



**Guida metodologica per la promozione della salute**  
**Guide méthodologique pour la promotion de la santé**

Projet PROSOL SENIOR – Interreg ALCOTRA 2014-2020

Octobre 2022



## Table des matières/ Indice dei contenuti

1. INTRODUCTION / INTRODUZIONE .....	4
2. PRESENTATION DE L'ACTION ET PARTENAIRES/ PRESENTAZIONE DELL'AZIONE E DEI PARTNER .....	5
2-1 Les partenaires/ I partner .....	5
2-2 Les actions prévus / Azioni previste .....	5
3. Guide prévention santé / Guida alla prevenzione della salute.....	6
3-1 Provence Alpes Agglomération.....	6
4-2 La Métropole Nice Côte d'Azur.....	17
4. La Région Piémont et ASL CN2 /La Regione Piemonte e ASL CN2 .....	24
1. La Région Vallée D'Aoste et AUSL Valle d'Aoste /La Regione Valle d'Aosta e AUSL Valle d'Aoste.....	32
4. CONCLUSION/CONCLUSIONE .....	44
5. . ANNEXES/ALLEGATI.....	45
5.1Annexe 1 / Allegati 1 : Lexique / Lessico.....	45

## 1. INTRODUCTION / INTRODUZIONE

---

La bonne santé se construit tout le long de la vie. Les politiques publiques en santé en France et en Italie vont dans ce sens. Cette priorité donnée à la prévention est un changement de paradigme fort pour l'ensemble du système de santé et ses acteurs. La domination du tout curatif par rapport au préventif est long à déconstruire et cela s'accompagne.

Les acteurs du projet PROSOL SENIOR ont identifié cet aspect comme prioritaire pour leur projet et on souhaite mener des actions sur ce sujet. Les actions sont variées et répondent aux besoins des acteurs locaux et de la population. Mais elles ont toutes pour objectif de développer des actions de prévention sous une forme globale. Elle se concentre donc sur les seniors, tout en élargissant le spectre des personnes touchées par le projet.

La buona salute si costruisce durante tutta la vita. Le politiche di salute pubblica in Francia e in Italia si stanno muovendo in questa direzione. Questa priorità data alla prevenzione rappresenta un forte cambiamento di paradigma per l'intero sistema sanitario e i suoi attori. Il dominio dell'approccio curativo su quello preventivo richiede molto tempo per essere decostruito, e questo deve essere fatto.

Gli attori del progetto PROSOL SENIOR hanno identificato questo aspetto come una priorità per il loro progetto e desiderano realizzare azioni su questo tema. Le azioni sono varie e rispondono alle esigenze degli attori locali e della popolazione. Ma tutti mirano a sviluppare azioni di prevenzione in modo globale. Si concentra quindi sui cittadini anziani, ampliando al contempo lo spettro delle persone interessate dal progetto.

## 2. PRESENTATION DE L'ACTION ET PARTENAIRES/ PRESENTAZIONE DELL'AZIONE E DEI PARTNER

---

Au sein du projet PROSOL SENIOR, les partenaires ont fait le choix de consacrer toute une action (WP4A1) à la prévention. Cet enjeu est un préalable à toutes les autres actions que ce soit la coordination des acteurs dans le parcours de soin aux enjeux du maintien à domicile.

Nell'ambito del progetto PROSOL SENIOR, i partner hanno scelto di dedicare un'intera azione (WP4A1) alla prevenzione. Questo aspetto è un prerequisito per tutte le altre azioni, dal coordinamento degli attori nel percorso di cura alle sfide dell'assistenza domiciliare.

### 2-1 Les partenaires/ I partner

Le Provence Alpes Agglomération est project leader de cette activité. Les partenaires impliqués sont la Région Piémont, la Région Vallée d'Aoste et le Métropole Nice Côte d'Azur.

L'Agglomerazione Provence Alpes è il leader del progetto per questa attività. I partner coinvolti sono la Regione Piemonte, la Regione Valle d'Aosta e la Metropoli Nizza Costa Azzurra.

### 2-2 Les actions prévus / Azioni previste

**L'objectif de cette action est de développer la prévention sous une forme globale.** Activité sportive, nutrition, gestion du stress, etc.. Cette action touche un public plus large que les seniors d'aujourd'hui et tentera de proposer un contenu permettant à tous de bénéficier de nouveaux services permettant d'éviter le plus longtemps possible la perte d'autonomie due **notamment aux maladies chroniques.**

**L'enjeu est de montrer l'intérêt et la valeur ajoutée du préventif par rapport au curatif.** La prévention santé implique une diminution de la prise de médicaments, une diminution des hospitalisations et de fait une économie non négligeable pour l'ensemble du système de santé. La diminution des coûts de prise en charge des personnes âgées est un des résultats attendus de cette action.

**Le sport santé sera un levier d'expérimentation prioritaire,** car il est apparu en adéquation avec les caractéristiques du territoire transfrontalier (lieu propice à la pratique du sport adapté)

**L'obiettivo di questa azione è sviluppare la prevenzione in una forma globale.** Attività sportiva, alimentazione, gestione dello stress, ecc. Questa azione raggiunge un pubblico più vasto rispetto agli anziani di oggi e cercherà di offrire contenuti che consentiranno a tutti di beneficiare di nuovi servizi che consentiranno di prevenire il più lungo tempo possibile. perdita di autonomia dovuta in particolare a malattie croniche.

**La sfida è mostrare l'interesse e il valore aggiunto del preventivo in relazione al curativo.** La prevenzione della salute implica una riduzione dell'assunzione di farmaci, una riduzione delle ospedalizzazioni e un risparmio significativo per l'intero sistema sanitario. La riduzione del costo della cura degli anziani è uno dei risultati attesi di questa azione.

**Lo sport per la salute sarà una leva della priorità della sperimentazione,** perché è apparso in aderenza con le caratteristiche del territorio transfrontaliero (luogo favorevole alla pratica dello sport adattato)

### 3. Guide prévention santé / Guida alla prevenzione della salute

---

#### 3-1 Provence Alpes Agglomération

---

**Popolazione target  
/  
Population cible**

L'intervention s'adresse en priorité aux personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes de plus de 60 ans. Tous les types de population, les différents milieux socio-économiques, travailleurs et retraités sont ciblés. La population cible vit sur le territoire de Provence Alpes Agglomération donc en zone rurale et de montagne, où l'offre en pratique sportive adaptée est très réduite voire inexistante. L'action vise à promouvoir le sport santé dans une optique de prévention ainsi dans le cadre d'une communication globale le grand public est ciblé.

L'intervento è rivolto principalmente a persone con malattie croniche e a persone di età superiore ai 60 anni. I destinatari sono tutti i tipi di popolazione, con diversi background socio-economici, lavoratori e pensionati. La popolazione target vive nel territorio della Provence Alpes Agglomération e quindi in aree rurali e montane, dove l'offerta di sport adattati è molto ridotta o addirittura inesistente. L'azione mira a promuovere lo sport per la salute in un'ottica di prevenzione e, nell'ambito di una comunicazione globale, si rivolge al grande pubblico.

---

**Attività e passi /  
Activités et étapes**

Le projet consiste à la création d'une nouvelle offre de sport santé qui s'est concrétisé par la création d'une maison sport santé sur le territoire de PAA. Le projet se répartit sur quatre volets :

- 1 : Mobilisation des acteurs de santé avec pour objectif de faire connaître le dispositif de sport santé par les acteurs de santé et augmenter la prescription du sport sur ordonnance
- 2 : Mise en place d'un programme d'activité physique adaptée dit passerelle appelé « Retour au sport »: afin de permettre la reprise de la pratique sportive pour les personnes de plus de 40 et les personnes en ALD 30
- 3 : Mobilisation des clubs et associations sportives afin d'étoffer et diversifier l'offre de pratique sportive sur un territoire.
- 4 : Communication de promotion auprès du grand public : promotion des activités physiques et sportives comme vecteur de maintien en bonne santé.

1 Mobilisation des acteurs de santé :

- Information auprès de tous les médecins de l'agglomération Provence Alpes Agglomération via l'ARS
- Prise de rendez-vous individuel avec les médecins de Digne les Bains et son agglomération.
- Identification des acteurs intéressés par le projet
- Campagne d'information par mail auprès des professionnels de santé
- Diffusion d'information aux professionnels de la maison de santé de Digne-les-Bains

2 Mise en place d'un programme d'activité physique adaptée :

- Recrutement de prestataires diplômés ;
  - Elaboration d'un programme d'activité ;
  - Réservation des différents lieux d'interventions ;
-

- 
- Communication auprès des professionnels de santé ;
  - Intégration du programme Retour au Sport dans un parcours de soin après prescription du médecin
  - Création d'un dossier de suivi avec un(e) secrétaire médicale ;
  - Organisation de séance de positionnement avec un professionnel APA ;
  - Animation de séances sportives sur 12 semaines avec 5 séances par semaine ;
  - Rédaction de questionnaires pour mesurer l'impact du programme sur la qualité de vie des bénéficiaires. 3 types de questionnaires sont mis en œuvre : qualité de vie (SF12), évaluation de la condition physique, questionnaire de satisfaction ;
  - Souscription à un site internet de sport santé (goov.fr) pour suivre les bénéficiaires
  - Rédaction d'une charte pour labeliser les clubs souhaitant accueillir les bénéficiaires à la suite de leur programme ;
  - Suivi de la poursuite de la pratique sportive à 6 mois et un an via des questionnaires envoyés par mail.
  - Organisation de rencontres avec les clubs sportifs souhaitant présenter leurs section « sport santé ».

### 3 Mobilisation des clubs et associations sportives :

- Identification des acteurs sportifs locaux
- Recensement des besoins des structures sportives pour l'ouverture d'une section « sport santé » via le Comité Départemental Olympique et Sportif.
- Communication sur le projet auprès des structures sportives
- Signature d'une charte santé ou bien être pour les structures souhaitant proposer un créneau dédié au sport santé
- Proposition d'accompagnement par le Comité Départemental Olympique et Sportif pour les structures ne disposant pas de ressource humaine qualifiée pour l'encadrement des séances.

### 4 Communication de promotion auprès du grand public :

- Création d'un flyer et site web ;
- Distribution du flyers « Retour au sport » dans les lieux publics et de passage de PAA, dans les cabinets de médecins, sur les panneaux lumineux et sur les sites internet de références du territoire.
- Création d'une campagne de promotion de l'activité physique comme vecteur de bonne santé diffusé sur les panneaux d'affichages de l'agglomération et sur les réseaux sociaux avec des publications sponsorisées.

### On recommande :

- Pour des raisons de commodité, les lieux de pratiques doivent être accessibles à pied ou en transport en commun et facilement identifiables ;
  - Les horaires doivent être adaptées à la présence de personne en situation de vie active ;
  - Pour l'encadrement sportif, le choix d'un professionnel qualifié et compétent pour favoriser l'adhésion des bénéficiaires
-



---

au programme

- De s'assurer d'un processus d'inscription simple à mettre en œuvre pour le bénéficiaire ;
- D'investir dans un logiciel de suivi des données pour faciliter la communication entre les acteurs du programme et le médecin
- La mise en place un système de caution financière pour les bénéficiaires los de leurs inscriptions au projet pour éviter le désengagement au cours du programme.

Il progetto consiste nella creazione di una nuova offerta sportiva e sanitaria, che ha preso forma con la creazione di un centro sportivo e sanitario sul territorio del PAA. Il progetto è suddiviso in quattro parti:

- 1: Mobilitazione degli attori della salute con l'obiettivo di far conoscere il sistema sportivo sanitario agli attori della salute e di aumentare la prescrizione dello sport su ricetta.
- 2: Creazione di un programma di attività fisica adattata chiamato "Ritorno allo sport": per consentire alle persone di età superiore ai 40 anni e alle persone con ALD 30 di riprendere a praticare sport.
- 3: Mobilitazione di club e associazioni sportive per ampliare e diversificare l'offerta di attività sportive in una determinata area.
- 4: Comunicazione promozionale al pubblico in generale: promozione delle attività fisiche e sportive come mezzo per mantenere una buona salute.

