali e domiciliari. Alcuni Comuni hanno evidenziato di aver messo a disposizione alloggi a canone sostenibile, installato nuovi arredi in parchi al fine rendere gli spazi più fruibili e a misura di anziano, realizzato lavori per l'abbattimento delle barriere architettoniche e attivato dei servizi di trasporto su richiesta. Nessuno dei Comuni aderenti al questionario infine, ha proposto azioni pubbliche o strumenti di finanziamento finalizzati al miglioramento dei condomini privati e progetti atti ad incentivare nuove forme di abitare.

ASSE 6. Apprendimento continuo

- Progetti e iniziative volti a ridurre il fenomeno del divario digitale e a promuovere l'uso di strumenti digitali (10);
- coinvolgimento delle biblioteche pubbliche per la realizzazione di percorsi di apprendimento continuo (3);
- azioni di sostegno a iniziative della rete territoriale per l'apprendimento continuo (1);
- azioni di sostegno alle Università della Terza Età (UTE) (1);
- campagne informative sull'importanza e opportunità della formazione continua (0);
- altro (1).

Totale risposte: 16

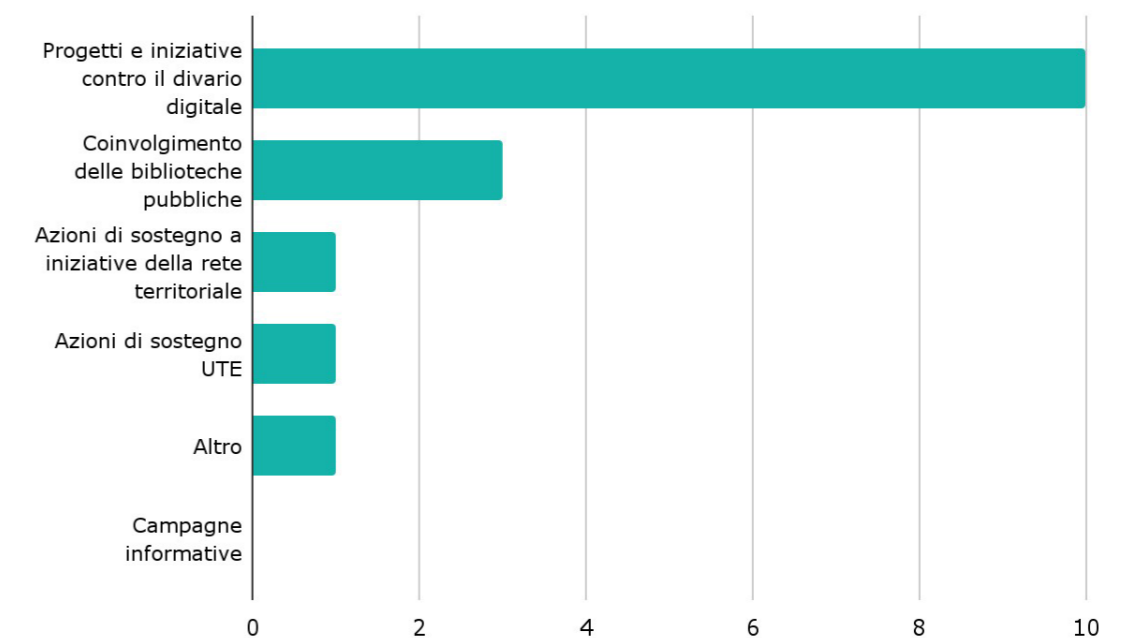


Grafico 6: Esiti dei questionari relativi all'asse 6

Infine, dalle risposte afferenti all'ultimo asse (apprendimento continuo), emerge un dato rilevante: tutti i Comuni hanno sviluppato progetti e iniziative volti a ridurre il fenomeno del divario digitale e a promuovere l'uso di strumenti digitali, chi attraverso corsi di alfabetizzazione digitale, chi attivando sportelli informativi che forniscono assistenza nella fruizione di specifici servizi telematici. Solamente alcune Pubbliche Amministrazioni invece, hanno previsto un coinvolgimento delle biblioteche pubbliche per la realizzazione di percorsi di apprendimento continuo; una sola PA ha sviluppato azioni di sostegno a iniziative della rete territoriale per l'apprendimento continuo e un'altra alle Università della terza età. Nessuna PA infine, ha portato avanti campagne informative sull'importanza e opportunità della formazione continua, mentre una segnala l'operato di alcuni centri di istruzione per adulti che offre la possibilità di completare percorsi di studio di primo livello (licenza media e biennio superiori).

