

REGIONE DEL VENETO



ULSS7
PEDEMONTANA

Via dei Lotti, n. 40
36061 Bassano del Grappa (VI)
Codice fiscale e partita IVA 00913430245

N. 1715 DEL 13/10/2023

DELIBERAZIONE
del

DIRETTORE GENERALE

Nominato con D.P.G.R. n. 26 del 26/02/2021

Coadiuvato dai sigg.:

DIRETTORE AMMINISTRATIVO

dott.ssa MICHELA CONTE

DIRETTORE SANITARIO

dr. ANTONIO DI CAPRIO

DIRETTORE DEI SERVIZI SOCIO – SANITARI

dott. EDDI FREZZA

OGGETTO: APPROVAZIONE DEL PROGETTO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
NELLA POPOLAZIONE ADULTA E ANZIANA “L’ATTIV...ANZIANI” “CON L’UNIONE
ITALIANA SPORT PER TUTTI (UISP) – ANNO 2023

IL DIRETTORE GENERALE
DELL’AZIENDA ULSS 7 PEDEMONTANA
dott. Carlo Bramezza

*Documento informatico firmato digitalmente ai sensi del D. Lgs n. 82/2005, del T.U. n. 445/2000 e norme collegate, il quale
sostituisce il documento cartaceo e la firma autografa; il documento informatico è conservato digitalmente negli archivi
informatici dell'Azienda.*

Proponente: UOSD SERVIZI AMMINISTRATIVI DEL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Anno Proposta: 2023 Numero Proposta: 1786/23

Il Responsabile dell'UOSD Servizi Amministrativi del Dipartimento di Prevenzione nonché Responsabile del procedimento, attesta che la presente proposta di deliberazione è stata regolarmente istruita nel rispetto della vigente normativa nazionale, regionale e regolamentare: f.to Paola Dalla Zuanna

Il Responsabile dell'UOSD Servizi Amministrativi del Dipartimento di Prevenzione proponente relazione come di seguito.

Premesso che:

- con Deliberazione del Direttore Generale n. 809/22 e successiva di modifica n. 1073/23, l'ULSS 7 Pedemontana ha dato attuazione alla Deliberazione della Giunta Regionale n. 1858 del 29.12.2021 ed ha approvato il Piano Prevenzione Aziendale (PPA) - 2020/2025, il quale comprende altresì il Programma PP02 *"Comunità Attive"* che sviluppa interventi per la promozione di un'offerta di movimento indirizzata a tutte le fasce di età ponendo attenzione ai determinanti ambientali ed urbanistici della sedentarietà ed anche al contrasto delle disuguaglianze;
- nell'ambito del Piano Regionale Prevenzione (PRP) 2020/2025, la Regione del Veneto, con DGR n. 700 del 28.05.2019 intitolata *"Approvazione dello schema di Protocollo d'Intesa tra la Regione del Veneto e l'Unione Italiana Sport Per Tutti - Comitato Regionale Veneto (UISP) per la realizzazione delle azioni di promozione dell'attività fisica nella comunità locale"*, ha approvato un Protocollo d'Intesa con UISP (Unione Italiana Sport Per tutti), un'associazione di promozione sociale che ha un'organizzazione capillare nel territorio regionale garantita tramite i propri Comitati Territoriali e che da tempo è promotrice di iniziative informative e comunicative ad integrazione dell'offerta di pratiche motorie;
- il citato Protocollo sancisce una partnership con UISP per tutta la durata del PRP 2020-2025, e, in particolare, stabilisce che all'interno del Programma PP2 *"Comunità Attive"* la UISP deve mettere a disposizione le sue competenze nel campo delle pratiche raccomandate, le sue relazioni e le sue risorse umane per affiancare i referenti aziendali PP2 nel contattare i Comuni, arricchendo ove necessario il loro bagaglio di proposte per prevenire la sedentarietà;

Preso atto che:

- la Regione del Veneto, nell'ambito di quanto disposto con la DGR 700/2019, ha trasmesso a tutte le Aziende ULSS (nota di prot. n. 530226 del 02.10.2023, ns. prot. n. 82300/23) il Protocollo di intesa operativo tra l'ULSS 2 Marca Trevigiana (in quanto individuata quale Azienda Capofila per la promozione dell'attività motoria e la prescrizione dell'esercizio fisico) e la UISP;
- con detto Protocollo sono stati definiti finanziamenti, ruoli, responsabilità e attività che dovranno essere realizzate da UISP nel corso dell'anno 2023 e 2024, le quali dovranno essere monitorate dai referenti aziendali tramite il report *"Monitoraggio attività UISP Comune Attivi"*;

Dato atto che:

