VITA tiva

ACLI trentine
Solidali e vicine

PER PROMUOVERE E TUTELARE I DIRITTI DEGLI ANZIANI E DEI PENSIONATI

FAP ACLI
Federazione Anziani e Pensionati

Vitattiva N° 1 - Anno 2017 - Luglio | Settembre
Supplemento n. 1 al periodico ACLI trentine n. 7-8 - 2017
Anno 51°

ALL'INTERNO PAG. 2 - **Gli anziani in movimento… Le tecnologie ci aiutano!** PAG. 3 - **Pellegrinaggio a San Zeno e San Romedio - Pellegrinaggio Madonna di Piné** PAG. 4 - **Concluse con successo le passeggiate della primavera 2017!** PAG. 6 - **Sintesi interventi convegno 12 maggio 2017**

EDITORIALE

La FAP si interroga: anziani quale futuro?

C. Jung, sostiene che l'invecchiamento non va visto né come un dramma né come una malattia, sia a livello personale che collettivo e istituzionale, esso invece diventa una sfida di civiltà.

Questo è stato lo spirito e il presupposto con i quali abbiamo affrontato il recente convegno tenutosi a Trento il 12 maggio scorso, intitolato: "Essere anziani tra autonomia e non autosufficienza; quali progettualità per una concreta risposta ai diversi bisogni odierni e futuri delle persone anziane".

Di grande spessore gli interventi dei molti relatori che per una giornata intera si sono susseguiti davanti ad un pubblico attento e interessato.

L'invecchiamento attivo; il superamento di emarginazione e solitudine, i servizi e gli interventi per gli anziani oggi e in prospettiva; l'autonomia nella terza età; la centralità della domiciliarità anche nella popolazione anziana non autosufficiente, per andare oltre la casa di risposo e con utilizzo delle nuove concezione dell'abitare (ad es. il cohousing); lo sportello unico per anziani dove trovare consulenza, assistenza e cura, aiuto e prestazioni all'anziano ed alle famiglie; come supportare la famiglia quando deve farsi carico dell'anziano; le speranze affidate alle cure integrate e alla telemedicina; l'invecchiamento attivo attraverso la sensibilizzazione e la promozione di sani stili di vita, corrette abitudini e stimolazione continua della mente.

Questi i temi che sono stati dibattuti e che saranno oggetto degli atti che a breve verranno pubblicati a cura della FAP ma che vogliamo anche tradurre in un documento politico, che una volta condiviso con le ACLI trentine consegneremo ai nostri amministratori provinciali perché diventi un contributo di pensiero ponderato ed ampiamente partecipato da tutti gli attori, che fanno parte del mondo degli anziani.

Iniziate nel 2016, sono proseguite anche in questo primo scorcio di anno le iniziative

continua a pagina 5

Attività FAP programmata nel secondo semestre 2017

EVENTI

- da settembre a dicembre presso sede, corsi inglese
- 16 settembre Pellegrinaggio Madonna di Pinè
- 30 settembre Pellegrinaggio San Romedio
- 7 ottobre Festa dei nonni, eventi territoriali
- 17 - 19 novembre Rimini Senior Italia, evento sulla salute anziani

CAMMINATE DELLA SALUTE

Nella prima settimana di settembre è prevista una serata per la presentazione del progetto "due passi in salute con le Acli" attuato in collaborazione con la Provincia, seguirà proiezione diapositive su camminate 2016/2017

- 19 settembre Camminata Malè antiche segherie e fucine
- 26 settembre Bressanone e Aica tunnel di base del Brennero
- 3 ottobre Dasindo Ponte Arche sulle orme del poeta G. Prati

Supplemento ad Acli Trentine N° 7-8 2017 - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Trento - Iscritto n. 74 Trib. TN - Dir. Resp. W. Nicoletti - Concept and Layout Palma & Associati

Gli anziani in movimento… Le tecnologie ci aiutano

PROGETTO DUE PASSI IN SALUTE CON LE ACLI – AUTUNNO 2017

Il progetto **"Due passi in salute con le Acli"** va a collocarsi nell'ambito dell'iniziativa "Due passi con le Acli" promossa dalla Federazione Anziani e Pensionati delle Acli, volta alla promozione della salute e di sani stili di vita delle persone anziane.