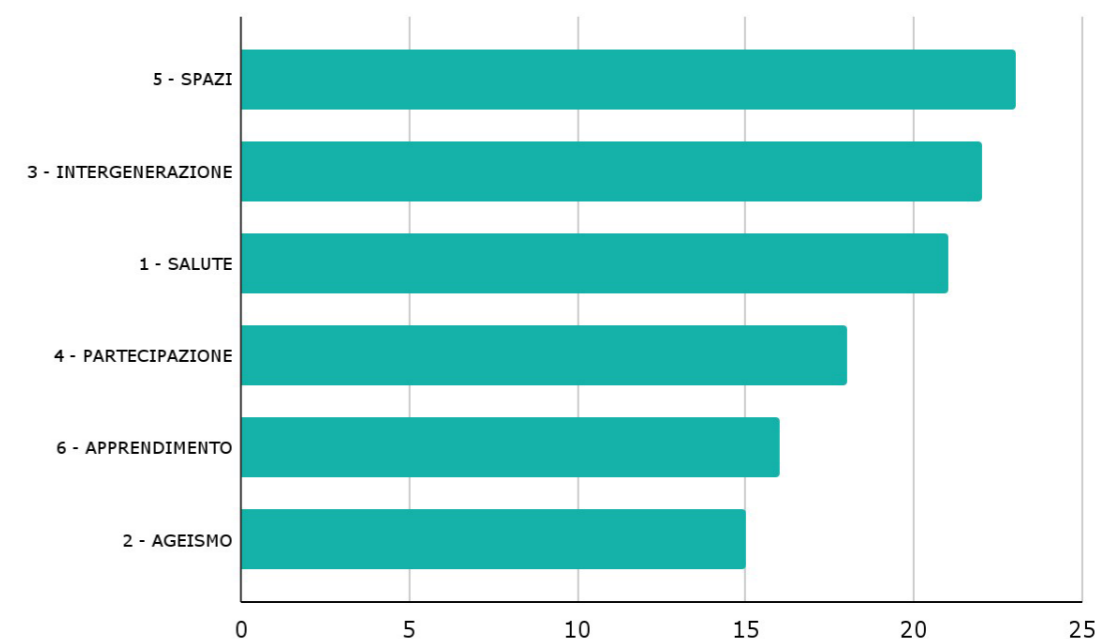


Grafico 7: Esiti dei questionari relativi a tutti gli assi

Considerazioni finali

Confrontando i questionari ricevuti, si nota come il maggior numero di azioni o progetti condotti negli ultimi dieci anni dai Comuni che hanno aderito all'indagine, sia afferente all'asse 5 (Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità), con 23 progetti, seguiti da 22 progetti per l'asse 3 (Lotta alla solitudine, relazioni intergenerazionali) e 21 per l'asse 1 (Promozione della salute e del benessere). Gli altri 3 assi si attestano su un numero di progetti che va dai 15 ai 18.

Mentre per gli assi 1 e 3 si ha una conferma di quanto emerso dalla prima ricognizione online, per l'asse 5 si ha un dato del tutto discordante rispetto alla precedente fase di indagine in cui erano state individuate pochissime iniziative relative ai temi degli spazi e della mobilità. Il motivo è da ricercare nel fatto che, mentre per gli altri assi gli attori più attivi risultano essere le associazioni del settore che divulgano più facilmente le loro iniziative online, in questo caso i progetti vengono prevalentemente realizzati dalle Pubbliche Amministrazioni, che danno probabilmente un minor riscontro del loro operato.

La somministrazione dei questionari alle Pubbliche Amministrazioni, ci ha quindi permesso di avere accesso ad informazioni altrimenti difficili da reperire, colmare una delle lacune emerse durante la ricognizione online e rendere più esauriente l'indagine.

Capitolo 3

Consultazione aperta ai cittadini

Nota metodologica

La consultazione pubblica relativa al Piano dell'Invecchiamento Attivo della Città Metropolitana di Cagliari è stata progettata con una metodologia inclusiva e articolata per raccogliere contributi da tutti gli stakeholder, garantendo una partecipazione ampia e rappresentativa della cittadinanza e del territorio funzionale alla raccolta delle progettazioni più identificative degli assi su cui si basa il Piano. La consultazione ha coinvolto vari attori, tra cui imprese, associazioni, enti del Terzo settore, rappresentanti delle Pubbliche Amministrazioni, enti locali e cittadini attivi che, dal 10 al 31 Maggio sono stati chiamati a segnalare progetti di cui erano a conoscenza o proposte relative al tema dell'invecchiamento attivo, attraverso la piattaforma online LABMET - Laboratorio Metropolitan di innovazione - della Città Metropolitana di Cagliari.

La possibilità di utilizzare questo tipo di strumento partecipativo, ha facilitato e ampliato la possibilità di far emergere le specificità e le priorità del contesto, mappando le attività esistenti e raccogliendo nuove proposte progettuali, garantendo una rappresentanza inclusiva di tutto il territorio.

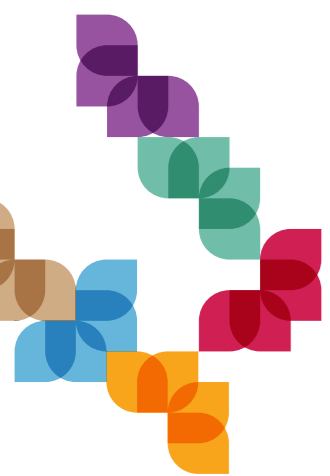
Al fine di rendere il lavoro il più condiviso possibile, si è ritenuto opportuno creare una pagina web (<https://pia.sita-international.eu/>), in grado di sintetizzare le principali nozioni del Piano e comunicare agli interessati notizie relative agli eventi organizzati in collaborazione con la Città Metropolitana.

Uno di tali eventi è stato l'incontro partecipativo svolto in data 12 Giugno, in cui è stato possibile presentare gli esiti del lavoro svolto fino a quel momento e lasciare spazio a momenti di scambio e confronto tra i partecipanti che volevano condividere esperienze, progetti realizzati e proposte.

Nelle pagine seguenti approfondiremo i progetti e le proposte ricevute indicando per ognuno:

- Asse strategico di riferimento
- Nome del progetto
- Proponente
- Stato del progetto
- Descrizione del progetto

In totale sono stati segnalati 19 progetti conclusi/in corso e 10 proposte. Tale classificazione è funzionale per comprendere come questo processo partecipativo abbia finalizzato uno degli obiettivi del Piano: far emergere un impegno e interesse al tema dell'invecchiamento attivo che ora potrà acquisire un quadro di riferimento per rendere più efficaci e di impatto le progettualità del territorio.