- la dott.ssa Dott.ssa Roberta Donà, Responsabile (Unità operativa semplice dipartimentale) UOSD *Promozione delle malattie non trasmissibili e Promozione della salute*, nonché referente del Programma PPA PP2 *"Comunità Attive"*, ha concordato con il Comitato Territoriale Vicenza di UISP alcune attività per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana in alcuni Comuni, che sono declinate nel progetto *"L'Attiv...anziani"* anno 2023, il quale è stato trasmesso dalla UISP Comitato Territoriale Vicenza, ns. prot. n. 84307 del 09.10.2023;
- dette iniziative (corsi di ginnastica dolce, formazione di gruppi di cammino con walking sotto la guida di un laureato in scienze motorie) sono finalizzate a promuovere l'attività fisica per alcune fasce di popolazione particolarmente svantaggiate e afferenti in particolare anche a Comuni con ambiti territoriali più disagiati (Solagna, Calvene, Carrè, Sarcedo, Arsiero e Piovene);
- il sopraindicato Progetto prevede l'utilizzo della somma di € 5.000,00, la quale trova copertura nell'assegnazione di un apposito conto BA1740B00 - PRG 673, previsto per specifiche attività della UOSD Attività Motorie nel budget 2023;

- le attività di cui al Progetto suddetto saranno dimostrate previa presentazione di una relazione finale predisposta dalla UISP entro il 31.12.2023, ai fini del riconoscimento del contributo;

Tutto ciò premesso, si propone di approvare le attività per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana, declinate nel Progetto “*L’Attiv...anziani*” anno 2023, trasmesso dalla UISP Comitato Territoriale Vicenza (ns. prot. n. 84307 del 09.10.2023) e allegato quale parte integrante e sostanziale della presente proposta deliberativa.

IL DIRETTORE GENERALE

Vista la relazione e la proposta del Responsabile del procedimento:

Dato atto che il Responsabile del servizio competente ha attestato l'avvenuta regolare istruttoria della pratica, in ordine alla compatibilità con la vigente legislazione statale, regionale e regolamentare;

Vista l’attestazione in merito all’assumibilità della spesa proposta, sottoscritta dal titolare del budget;

Acquisito il parere favorevole dei Direttori Amministrativo, Sanitario e dei Servizi Socio Sanitari per quanto di rispettiva competenza;

DELIBERA

1. di approvare le attività per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana, declinate nel progetto “*L’Attiv...anziani*” anno 2023, trasmesso dalla UISP Comitato Territoriale Vicenza, ns. prot. n. 84307 del 09.10.2023, allegato quale parte integrante e sostanziale della presente deliberazione;
2. di prendere atto che l’importo di euro 5.000,00 previsto per le attività di cui al punto 1. trova copertura in nell’apposito conto BA1740B00 - PRG 673, già previsto per specifiche attività della UOSD Attività Motorie, del Bilancio economico preventivo 2023;
3. di dare atto che le attività di cui al Progetto di cui al punto 1. saranno rendicontate da relazione finale predisposta dalla UISP entro il 31.12.2023, ai fini del riconoscimento del contributo;
4. di dare atto che la presente deliberazione viene pubblicata all’albo del sito istituzionale dell’Azienda per 10 gg. continuativi, inviata contestualmente al Collegio Sindacale e diventa esecutiva il giorno stesso della sua pubblicazione, come da norma regolamentare approvata con deliberazione n. 1386 del 22/07/2022.

PROGETTO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA POPOLAZIONE ADULTA E ANZIANA

“L’Attiv...anziani”

PREMESSA

“I ricercatori israeliani della Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv, hanno dimostrato come le cellule staminali muscolari, che nel corso degli anni vanno gradualmente diminuendo, attraverso l'allenamento si auto-rigenerino, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento. Uno studio dell'American College of Sports Medicine ha constatato che con una sola ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana, si riescono a prevenire ben 40 malattie croniche e il pericolo di ammalarsi di Alzheimer diminuisce del 50%.

QUANDO SI ALLENA IL CORPO SI ALLENA ANCHE IL CERVELLO — *Abbiamo visto come l'esercizio fisico possa farci guadagnare anni di vita in salute fisica. Ma, se fossimo poco presenti cerebralmente, a cosa ci servirebbe tanta longevità? Il problema se lo sono posto ultimamente numerosi scienziati di tutto il mondo (la Vrije Universiteit di Amsterdam in Olanda, l'University of Calgary di Alberta in Canada, l'Università di Edimburgo nel Regno Unito, l'Harvard Medical School nel Massachusetts, la Columbia University di New York) e le conclusioni sono state pressoché univoche. La strategia più efficace per prevenire e rallentare il declino cognitivo è l'attività fisica. Un po' di moto quotidiano contribuisce a irrorare maggiormente il nostro organo pensante ed evita l'inevitabile perdita di volume della massa cerebrale. Non solo, ma grazie alle nuove tecnologie di diagnostica per immagini, si è scoperto che l'esercizio fisico stimola anche la nascita di nuove cellule nell'ippocampo, la struttura del cervello che controlla memoria e apprendimento, e contribuisce persino a creare nuovi contatti sinaptici, meccanismi sino a qualche tempo fa ritenuti impossibili.”*

(Mabel Bocchi – tratto da La Gazzetta dello Sport, 10 Gennaio 2014)

Il nostro progetto vuole proporre a tutta la popolazione anziana del territorio, sia che risieda al proprio domicilio sia che risieda in una struttura dedicata, attività mirate al benessere, la salute e il movimento. L'idea è quella di dare un'alternativa, un'opportunità per combattere la sedentarietà e l'isolamento, rischi tipici di questa particolare popolazione e che hanno un peso importante sulla qualità della vita di ciascuno.