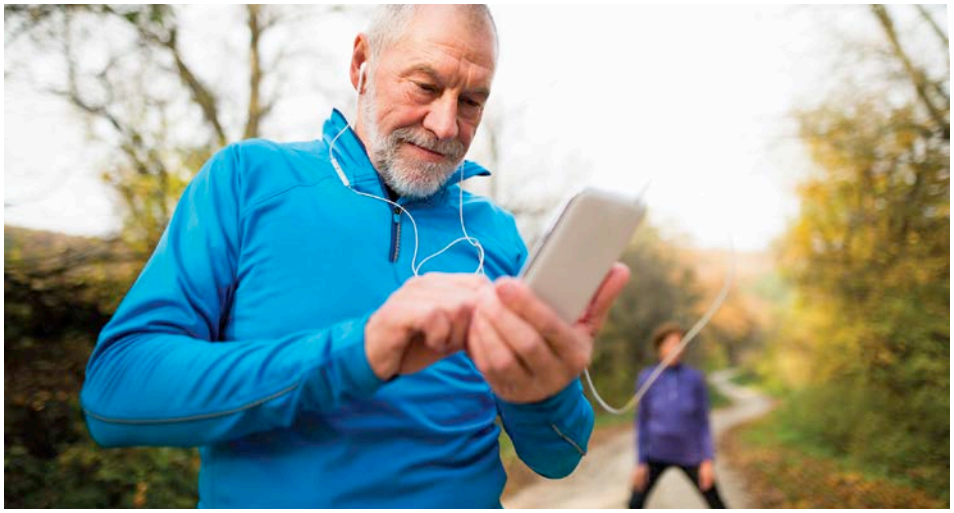
Il progetto si svolgerà in collaborazione con l'Assessorato alla Salute e Solidarietà Sociale della Provincia di Trento e con il Centro di Competenza sulla Sanità Digitale "Programma Trentino Salute 4.0". Verrà coinvolta l'unità "e-Health" della Fondazione Bruno Kessler, che svolge attività di ricerca e innovazione nell'ambito della **sanità digitale** con lo scopo di promuovere l'adozione di nuovi modelli organizzativi di cura, benessere ed empowerment dei pazienti, con un particolare interesse per lo sviluppo di tecnologie della comunicazione e della informazione

Oltre «Due passi con le Acli»: l'accento sulla salute.

Da settembre 2016 la Federazione Anziani e Pensionati Acli con il progetto «Due passi con le Acli» propone passeggiate per promuovere salute, benessere e cultura negli over 50.

Durante il mese di maggio 2016 sono state effettuate ben sei uscite, spaziando dal Doss Trento, all'istituto agrario di S. Michele, fino al monte di Mezzocorona. Le uscite hanno registrato 115 presenze con una partecipazione media di 15-20 persone per ogni uscita.

Il coinvolgimento del Centro di Competenza Trentino Salute 4.0.,vuole porre l'accento sull'aspetto dell'educazione sanitaria, introducendo un elemento innovativo quale l'utilizzo delle



tecnologie ICT per la promozione di sani stili di vita con i seguenti obiettivi progettuali:

Nello specifico, i tre fattori su cui si vuole andare ad intervenire sono:

- Lo svolgimento di attività fisica e mentale degli over 50;
- La promozione di una dieta equilibrata;
- La promozione l'utilizzo delle tecnologie per la salute

Da settembre a novembre 2017 verranno proposte delle uscite naturalistiche e culturali sul territorio durante il quale i partecipanti potranno migliorare le loro conoscenze sui corretti stili di vita, utilizzando come supporto lo smartphone e applicazioni

Il progetto prevede che i partecipanti utilizzino **tecnologie quali lo smartphone e applicazioni appositamente pensate per la promozione di sani stili di vita**.