#### 1 Mobilitazione degli attori sanitari :

- Informazioni a tutti i medici dell'Agglomerato Provence Alpes tramite l'ARS
- Fissare appuntamenti individuali con i medici a Digne les Bains e nel suo agglomerato.
- Identificazione degli attori interessati al progetto
- Campagna informativa via e-mail agli operatori sanitari
- Diffusione di informazioni ai professionisti del centro sanitario di Digne-les-Bains

#### 2 Impostazione di un programma di attività fisica adattato:

- Reclutamento di fornitori qualificati;
  - Sviluppo di un programma di attività;
  - Prenotazione dei diversi luoghi di intervento;
  - Comunicazione con gli operatori sanitari;
  - Integrazione del programma di ritorno allo sport in un programma di cura dopo la prescrizione del medico
  - Creazione di una cartella di follow-up con una segreteria medica;
  - Organizzazione di una sessione di posizionamento con un professionista APA;
  - Organizzazione di sessioni sportive per 12 settimane con 5 sessioni a settimana;
-

- 
- Redazione di questionari per misurare l'impatto del programma sulla qualità della vita dei beneficiari. Sono stati implementati 3 tipi di questionari: qualità della vita (SF12), valutazione delle condizioni fisiche, questionario di soddisfazione;
  - Abbonamento a un sito web di sport e salute (goov.fr) per monitorare i beneficiari
  - Redazione di una carta per etichettare i club che desiderano accogliere i beneficiari dopo il loro programma;
  - Follow-up del proseguimento della pratica sportiva a 6 mesi e a un anno tramite questionari inviati via e-mail.
  - Organizzazione di incontri con le società sportive che desiderano presentare le loro sezioni "sport e salute".

### 3 Mobilitazione di club e associazioni sportive:

- Identificazione dei giocatori sportivi locali
- Individuazione delle esigenze delle strutture sportive per l'apertura di una sezione "sport santé" tramite il Comité Départemental Olympique et Sportif.
- Comunicazione sul progetto con le strutture sportive
- Sottoscrizione di una carta della salute o del benessere per le strutture che desiderano offrire uno spazio dedicato agli sport per la salute.
- Proposta di supporto da parte del Comitato Dipartimentale Olimpico e Sportivo per le strutture che non dispongono di risorse umane qualificate per la supervisione delle sessioni.

### 4 Comunicazione promozionale al pubblico:

- Creazione di un volantino e di un sito web;
- Distribuzione del volantino "Back to sport" in luoghi pubblici e di passaggio della PAA, negli studi medici, su pannelli luminosi e sui siti web di riferimento del territorio.
- Creazione di una campagna per promuovere l'attività fisica come vettore di buona salute, distribuita su cartelloni nell'agglomerato e sui social network con pubblicazioni sponsorizzate.

### Si raccomanda:

- Per motivi di comodità, i luoghi di pratica devono essere accessibili a piedi o con i mezzi pubblici e facilmente identificabili;
  - Gli orari devono essere adattati alla presenza di persone in situazioni di vita attiva;
  - Per il coaching sportivo, la scelta di un professionista qualificato e competente per promuovere l'adesione dei beneficiari al programma
  - Assicurare che il processo di registrazione sia semplice da attuare per il beneficiario;
  - Investire in un software di tracciamento dei dati per facilitare la comunicazione tra gli attori del programma e il medico.
  - Creazione di un sistema di garanzia finanziaria per i beneficiari al momento dell'iscrizione al progetto, per evitare il disimpegno durante il programma.
-

**Modalità di coinvolgimento della popolazione target / Modes d'implication de la population cible**

La population cible a été impliqué par différents moyens, soit via :

- des dépliants sur le programme « Retour au sport » accessible dans les lieux de santé, grand public du territoire
- les médecins généralistes qui ont disposé d'une information complète au sujet du programme sport santé
- les réseaux sociaux et communication web relayée par les institutions locales et avec des publications sponsorisées ;
- une campagne d'affichage sur tout le territoire de l'agglomération
- la diffusion d'un flyer de promotion de l'activité physique et sportive dans toutes les boîtes aux lettres de l'agglomération (35000 flyers diffusés)
- une conférence de presse
- la présence via un stand lors des forums des associations de Digne-les-Bains et de Châteaux-Arnoux-Saint-Auban
- les médias locaux

La popolazione target è stata coinvolta con diversi mezzi, sia tramite

- opuscoli sul programma "Ritorno allo sport" disponibili nei centri sanitari per la popolazione della zona
- i medici di base che hanno ricevuto informazioni complete sul programma sport e salute
- social network e comunicazione web trasmessa dalle istituzioni locali e con pubblicazioni sponsorizzate;
- una campagna di affissione in tutto l'agglomerato
- la distribuzione di un volantino che promuove l'attività fisica e lo sport in tutte le cassette delle lettere dell'agglomerato (35.000 volantini distribuiti)
- una conferenza stampa
- uno stand ai forum dell'associazione Digne-les-Bains e Châteaux-Arnoux-Saint-Auban
- i media locali

---

**Risorse materiali e infrastrutturali / Ressources matérielles et infrastructurelles**

Afin de réaliser au mieux le projet, il est nécessaire de disposer :

- de salles permettant de réaliser les tests et entretiens de positionnement : mise à disposition du Living Lab et de la maison de Santé Marie Julie Curie (salle de réunion et secrétariat médical)
- d'infrastructures sportives permettant la pratique de plusieurs sports
- de matériel sportif à mettre à disposition des bénéficiaires.
- Logiciel de suivi spécialisé
- Des moyens financiers pour la création, l'impression et la diffusion des outils de communication

Per realizzare il progetto nel miglior modo possibile, è necessario avere :

- locali per l'esecuzione dei test e il posizionamento delle interviste: il Living Lab e il centro sanitario Marie Julie Curie (sala riunioni e segreteria medica)
  - impianti sportivi per la pratica di diversi sport
-

- 
- attrezzature sportive da mettere a disposizione dei beneficiari.
  - Software di monitoraggio specializzato
  - - Mezzi finanziari per la creazione, la stampa e la distribuzione di strumenti di comunicazione
- 

**Professionisti  
Professionnels**

/ Pour la création de la Maison Sport Santé  
Comité de pilotage : Agglomération, la maison de santé, le Living Lab, la Mairie de Digne-les-Bains, le Centre Médico-Sportif, le CDOS, l'ARS, une personnes référence départementale du ministère jeunesse et sport

Pour la mise en œuvre du programme passerelle :

Les professionnels nécessaires à la mise en œuvre de ce programme sont :

- un(e) chargé(e) de coordination ayant des compétences dans la mise en œuvre de projet et des connaissances spécifiques au secteur du sport santé
- un ou des éducateurs sportifs professionnels diplômé par un diplôme de sport santé. L'éducateur sportif étant directement au contact des bénéficiaires, il doit disposer de compétence technique pour enseigner mais également d'un savoir être favorisant l'adhésion et l'engagement des bénéficiaires du programme. En raison du public ciblé, il doit faire preuve d'empathie pour les accompagner dans la reprise de l'activité physique.
- Un(e) chef(fe) de projet en charge du suivi des financements

Per la creazione della Maison Sport Santé

Comitato direttivo: l'Agglomerato, il Centro sanitario, il Living Lab, il Comune di Digne-les-Bains, il Centre Médico-Sportif, il CDOS, l'ARS, un referente dipartimentale del Ministero della Gioventù e dello Sport.

Per l'attuazione del programma ponte:

Le figure professionali necessarie per l'attuazione di questo programma sono

- un coordinatore con capacità di attuazione dei progetti e conoscenze specifiche del settore dello sport e della salute
  - uno o più educatori sportivi professionisti con un diploma in salute sportiva. Poiché l'educatore sportivo è a diretto contatto con i beneficiari, deve possedere le competenze tecniche per insegnare ma anche quelle interpersonali per incoraggiare il sostegno e l'impegno dei beneficiari del programma. A causa del pubblico target, deve mostrare empatia per aiutarli a riprendere l'attività fisica.
  - - Un responsabile di progetto incaricato di monitorare i finanziamenti
- 

**Stakeholders da coinvolgere / Partes prenantes à impliquer**

Ce projet demande d'impliquer différentes parties prenantes :

- La communauté d'agglomération qui porte l'ensemble du projet
  - La maison de santé Irène Joliot Curie pour l'accueil et l'orientation des bénéficiaires et l'organisation des séances d'activités physiques adaptées.
  - Le living Lab et la Mairie de Digne les Bains pour la mise à disposition d'espace de pratique
-

- 
- Le centre medico-sportif pour la réalisation de test sportif tout au long des programmes,
  - Le Comité Départemental Olympique et sportif pour la mobilisation et l'accompagnements des structures sportives dans le développement de section santé et bien-être et le suivi législatif des mesures sanitaires.
  - Les éducateurs sportifs independent pour l'encadrement des séances
  - L'Agence Régionale du Sport pour l'accompagnement et la communication auprès des acteurs de santé
  - La Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Population pour un accompagnement du projet, notamment dans le cadre de la demande de labélisation Maison Sport Santé
  - Les acteurs de santé au sens large mobilisés dans la diffusion du message aux bénéficiaires
  - Les acteurs sportifs mobilisés pour proposer une offre adaptée sur le territoire

Questo progetto richiede il coinvolgimento di diverse parti interessate:

- La comunità d'agglomerato, responsabile dell'intero progetto
- Il centro sanitario Irène Joliot Curie per aver accolto e guidato i beneficiari e aver organizzato le sessioni di attività fisica adattata.
- Il Living Lab e il Municipio di Digne les Bains per aver messo a disposizione gli spazi per le esercitazioni.
- Il centro medico-sportivo per l'esecuzione di test sportivi durante i programmi,
- Il Comitato Dipartimentale Olimpico e Sportivo per la mobilitazione e il sostegno delle strutture sportive nello sviluppo di sezioni dedicate alla salute e al benessere e per il monitoraggio legislativo delle misure sanitarie.
- Gli educatori sportivi indipendenti per la supervisione delle sessioni
- L'Agenzia Regionale dello Sport per il supporto e la comunicazione con gli attori della salute
- La Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Population (Direzione Dipartimentale per la Coesione Sociale e la Protezione della Popolazione) per il supporto al progetto, in particolare nell'ambito della candidatura al marchio Maison Sport Santé
- Attori sanitari in senso lato mobilitati nella diffusione del messaggio ai beneficiari
- Operatori sportivi mobilitati per proporre un'offerta adeguata sul territorio

---

**Collaborazioni e accordi con altri attori / Collaborations et accords avec d'autres acteurs**

Afin d'avoir une communication sur l'ensemble de la communauté d'agglomération, il est nécessaire d'être en lien étroit avec ces institutions.

- Un facteur clé de réussite du programme est également la prescription par le corps médical qui est à l'origine de la démarche de reprise sportive.
- Les structures sportives pour l'accueil des publics post programme.
- La piscine de Digne-les-Bains
- Le CODES (association de prévention du territoire) dans le cadre de ses missions de prévention
- Les associations de Séniors

Per avere una comunicazione in tutto l'agglomerato, è necessario essere in stretto contatto con queste istituzioni.

- Un fattore chiave per il successo del programma è anche la prescrizione medica, che è all'origine del processo di recupero sportivo.
- Strutture sportive per il pubblico post-programma.
- La piscina di Digne-les-Bains
- Il CODES (associazione di prevenzione del territorio) nell'ambito delle sue missioni di prevenzione
- - Associazioni di anziani

**Frequenza, durata e intensità dell'intervento (se applicabile) /  
Fréquence, durée et intensité de l'intervention (le cas échéant)**

Le projet a réalisé 6 cycles de programmes passerelles.

Chaque cycle se déroule sur 12 semaines. Il propose aux bénéficiaires un rendez-vous de bilan de départ puis un planning d'activités par semaine. Chaque séance dure une heure et est encadrée par un éducateur d'activité physique adapté. Le planning des activités proposait entre 4 et 5 activités, en voici un exemple :

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Aquagym	Marche nordique	Renforcement musculaire	Aquagym

Il progetto ha realizzato 6 cicli di programmi ponte.

Ogni ciclo dura 12 settimane. Offre ai beneficiari un incontro di valutazione iniziale e poi un programma settimanale di attività.

Ogni sessione dura un'ora ed è supervisionata da un educatore di attività fisica adattata. Il programma di attività proposto è compreso tra 4 e 5 attività, ecco un esempio:

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì
Acqua gym	Nordic walking	Rafforzamento dei muscoli	Acqua gym

**Materiali informativi / Documents d'information**

Site : <https://pass-sportsante.fr/>

Flyer

<https://www.dici.fr/actu/2021/02/08/alpes-de-haute-provence-digne-bains-lance-programme-retour-sport-1491677>

<https://www.provencealpesagallo.fr/retour-au-sport-inscriptions-gratuites/>

**Principali limiti interni alla realizzazione e**

Les facteurs en internes qui peuvent être limitant sont :

- La disponibilité des éducateurs sportifs sur des plages horaires variées pour proposer une activité à différents niveaux. Dans le cadre du programme Retour au Sport, nous avons opté pour le choix d'un professionnel indépendant pour plus

---

**suggerimenti per il superamento /  
Principales limites internes à la réalisation et suggestions pour les surmonter**

de flexibilité.