Esiti

PROGETTI CONCLUSI E/O IN CORSO

ASSE 1. Promozione della salute e del benessere

- Nome progetto: *"Prevenire l'invecchiamento patologico: la Geragogia"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: realizzato.
Descrizione progetto: una serie di 9 incontri organizzati sul tema dell'invecchiamento attivo nella forma di seminari interattivi della durata di 3 ore ciascuno rivolti a 50-70 utenti, da ripetersi con scadenze prestabilite.
- Nome progetto: corso *"Geragogia, consigli pratici per il benessere dell'anziano"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: realizzato.
Descrizione progetto: incontri organizzati dall'Assessorato ai Servizi sociali del Comune di Oristano con l'obiettivo di promuovere il benessere bio-psico-fisico e sociale degli anziani attraverso percorsi educazionali specifici. L'iniziativa risponde al rapido invecchiamento della popolazione in Sardegna, offrendo supporto pratico ed educativo ai partecipanti.
- Nome progetto: *"La promozione del benessere nell'età senile e presenile"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: realizzato.
Descrizione progetto: il Comune di Sedilo ha organizzato eventi dedicati alla promozione del benessere per le persone in età senile e pre-senile. Questi incontri offrono consigli pratici e supporto per migliorare la qualità della vita degli anziani, affrontando temi legati alla salute fisica, mentale e sociale. L'iniziativa mira a sensibilizzare e coinvolgere la comunità nel creare un ambiente più inclusivo e attento alle esigenze degli anziani.
- Nome progetto: *"Corsi psicoeducazionali per i familiari delle persone affette da disturbi cognitivi"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: in corso.
Descrizione progetto: corsi psicoeducazionali organizzati da ASL 8 Cagliari per familiari e assistenti di anziani con demenza, tenuti dalla Divisione Geriatria del P.O. SS. Trinità, Centro Alzheimer e disturbi della memoria. Il corso si svolge a cadenza settimanale dal 2016 presso il Centro Diurno Alzheimer e tratta tematiche come le cause della demenza, terapie, aspetti etici e legali, comunicazione familiare e prospettive di cura.
- Nome progetto: *"Sportello Caregiver"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: in corso.

Descrizione progetto: 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. L'obiettivo è di prevenire la condizione di burnout e orientare a promuovere il suo benessere o quello della persona di cui si prende cura.

- Nome progetto: *"Screening cognitivo rivolto all'anziano"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: in corso.
Descrizione progetto: 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. L'obiettivo dello screening cognitivo è quello di valutare l'efficienza cognitiva sulla base di parametri standardizzati comprendendo il grado di funzionamento di diverse funzioni cognitive (memoria, linguaggio, orientamento, attenzione, abilità visuo-spaziali e apprendimento).
- Nome progetto: *"Passeggiate della salute"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: realizzato.
Descrizione progetto: 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. Sono state svolte tre passeggiate nei principali parchi del Comune di Quartu Sant'Elena (Parco Molentargius, Parco Andrea Parodi, Parco Pitz'e Serra) della durata di due ore ciascuna.
- Nome progetto: *"Consulenze psicologiche rivolte all'anziano"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: in corso.
Descrizione progetto: le attività di consulenza psicologica domiciliare rivolta all'anziano sono finalizzate a supportare la persona anziana rispetto ai sentimenti legati alla fase del ciclo di vita vissuta.
- Nome progetto: *"Percorsi di stimolazione cognitiva in gruppo"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: in corso.
Descrizione progetto: la stimolazione cognitiva è un insieme di attività di gruppo che attraverso l'interazione sociale rafforza le funzioni cognitive come memoria e linguaggio, contrastando la demenza, migliorando l'umore e l'autoefficacia e combattendo l'isolamento delle persone anziane.
- Nome progetto: *Osservatorio Senile "Invecchiamento Attivo e Prevenzione di disabilità"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Stato progetto: realizzato.
Descrizione progetto: il progetto si concentra sull'invecchiamento attivo e sulla prevenzione delle disabilità tra la popolazione anziana. Attraverso questionari e attività di ascolto, il progetto raccoglie dati per comprendere meglio le esigenze e le condizioni degli anziani. Questi dati vengono utilizzati per sviluppare politiche

e interventi mirati che promuovano la salute, il benessere e l'inclusione sociale degli anziani. Particolare attenzione viene data anche ai caregiver, fornendo loro supporto e risorse per migliorare la qualità della cura offerta.

■ Nome progetto: seminario *"Curare è vita: un sostegno al benessere di chi si prende cura"*.

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Stato progetto: realizzato.

Descrizione progetto: 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 del seminario è stato quello di sensibilizzare rispetto al ruolo del caregiver e migliorare il suo benessere psicologico e la qualità di vita.

■ Nome progetto: *"Caffè Alzheimer itineranti della Regione Sardegna"*.

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Stato progetto: in corso.

Descrizione progetto: i Caffè Alzheimer itineranti della Regione Sardegna offrono supporto ai caregiver di persone con demenza attraverso incontri educativi e di auto-mutuo-aiuto. Gli incontri includono sessioni informative sulla gestione dei sintomi e del comportamento dei malati, tecniche di riabilitazione cognitiva e supporto psicologico. Questi caffè mirano a migliorare le abilità di comunicazione dei caregiver e a ridurre il loro disagio psicologico.

ASSE 2. **Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale**

■ Nome progetto: Seminario *"Invecchiamento da criticità a risorsa"*.

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Stato progetto: realizzato.

Descrizione progetto: Non presente.

■ Nome progetto: *"Valorizzazione dei cibi tradizionali di Silanus"*

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Stato progetto: realizzato.