All'inizio del progetto verranno proposti ai partecipanti degli incontri con un dietologo e con un fisioterapista, che illustreranno le buone pratiche per quanto riguarda la corretta alimentazione e l'attività fisica consigliata agli over 60.

I partecipanti potranno inoltre utilizzare una **app per tenere traccia della propria alimentazione**, e che fornirà consigli e messaggi motivazionali riguardanti la dieta e l'esercizio fisico. La app permetterà inoltre di compilare dei quiz sulla attività fisica e la corretta alimentazione.

Ogni uscita di gruppo si concluderà con un evento conviviale (un pranzo o una cena) pensato appositamente promuovere un'alimentazione salutare e bilanciata, e in occasione del quale verranno proposti dei quiz cartacei per testare la conoscenza acquisita (grazie agli incontri con gli esperti ed ai suggerimenti della app) riguardo ai corretti stili di vita.

Al termine dei tre mesi di progetto verrà organizzato un **evento conclusivo** in cui si nominerà il vincitore, in base al numero di passi effettuati e in base ai risultati dei quiz.

FAP ACLI
Federazione Anziani e Pensionati

VISITA CULTURALE

A SAN ZENO E SAN ROMEDIO
SABATO 30 SETTEMBRE 2017
...TRA SPIRITUALITA' E STORIA...

PROGRAMMA

Il ritrovo è ad ore 8.00 presso stazione Trento Malè
Arrivo alla Piazza di San Zeno e partenza a piedi verso il Santuario di San Romedio, situato su un ripido sperone di roccia, nello splendido scenario naturale della Val di Non.
Il santuario è costituito da cinque chiese costruite nell'arco di circa novecento anni fra il 1000 e il 1918, unite tra loro dai 130 gradini di una spettacolare scalinata.
Dopo il pranzo tipico in zona, è prevista la visita alla Basilica dei SS. Martiri Anauniensi ed infine al Museo Retico, centro per la storia della Val di Non dall'era glaciale fino alla tarda antichità, L'edificio contiene i più importanti reperti archeologici ritrovati sul territorio.

IN BREVE

8.00 ritrovo stazione Trento Malè
9.00 partenza camminata in gruppo dalla piazza di San Zeno (ritrovo per chi arriva con mezzi propri)
10.15 arrivo al Santuario di San Romedio e S. Messa ore 10.30
11.30 visita guidata al Santuario – mostra ex voto
13.00 pranzo in zona
15.00 visita Basilica dei SS Martiri Anauniensi
16.00 visita Museo Retico e rientro

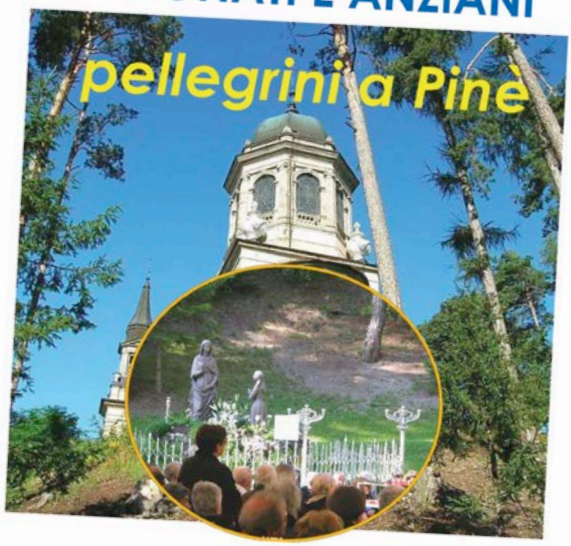
INFORMAZIONI UTILI:

- LA PASSEGGIATA E' APERTA A TUTTI
- L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER DANNI A PERSONE O COSE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA PASSEGGIATA.
- SI CONSIGLIANO SCARPE COMODE E ADATTE
- POSSIBILITA' PRANZO CONVENZIONATO A CARICO DEI PARTECIPANTI
- VISITA GUIDATA AL SANTUARIO DI SAN ROMEDIO E ALLA BASILICA DI SAN ZENO A CURA DI PADRE GIORGIO.