- Le désengagement des bénéficiaires au cours du programme, essentiellement par manque de motivation. Nous avons mis en place un système de caution encaissé uniquement si les personnes ne vont pas au bout du cycle, sans raison médicales justifiant un arrêt.

I fattori interni che possono essere limitanti sono :

- La disponibilità di educatori sportivi in orari diversi per offrire attività a diversi livelli. Nell'ambito del programma Back to Sport, abbiamo optato per un professionista indipendente per una maggiore flessibilità.
- Lo sviluppo di un'offerta sportiva adattata da parte di club e associazioni dopo il programma "Back to sport".

---

**Principali barriere esterne alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principaux obstacles externes à la mise en œuvre et suggestions pour les surmonter**

Certains facteurs limitants ont pu être observés :

-La faible offre de pratique sportive adaptée sur le territoire, nécessitant un fort accompagnement des clubs sportifs et associations pour ouvrir des sections de sport adapté. Afin d'accompagner au mieux les clubs, la charte sportive a été adaptée et propose deux versions (1 seule initialement) : sport santé ou sport bien être.

- Le manque d'uniformisation avec les autres maisons de santé et acteurs de santé sur le territoire. Afin de proposer un service de qualité sur l'ensemble du département, un logiciel de suivi a été acheté pour la maison Sport Santé de Digne-les-Bains. Ce logiciel pourra être partagé avec d'autres MSS du département. Ce logiciel permet de gérer plus facilement les inscriptions et la communication avec les bénéficiaires. Il permet également un meilleur suivi dans le parcours patient pour les différents intervenants (professeurs APA, prescripteur).

- Le manque de communication et de disponibilité des acteurs de santé dû à la crise COVID. Afin de répondre à cette problématique, le plan de communication adapté a été adapté. Des flyers ont été distribués dès le mois de décembre dans les différents établissements de santé. Des rencontres physiques ont finalement été organisées à la place des conférences. Une vidéo a également été produite à destination des professionnels de santé.

-La crise Covid 19 a eu un impact non négligeable sur la mise en œuvre du programme « Retour au sport ».

La mobilisation des acteurs de santé a été plus difficile, la communication a été fortement impactée avec une surcharge d'information autour du COVID qui a réduit la place pour le sport santé.

La mobilisation des bénéficiaires a également été plus compliquée, avec un public à risque qui a moins participé aux séances. Des difficultés logistiques ont également été observées : réduction du nombre de participants par séances, nécessité de trouver de nouveaux lieux. Le COVID a également un impact sur le coût budgétaire avec l'achat de matériel sanitaire et la nécessité de faire plusieurs séances à la place d'une seule. D'un point de vue administratif, le COVID a nécessité la mise en place d'une veille

législative sur les mesures sanitaires et la mise en place d'attestations de déplacement pour les participants au programme.

Sono stati osservati alcuni fattori limitanti:

- La scarsa offerta di sport adattati sul territorio, che richiede un forte sostegno da parte di club e associazioni sportive per aprire sezioni di sport adattati. Per fornire il miglior supporto possibile ai club, la Carta dello sport è stata adattata e ora offre due versioni (inizialmente solo una): salute sportiva o benessere sportivo.
- La mancanza di uniformità con gli altri centri e attori sanitari della zona. Per offrire un servizio di qualità in tutto il dipartimento, è stato acquistato un software di monitoraggio per il Centro sportivo e sanitario di Digne-les-Bains. Questo software può essere condiviso con altri MSS del dipartimento. Questo software facilita la gestione delle iscrizioni e la comunicazione con i beneficiari. Inoltre, consente di monitorare meglio i progressi del paziente per le varie parti coinvolte (insegnanti dell'APP, prescrittori).
- La mancanza di comunicazione e di disponibilità degli attori sanitari a causa della crisi del COVID. Per rispondere a questo problema, il piano di comunicazione è stato adattato. A partire da dicembre sono stati distribuiti volantini nelle varie strutture sanitarie. Alla fine sono stati organizzati incontri fisici anziché conferenze. È stato prodotto anche un video per gli operatori sanitari.
- La crisi del Covid 19 ha avuto un impatto significativo sull'attuazione del programma "Ritorno allo sport". La mobilitazione degli attori sanitari è stata più difficile, la comunicazione è stata fortemente influenzata da un sovraccarico di informazioni sul COVID che ha ridotto lo spazio per lo sport e la salute. Anche la mobilitazione dei beneficiari è stata più complicata, con un pubblico a rischio che ha partecipato meno alle sessioni. Sono state osservate anche difficoltà logistiche: riduzione del numero di partecipanti per sessione, necessità di trovare nuove sedi. Il COVID ha anche un impatto sui costi di bilancio con l'acquisto di attrezzature sanitarie e la necessità di fare diverse sessioni invece di una. Da un punto di vista amministrativo, il COVID ha richiesto l'attuazione di una vigilanza legislativa sulle misure sanitarie e l'implementazione di certificati di viaggio per i partecipanti al programma.

---

**Protezione della privacy / La protection de la vie privée**

La protection de la vie privée est garantie par l'utilisation d'un logiciel spécifique pour le traitement des données médicales.

La tutela della privacy è garantita dall'utilizzo di un software specifico per il trattamento dei dati medici.

---

**Riduzione delle disuguaglianze /**

Afin de permettre à tout le monde de pouvoir reprendre une pratique sportive, le programme Retour au sport est gratuit (seul un cheque de caution est demandé) et ouvert à tous.



## Réduction des inégalités

La publicité pour l'activité a été faite dans les CCAS de la ville pour permettre une bonne diffusion de l'information auprès des personnes éloignées de la pratique.

Per consentire a tutti di riprendere le attività sportive, il programma di ritorno allo sport è gratuito (è richiesto solo un assegno di deposito) e aperto a tutti.

L'attività è stata pubblicizzata nel CCAS della città per garantire la diffusione delle informazioni alle persone lontane dalla pratica sportiva.

---

## Informazioni e contatti / Informations et contacts

Cheffe de projet : Lucille Thiebot / 0633498814 / lucille.thiebot@provençalpesagglo.fr  
Coordinateur : Florian André / 0676376193 / flw.andre@gmail.com  
Consultante : Mathilde Amigas / 0659973012 / mathilde.amigas@gmail.com

---

## Link utili / Sites Web utiles

Articles de presse / [Articoli di stampa](#)  
<https://www.ledauphine.com/culture-loisirs/2021/12/31/provence-alpes-agglomeration-propose-un-retour-au-sport>  
<https://alpesdusud.alpes1.com/news/alpes-de-haute-provence/87188/alpes-de-haute-provence-digne-veut-favoriser-le-sport-pour-les-seniors>  
<https://m.facebook.com/ProvenceAlpesAgglo/photos/a.617821705070629/1836513329868121/?type=3&source=48>

---

## 4-2 La Métropole Nice Côte d'Azur

---

<b>Intervento</b>	<b>Développement de l'activité physique à des fins de santé chez les seniors fragiles et non dépendants du moyen et haut pays niçois</b>  <b>Sviluppo dell'attività fisica per scopi di salute tra gli anziani fragili e non dipendenti del territorio di Nizza</b>
<b>Popolazione target / Population cible</b>	Seniors fragiles et non dépendants résidant dans des communes situées dans les zones rurales et de montagne de la Métropole Nice Côte d'Azur et ne disposant pas d'offre en activité physique adaptée (APA).  Anziani fragili e non dipendenti che vivono in zone rurali e montane della Città Metropolitana di Nizza e che non hanno accesso all'attività fisica adattata (AFA).
<b>Attività e passi / Activités et étapes</b>	L'intervention est divisée en 3 macro-actions :  <b>1. Réalisation d'un diagnostic</b>

---

- 
2. **Recrutement des participants**
  3. **Mise en place, coordination et pérennisation de l'offre en APA**

L'intervento è suddiviso in 3 macro-azioni:

1. **Eseguire una diagnosi**
2. **Reclutamento dei partecipanti**
3. **Creare, coordinare e sostenere l'offerta di AFA**

1. Réalisation d'un diagnostic

- Identification des communes situées dans les zones rurales et de montagne de la Métropole Nice Côte d'Azur ne disposant pas d'offre en activité physique adaptée (APA) au public cible,
- Identification et accompagnement des structures locales ayant la capacité de prendre en charge le public cible au sein d'un programme d'APA,
- Evaluation des besoins en APA du public cible (entretiens et/ou questionnaires)
- Evaluation de l'accessibilité du public cible aux équipements sportifs.

2. Recrutement des participants

- Communication via les médias locaux,
- Mobilisation des acteurs locaux,
- Mise en place de réunions d'information et/ou d'ateliers d'initiation.

3. Mise en place, coordination et pérennisation de l'offre en APA

- Mise en place de programmes en APA, d'une durée de 12 semaines avec 2 séances hebdomadaires, pour des groupes incluant au moins 10 pratiquants, sur différentes communes situées en zone rurale et de montagne de la Métropole Nice Côte d'Azur et ne disposant pas d'offre en APA, en partenariat avec au moins une structure locale,
  - Recours à des transports collectifs en cas de difficultés d'accès aux équipements sportifs,
  - Evaluation pré et post programme de la condition physique et bilan motivationnel des participants,
  - Orientation post programme des participants vers une structure partenaire locale,
  - Mobilisation des acteurs locaux autour d'un projet commun de promotion de l'activité physique,
  - Évaluation qualitative et quantitative de l'ensemble du projet pendant et après sa mise en place.
-

---

1. Eseguire una diagnosi

- Identificazione dei comuni situati nelle zone rurali e montane della Città Metropolitana di Nizza che non hanno un'offerta di attività fisica adatta al pubblico target,
- Identificazione e sostegno di strutture locali con la capacità di prendere in carico il pubblico target nell'ambito di un programma APA,
- Valutazione delle esigenze del pubblico target per l'AFA (interviste e/o questionari).
- Valutazione dell'accessibilità del pubblico target alle strutture sportive.

2. Reclutamento dei partecipanti

- Comunicazione attraverso i media locali,
- Mobilitazione degli attori locali,
- Organizzare incontri informativi e/o workshop di iniziazione.

3. Creare, coordinare e sostenere l'offerta di AFA

- Creazione di programmi AFA di 12 settimane con 2 sessioni settimanali per gruppi di almeno 10 persone in diversi comuni situati in zone rurali e montane della Metropoli di Nizza e che non dispongono di strutture AFA, in collaborazione con almeno una struttura locale,
  - Utilizzo del trasporto collettivo in caso di difficoltà di accesso alle strutture sportive,
  - Valutazione pre e post programma della condizione fisica e valutazione motivazionale dei partecipanti,
  - Orientamento post-programma dei partecipanti verso una struttura partner locale,
  - Mobilitazione degli attori locali intorno a un progetto comune per promuovere l'attività fisica,
  - Valutazione qualitativa e quantitativa dell'intero progetto durante e dopo la sua attuazione.
-

<b>Modalità di coinvolgimento della popolazione target / Modes d'implication de la population cible</b>	<p>Les participants au programme ont été recrutés via la publicité (affiche, flyer), les médias locaux (journaux, radios), les acteurs locaux (communes, CCAS, maisons de santé) et lors de réunions d'information et/ou ateliers d'initiation.</p> <p>I partecipanti al programma sono stati reclutati attraverso la pubblicità (poster, volantini), i media locali (giornali, radio), gli attori locali (comuni, CCAS, centri sanitari) e durante le riunioni informative e/o i workshop introduttivi.</p>
<b>Risorse materiali e infrastrutturali / Ressources matérielles et infrastructurelles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une grande salle d'environ 50m2, de préférence dans un équipement sportif ; possibilité de pratiquer en extérieur si les conditions climatiques le permettent</li> <li>• Petit matériel sportif</li> </ul> <p>- Un'ampia sala di circa 50m2, preferibilmente in un impianto sportivo; possibilità di esercitarsi all'aperto, se le condizioni meteorologiche lo permettono.</p> <p>- Piccole attrezzature sportive</p>
<b>Professionisti / Professionnels</b>	<p><b>Médecins généralistes et spécialistes,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prescrivent l'activité physique,</li> <li>• Délivrent le certificat d'absence de contre-indication à la pratique de l'APA.</li> </ul> <p><b>Chef de projet sport-santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalise le diagnostic,</li> <li>• Mobilise les acteurs locaux (communes, professionnels de la santé et du sport),</li> <li>• Met en place des réunions d'information et/ou d'ateliers d'initiation,</li> <li>• Communique sur le programme,</li> <li>• Evalue le projet dans son ensemble.</li> </ul> <p><b>Enseignants en APA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animent les séances d'APA,</li> <li>• Réalisent les évaluations pré et post programme de la condition physique et bilan motivationnel des participants,</li> <li>• Orientent les participants à la fin du programme vers une structure partenaire locale.</li> </ul>

---

Medici di base e specialisti,

- Prescrivere l'attività fisica,
- Rilascia il certificato di assenza di controindicazioni alla pratica dell'AFA.