Descrizione progetto: Non presente.

ASSE 3. **Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale**

Non è stato presentato nessun progetto.

ASSE 4. **Partecipazione attiva, civica e sociale**

Non è stato presentato nessun progetto.

ASSE 5. **Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità**

■ Nome progetto: *"Centro Polifunzionale per gli anziani"*.

Proponente: Pubblica Amministrazione.

Stato Progetto: approvato e in corso di realizzazione.

Descrizione progetto: progetto di residenza per la longevità attiva pensato sul modello del cohousing. Un punto d'incontro intergenerazionale nel centro storico di Sarroch, capace di favorire occasioni d'incontro sia tra gli ospiti che con la cittadinanza.

ASSE 6. **Apprendimento continuo**

■ Nome progetto: *"Ilikio: Concierge Virtuale per Senior"*.

Proponente: impresa.

Stato Progetto: in corso.

Descrizione progetto: 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.

■ Nome progetto: *"Speak English in..."*

Proponente: impresa.

Stato Progetto: in corso.

Descrizione progetto: corso di inglese intergenerazionale aperto alla cittadinanza e itinerante, proposto alle amministrazioni comunali con una formula di co-finanziamento o finanziamento completo ed aperto ai residenti. La prima edizione è in svolgimento a Villanovafranca.

■ Nome progetto: *"Bee Park"*.

Proponente: impresa.

Stato progetto: in corso.

Descrizione progetto: progetto che ha 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. Prevede lo svolgimento di corsi di apicoltura aperti a cittadini di ogni età e attività formative legati alla sensibilizzazione 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.

■ Nome progetto: *"Corso di potatura dell'ulivo"*.

Proponente: impresa.

Stato progetto: in corso.

Descrizione progetto: corso di formazione per ampliare le conoscenze e competenze sul patrimonio agroalimentare proposto in 5 sedi presso dei rinomati

oleifici regionali con annesso un modulo sulla degustazione dell'olio.

PROPOSTE PROGETTUALI

ASSE 1. **Promozione della salute e del benessere**

- Nome progetto: *"Esercizi di stimolazione cognitiva con il metodo Mensana"*.
Proponente: cittadino.
Descrizione progetto: attività di stimolazione cognitiva attraverso incontri settimanali in piccolo gruppo, di 90 minuti ciascuno. Il progetto prevede l'utilizzo di schede di valutazione progettate volta per volta, secondo la "risposta" dei partecipanti, permettendo di rivedere il progetto in itinere in base a risorse, bisogni e obiettivi co-progettati con singole persone.
- Nome progetto: *"Le palestre per la mente"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Descrizione progetto: incontri settimanali di stimolazione cognitiva.
- Nome progetto: *"Pratiche sensibili al museo. Un'esperienza per favorire il benessere"*.
Proponente: cittadino.
Descrizione progetto: le pratiche sensibili considerano i musei e i luoghi della cultura come contesti ideali per vivere esperienze di benessere personale e sociale. Queste pratiche possono assumere diverse forme, tra cui meditazioni guidate, percorsi percettivi e sensoriali, conversazioni di gruppo e Arte Terapia.
- Nome progetto: *Podcast "Vivere Bene, Invecchiare Meglio"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Descrizione: il progetto mira a realizzare un podcast focalizzato sulla promozione del benessere psicologico e sociale, con particolare attenzione all'invecchiamento attivo e alla longevità. Obiettivo principale del progetto è diffondere la conoscenza sulle attività che migliorano la qualità della vita delle persone senior e la loro salute mentale informando e sensibilizzando tutte le fasce della popolazione sull'importanza di programmare un futuro longevo in modo attivo e sano.

ASSE 2. **Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale**

- Nome progetto: *Rassegna del Cinema d'argento "Vivere Bene, Invecchiare Meglio"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Descrizione progetto: rassegna internazionale di cinema sul tema dell'invecchiamento attivo e longevità per il contrasto gli stereotipi e la promozione di messaggi positivi attraverso la riflessione e il dibattito.
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. 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.

- Nome progetto: *"Le forme della vitalità"*.
Proponente: cittadino.
Descrizione progetto: insieme 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.

ASSE 3. **Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale**

- Nome progetto: *"I Caffé intergenerazionali"*.
Proponente: associazione o ente del Terzo settore.
Descrizione progetto: Non presente.

ASSE 4. **Partecipazione attiva, civica e sociale**

Non è stato presentato nessun progetto.

ASSE 5. **Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità**

- Nome progetto: *"Old but gold"*.
Proponente: cittadino.
Descrizione progetto: progetto che 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 le persone anziani, creando un ponte tra generazioni diverse:
 - programmi intergenerazionali: organizzazione di attività congiunte tra anziani e giovani, come laboratori creativi, letture condivise, racconti di storie di vita e progetti scolastici;
 - formazione tecnologica: corsi per anziani sull'uso di dispositivi digitali e Internet, per migliorare la loro autonomia e connettersi con amici e familiari;
 - attività ricreative e culturali: organizzazione di eventi, gite culturali, cineforum,

laboratori artistici e musicali, e gruppi di lettura;
- supporto psicologico e logistico: servizi di consulenza psicologica e assistenza per la mobilità, inclusi servizi di trasporto per partecipare alle attività;
- sensibilizzazione della comunità: campagne informative per sensibilizzare la comunità sulla marginalità degli anziani e promuovere una cultura di inclusione.

ASSE 6. Apprendimento continuo

■ Nome progetto: “Candidatura della Città di Cagliari al Network UNESCO delle Lifelong Learning Cities”.