Per info e prenotazioni
FAP ACLI TRENTO
VIA ROMA 57 - TRENTO
0461.277277-277244 – fap@aclitrentine.it

Sabato 16 Settembre 2017

PENSIONATI E ANZIANI



Ore 14.30:
BREVE SALUTO DI ACCOGLIENZA DA PARTE DEL PRESIDENTE DELLA PASTORALE PENSIONATI E ANZIANI
PREGHIERA DEL ROSARIO
Ore 15.00:
S.MESSA PRESIEDUTA DALL'ARCIVESCOVO DON LAURO TISI
Ore 16.00
SALUTO DI CONGEDO DA PARTE DEI PRESIDENTI DEI CIRCOLI PROVINCIALI E DI FAP ACLI.

Per quanto riguarda le iscrizioni per il viaggio in pullman (che vanno raccolte entro il 31 agosto) i Gruppi di ogni Zona si organizzano in maniera autonoma.
Per Trento: recandosi personalmente presso l'Ufficio Pastorale o Ufficio Pellegrinaggi in Via Barbacovi 10

Concluse con successo le passeggiate della primavera 2017!

La Federazione Anziani e Pensionati ha proposto da gennaio a maggio una serie di passeggiate ed iniziative volte alla promozione dell'attività fisica, di stili di vita corretti, e di scoperta del nostro territorio.

Queste le uscite realizzate:

14 FEBBRAIO
Visita alle centrali idroelettriche di Mezzocorona Taio e diga di Santa Giustina

La storica centrale di Mezzocorona inaugurata nel 1929, alimentata dal Noce, proveniente dalla Val di Non con un invaso capace di contenere 850.000 m3 di acqua, produce mediamente 210.000.000 kwh. Guidati nella visita, i partecipanti hanno potuto conoscere anche la tecnologia che rende efficiente la centrale, e proseguire il percorso di scoperta arrivando alla diga di Santa Giustina.
La passeggiata si è conclusa con la visita alla centrale di Taio.

21 FEBBRAIO 2017
"Alla ricerca del fiume perduto" in collaborazione con il Museo Storico del Trentino

È stato proposto un percorso inizialmente nel centro cittadino alla scoperta dell'antico corso del Fiume Adige, per giungere alle Gallerie di Piedicastello per visitare la grande mostra "Novembre 1966 Storia della difesa del territorio in Trentino", con suggestive esposizioni riguardanti gli eventi alluvionali degli ultimi secoli, le bonifiche del fondovalle, la storia delle istituzioni che si sono occupate della difesa del territorio, per arrivare infine alla drammatica alluvione del 1966.

4 APRILE
Meano e la sua collina in collaborazione con la Fondazione Salvadori Zanatta

Iniziativa volta a conoscere la collina di Meano, in particolare il gruppo ha potuto ammirare la Villa Salvadori Zanatta e il suo giardino, la Chiesa dell'Assunta e Casa Sardagna.
Il borgo di Cortesano è stato raggiunto a piedi per visitare il suo castello e la Chiesetta di Sant Antonio da Padova. La passeggiata è terminata con la visita alla Chiesa dei SS. Pietro e Paolo di Vigo Meano.

ATTIVITÀ FISICA, STILI DI VITA CORRETTI, SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO.

7 APRILE

San Michele e il Museo degli usi e costumi della gente trentina

Accompagnati dalla guida del Museo, il gruppo ha visitato le sale espositive che custodiscono gli usi e costumi della tradizione trentina con piu di 12.000 oggetti esposti, di cui i più importanti sono le grandi macchine ad acqua, ricostruite nelle sale del mulino, della fucina e della segheria veneziana. Al termine della visita, il gruppo ha potuto ristorarsi alle cantine del Maso Bellaveder.