Responsabile di progetto per lo sport e la salute

- Eseguire la diagnosi,
- Mobilitare gli attori locali (comuni, professionisti della salute e dello sport),
- Organizzare incontri informativi e/o workshop introduttivi,
- Comunicare sul programma,
- Valutare il progetto nel suo complesso.

Insegnanti AFA

- Facilitare le sessioni AFA,
- Effettuare valutazioni di fitness e motivazionali dei partecipanti prima e dopo il programma,
- Indirizzare i partecipanti alla fine del programma verso una struttura partner locale.

---

**Stakeholders da coinvolgere / Parties prenantes à impliquer**

- Maison Sport-Santé de la Ville de Nice
- Centre de ressources et d'expertise Azur Sport Santé
- Communes
- Médecins généralistes et spécialistes
- Associations locales souhaitant participer à la mise en place d'une offre sport-santé pour les seniors
  - Centro sportivo e sanitario della Città di Nizza
  - Centro risorse e competenze Azur Sport Santé
  - Comuni
  - Medici di base e specialisti
  - Associazioni locali che desiderano partecipare all'implementazione di un'offerta sportiva e di salute per gli anziani

---

**Collaborazioni e accordi con altri attori / Collaborations et accords avec d'autres acteurs**

Décrire les collaborations et accords nécessaires avec d'autres acteurs publics et/ou privés

---

**Frequenza, durata e intensità dell'intervento (se applicabile) /  
Fréquence, durée et intensité de l'intervention (le cas échéant)**

Le programme dure 12 semaines, à raison de 2 séances par semaine. Il a été mis en place sur 5 communes (Drap, Tourrette-Levens, Levens dans le SIVoM Val de Banquière - Roquebillière et La Bollène-Vésubie dans la vallée de la Vésubie).

Il programma dura 12 settimane, con 2 sessioni a settimana. È stato istituito in 5 comuni (Drap, Tourrette-Levens, Levens nella SIVoM Val de Banquière - Roquebillière e La Bollène-Vésubie nella valle della Vésubie).

**Materiali informativi /  
Documents  
d'information**

Affiche et flyer / [Poster e volantini](#).



**Principali limiti interni alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principales limites internes à la réalisation et suggestions pour les surmonter**

Décrire les principales limites internes rencontrées dans la mise en œuvre de l'intervention et comment elles ont été surmontées (par exemple, les limites liées à l'implication de la population cible, le type de professionnels impliqués, la manière dont l'intervention a été conçue initialement)

**Principali barriere esterne alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principaux obstacles**

La principale barrière a concerné la variabilité de l'investissement des partenaires dans le projet, ce qui a impacté le recrutement des participants mais aussi probablement dévié la cible visée (seulement 53% de participants considérés comme insuffisamment actifs physiquement en début de programme).

<b>externes à la mise en œuvre et suggestions pour les surmonter</b>	La barriera principale è stata la variabilità dell'investimento dei partner nel progetto, che ha avuto un impatto sul reclutamento dei partecipanti, ma ha anche probabilmente deviato dall'obiettivo previsto (solo il 53% dei partecipanti si considerava non sufficientemente attivo fisicamente all'inizio del programma).
<b>Protezione della privacy / La protection de la vie privée</b>	Décrire, si nécessaire pour l'intervention, comment la confidentialité du participant est garantie
<b>Riduzione delle disuguaglianze / Réduction des inégalités</b>	<p>En accompagnant le développement de l'activité physique à des fins de santé chez les seniors du moyen et haut pays niçois, la Métropole Nice Côte d'Azur et ses partenaires œuvrent pour faire de l'activité physique un facteur de santé accessible à tous et ainsi réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.</p> <p>Sostenendo lo sviluppo dell'attività fisica a scopo di salute tra gli anziani del centro e dell'altopiano di Nizza, la Metropoli Nice Côte d'Azur e i suoi partner stanno lavorando per rendere l'attività fisica un fattore di salute accessibile a tutti e ridurre così le disuguaglianze sociali e territoriali nella salute.</p>
<b>Informazioni e contatti di riferimento / Informations de référence et contacts</b>	<p>Métropole Nice Côte d'Azur : Luca BILLAUDEAU <a href="mailto:luca.billaudeau@nicecotedazur.org">luca.billaudeau@nicecotedazur.org</a>  Ville de Nice - Maison Sport Santé : Charlène FALZON <a href="mailto:charlene.falzon@ville-nice.fr">charlene.falzon@ville-nice.fr</a>  Azur Sport Santé : David FUENTE <a href="mailto:fuentes@azursportsante.fr">fuentes@azursportsante.fr</a></p>
<b>Altri suggerimenti utili / Autres conseils utiles</b>	Décrire tout autre conseil utile pour l'intervention qui n'entre pas dans les cases précédentes
<b>Link utili / Sites Web utiles</b>	<p>Azur Sport Santé : <a href="https://azursportsante.fr/">https://azursportsante.fr/</a>  Cartographie Mon Sport Santé PACA : <a href="https://paca.sport.sante.fr/">https://paca.sport.sante.fr/</a>  Articles sur le programme :  <a href="https://svdb.fr/programme-prevention-active-senior-le-programme-reprends-a-levens-et-tourrette-levens/">https://svdb.fr/programme-prevention-active-senior-le-programme-reprends-a-levens-et-tourrette-levens/</a>  <a href="https://www.nicematin.com/vie-locale/des-seances-de-sport-gratuites-pour-les-seniors-a-drap-771863">https://www.nicematin.com/vie-locale/des-seances-de-sport-gratuites-pour-les-seniors-a-drap-771863</a></p>

#### 4. La Région Piémont et ASL CN2 /La Regione Piemonte e ASL CN2

<b>Intervento</b>	<b>Come realizzare un appartamento didattico</b>
<b>Popolazione target / Population cible</b>	<p>Anziani over 75, senza distinzione di età, genere, occupazione, caratteristiche socio-economiche, ma con fragilità e/o comorbidità (malati cronici, con un buon livello di autonomia), che vivono nell'area afferente alla Casa della Comunità di Cortemilia (Cortemilia, Castino, Feisoglio, Torre Bormida, Niella Belbo, San Benedetto Belbo, Cossano Belbo, Bosia, Cravanzana, Levice, San Giorgio Scarampi, Gorzegno, Borgomale, Benevello, Mango).</p> <p>Personnes âgées de plus de 75 ans, sans distinction d'âge, de sexe, de profession, de caractéristiques socio-économiques, mais avec fragilité et / ou comorbidité (malades chroniques, avec un bon niveau d'autonomie), qui vivent dans la zone liée à la Casa della Comunità di Cortemilia (Cortemilia, Castino, Feisoglio, Torre Bormida, Niella Belbo, San Benedetto Belbo, Cossano Belbo, Bosia, Cravanzana, Levice, San Giorgio Scarampi, Gorzegno, Borgomale, Benevello, Mango).</p>
<b>Attività e passi / Activités et étapes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• informare e interessare i soggetti attivi sul territorio (Comune, associazioni, altri soggetti pubblici o privati) / <i>informer et intéresser les sujets actifs sur le territoire (Municipalité, associations, autres sujets publics ou privés)</i></li><li>• definire con i partner un piano delle azioni, di descrizione delle attività di progetto e il relativo budget / <i>définir avec les partenaires un plan d'actions, une description des activités du projet et le budget correspondant</i></li><li>• individuare la struttura più appropriata dove allestire l'appartamento didattico / <i>identifier la structure la plus appropriée où installer l'appartement éducatif</i></li><li>• attivare e coinvolgere strutture interne quali DiPSa, sistemi informativi, il servizio acquisti e il servizio tecnico / <i>4. activer et impliquer des structures internes telles que DiPSa (Direction des professions de la santé), les systèmes d'information, le service des achats et le service technique</i></li><li>• progettare la struttura dell'appartamento, identificando arredi, tecnologia e materiali utili; / <i>5. concevoir la structure de l'appartement, en identifiant le mobilier, la technologie et les matériaux utiles;</i></li><li>• identificare gli operatori che faranno parte dell'equipe multidisciplinare / <i>6. identifier les opérateurs qui feront partie de l'équipe multidisciplinaire</i></li><li>• coinvolgere i medici di medicina generale MMG e, tramite l'elenco dei loro pazienti in carico, individuare quelli ammissibili al progetto / <i>impliquer les médecins généralistes et, à travers la liste de leurs patients en charge, identifier les personnes éligibles au projet</i></li><li>• identificare i soggetti cui rivolgere l'iniziativa (sulla base dei criteri di eleggibilità) / <i>identifier les sujets auxquels l'initiative devrait s'adresser (en fonction des critères d'éligibilité)</i></li><li>• raccogliere il consenso dei partecipanti e tenere un elenco aggiornato degli stessi / <i>recueillir le consentement des participants et en tenir une liste à jour</i></li></ul>



- definire i gruppi e il calendario, cercando di considerare le esigenze e le richieste di ciascuno / *définir les groupes et le calendrier, en essayant de prendre en compte les besoins et les demandes de chacun*
- stabilire quali professionisti coinvolgere (cardiologo, fisioterapista, ecc.) e determinare la cadenza degli incontri / *établir les professionnels à impliquer (cardiologue, kinésithérapeute, etc.) et déterminer la fréquence des rencontres*
- organizzare le attività da proporre ai partecipanti al progetto (infermieristiche ed educative) / *organiser les activités à proposer aux participants au projet (paramédicales et pédagogiques)*

Si consiglia: / *Il est conseillé;*

- la scelta di un edificio pubblico dotato di ampia accessibilità, sia in termini strutturali (presenza di ascensore se l'appartamento non viene allestito al piano terra; o rampe di accesso) che di posizione (centrale e vicino alla popolazione residente per poter diventare un punto di riferimento e per incrementare l'interesse della comunità nei confronti della struttura e delle iniziative ad essa associate); / *le choix d'un bâtiment public à large accessibilité, tant sur le plan structurel (présence d'un ascenseur si l'appartement n'est pas aménagé au rez-de-chaussée ; ou rampes d'accès) que dans son emplacement (central et proche de la population résidente afin de devenir un point de référence et d'accroître l'intérêt de la communauté pour la structure et les initiatives qui y sont associées);*
- la scelta di un luogo con un ampio parcheggio, considerando che molti dei partecipanti potrebbero raggiungere l'edificio coi mezzi propri, o nel caso di strutture nei centri urbani più grandi facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici;; / *le choix d'un lieu avec un grand parking, considérant que beaucoup de participants pourraient atteindre le bâtiment par leurs propres moyens, ou dans le cas de structures dans les grands centres urbains facilement accessibles par les transports en commun;*
- di arredare seguendo criteri di comodità per l'anziano, con luci che non creino fastidi alla vista, con mobili che non costringano l'anziano a movimenti troppo faticosi, con dispositivi sistemati di modo da non poter cadere, e seguendo le più comuni norme di sicurezza. / *de meubler selon des critères de confort pour les personnes âgées, avec des lumières qui ne créent pas d'inconfort pour les yeux, avec des meubles qui ne forcent pas les personnes âgées à des mouvements trop fatigants, avec des dispositifs disposés de manière à ne pas pouvoir tomber et en suivant les règles de sécurité les plus courantes.*
- di selezionare arredamenti, tecnologie, presidi e oggettistica in un'ottica di accessibilità da parte dell'utenza, sia in termini di reperibilità (preferire oggetti di fabbricazione industriale piuttosto che "su misura"), ma soprattutto con costi accessibili (considerare attentamente il rapporto costo/qualità) / *sélectionner des meubles, des technologies, des dispositifs et des objets en vue d'une accessibilité par les utilisateurs, à la fois en termes de disponibilité (privilégier les objets fabriqués industriellement plutôt que « sur mesure »), mais surtout à des coûts abordables (attention au rapport coût/qualité)*