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Descrizione progetto: realizzazione di programmi di educazione e formazione per migliorare la qualità della vita della popolazione, favorendo l'inclusione sociale, la salute e il benessere e attività culturali.

Il percorso di accesso nel network dura 3 anni nei quali saranno implementate e monitorate le diverse iniziative del piano di invecchiamento attivo e le attività connesse all'apprendimento permanente.

■ Nome progetto: “Non Solo Miele”.

Proponente: associazione o ente del Terzo settore.

Descrizione progetto: corsi di apicoltura di base rivolti a tutti svolti in diverse zone della Sardegna (Parco di Molentargius per l'area di Cagliari).

Considerazioni finali

In questa fase di indagine, la partecipazione attiva di imprese, associazioni, enti del Terzo settore, rappresentanti delle Pubbliche Amministrazioni e cittadini, è stata cruciale non solo per mappare le realtà esistenti, ma anche per identificare i macro temi su cui si sono concentrate fino ad ora le iniziative in ambito di invecchiamento attivo. Questo processo ha evidenziato gli assi strategici maggiormente sviluppati nel territorio e ha permesso di individuare nuove priorità su cui concentrare gli sforzi per formulare un Piano di Invecchiamento Attivo più consono e rappresentativo delle esigenze delle comunità della Città Metropolitana.

La consultazione ha permesso infatti di delineare le aree tematiche principali in cui si stanno concentrando le iniziative, evidenziando sia i settori con una maggiore attività progettuale sia quelli ancora scoperti. Questo ha fornito indicazioni per acquisire una visione più chiara delle direzioni su cui lavorare per realizzare un Piano integrato, intersettoriale ed efficace. Attraverso un'analisi approfondita dei contributi ricevuti, è possibile identificare le aree di miglioramento e le op-

portunità di sviluppo per rendere Cagliari una “Città della Longevità”. Di seguito verranno riportate alcune riflessioni per asse strategico e un approfondimento sulle aree in cui non sono state indicate progettazioni, evidenziando la necessità di interventi per il loro ampliamento e crescita.

PROGETTI REALIZZATI E IN CORSO

Asse 1 - Promozione della salute e del benessere

Questa area risulta quella maggiormente rappresentativa dimostrando la sensibilità degli attori della Città Metropolitana di promuovere una cultura riguardante la promozione del benessere delle persone anziane con stili di vita proattivi. Numerosi sono i progetti al riguardo come corsi di geragogia, passeggiate della salute, e sportelli di supporto per i caregiver. Questi interventi sono proposti con l'intento di migliorare il benessere degli anziani attraverso attività educative e di supporto.

Asse 2 - Contrasto alle discriminazioni e promozione dell'empowerment personale

Sono stati realizzati seminari e progetti in numero esiguo riguardo il contrastare gli stereotipi e promuovere l'empowerment degli anziani, come la valorizzazione dei cibi tradizionali e iniziative culturali.

Asse 5 - Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità

La creazione di spazi ibridi e inclusivi sembra identificare le direzioni di sviluppo secondo cui vengono progettati gli spazi pubblici. Progetti come il Centro Polifunzionale per gli anziani a Sarroch, dimostrano la tendenza a creare spazi abitativi inclusivi e intergenerazionali, favorendo l'interazione e la mobilità sostenibile.

Asse 6 - Apprendimento Continuo

Iniziative come “Ilkio: Concierge Virtuale per Senior” e corsi di lingua inglese intergenerazionali dimostrano una tendenza all'innovazione di servizi che promuovono l'apprendimento continuo, migliorando la qualità della vita e l'autonomia degli anziani.

PROPOSTE PROGETTUALI

Asse 1 - Promozione della salute e del benessere

Così come per i progetti conclusi, anche per le proposte, questa risulta la categoria con maggior numero di contributi. Nello specifico, le proposte includono attività di stimolazione cognitiva, pratiche sensibili nei musei, e un podcast per promuovere il benessere psicologico e sociale degli anziani.

Asse 2 - Contrasto alle discriminazioni e promozione dell'empowerment personale

Progetti come la rassegna del cinema d'argento e attività ricreative ed espressive

mostrano la motivazione e desiderio da parte di enti e cittadini di trovare nuove forme multimediali e partecipate come strumenti da utilizzare per contrastare gli stereotipi sull'invecchiamento e a promuovere l'inclusione sociale.

Asse 5 - Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità

Proposte come "Old but gold" mirano a promuovere la mobilità sostenibile e l'inclusione sociale attraverso la creazione di spazi e servizi per le fasce di popolazione più fragili.

Asse 6 - Apprendimento Continuo

Progetti come la candidatura della Città di Cagliari al Network UNESCO delle Lifelong Learning Cities e corsi di apicoltura mirano a promuovere l'apprendimento permanente e la sostenibilità dimostrando l'interesse di enti e cittadini a voler entrare in nuove reti anche internazionali per ampliare il confronto con realtà altre per ispirare idee e nuove progettazioni.

Riguardo le aree di lavoro e assi in cui non sono state presentati né progetti né proposte, e su cui dovremmo quindi concentrarci nei prossimi mesi, abbiamo fatto le seguenti considerazioni:

Asse 3 - Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale

Non sono stati presentati progetti, indicando la necessità di sviluppare iniziative, luoghi (hub) in questo ambito per favorire il crearsi e innescarsi di situazioni di interazione tra giovani e anziani. Per migliorare le relazioni intergenerazionali e contrastare l'isolamento sociale, si è preso come riferimento l'attuale campagna lanciata per combattere l'ageismo delle Nazioni Unite (<https://www.aworld4all-ages.org/global-intergenerational-week-2024>) che propone lo sviluppo di hub intergenerazionali, luoghi dove giovani e anziani possano incontrarsi regolarmente. Progetti concreti includono eventi tematici come laboratori artistici e corsi sul tema delle competenze digitali, festival culturali progettati e gestiti da team intergenerazionali, programmi di mentorship e reverse mentorship e iniziative di volontariato condiviso.