9 MAGGIO

Visita a Malè Terzolas e Caldes

La passeggiata che ha riscosso piu successo!

Arrivati a Malè con il trenino, abbiamo visitato la chiesa parrocchiale dell'Assunta e a seguire il Museo della Civiltà Solandra con la sezione dedicata all'illustre micologo Giacomo Bresadola. Il gruppo ha raggiunto Terzolas a piedi e il caseificio del rinomato formaggio "Casolet".

Apprezzata la visita al castello di Caldes con le sue sale affrescate, i soffitti a volta e i rivestimenti lignei.

26 MAGGIO

Pergine e il suo castello

Dopo il ritrovo alla Chiesa Parrocchiale di Pergine, la passeggiata è proseguita attraverso il parco dei Tre Castagni per raggiungere il castello di Pergine, approfondendo caratteristiche botaniche e storiche del luogo.

La FAP si interroga: anziani quale futuro?

segue da pagina 1

che la FAP trentina ha messo in campo per promuovere tra gli anziani dei sani stili di vita, che nel movimento hanno il loro presupposto

La nostra proposta "Due passi con le ACLI", diretta a promuovere la salute e sani stili di vita delle persone anziane, si arricchirà ad ottobre con un progetto sulla "sanità digitale", realizzato con l'Assessorato provinciale alla salute ed il Centro di competenza sulla Sanità digitale "Trentino salute 4.0" ed il supporto della F.B.K.

Il progetto avrà lo scopo di favorire, attraverso l'uso degli strumenti tecnologici della comunicazione e dell'informazione, nuovi modelli per la cura e il benessere dell'anziano.

Si cercherà di porre maggiore accento sull'aspetto dell'educazione sanitaria, introducendo quale elemento innovativo l'uso delle tecnologie, per raggiungere tre obiettivi: sviluppare l'attività fisica e mentale negli over 50; promuovere una dieta alimentare equilibrata; far avanzare l'utilizzo delle moderne tecnologie per la salute.

Due momenti di riflessione spirituale, associati, perché no ad un po' di attività fisica, li dedicheremo a metà settembre al pellegrinaggio alla Comparsa di Montagnaga di Pinè con la Pastorale diocesana pensionati e anziani insieme al nostro Vescovo, e a fine settembre a San Zeno e San Romedio.

Tutti i nostri amici soci della FAP sono invitati e auspichiamo che saremo numerosi. Una serena e soleggiata estate... e arrivederci a settembre!

Sintesi interventi convegno 12 maggio 2017

TRACCE DI FUTURO.....ESSERE ANZIANI TRA AUTONOMIA E NON AUTOSUFFICIENZA

"L'invecchiamento non va visto come un dramma né a livello personale né a livello istituzionale, ma come una sfida di civiltà....." ***(C.G. Jung)***

EMARGINAZIONE E SOLITUDINE: insegnare ad invecchiare. Accettazione dei propri limiti e stima delle proprie risorse. Generoso volontariato quale terapia alla solitudine e alla paura di non contare niente. L'anziano che adotta un anziano. Anziani quali soggetti e non solo destinatari. Anziani "domiciliarizzati" per invecchiare con dignità.
La società deve essere pronta ad accettare la "saggezza" degli anziani per costruire forza di umanizzazione. *(Rattin)*

FENOMENO "TSUNAMI D'ARGENTO": il sistema sanitario riesce a tener testa? Si impongono due obiettivi. 1. Contrasto alla svalorizzazione dell'invecchiamento attivo. 2. Promozione della salute e strategia dell'invecchiamento attivo.
Invecchiamento attivo per ottimizzare le opportunità di buona salute e per aumentare la qualità della vita durante la vecchiaia. L'efficacia deriva da un approccio che abbraccia tutta la vita: è essenziale la promozione della salute con interventi socio-economici su gli stili di vita. *(Pirous)*