<b>coinvolgimento della popolazione target / Modes d'implication de la population cible</b>	<p>Attraverso l'intervento dei medici di famiglia, via telefono (spiegazione del progetto più nel dettaglio), per mezzo di manifesti posizionati presso i locali dell'ASL, organizzando appuntamenti singoli o di coppia con gli infermieri di comunità. / <i>Par l'intervention des médecins généralistes, par téléphone (explication du projet plus en détail), au moyen d'affiches placées dans les locaux de l'ASL, en organisant des rendez-vous individuels ou en couple avec des infirmières communautaires.</i></p>
<b>Risorse materiali e infrastrutturali / Ressources matérielles et infrastructurelles</b>	<p>Ai soggetti target non è richiesto di portare del materiale particolare. Si consiglia però un abbigliamento comodo o di portarsi un cambio di vestiti in previsione dell'ora di attività fisica adattata. Durante l'anno si consiglia comunque un abbigliamento "a strati" per permettere un rapido adattamento all'attività e all'ambiente. / <i>Les sujets cibles ne sont pas tenus d'apporter du matériel particulier. Cependant, il est conseillé de porter des vêtements confortables ou d'apporter des vêtements de rechange en prévision du temps d'activité physique adaptée. Au cours de l'année, cependant, nous recommandons un vêtement « stratifié » pour permettre une adaptation rapide à l'activité et à l'environnement.</i></p> <p>Tra le risorse materiali si suggerisce: / <i>Parmi les ressources matérielles que nous suggérons:</i></p> <p>locandine per segnalare la posizione dell'appartamento (indirizzo, piano) / <i>des affiches pour indiquer l'emplacement de l'appartement (adresse, étage)</i></p> <p>materiale informativo (come volantini) per MMG e operatori, così come per gli anziani stessi / <i>matériel d'information (comme des dépliants) pour les médecins généralistes et les opérateurs, ainsi que pour les personnes âgées elles-mêmes / matériel d'information (comme des dépliants) pour médecins généralistes et les opérateurs, ainsi que pour les personnes âgées elles-mêmes</i></p> <p>segnaletica e presidi di sicurezza (es. estintori), trattandosi di strutture frequentate dal pubblico / <i>la signalisation et les dispositifs de sécurité (p. ex. extincteurs), puisqu'il s'agit d'ouvrages fréquentés par le public</i></p> <p>Tra le infrastrutture utili si segnala: / <i>Les infrastructures utiles comprennent:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la presenza di bagni attrezzati / <i>la présence de salles de bains équipées</i></li> <li>• la presenza di sistemi di sorveglianza e/o accessi controllati per le aree comuni e per gli ingressi alla struttura / <i>la présence de systèmes de surveillance et/ou d'un accès contrôlé aux parties communes et aux entrées de la structure</i></li> <li>• la presenza di sistemi di sicurezza in caso di emergenza, dovendo gestire gruppi di persone che possono variare dalle poche unità a gruppi più numerosi / <i>la présence de systèmes de sécurité en cas d'urgence, la nécessité de gérer des groupes de personnes qui peuvent varier de quelques unités à des groupes plus importants</i></li> </ul>
<b>Professionisti / Professionnels</b>	<p>Fondamentali risultano i professionisti sanitari, in primis gli infermieri di famiglia e gli specialisti, e quelli socio-sanitari come gli educatori, gli assistenti sociali e figure che si occupino di coordinamento e comunicazione. / <i>Les professionnels de la santé, en premier lieu les infirmières et spécialistes de la famille, et les professionnels de la santé sociale tels que les</i></p>

---

éducateurs, les travailleurs sociaux et les personnalités qui s'occupent de la coordination et de la communication, sont fondamentaux.

In particolare: / Surtout:

- i professionisti sanitari, tra cui infermieri di famiglia od operatori sociali per lo svolgimento di attività di monitoraggio e rilevazione dei parametri, ma anche ai fini del reclutamento, per via del loro approccio più "familiare" e rassicurante; / les professionnels de la santé, y compris les infirmières familiales ou les travailleurs sociaux pour les activités de surveillance et de détection des paramètres, mais aussi à des fins de recrutement, en raison de leur approche plus « familière » et rassurante;
- gli esperti in comunicazione per informare la comunità e i vari stakeholder rispetto alle fasi di preparazione, avviamento e gestione (nonché in caso specifico di conclusione) dell'intervento. / des experts en communication pour informer la communauté et les différentes parties prenantes sur les phases de préparation, de démarrage et de gestion (ainsi que dans le cas spécifique de conclusion) de l'intervention.
- il personale che si occupa di far praticare l'AFA con competenze tecniche, potendo adattare gli esercizi a seconda delle caratteristiche dell'anziano (età, patologie, condizioni generali, ecc.) / le personnel qui s'occupe de la pratique de l'AFA avec des compétences techniques, être capable d'adapter les exercices en fonction des caractéristiques des personnes âgées (âge, pathologies, conditions générales, etc.)
- il personale tecnico in grado di presentare le tecnologie abilitanti e i presidi via via portati nelle attività, di informare e formare gli utenti e eventualmente i caregiver sull'utilizzo delle tecnologie, di stimolare l'interesse e la partecipazione per promuovere un uso esteso, ma consapevole delle tecnologie al domicilio degli utenti / le personnel technique capable de présenter les technologies d'activation et les dispositifs progressivement introduits dans les activités, d'informer et de former les utilisateurs et éventuellement les soignants sur l'utilisation des technologies, de stimuler l'intérêt et la participation pour promouvoir une utilisation étendue mais consciente des technologies au domicile des utilisateurs

---

**Stakeholders da coinvolgere / Parties prenantes à impliquer**

Importante risulta la condivisione del progetto di allestimento tra l'Azienda sanitaria, il Comune di afferenza, i medici di famiglia e le associazioni del territorio per gli aspetti amministrativi ed operativi, per organizzare l'iniziativa e sopperire opportunamente alle mancanze, rispondere alle esigenze che possono nascere durante e dopo l'allestimento; reperire volontari per la gestione dei servizi come la fornitura dei pasti e i trasporti per i partecipanti con problemi di mobilità; coinvolgere e informare la popolazione del territorio tramite la diffusione di messaggi e informazioni sull'iniziativa. / Il est important de partager le projet de mise en place entre l'autorité sanitaire, la municipalité d'affiliation, les médecins

généralistes et les associations locales pour les aspects administratifs et opérationnels, d'organiser l'initiative et de compenser de manière appropriée les lacunes, de répondre aux besoins qui peuvent survenir pendant et après la mise en place; trouver des bénévoles pour gérer des services tels que la fourniture de repas et le transport des participants ayant des problèmes de mobilité; impliquer et informer la population du territoire par la diffusion de messages et d'informations sur l'initiative.

Per l'arredamento è importante rivolgersi a un partner consapevole dei bisogni del target di popolazione (gli anziani) che abbia esperienza e capacità di elaborare un Progetto su misura, finalizzato a facilitare la mobilità, garantire spazi idonei per i gruppi di lavoro, spazio per riporre e per preparare i materiali, per cucinare e consumare pasti in compagnia, il tutto mantenendo un'identità "domestica" a livello di appartamento. Il segnale da comunicare è chiaro: l'appartamento didattico è una versione "ampliata" dell'abitazione di un utente, nella quale, fatti salvi tutti i presidi e gli accorgimenti necessari per rispettare le normative in vigore, riconoscere quell'intimità e quell'aria "di casa" indispensabile per predisporre l'utente ad accettare, e quindi adottare, presidi e tecnologie presentate. / Pour le mobilier, il est important de contacter un partenaire conscient des besoins de la population cible (les personnes âgées) qui a de l'expérience et de la capacité à développer un projet sur mesure, visant à faciliter la mobilité, à assurer des espaces appropriés pour les groupes de travail, un espace pour stocker et préparer du matériel, pour cuisiner et manger des repas en entreprise, tout en conservant une identité « domestique » au niveau de l'appartement. Le signal à communiquer est clair : l'appartement éducatif est une version « agrandie » de la maison d'un utilisateur, dans laquelle, sans préjudice de tous les dispositifs et précautions nécessaires pour se conformer à la réglementation en vigueur, reconnaître que l'intimité et cet air « domestique » sont essentiels pour préparer l'utilisateur à accepter, et donc à adopter, les principes et les technologies présentés.

---

**Collaborazioni e accordi con altri attori / Collaborations et accords avec d'autres acteurs**

È necessario istituire un protocollo di collaborazione con il Comune dov'è situata la struttura, così come una convenzione con i medici di medicina generale del territorio. È importante pianificare collaborazioni e coinvolgimento delle associazioni e dei consorzi socio-assistenziali presenti sul territorio. / Il est nécessaire d'établir un protocole de collaboration avec la municipalité où se trouve la structure, ainsi qu'une entente avec les médecins de famille du territoire. Il est important de planifier les collaborations et la participation des associations et des consortiums de protection sociale dans la région.

---

**Frequenza, durata e intensità dell'intervento (se applicabile) / Fréquence, durée et intensité de l'intervention (le cas**

Considerate le caratteristiche della popolazione coinvolta (età, condizioni di salute, routine), si consiglia di far permanere gli anziani nell'appartamento un giorno a settimana, per non generare un impegno eccessivo. Riguardo all'orario, studi dimostrano come non tutti gli anziani si sveglino presto al mattino e che la maggior parte ha bisogno di tempo per curare le proprie faccende, per cui si è scelto dalle 8:30 – 9:00 (orario flessibile in entrata pensato anche per chi è lontano o non autonomo nel trasporto) fino alle 14:30 – 15:00, per poter svolgere ancora un'attività di gruppo dopo pranzo e rincasare prima che faccia buio d'inverno. / Compte tenu des caractéristiques de la population concernée (âge, état de santé, routine),

**échéant)**

il est conseillé de garder les personnes âgées dans l'appartement un jour par semaine, afin de ne pas générer un engagement excessif. En ce qui concerne l'horaire, des études montrent que toutes les personnes âgées ne se lèvent pas tôt le matin et que la plupart ont besoin de temps pour s'occuper de leurs tâches ménagères, vous avez donc choisi de 8h30 à 9h00. (heure d'entrée flexible également conçue pour ceux qui sont éloignés ou non autonomes dans les transports) jusqu'à 14h30 – 15h00, pour pouvoir toujours effectuer une activité de groupe après le déjeuner et revenir avant la tombée de la nuit en hiver.

---

**Materiali informativi /  
Documents  
d'information**

Sono stati pubblicati diversi articoli riguardo il progetto e l'allestimento dell'appartamento didattico: / [Plusieurs articles ont été publiés sur la conception et l'aménagement de l'appartement éducatif:](#)

<https://www.pitem-prosol.eu/senior/>

<https://www.pitem-prosol.eu/2022/01/03/un-nuovo-modello-di-intervento/>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/sostegno-alle-cure/cortemilia-progetto-prosol-senior-inaugurato-appartamento-didattico>

<https://ilcorriere.net/inaugurato-a-cortemilia-lappartamento-didattico-allestito-nellambito-del-progetto-europeo-prosol-senior/>

<https://www.gazzettadalba.it/2022/07/inaugurato-a-cortemilia-lappartamento-didattico-per-anziani-nella-casa-della-salute/>

<https://www.ideawebtv.it/2022/07/13/asl-cn2-inaugurato-a-cortemilia-lappartamento-didattico-nellambito-del-progetto-europeo-prosol-senior/>

<https://www.targatocn.it/2022/07/13/leggi-notizia/argomenti/attualita/articolo/un-alloggio-didattico-per-insegnare-a-curarsi-sperimentazione-in-alta-langa.html>

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid0ZPcUEdmBUqTBz3J3qjGBtGUxZx5cXeuvs2jaoija8gTpZ8QfmX2UsmsM4GrXqiDvl&id=100064291135456](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0ZPcUEdmBUqTBz3J3qjGBtGUxZx5cXeuvs2jaoija8gTpZ8QfmX2UsmsM4GrXqiDvl&id=100064291135456)

---

**Principali limiti interni  
alla realizzazione e  
suggerimenti per il  
superamento /  
Principales limites  
internes à la réalisation  
et suggestions pour les  
surmonter**

Diversi sono i limiti interni che è necessario superare. / [Il y a plusieurs limites internes qui doivent être surmontées.](#)

- La necessità di creare e gestire infrastrutture interne (ad esempio i cablaggi e la connettività di rete, la predisposizione degli impianti elettrico e idraulico) richiede un coinvolgimento di vari attori interni alla struttura dell'azienda sanitaria, per permettere di rispettare i tempi e ottenere in tempo utile l'operatività di tutti i servizi. / [La nécessité de créer et de gérer des infrastructures internes \(par exemple le câblage et la connectivité réseau, la préparation de systèmes électriques et hydrauliques\) nécessite l'implication de divers acteurs au sein de la structure](#)

de l'entreprise de soins de santé, pour permettre le respect des délais et obtenir en temps utile le fonctionnement de tous les services.