Asse 4 - Partecipazione attiva, civica e sociale.

Anche in questo caso, nessun progetto è stato presentato, evidenziando l'opportunità di stimolare la partecipazione attiva degli anziani nelle attività comunitarie. La necessità emersa è di stimolare l'attività degli anziani nelle comunità proponendo strategie come la creazione di centri di incontro per discussioni e decisioni locali, l'organizzazione di progetti di volontariato, l'offerta di corsi di educazione civica, e il supporto alla rappresentanza degli anziani. Queste iniziative mirano a promuovere un ambiente inclusivo che valorizzi il contributo degli anziani alla comunità.

In conclusione, questa fase di indagine ha contribuito a definire meglio condizioni, strategie e linee progettuali per proporre una Città Metropolitana inclusiva e attenta alle esigenze di tutti i cittadini secondo le seguenti direzioni:

- relazioni intergenerazionali: promuovere progetti che favoriscano l'interazione tra giovani e anziani;

- partecipazione civica e sociale: stimolare la partecipazione attiva e civica degli anziani nelle attività delle comunità locali;
- espansione di aree progettuali: incrementare progetti in tutti gli assi strategici, garantendo una copertura completa e bilanciata.

Capitolo 4

Conclusioni

Discussione

Analizzando gli esiti dell'indagine conoscitiva è possibile affermare come questa prima fase di analisi sia riuscita a raggiungere il suo obiettivo primario: avere un quadro generale di "quanto" e "come" il tema dell'invecchiamento attivo sia attualmente affrontato sul territorio della Città Metropolitana di Cagliari e, di conseguenza, proporre un Piano e i progetti ad esso connessi, il più possibile calati sul contesto e capaci di rispondere alle varie esigenze emerse.

Questo è stato possibile grazie alla messa a punto di una metodologia di indagine accurata e articolata. In particolare, la scelta di ricorrere a tre diversi strumenti di analisi, associati ad altrettante fasi, ha permesso di rendere l'indagine abbastanza diffusa e capillare, riuscendo a raggiungere categorie di utenti differenti ed eterogenei (Pubbliche Amministrazioni, associazioni, cittadini) e ad ottenere risposte in grado di interpretare diversi punti di vista.

Le proposte e i progetti che sono stati esaminati in questa fase di ricognizione restituiscono un quadro generale di consapevolezza diffusa sul fenomeno dell'invecchiamento attivo, della intergenerazionalità e della necessità di indurre un cambiamento generale attraverso azioni progettuali che abbiano la caratteristica di innovazione sociale e che abbiano un impatto realistico e ricadute utili e sicure nel territorio.

La ricognizione restituisce anche una immagine di comunità dinamiche, sensibili e interessate ai temi legati all'invecchiamento attivo e alla intergenerazionalità, mature e pronte ad accogliere il cambiamento e coinvolgersi per portarlo avanti anche in maniera specifica e autonoma.

Tuttavia, i progetti analizzati sino ad ora, presentano alcune criticità obiettive, peraltro prevedibili considerato che non sono collocati in un processo di pianificazione diffusa o comunque proposta in maniera omogenea e strategica da parte di enti a questo preposti. Di conseguenza alcuni interventi e progetti risultano disomogenei, poco correlati tra loro, con alcune caratteristiche comuni su cui è possibile riflettere per le indicazioni da prevedere nella stesura definitiva del Piano:

- sono pensati per un periodo "presente" finalizzati a soddisfare specifiche esigenze o bisogni in qualche modo rilevati o supposti e quindi risultano poco proiettati nel futuro e nel lungo termine;
- nascono come risposta a finanziamenti resi disponibili da diverse fonti pubbliche e private che hanno indirizzato l'utilizzo dei fondi in maniera finalizzata, e non come esito di analisi che fanno emergere le priorità di intervento;
- usufruiscono di realtà locali e contesti facilitanti che propongono modelli già codificati e di semplice attuazione.

Questi aspetti evidenziano una difficoltà a progettare per dare stabilità alle azioni e alle iniziative, al fine di trasformarle in servizi duraturi e fruibili nel tempo o buone pratiche ripetibili attraverso indicazioni istituzionali condivise dalla società civile per renderle omogenee, adattabili alle diverse realtà e condizioni che vadano oltre la contingenza specifica.

Si rende quindi ancora più evidente la necessità per il territorio di disporre di linee di indirizzo in grado di mettere a sistema le principali iniziative già attuate o in fase di attuazione, all'interno di percorsi istituzionali di pianificazione e programmazione definiti o strategie comuni e condivise.

Sintesi e analisi dei risultati

Entrare nello specifico degli esiti dell'indagine, appare utile per far emergere quali siano i progetti più ricorrenti in relazione ai singoli assi strategici, e capire su cosa attualmente siano più orientati gli enti locali e l'insieme dei soggetti attivi e quali invece le azioni che mancano o hanno bisogno di essere incentivate.

ASSE 1 - Promozione della salute e del benessere

I progetti raccolti si concentrano su due filoni principali.

Il primo fa riferimento ad iniziative che incoraggiano l'assunzione di corretti stili di vita attraverso attività sportive, corsi di motricità, organizzazione di escursioni o passeggiate destinati agli utenti anziani, promossi prevalentemente da enti sportivi o associazioni che operano in centri di aggregazione e di incontro attivi sul territorio.