NODO DEL FINANZIAMENTO: ovvero la realizzazione dei servizi per anziani non autosufficienti. Come disegnare nuove politiche? Necessario accompagnare anziani e famiglie non solo con specifiche prestazioni o contributi economici, ma soprattutto ACCOMPAGNANDO LA FAMIGLIA NEL PERCORSO, "prendendo in carico" mediante servizi informativi e costruendo percorsi, che traducano in pratica le esigenze famigliari in rete dei servizi, che possono essere domiciliari tradizionali o residenziali. In entrambi le sfide il bisogno è molto alto e per forza si devono coinvolgere i servizi pubblici e privati, nonché la cooperazione in tutta la sua varietà. Quale mix tra finanziamento pubblico e privato? Per gli anziani in futuro dovrà e continuerà ad essere pubblico: in quanto però che le risorse pubbliche non sono tantissime, evidentemente il "finanziamento pubblico" avrà la necessità di attingere alle forme complementari private, tenendo legati i due elementi. *(Gori)*

OLTRE LA CASA DI RIPOSO: si deve ripensare l'età anziana per non compromettere l'attuale progresso sociale, che vede "l'anzianità" come patrimonio di conoscenze, di disponibilità a fare, di esperienza. Gli anziani di oggi vanno compresi come soggetti alla ricerca di soluzioni innovative.
LE PERSONE ANZIANE VOGLIONO RIMANERE IN UN AMBIENTE A LORO FAMIGLIARE.
Questo richiede adeguamento degli spazi cittadini, accessibilità con sostegno a forme innovative di vita comune e di mutuo aiuto in contesti intergenerazionali.
Stimolare cooperative di anziani per sperimentare forme di vita sociale tali da eliminare la solitudine attraverso l'impegno e la disponibilità (cooperative di abitazione tradizionale e multigenerazionali, strutture di mutuo aiuto, banche del tempo, collaborazioni con gli operatori socio-sanitari).
Scopo finale: aumentare la qualità della vita a sostegno dell'indipendenza degli anziani, valorizzando il tempo, il prodotto economico, ma, soprattutto, il valore sociale. *(Elsen)*

CENTRALITÀ DELLA DOMICILIARITÀ: facilitare gli anziani a rimanere nel proprio ambiente di vita. Creare nuove forme abitative protette con una programmazione urbanistica idonea, evitando la conseguente regressione psico-fisica di chi è costretto all' inserimento in RSA pur in stato medio di gravità.
Ogni anziano spera in cuor suo una simile soluzione: desidera essere circondato da relazioni affettive, ascoltato ed accolto in una casa stimolante ed appropriata. La casa, così concepita, è "terapeutica", rallenta l'invecchiamento ed aiuta a superare le criticità dell'età. Gli anziani non devono essere considerati un onere sociale, bensì una risorsa per la comunità.

VERSO UN NUOVO MODELLO: da un welfare "riparativo" ed un welfare "generativo". La comunità tutta deve saper prevenire la disabilità, valorizzando il capitale sociale rappresentato dagli anziani "in buona Salute". Creare housing "sociale", adeguando alloggi, costruendo soluzioni progettuali idonee all'invecchiamento, intervenire prima che le situazioni critiche si manifestino.
Programmare una "domiciliarità globale", occasione di lavoro ed investimenti; creare innovazione per far circolare capitale, ritardando il tempo del passaggio dalla fragilità alla disabilità. Puntare sulla casa come luogo di relazioni, del prendersi cura, di reti, di stimoli, di vita ricca "di dentro", sostenuta e valorizzata "di fuori". *(Dori)*

DUE PASSI IN SALUTE CON LE ACLI: ovvero "invecchiamento attivo"! In collaborazione con Federanziani/Senior Italia, FAP ACLI, Assessorato alla salute e solidarietà sociale e, per la parte che riguarda la ricerca tecnico-scientifica, con l'unità "e-Health" della Fondazione Kessler. Viene, inoltre, coinvolto il Centro Competenza Trentino Salute 4.0 per la promozione di sani stili di vita, stimolando un invecchiamento attivo attraverso la sensibilizzazione su corrette abitudini giornaliere e l'utilizzo delle nuove tecnologie. All'interno del percorso verranno organizzate delle uscite naturalistiche e culturali sul territorio; i partecipanti avranno la possibilità di ricevere consigli ed informazioni sulle buone pratiche per un corretto stile di vita e sull'uso di tutte le novità tecnologiche a disposizione. *(Forti)*