- La presenza di più livelli di formazione e stato di salute dei partecipanti può complicare il quadro operativo richiedendo interventi personalizzati per il singolo utente. Un'attenta pianificazione preventiva a livello di creazione e formazione dei gruppi può contribuire a mitigare il rischio che questa difficoltà diventi critica. / La présence de plusieurs niveaux de formation et l'état de santé des participants peuvent compliquer le cadre opérationnel en exigeant des interventions personnalisées pour l'utilisateur individuel. Une planification préventive minutieuse au niveau de la création et de la formation de groupes peut aider à atténuer le risque que cette difficulté devienne critique.
- Le procedure amministrative degli enti pubblici richiedono una pianificazione preventiva attenta per evitare ritardi o in alcuni casi l'impossibilità di acquistare o approvvisionare beni e servizi, nel rispetto delle tempistiche di progetto. / Les procédures administratives des organismes publics nécessitent une planification préalable minutieuse afin d'éviter les retards ou, dans certains cas, l'impossibilité d'acheter ou de fournir des biens et des services, dans le respect des délais du projet.

---

**Principali barriere esterne alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principaux obstacles externes à la mise en œuvre et suggestions pour les surmonter**

- Vi sono barriere legate al partecipante, non adatto per ragioni di salute, di scarsa mobilità, perché affetto da demenza o con problemi comportamentali; o che rifiuta perché non può garantire costanza nella partecipazione o impegnato in attività lavorative (es. orto). Come già descritto, fatto salvo l'evento inatteso, il consiglio è di intervistare in modo attento singolarmente gli utenti introducendo la possibilità di analizzare preventivamente il singolo individuo e valutarne attitudini, paure e limiti può aiutare a comporre gruppi in modo bilanciato, così mitigando il rischio di uscita dell'utente dal progetto. / Il existe des obstacles liés au participant, non adapté pour des raisons de santé, de faible mobilité, parce qu'il souffre de démence ou de problèmes de comportement; ou qui refuse parce qu'il ne peut garantir la constance dans la participation ou l'engagement dans des activités de travail (par exemple potager). Comme déjà décrit, sans préjudice de l'événement inattendu, le conseil est d'interroger soigneusement les utilisateurs individuellement en introduisant la possibilité d'analyser l'individu à l'avance et en évaluant ses attitudes, ses peurs et ses limites peut aider à composer des groupes de manière équilibrée, atténuant ainsi le risque que l'utilisateur quitte le projet.
  - Tra le altre barriere, quelle amministrative e burocratiche, che possono determinare ritardi, specie le gare d'appalto e le richieste di acquisizione (sia di personale che di attrezzatura). Anche in questo caso un'attenta e preventiva preparazione può contribuire a mitigare il rischio che questa barriera complichino il progetto in modo significativo. / Entre autres obstacles, administratifs et bureaucratiques, qui peuvent entraîner des retards, en particulier les appels d'offres et les demandes d'acquisition (à la fois le personnel et l'équipement). Dans ce cas également, une
-

---

préparation minutieuse et préventive peut aider à atténuer le risque que ce baril charge le projet de manière significative.

- Infine il Covid19, che crea una situazione di incremento del rischio di contagio e quindi reduce la possibilità di creare gruppi di utenti che partecipino in presenza alle attività programmate all'interno dei locali. / Enfin, le Covid19, qui crée une situation de risque accru de contagion et réduit donc la possibilité de créer des groupes d'utilisateurs qui participent en présence des activités prévues dans les locaux.

---

### **Protezione della privacy / La protection de la vie privée**

Al paziente, nel momento in cui viene arruolato, viene fatto firmare un consenso informato per la partecipazione allo studio e un consenso al trattamento dei dati personali, dove viene specificato che la privacy del soggetto è garantita tramite l'adozione di misure organizzative e tecniche, fra cui la pseudonimizzazione e la conservazione dei dati in luogo idoneo e in maniera appropriata. / Le patient, lorsqu'il est inscrit, est amené à signer un consentement éclairé pour la participation à l'étude et un consentement au traitement des données personnelles, lorsqu'il est spécifié que la vie privée du sujet est garantie par l'adoption de mesures organisationnelles et techniques, y compris la pseudonymisation et le stockage des données dans un endroit approprié et de manière appropriée.

I dati raccolti dagli infermieri transitano dalle cartelline cartacee, conservate di modo che non siano accessibili a terzi, alla piattaforma web per la creazione e la gestione di database relazionali, REDCap, dove è garantita la riservatezza tramite pseudonimizzazione. / Les données collectées par les infirmières passent par les dossiers papier, stockés afin qu'ils ne soient pas accessibles à des tiers, vers la plateforme web pour la création et la gestion de bases de données relationnelles, REDCap, où la confidentialité est garantie par la pseudonymisation.

---

### **Riduzione delle diseguaglianze / Réduction des inégalités**

- Per coinvolgere gli anziani con problemi di mobilità, è stato organizzato un servizio di trasporto (pulmino) dal domicilio di questi soggetti alla struttura. / Pour impliquer les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité, un service de transport (minibus) a été organisé du domicile de ces sujets à la structure.
- Per coinvolgere gli anziani che vivono da soli, si è pensato strutturare la giornata in numerose attività di gruppo e di trasformare lo stesso pranzo in un momento di socializzazione. / Pour engager les personnes âgées qui vivent seules, il a été décidé de structurer la journée en de nombreuses activités de groupe et de transformer le déjeuner en un moment de socialisation.

---

### **Informazioni e contatti**

---

**di riferimento /  
Informations de  
référence et contacts**

Giuliana Chiesa – Capo Progetto / [directeur de projet: gchiesa@aslc2.it](mailto:gchiesa@aslc2.it)  
Elio Laudani – Responsabile scientifico del Progetto / [directeur scientifique de projet: gchiesa@aslc2.it](mailto:gchiesa@aslc2.it)  
Luca Reano – Collaboratore del Progetto / [collaborateur de projets: lreano@aslc2.it](mailto:lreano@aslc2.it)  
Azzurra Ferrero – Collaboratore del Progetto / [collaborateur de projets: azferrero@aslc2.it](mailto:azferrero@aslc2.it)

---

1. La Région Vallée D’Aoste et AUSL Valle d’Aoste /La Regione Valle d’Aosta e AUSL Valle d’Aoste

---

**Intervento**

**PALESTRA PER LA MENTE (PPM) LABORATORI DI STIMOLAZIONE NEUROCOGNITIVA E MULTIDISCIPLINARE  
GYMNASTIQUE MENTALE. ATELIER DE STIMULATION NEUROCOGNITIVE E MULTIDISCIPLINAIRE**

---

**Popolazione target  
/  
Population cible**

Anziani (≥65 anni) con diagnosi di disturbi cognitivi ad ampio spettro riferibili al processo di invecchiamento patologico (da MCI-mild cognitive impairment - a forme di demenza conclamate) o adulti (≥50 anni) con diagnosi ad esempio di Alzheimer e Parkinson.

I partecipanti sono uomini e donne con diagnosi di disturbi neurocognitivi certificati dal CDCD e/ o dall'ambulatorio di Geriatria dell' ospedale Beauregard di Aosta, anche con comorbidità. In relazione all' età e alle condizioni di malattia, i partecipanti possono presentare importanti limitazioni di carattere visivo (es. maculopatie) o uditivo (ipoacusia con necessità di compensi) nonché disabilità di tipo fisico che limitano ad esempio la deambulazione.

Presentano una situazione socio-economica molto diversificata: in taluni casi sono presenti i servizi sociali di riferimento, per la presenza di problematiche di tipo sociale; sono per lo più pensionati, ma in alcuni casi sono persone in congedo da lavoro o in malattia (a causa dei disturbi neurocognitivi che ne impediscono la continuazione).

Le persone che afferiscono ai gruppi di Palestra per la Mente provengono sia da zone urbane (che sono in ogni caso costituite da piccole cittadine o paesi), sia da zone montane.

Considerate le condizioni di salute dei partecipanti, raramente vivono da soli, ma hanno almeno un caregiver o un assistente familiare (o entrambi) che si occupano di loro a domicilio e ne garantiscono la domiciliazione.

Personnes âgées (≥65 ans) avec un diagnostic de troubles cognitifs à large spectre lié au processus de vieillissement pathologique (du MCI - mild cognitive impairment - aux formes manifestes de démence) ou adultes (≥50 ans) avec un diagnostic, par exemple, de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson.

Les participants sont des hommes et des femmes diagnostiqués avec des troubles neurocognitifs certifiés par le CDCD et/ou l'ambulatorio de gériatrie de l'hôpital Beauregard de Aoste, présentant également des comorbidités. En fonction de leur âge et de leur état, les participants peuvent présenter des déficiences visuelles (par exemple, des

---



---

maculopathies) ou auditives importantes (perte d'audition avec nécessité de compensation) ainsi que des handicaps physiques limitant, par exemple, la marche.

Ils ont une situation socio-économique très diversifiée : dans certains cas, les services sociaux de référence sont présents, en raison de la présence de problèmes sociaux ; il s'agit principalement de retraités, mais dans certains cas, il s'agit de personnes en arrêt de travail ou en arrêt maladie (en raison de troubles neurocognitifs qui les empêchent de continuer).

Les personnes qui participent aux groupes de Gymnastique mentale viennent aussi bien de zones urbaines (qui sont de toute façon composées de petites villes ou de villages) que de zones montagneuses.

Compte tenu des conditions de santé des participants, ceux-ci vivent rarement seuls, mais ont au moins un aidant ou un assistant familial (ou les deux) qui s'occupe d'eux à la maison et qui garantit leur domicile.

---

**Attività e passi /  
Activités et étapes**

Descrizione delle attività svolte per realizzare e implementare il numero di laboratori di Palestra per la Mente sul territorio e in sedi non sanitarie

1. Anticipazione e breve presentazione del Progetto e delle attività del Progetto da parte degli inviati Ausl (CDCD, Geriatria Ospedale Beauregard) ai potenziali partecipanti: questa richiesta da parte degli operatori del Progetto serve per dare continuità alle azioni svolte presso i servizi ospedalieri e creare un collegamento con i servizi erogati dagli OP del Progetto per conto di Ausl, sul territorio.
  2. Invio da parte degli operatori sanitari Ausl segnalanti, delle informazioni cliniche utili (valutazioni neuropsicologiche, valutazioni neurologiche, esami specifici, screening geriatrico ecc.), tramite un modulo creato *ad hoc* durante le riunioni periodiche con gli OP del Progetto, al fine di avere le informazioni necessarie, in modo uniforme e unitario.
  3. Contatto (telefonico o via piattaforme on line, a seconda delle risorse tecnologiche dei nuclei famigliari) da parte degli OP del Progetto con i beneficiari segnalati (tipicamente tramite i loro caregivers) e prima presentazione del Progetto, degli operatori e degli scopi del progetto; prima raccolta di dati di salute aggiornati del potenziale beneficiario all' intervento di PPM e invito a partecipare ad un colloquio conoscitivo e di approfondimento.
  4. Individuazione di una data per l'appuntamento, concordato col nucleo familiare per il colloquio con il familiare-caregiver e il beneficiario.
-

- 
5. Colloquio di approfondimento congiunto (OP del progetto con il familiare-caregiver e il beneficiario) e ipotesi di inserimento in un gruppo di PPM, di livello cognitivo adeguato al futuro fruitore (sono tre i gruppi di PPM creati in base alle capacità e alla riserva cognitive), se sono presenti le seguenti condizioni per la sua partecipazione:
- Motivazione, interesse o quanto meno non atteggiamento opositivo
  - Desiderio di socializzazione o quanto meno adesione alla partecipazione ad un intervento di gruppo o attitudine favorevole-positiva nei riguardi di interventi gruppali
  - livello cognitivo che possa rientrare in uno dei tre livelli di gruppo PPM creati.
  - condizioni contestuali (es. possibilità di raggiungimento del luogo di svolgimento della PPM)
- 5.1. In caso di impossibilità per il beneficiario a raggiungere il luogo dell'intervento, gli OP del progetto segnalano il caso, in accordo con la famiglia, agli sportelli sociali sul territorio, per valutare la possibilità di attivazione di un servizio di trasporto).
6. In considerazione del numero e del livello delle persone segnalate, si creano i gruppi sulla base del livello cognitivo: 1- lieve insufficienza performance cognitiva 2 moderata insufficienza performance cognitiva - 3 - severa insufficienza performance cognitiva. La valutazione del livello cognitivo avviene durante il colloquio clinico con il neuropsicologo attraverso la lettura delle valutazioni specifiche ricevute dall'ASL (valutazione neuropsicologica e/o screening geriatrico e/o visita neurologica).
7. In base al luogo di residenza del beneficiario alla PPM, si indirizza il soggetto partecipante ad una delle sedi sul territorio individuate per motivi di distanza dai servizi sanitari che trattano questi disturbi.
8. In caso di inserimento in uno dei gruppi di PPM, la durata complessiva degli incontri può coincidere con l'arco di durata del Progetto (si è scelto di usare un principio di continuità o cumulativo, e non di ciclicità degli interventi di PPM, considerando che il target necessita in modo costante e continuativo di attività di stimolazione cognitiva). La scelta della durata dell'intervento di PPM viene fatta per singolo partecipante e vengono valutati diversi aspetti:
-

- 
- alle abilità mentali che potrebbero subire un peggioramento dovuto all' aspetto della neuro-degenerazione
  - condizioni di salute tali da comprometterne la partecipazione, riferibili al beneficiario stesso o al caregiver
- la valutazione in itinere degli OP del Progetto per interventi diversi dal laboratorio di gruppo PPM o il trasferimento del partecipante da un gruppo ad un altro.
9. i beneficiari viene consegnato un calendario con le date, gli orari e il luogo della PPM, compreso di contatti (telefonici, e-mail) degli OP del Progetto di riferimento; può essere inviata comunicazione via mail o WhatsApp.
  10. Ad ogni incontro si raccolgono le adesioni e la partecipazione tramite un foglio firme per ciascun partecipante di ciascun gruppo PPM

I gruppi sono generalmente co-condotti e multidisciplinari e presentano almeno un neuropsicologo e un terapeuta occupazionale; anche le attività proposte risultano pertanto diversificate a seconda della conduzione da parte della tipologia di OP. Durante l'intervento, vengono svolti esercizi cognitivi in classe e in occasione di pause legate alle festività vengono consegnate dispense con esercizi da svolgere a domicilio per continuare il lavoro di stimolazione, con suggerimenti specifici dati al familiare-caregiver.