Il secondo filone raccoglie attività di divulgazione e disseminazione (seminari, convegni, conferenze) o campagne di sensibilizzazione su temi volti a promuovere i concetti di salute e benessere della popolazione anziana o loro caregivers, promossi per la maggior parte dei casi da associazioni e solo in poche occasioni in collaborazione con il sistema sanitario locale.

A questi si aggiunge inoltre l'attivazione di alcuni percorsi di formazione sulla promozione della salute e del benessere al mondo produttivo, della cooperazione e dell'associazionismo.

ASSE 2 - Contrasto alle discriminazioni (ageismo) e promozione dell'empowerment personale

La quasi totalità dei progetti in questo ambito affronta il tema dell'ageismo attraverso l'attivazione di campagne di sensibilizzazione o programmi di prevenzione contro i maltrattamenti e le truffe ai danni delle persone anziane.

Non sono state rilevate azioni in grado di contrastare in maniera più sostanziale il fenomeno dell'ageismo in tutti i suoi aspetti culturali, sociali, comportamentali e istituzionali e tutte le implicazioni che ne conseguono, nella sua accezione più ampia, favorendo iniziative di promozione dell'empowerment personale.

Anche in questo caso, sono state numericamente scarse le attività educative o di formazione rivolte sia alle famiglie che agli operatori delle strutture di accoglienza, al fine di incrementare lo sviluppo dell'empowerment personale degli ospiti.

ASSE 3 - Relazioni intergenerazionali e contrasto all'isolamento sociale

I progetti raccolti in riferimento a questo asse sono più sbilanciati a contrastare l'isolamento sociale degli anziani piuttosto che favorire la solidarietà intergenerazionale.

Per la maggior parte delle iniziative segnalate infatti, si tratta di attività ricreative, ludiche, didattiche o culturali che favoriscono l'integrazione sociale grazie al

supporto dei centri di incontro presenti nei vari Comuni.

Molta attenzione inoltre, viene riposta a progetti in grado di promuovere le relazioni sociali facendo ricorso al mondo virtuale, a discapito di azioni più calate sui territori che possano attivare le comunità nel prendersi cura delle persone anziane sole o a rischio solitudine attraverso rapporti di buon vicinato e relazioni di prossimità o attraverso azioni di scambio di servizi e di competenze, anche intergenerazionali.

ASSE 4 - Partecipazione attiva, civica e sociale

La ricognizione delle iniziative su questo asse ha messo in evidenza progetti in cui agli anziani è attribuito un ruolo di protagonisti attivi all'interno del contesto sociale favorendo la partecipazione attiva anche grazie al supporto dell'associazionismo nei diversi casi in cui sono state costituite agenzie locali di partecipazione civica con sostegno pubblico.

In particolare, diversi Comuni hanno riportato la loro esperienza riguardo l'attivazione di Consulte anziani, organi apolitici, senza fine di lucro, con lo scopo di farsi interprete e portavoce delle problematiche degli anziani. Molto spesso tuttavia, queste esperienze non sono riuscite a durare nel tempo e, dopo la loro conclusione, non sono più state attivate.

Anche in questo caso risultano molto poche le azioni sul territorio di sostegno a comitati di quartiere o l'attivazione di programmi, piani e procedure volti a dare sistematicità alla partecipazione attiva istituzionale della popolazione.

ASSE 5 - Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità

Rispetto al tema dello spazio, sia urbano che abitativo, sono stati segnalati numerosi interventi di miglioramento dello spazio pubblico per la costruzione di ambienti a misura di anziano, così come quelli relativi alla creazione di ambienti sociali quali servizi di prossimità, centri civici e biblioteche intesi come "hub di comunità". D'altra parte risultano molto esigui i progetti che si concentrano sul miglioramento degli spazi abitativi privati o sul potenziamento della mobilità e del trasporto pubblico locale.

Alcuni spunti interessanti infine, sono pervenuti da progetti che incentivano nuove forme di abitare (ad esempio il cohousing) che potrebbero fungere da stimolo ed innesco per l'intero territorio della Città Metropolitana.

ASSE 6 - Apprendimento continuo

Per quanto riguarda l'asse relativo all'apprendimento continuo, la quasi totalità dei progetti individuati fa riferimento ad iniziative volte a ridurre il fenomeno del divario digitale e a promuovere l'uso di strumenti digitali, a testimonianza di come, in questo preciso momento storico, tale gap di competenze tra i nativi e i non nativi digitali sia sicuramente tra i più sentiti.

Molto poche, risultano le azioni di sostegno alle Università della Terza Età, ad iniziative della rete territoriale per l'apprendimento continuo o la promozione di campagne informative sull'importanza della formazione continua e dell'apprendimento continuo.

Superando le specificità dei singoli assi, ciò che emerge da un'analisi generale è la necessità di incrementare azioni sul territorio in un'ottica intergenerazionale di longevità diffusa, in grado di promuovere relazioni sociali non solo tra anziani,

ma rapporti di prossimità e scambio di servizi e di competenze tra le generazioni. Azioni di sostegno e supporto alle realtà locali già radicate nel territorio, potranno contribuire a favorire la partecipazione attiva dell'anziano nelle dinamiche comunitarie e attribuirgli un nuovo ruolo sociale.

Un altro settore da incentivare con azioni specifiche è quello della formazione degli operatori che lavorano, a diversi livelli, con la popolazione anziana e che, beneficiando di corsi specifici sui temi che ruotano intorno all'invecchiamento attivo e alla intergenerazionalità, avrebbero l'opportunità di proporre iniziative più innovative, intersettoriali e sistemiche e soprattutto generative di cambiamento diffuso.