CURE INTEGRATE E TELEMEDICINA: La creazione di un fascicolo territoriale del paziente con monitoraggio da parte dell'infermiere territoriale. Applicazione della "tele consulenza MMG" da parte del medico specialista con applicazione della "telemedicina". Il tutto a soddisfazione del paziente, anziano in particolare, e del suo "care givers" con un produttivo impatto sia sulle cure primarie come su quelle secondarie. *(Gris)*

SPORTELLO UNICO ANZIANI: gli sportelli unici di consulenza diventano una integrazione sociosanitaria finalizzata a soddisfare i bisogni di salute della persona intesa nella sua globalità, mediante l'adozione di moduli organizzativi integrati con i servizi sociali, diretti all'orientamento e alla presa in carico del cittadino. L'appropriatezza delle scelte assistenziali costituisce il denominatore comune e la continuità assistenziale assume valenza strategica con particolare riferimento all'integrazione sociosanitaria dei servizi domiciliari, residenziali e semiresidenziali. I team degli sportelli unici possono essere a disposizione per offrire soluzioni e dare risposte adeguate in merito ai servizi, ai sostegni, alle prestazioni, agli aiuti, ai diritti, ai sostegni finanziari, alle decisioni da assumere e, in particolare, all'espletamento di tutte le pratiche burocratiche. *(Maffeis)*

DA RSA A SENIOR COHOUSING: nuovi complessi residenziali caratterizzati da unità abitative autonome integrate da ampi spazi comuni all'interno dei quali l'utenza anziana possa vivere un'esperienza abitativa, che mira alla condivisione e al coinvolgimento attivo in funzione del livello di autosufficienza del singolo. Questa soluzione supera i concetti di residenza "tradizionale" e di RSA tipica, coniugando però i punti di forza di entrambe. I residenti, pur mantenendo la loro privacy, hanno a disposizione luoghi di incontro e relazione, dove condividere la propria quotidianità con gli altri. Fondamentali, infine, risulterebbero le relazioni e gli scambi intergenerazionali, che si verrebbero, di conseguenza, a creare attraverso una scelta e un'organizzazione mirata degli spazi adibiti ai rapporti comunitari e sociali. *(Roccabruna)*

A breve saranno disponibili gli atti del convegno presso la Segreteria FAP ACLI Trento 0461.277277 e fap@aclitrentine.it

Diamo **credito** ai tuoi progetti.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. La concessione del finanziamento è soggetta a valutazione da parte della Cassa Rurale di Trento previo accertamento dei requisiti necessari in capo al richiedente. Le condizioni economiche complete sono indicate negli Annunci Pubblicitari messi a disposizione del pubblico presso gli sportelli della banca e sul sito www.cassaruraleditrento.it sezione Trasparenza, ed.06/2016

La vita è fatta di desideri da realizzare, obiettivi da raggiungere, bisogni da soddisfare e imprevisti da affrontare. La Cassa Rurale di Trento ti sostiene sempre con finanziamenti personali di breve e media durata, flessibili e ritagliati a misura delle tue esigenze.

Prestito personale della Cassa Rurale di Trento. Per i tuoi progetti, la via più sicura e conveniente.

Esempio di finanziamento "Credito Amico a Tasso Variabile": Importo finanziamento: euro 10.000 - Durata: 5 anni - Tasso: Euribor 3 mesi media mese precedente + 5,50% (minimo 4,90%) - T.A.N.: 5,24% (valori alla data del 01.06.2016) - T.A.E.G.: 5,6% - Rata mensile: 189,83

Cassa Rurale di Trento
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO

La banca custode della città.

www.cassaruraleditrento.it