Description des activités menées pour réaliser et mettre en œuvre le nombre d'ateliers "Gymnastique mentale" sur le territoire et dans les établissements autres que les établissements de soins.

1. Anticipation et brève présentation du Projet et de ses activités par l'Ausl (CDCD, Gériatrie Hôpital Beauregard) aux participants potentiels : cette demande des opérateurs du Projet permet de donner une continuité aux actions menées dans les services hospitaliers et de créer un lien avec les services fournis par les OP du Projet pour le compte de l'Ausl, sur le territoire.
  2. Envoi des informations cliniques utiles (évaluations neuropsychologiques, évaluations neurologiques, examens spécifiques, dépistage gériatrique, etc.) par les opérateurs sanitaires de l'Ausl, au moyen d'un formulaire créé *ad hoc* lors des réunions périodiques avec les OP du Projet, afin de disposer des informations nécessaires, de manière uniforme et unifiée.
  3. Contact (par téléphone ou via des plateformes en ligne, en fonction des ressources technologiques des ménages) par les OP du projet avec les bénéficiaires indiqués (généralement par l'intermédiaire de leurs soignants) et première présentation du Projet, des opérateurs et des objectifs du projet ; première collecte de données sanitaires actualisées du bénéficiaire potentiel de l'intervention de PPM et invitation à participer à un entretien cognitif et approfondi.
-

- 
4. Définition d'une date de rendez-vous, convenue avec la famille pour l'entretien avec l'aidant familial et le bénéficiaire.
  5. Entretien approfondi conjoint (OP du projet avec l'aidant familial et le bénéficiaire) et hypothèse d'inclusion dans un groupe de PPM, d'un niveau cognitif adapté au futur utilisateur (il existe trois groupes PPM créés en fonction de la capacité et de la réserve cognitive), si les conditions suivantes sont réunies pour sa participation :
    - Motivation, intérêt ou au moins une attitude non d'opposition.
    - Volonté de socialisation ou au moins adhésion à la participation à une intervention de groupe ou attitude favorable-positive vis-à-vis des interventions de groupe.
    - niveau cognitif pouvant s'inscrire dans l'un des trois niveaux de groupe PPM créés
    - conditions contextuelles (par exemple, la possibilité d'atteindre le lieu de la PPM)
  - 5.1. En cas d'impossibilité pour le bénéficiaire de rejoindre le lieu d'intervention, les OP du projet signalent le cas, en accord avec la famille, aux services sociaux du territoire, afin d'évaluer la possibilité d'activer un service de transport).
  6. Compte tenu du nombre et du niveau des personnes signalées, des groupes sont créés sur la base du niveau cognitif : 1 - insuffisance légère des performances cognitives 2 - insuffisance modérée des performances cognitives - 3 - insuffisance grave des performances cognitives. L'évaluation du niveau cognitif a lieu lors de l'entretien clinique avec le neuropsychologue en lisant les évaluations spécifiques reçues par l'ASL (évaluation neuropsychologique et/ou dépistage gériatrique et/ou examen neurologique).
  7. En fonction du lieu de résidence du bénéficiaire à la PPM, le participant est orienté vers l'un des établissements du territoire identifiés pour des raisons de distance des services de santé qui traitent ces troubles.
-

---

8. En cas d'inclusion dans l'un des groupes de PPM, la durée globale des réunions peut coïncider avec la durée du projet (on a choisi d'utiliser un principe de continuité ou de cumul, et non de cyclicité des interventions de PPM, considérant que la cible a besoin d'activités de stimulation cognitive constantes et continues). Le choix de la durée de l'intervention du PPM se fait sur la base d'un participant et plusieurs aspects sont évalués :

- les capacités mentales qui pourraient être détériorées en raison de l'aspect de la neuro-dégénérescence
- les conditions de santé susceptibles de compromettre la participation, liées au bénéficiaire ou à l'aidant même

l'évaluation *in itinere* des OP du Projet pour les interventions autres que l'atelier de groupe PPM ou le transfert du participant d'un groupe à un autre.

9. Les bénéficiaires reçoivent un calendrier avec les dates, les heures et le lieu de la PPM, y compris les coordonnées (téléphone, e-mail) des OP du Projet de référence ; la communication peut être envoyée par e-mail ou WhatsApp.

10. Lors de chaque réunion, les signatures et la participation sont recueillies pour chaque participant de chaque groupe de PPM.

Les groupes sont généralement co-animés et pluridisciplinaires et comprennent au moins un neuropsychologue et un ergothérapeute ; les activités proposées sont donc également diversifiées selon le type d'OP. Pendant l'intervention, des exercices cognitifs sont réalisés en salle et pendant les pauses liées aux fêtes, des documents sont remis avec des exercices à réaliser à la maison pour continuer le travail de stimulation, avec des suggestions spécifiques pour l'aidant familial.

---

**Modalità di coinvolgimento della popolazione target / Modes d'implication de la population cible**

La popolazione target afferisce ai gruppi PPM tramite segnalazione da parte dei servizi CDCD e Ospedale Beauregard di Aosta; sono pazienti che in molti casi hanno svolto in precedenza un ciclo di intervento di stimolazione cognitiva presso il servizio Ausl ed in altri casi sono segnalati a seguito di valutazioni neuropsicologiche o screening / visite geriatriche che attestano la presenza di patologie da invecchiamento mentale e una certa disponibilità ad aderire ad interventi di stimolazione cognitiva.

La population cible se réfère aux groupes de PPM par les services du CDCD et de l'Hôpital Beauregard d'Aoste ; il s'agit de patients qui, dans de nombreux cas, ont déjà subi un cycle d'intervention de stimulation cognitive auprès du service Ausl et, dans d'autres cas, sont signalés suite à des évaluations neuropsychologiques ou de visites de dépistage/gériatrie attestant la présence de pathologies du vieillissement mental et d'une certaine volonté d'adhérer aux interventions de stimulation cognitive.

---

---

**Risorse materiali e infrastrutturali /  
Ressources matérielles et infrastructurelles**

- Tutto il materiale cartaceo, di cancelleria e multimediale viene fornito dagli OP del Progetto; generalmente si chiede ai partecipanti di entrare in possesso di un classificatore e in taluni casi di un'agenda per catalogare gli esercizi svolti e per segnare appuntamenti, promemoria. Infine, si può fornire loro una sorta di diario riassuntivo delle attività svolte ad ogni incontro.
  - Gli esercizi cognitivi sono svolti sia mediante documenti cartacei, sia mediante esercizi computerizzati proiettati a grande schermo.
  - Durante gli incontri di discussione tematici, vengono adoperati stimoli specifici forniti dagli operatori (es. video, musica, quotidiani ecc.).
  - Nelle sessioni in cui il focus è sulla terapia occupazionale, si adoperano materiali molteplici (tempere, acquarelli, materiali alimentari, materiali sportivi) forniti dagli OP del Progetto.
- 
- Tout le matériel papier, de papeterie et multimédia est fourni par les OP du Projet ; en général, il est demandé aux participants de se procurer un classeur et dans certains cas un agenda pour cataloguer les exercices effectués et marquer les rendez-vous, les rappels. Enfin, on peut leur fournir un journal résumant les activités réalisées lors de chaque réunion.
  - Les exercices cognitifs sont réalisés soit à l'aide de documents papier, soit à l'aide d'exercices informatisés projetés sur un grand écran.
  - Pendant les discussions thématiques, des stimuli spécifiques fournis par les opérateurs (par exemple, des vidéos, de la musique, des journaux, etc.) sont utilisés.
  - Dans les sessions où l'accent est mis sur l'ergothérapie, différents matériaux (détrempe, aquarelle, matériel alimentaire, matériel sportif) fournis par les OP du projet sont utilisés.

---

**Professionisti  
Professionnels**

Gli OP del Progetto sono:

- psicologi con specifiche competenze in neuropsicologia clinica ed esperienza nel campo delle patologie neurodegenerative, specializzati in psicoterapia.
- Terapisti occupazionali con esperienza in ambito neurologico e geriatrico.

In entrambi i casi è importante una specifica competenza nella conduzione di gruppi, per fornire, oltre allo specifico stimolo offerto dagli esercizi proposti, anche quello della socializzazione ed interazione con e tra i partecipanti del

---

---

gruppo, è necessario valorizzare le risorse residue e farle emergere nel gruppo, è importante infine differenziare i compiti assegnati o modulare il livello di difficoltà (stimolazione individualizzata).

Les OP du Projet sont:

- des psychologues ayant des compétences spécifiques en neuropsychologie clinique et une expérience dans le domaine des maladies neurodégénératives, spécialisés dans la psychothérapie.
- Ergothérapeutes ayant une expérience dans les domaines neurologique et gériatrique.

Dans les deux cas, il est important d'avoir une compétence spécifique dans l'animation de groupes, afin de fournir, en plus de la stimulation spécifique offerte par les exercices proposés, également celle de la socialisation et de l'interaction avec et entre les participants du groupe, il faut mettre en valeur les ressources résiduelles et les faire ressortir dans le groupe, finalement il est important de différencier les tâches attribuées ou de moduler le niveau de difficulté (stimulation individualisée.)

---

**Stakeholders da coinvolgere / Parties prenantes à impliquer**

Utile il confronto e l'aggiornamento con i servizi Ausl invianti, per condividere il work-in-progress, nonché per la gestione del flusso delle segnalazioni; il confronto e la comunicazione con le associazioni, gli enti comunali e privati ecc. che offrono disponibilità di sede per lo svolgimento degli incontri di PPM.

Importante inoltre il lavoro di raccordo con gli sportelli sociali dislocati sul territorio per offrire, in caso di necessità, soluzioni che superino situazioni ostative.

Fondamentale il coinvolgimento dei familiari-caregiver per garantire la costanza nella partecipazione ai gruppi PPM

La comparaison et la mise à jour avec les services Ausl organisateurs est utile, afin de partager les travaux en cours, ainsi que pour la gestion du flux des rapports ; la comparaison et la communication avec les associations, les organismes municipaux et privés, etc. qui offrent leurs locaux pour les réunions PPM.

Il est également important de se mettre en relation avec les guichets sociaux situés sur tout le territoire afin de proposer, le cas échéant, des solutions pour surmonter les situations bloquantes.

L'implication des membres de la famille et des soignants est essentielle pour garantir une participation constante aux groupes de PPM.