Una ulteriore considerazione che emerge dalla ricognizione, fa riferimento agli attori principali che propongono o attuano i progetti analizzati. È rilevante infatti, come la maggior parte dei progetti dei vari assi strategici sia portata avanti da enti, associazioni o cooperative radicate nel territorio e che operano in maniera collaterale rispetto alle Amministrazioni grazie all'esperienza maturata sul campo, a conferma di un fermento e sensibilità al tema da parte degli attori locali, ma non emergono relazioni strutturate di collaborazione interistituzionale e co-progettazione tra società civile e istituzioni.

Fanno eccezione i progetti relativi all'asse 5 (Ambienti favorevoli alla salute: spazi ed edifici pubblici, spazi abitativi, mobilità), che per loro natura hanno bisogno di essere realizzati attraverso l'attivazione di percorsi istituzionali. È infatti sintomatico il fatto che si trovino pochi riferimenti di progetti afferenti a questo ambito in rete mentre dalla somministrazione del questionario alle Pubbliche Amministrazioni, risultano essere i progetti più numerosi.

Questioni aperte e sviluppi futuri

Oltre che a dare un quadro d'insieme di quanto si è fatto in ambito di invecchiamento attivo all'interno della Città Metropolitana di Cagliari, l'indagine conoscitiva è un tassello fondamentale per l'individuazione dei progetti che saranno proposti all'interno delle Linee di Indirizzo del presente Piano.

In particolare, dalla casistica analizzata, possiamo estrapolare dei requisiti che i progetti dovrebbero assumere per essere attuati con successo:

- replicabilità ma adattabilità al contesto;
- scalabilità;
- intersettorialità;
- fungere da attrattori (di investimenti, partecipazione);
- stimolare la collaborazione orizzontale e verticale tra PA, associazione, cittadini;
- avere un impatto positivo in termini di cambiamento e innovazione sociale.

Al momento la ricognizione effettuata non ha trovato elementi per valutare bene l'impatto e le ricadute sia locali che sistemiche almeno a raggio locale circoscritto e a medio-lungo termine, oltre a non evidenziare elementi di intersettorialità e inter-territorialità o la contestualizzazione degli stessi in termini di Longevità diffusa e di Città e società della Longevità.

Il motivo, a nostro avviso, è da ricercare ancora una volta nella mancanza di una programmazione in grado di rendere le progettualità strutturali nel tempo, e alla difficoltà di fare rete tra le realtà attualmente attive sul territorio. Questo ultimo aspetto è emerso in maniera preponderante nei due incontri di consultazione pubblica organizzati nella fase di ricognizione (27 Marzo e 12 Giugno), durante i quali si è registrata una grave carenza di comunicazione e scambio tra gli enti in grado di metterli in relazione, essere a conoscenza dei reciproci operati e trovare possibili sinergie.

A questo proposito, la restituzione grafica di una mappatura delle iniziative e dei soggetti attivi darebbe l'opportunità di leggere in maniera più efficace e intuitiva lo stato attuale dell'arte in cui versa la Città Metropolitana di Cagliari in tema di invecchiamento attivo. Una mappa online inoltre, sarebbe un utile strumento in grado di agire su più fronti:

- informando i liberi cittadini delle iniziative presenti sul territorio a cui possono partecipare;
- mettendo in rete i vari soggetti locali attivi e favorendo comunicazioni e scambi

tra loro;

- fornendo un database di informazioni alle Pubbliche Amministrazioni che avrebbero una visione d'insieme di cosa è già stato fatto e cosa potrebbe essere invece potenziato.

Un ulteriore sviluppo potrebbe infine prevedere che la mappa online possa evolvere da strumento di informazione a strumento di partecipazione interattivo, diventando una piattaforma collaborativa in grado di far interagire tutti gli attori coinvolti (cittadini, associazioni, Pubbliche Amministrazioni).

Uno strumento di questo tipo permetterebbe di valutare meglio anche l'impatto e le ricadute dei progetti che il Piano individuerà, attualmente suddivisi secondo tre tipologie:

- progetti pilota, finalizzati a fare da apripista rispetto al cambiamento previsto nell'ambito dei singoli assi strategici. Sarebbe opportuno che tali progetti fossero anche ripetibili, adattabili a più realtà locali in modo da potersi consolidare nel tempo e superare la fase della progettualità per diventare percorsi stabili, servizi o almeno indirizzi e orientamenti per prassi con caratteristica di forte continuità amministrativa e gestionale;

- progetti a medio-lungo termine, finalizzati a dare continuità e stabilità ai progetti pilota o a diffondere su larga scala sia i progetti pilota che altre progettualità già in essere;

- progetti del Piano strategico da ri-orientare verso i temi dell'invecchiamento attivo e della longevità.

L'indagine conoscitiva si è rivelata quindi fondamentale per ottenere un quadro generale di quanto e come l'invecchiamento attivo sia attualmente affrontato sul territorio della Città Metropolitana di Cagliari e avere una restituzione dell'attenzione e sensibilità da parte di cittadini, associazioni e Pubbliche Amministrazioni ai temi ad esso correlati.

Gli esiti della fase di ricognizione saranno un tassello fondamentale per potenziare e implementare le grandi opportunità offerte dalle proposte raccolte e gettare le basi per individuare progetti condivisi e in grado di rispondere in maniera concreta alle esigenze emerse.

PIANO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO
CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI

Indagine conoscitiva

Luglio 2024