---

<b>Collaborazioni e accordi con altri attori / Collaborations et accords avec d'autres acteurs</b>	<p>Collaborazioni con enti museali, comunali per sessioni occasionali o specifiche di intervento di PPM fuori sede.</p> <p>Collaborations avec les musées, les municipalités pour des sessions occasionnelles ou spécifiques d'intervention hors site de PPM.</p>
<b>Frequenza, durata e intensità dell'intervento (se applicabile) / Fréquence, durée et intensité de l'intervention (le cas échéant)</b>	<p>I gruppi PPM seguono un principio di continuità: tenendo conto della specificità della patologia neurodegenerativa, caratterizzata da progressiva evoluzione, il partecipante che aderisce e che viene inserito in un gruppo PPM, può permanere in modo continuativo, salvo la necessità di trasferimento ad un altro gruppo di livello differente, l'interruzione da parte del partecipante o la conclusione suggerita dagli OP per il sopravvenire di deficit che ne compromettono l'adeguata partecipazione ( in questo caso viene offerta opzione intervento individuale a domicilio o in sede).</p> <p>A seconda della numerosità e del livello cognitivo del gruppo PPM, ciascuna sessione ha una durata minima di 60 minuti ad un massimo di 120 minuti. La cadenza è settimanale, tutt'al più quindicinale (livello cognitivo meno compromesso).</p> <p>de la pathologie neurodégénérative, qui se caractérise par une évolution progressive, le participant adhérent, qui est inclus dans un groupe de PPM, peut y rester de manière continue, sauf en cas de nécessité de transfert vers un autre groupe de niveau différent, d'interruption par le participant ou de résiliation suggérée par les OP en raison de l'apparition de déficits qui compromettent une participation adéquate (dans ce cas, une option d'intervention individuelle est proposée à domicile ou sur place).</p> <p>En fonction de la taille et du niveau cognitif du groupe de PPM, chaque session dure entre 60 minutes minimum et 120 minutes maximum. La fréquence est hebdomadaire, au maximum bimensuelle (niveau cognitif moins altéré).</p>
<b>Materiali informativi / Documents d'information</b>	<p>Tutti i materiali informativi vengono consegnati sia in modalità cartacea o via e-mail o WhatsApp ai partecipanti (perlopiù ai loro familiari).</p> <p>Tous les supports d'information sont remis aux participants (principalement à leurs familles) soit sur papier, soit par e-mail ou WhatsApp.</p>



---

**Principali limiti interni alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principales limites internes à la réalisation et suggestions pour les surmonter**

I principali limiti alla partecipazione sono perlopiù intrinseci alla popolazione target: considerando che sia il partecipante che il suo familiare-caregiver sono in fascia di età generalmente compresa e frequentemente ben al di sopra dei 65 anni, il limite alla partecipazione ai gruppi risiede nelle limitazioni imposte dall'età e dallo stato di salute di entrambi.

Ad esso si aggiunge in alcuni casi, la residenza in località montane che può essere ostativa soprattutto in relazione alla stagione ed al clima.

Per tale ragione il raccordo con gli sportelli sociali del territorio è stato importante al fine di valutare e realizzare eventuali supporti e soluzioni ad esempio legati agli spostamenti ed in generale ha favorito la creazione di un contatto o di una presa in carico con gli enti socio-assistenziali del territorio.

*Les limites principales à la participation sont pour la plupart intrinsèques à la population cible : étant donné que tant le participant que son aidant familial sont généralement dans la tranche d'âge et souvent bien au-delà de 65 ans, la limite à la participation au groupe réside dans les limitations imposées par l'âge et l'état de santé des deux.*

*Dans certains cas, cela est aggravé par le fait qu'ils vivent dans des zones montagneuses, ce qui peut représenter un obstacle, notamment en ce qui concerne la saison et le climat.*

*Pour cette raison, le lien avec les bureaux sociaux du territoire a été important, dans le but d'évaluer et de réaliser des soutiens et des solutions possibles, par exemple liés aux mouvements et en général il a favorisé la création d'un contact ou d'une prise en charge avec les organismes de protection sociale du territoire.*

---

**Principali barriere esterne alla realizzazione e suggerimenti per il superamento /  
Principaux obstacles externes à la mise en œuvre et suggestions pour les surmonter**

L'ostacolo talvolta presente in fase preliminare e perlopiù durante il primo colloquio di presentazione e spiegazione del Progetto e degli interventi di PPM in sedi non sanitarie, con OP del Progetto non in divisa o camice, è rappresentato dal far comprendere ai partecipanti e ai loro familiari che gli OP agiscono per conto di Ausl, che sono operatori sanitari a tutti gli effetti.

D'altro canto però, l'utilizzo stesso di sedi non sanitarie, ha garantito in tempi di COVID-19 una continuità di intervento, difficilmente realizzabile in un contesto ospedaliero e ha favorito un sistema di cura in senso più ampio e non così strettamente collegato alla patologia: i partecipanti hanno agito come fruitori di un percorso più che come pazienti di un trattamento sanitario, riducendo il senso di malattia, inefficacia, disabilità.

Infine, in risposta alle restrizioni legate al controllo del COVID-19 (es. limitazione negli spostamenti), ma anche al timore di contagio, gli OP hanno messo a disposizione DPI adeguati e modulato gli interventi affinché fosse garantita un'atmosfera di relativa fiducia e tranquillità alla partecipazione.

---

---

L'ostacolo parfois présent dans la phase préliminaire et surtout pendant le premier entretien de présentation et d'explication du Projet et des interventions de PPM dans des établissements non sanitaires, avec des OP du Projet qui ne portent pas d'uniformes ou de blouses, est représenté par le fait de faire comprendre aux participants et à leurs familles que les OP agissent au nom de l'Ausl, qu'ils sont des opérateurs sanitaires à tous les effets.

En revanche, l'utilisation de locaux non sanitaires a garanti une continuité d'intervention pendant la période COVID-19, difficile à réaliser dans un contexte hospitalier, et a favorisé un système de soins au sens large et moins lié à la pathologie : les participants se sont comportés comme des utilisateurs d'un parcours plutôt que comme des patients d'un traitement de santé, réduisant ainsi le sentiment de maladie, d'inefficacité, de handicap.

Enfin, en réponse aux restrictions liées au contrôle de la COVID-19 (par exemple, la restriction des mouvements), mais aussi à la peur de la transmission, les OP ont fourni des EPI appropriés et modulé les interventions de manière à garantir un climat de confiance et de tranquillité relative pour la participation.

---

**Protezione della  
privacy / La  
protection de la vie  
privée**

In fase di adesione vengono fatti firmare, (in alcuni casi specifici in presenza del familiare, in taluni casi proprio al familiare se anche tutore legale), i moduli per la gestione dei dati personali e la liberatoria sull'uso delle immagini. I moduli sono conformi alla Legge nazionale sulla privacy (D.Lgs. 196/2003) e al Regolamento (UE) 2016/679

Lors de l'inscription, (dans certains cas spécifiques à la présence du parent, dans certains cas le membre de la famille s'il est aussi le tuteur légal), les formulaires pour le traitement des données personnelles et la décharge sur l'utilisation des images sont signés. Les formulaires sont conformes à la loi nationale sur la protection de la vie privée (D.Lgs. 196/2003) et au règlement (UE) 2016/679

---

**Riduzione delle  
diseguaglianze /  
Réduction des  
inégalités**

Per i familiari che sono completamente e talvolta unicamente coinvolti nella cura dei loro cari che aderiscono alle PPM, sono stati resi disponibili dei luoghi d'attesa specifici, in alcuni casi un'ampia stanza, per sollevarli dall'eventuale difficoltà nell'impiegare il tempo di attesa; questo accorgimento è stato occasione per la creazione di scambi informali con altri familiari presenti.

---

---

Per le persone non in possesso di mezzi di comunicazione non tecnologici, gli OP hanno favorito le eventuali comunicazioni / promemoria tramite telefonate, comunicazioni dirette o è stato richiesto, laddove possibile, l'intermediazione di altri familiari.

Pour les membres de la famille qui sont complètement et parfois uniquement impliqués dans les soins de leurs proches participant à la PPM, des lieux d'attente spécifiques, dans certains cas une grande salle, ont été mis à disposition pour les soulager de la difficulté éventuelle d'utiliser leur temps d'attente ; cela a été l'occasion de créer des échanges informels avec les autres membres de la famille présents.

Pour ceux qui ne disposent pas de moyens de communication technologiques, les OP ont facilité la communication/les rappels au moyen d'appels téléphoniques, une communication directe ou, lorsque cela était possible, par l'intermédiaire d'autres membres de la famille.

---

**Informazioni e contatti di riferimento / Informations de référence et contacts**

Cooperativa Il Margine

Via Eritrea 20, 10142 Torino

<https://www.ilmargine.it/contatti/>

Gianna Filone: [Gianna.filone@ilmargine.it](mailto:Gianna.filone@ilmargine.it)

---

**Altri suggerimenti utili / Autres conseils utiles**

---

**Link utili / Sites Web utiles**

Train your brain ([www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)), [www.gamesforthebrain.com](http://www.gamesforthebrain.com)

[www.alz.org/media/greatermissouri/brain\\_fitness.pdf](http://www.alz.org/media/greatermissouri/brain_fitness.pdf)

---

## 4. CONCLUSION/CONCLUSIONE

---

Les quatre projets de préventions présentés dans ce guide montrent la diversité des actions réalisées par les acteurs PROSOL SENIOR. Bien que distinctes dans la mise en œuvre, ces dernières ont été pensées en commun avec une base commune centrée sur la prévention pour le public SENIOR. Elles ont été coconstruites avec les partenaires Alcotra avec des objectifs communs. L'enjeu principal est le même pour tous, proposer aux seniors, des territoires transfrontaliers ruraux et de montagne, des activités de prévention répondant aux besoins des différents territoires.

Plusieurs points communs ont été identifiés, ils ont fait l'objet d'échanges pendant toute la durée du projet. Le premier enjeu est d'associer l'ensemble des parties prenantes aux dispositifs. Ce travail a été mis en place dès la première phase des projets. Les acteurs associés sont très divers (équipe professionnelle de santé, institutions, acteurs, associations, etc.). Le second est la mobilisation du public. Ce dernier est un public difficile à contacter et mobiliser sur des actions, d'autant plus en période de pandémie. Les acteurs ont dû redoubler d'effort pour convaincre les seniors de participer. Le travail en étroite collaboration avec les professionnels de santé a été le principal levier pour atteindre le public cible et le mobiliser. Le troisième enjeu, non des moindres, est de convaincre le public de participer à ces actions de prévention sur le long terme. Sur ce dernier aspect, les projets ont été une réussite, car les seniors ont compris l'importance de ces actions sur leur santé. Les effets ont été bénéfiques, au-delà de la santé, la socialisation a fortement amélioré le bien-être des publics, paramètre primordial à prendre en plus en compte dans nos projets de santé.

Ces bilans de ces projets sont extrêmement positifs et les actions vont se poursuivre dans les territoires. Mais les défis à relever sont encore importants en matière d'accès aux soins et la prise en compte de la santé globale des SENIORS, notamment la dimension primordiale du bien-être, trop souvent mis de côté par les professionnels de santé.

I quattro progetti di prevenzione presentati in questa guida mostrano la diversità delle azioni svolte dagli attori di PROSOL SENIOR. Sebbene distinti nella loro attuazione, sono stati concepiti con una base comune incentrata sulla prevenzione per il pubblico SENIOR. Sono state co-costruite con i partner di Alcotra con obiettivi comuni. La questione principale è la stessa per tutti: offrire agli anziani dei territori transfrontalieri rurali e montani attività di prevenzione che rispondano alle esigenze dei diversi territori.

Sono stati individuati diversi punti in comune, che sono stati oggetto di scambio nel corso del progetto. La prima sfida è quella di coinvolgere tutte le parti interessate nei programmi. Questo lavoro è stato avviato fin dalla prima fase dei progetti. Gli attori coinvolti sono molto diversi (équipe sanitarie professionali, istituzioni, attori, associazioni, ecc.) Il secondo è la mobilitazione del pubblico. Il pubblico è un gruppo difficile da contattare e mobilitare per le azioni, soprattutto durante una pandemia. Gli attori hanno dovuto raddoppiare gli sforzi per convincere gli anziani a partecipare. La stretta collaborazione con gli operatori sanitari è stata la leva principale per raggiungere il pubblico target e mobilitarlo. La terza e non meno importante sfida è quella di convincere il pubblico a partecipare a queste azioni di prevenzione a lungo termine. Su quest'ultimo aspetto, i progetti hanno avuto successo, poiché gli anziani hanno compreso l'importanza di queste azioni per la loro salute. Gli effetti sono stati benefici: oltre alla salute, la socializzazione ha migliorato notevolmente il benessere del pubblico, un parametro fondamentale da tenere in considerazione nei nostri progetti sanitari.

I risultati di questi progetti sono estremamente positivi e le azioni continueranno nei territori. Tuttavia, ci sono ancora grandi sfide da affrontare in termini di accesso alle cure e di considerazione della salute complessiva dei SENIOR, in particolare della dimensione essenziale del benessere, troppo spesso messa da parte dagli operatori sanitari.

## 5. . ANNEXES/ALLEGATI

---

### 5.1Annexe 1 / Allegati 1 : Lexique / Lessico

#### **Abbreviazioni**

CDCD = Centro di Diagnosi e Cura delle Demenze, Ausl Valle D'Aosta

OP = Operatori Professionali

PPM = Palestra Per la Mente

#### **Abréviations**

CDCD = Centre pour le diagnostic et le traitement de la démence, Ausl Valle D'Aosta

OP = Opérateurs professionnels

PPM = Gymnastique mentale