Si vuole creare quindi un'importante rete di servizi, grazie anche alla preziosa collaborazione con le Amministrazioni Comunali e le Strutture Sanitarie presenti, che abbia come riferimento e obiettivo principale un corretto stile di vita alla portata di tutti. La sinergia tra soggetti pubblici, associazionismo sportivo e mondo del volontariato è centrale per ridurre le disuguaglianze in salute e sperimentare nuove forme di Welfare.

GLI OBIETTIVI

- ✓ Migliorare il Benessere, la Salute e la Qualità della Vita
- ✓ Combattere la Sedentarietà
- ✓ Offrire ad ognuno la possibilità di sperimentare nuove attività
- ✓ Creare una rete di sostegno e aiuto fra i partecipanti
- ✓ Creare occasioni di incontro, nuove relazioni contro la solitudine e l'isolamento
- ✓ Dare supporto e offrire momenti di sollievo anche alle famiglie
- ✓ Migliorare l'autostima
- ✓ Prevenire il Decadimento Cognitivo e le Patologie legate alla sedentarietà
- ✓ Mantenere attivo, a livello Psico-Sociale, l'interesse alla Vita
- ✓ Sviluppare un sentimento di partecipazione attiva alla vita della comunità

Le MODALITA'

Il progetto si pone l'obiettivo di raggiungere più persone possibili, pertanto è necessario strutturare un intervento con diverse tipologie di proposte. L'altra caratteristica importante è quella di essere capaci di diffondersi in modo capillare nel territorio attraverso la disponibilità di personale adeguatamente formato e con l'esperienza necessaria.

L'idea è quella di agire contemporaneamente su due livelli, che devono essere complementari per essere il più efficaci possibili.

Da una parte è fondamentale organizzare attività, in cui sia l'anziano ad uscire di casa per raggiungerle (gruppi di cammino, ginnastica dolce, attività fisica adattata), in modo tale da sviluppare anche relazioni personali e il sentimento di partecipazione attiva alla vita della comunità. D'altra parte è allo stesso tempo necessario fare l'inverso, ossia andare a proporre attività nei luoghi dove l'anziano vive, che può essere la casa di residenza oppure anche la casa di riposo (ginnastica a domicilio).

Un altro aspetto cruciale è la collaborazione e l'intreccio virtuoso che si può creare tra i vari soggetti presenti nel territorio. Ad esempio il sostegno delle amministrazioni comunali è importante sia nel mettere a disposizione stanze, palestre e spazi idonei per lo svolgimento delle attività o di un pulmino che possa fare il servizio di presa e riaccompagno a domicilio degli anziani del proprio Comune, divenendo una forte fonte di sollievo anche per i familiari.

Molto utile poi è costruire relazioni con le “Università della Terza Età” o i gruppi anziani del territorio.

Corsi di Ginnastica Dolce

La Ginnastica Dolce per la Grande Età proposta dalla UISP è un'attività a orientamento psicomotorio e a intensità moderata che si avvale del contributo di metodi di consapevolezza corporea quali il Metodo Feldenkrais, l'Antiginnastica, l'Eutonia e che, approfondendo il lavoro sulla percezione e sulla distensione, attribuendo grande importanza al ruolo della colonna vertebrale e rispettando più di altre discipline le condizioni di base e i ritmi di ogni partecipante, si adatta particolarmente alle esigenze dei gruppi di persone adulte mature e anziane.

I corsi sono centrati sulla proposta di movimenti piacevoli e naturali (e sull'ascolto delle sensazioni da essi risvegliate), che sono finalizzati a migliorare l'immagine del corpo, le possibilità di apprendimento e di relazione attraverso il movimento e molte capacità motorie (in particolare la mobilità articolare, l'allineamento posturale, l'equilibrio, la coordinazione, la memoria motoria) e che svolgono una fondamentale azione di prevenzione e di contenimento di molte delle patologie correlate all'invecchiamento, oltre che di riduzione del rischio di cadute.

Ampio spazio è dedicato, all'interno della lezione, al lavoro sulla postura e sul movimento della colonna vertebrale, sulla modulazione del tono muscolare, sull'uso cosciente della respirazione, sull'equilibrio statico e dinamico, sulla coordinazione, il ritmo, le capacità di reazione. Molte delle esperienze motorie si svolgono con l'ausilio della musica e di vari tipi di attrezzi e materiali (anche non convenzionali) e comprendono l'uso della libera espressione corporea, del contatto e dell'interazione tra i partecipanti. E' possibile poi inserire anche elementi di pilates oppure di ballo e danze popolari, per favorire il movimento anche attraverso momenti più ludici. Per il periodo invernale l'attività dovrà svolgersi necessariamente in uno spazio chiuso, mentre in primavera ed estate è possibile spostarla all'aperto, ad esempio nei parchi.

I corsi, tenuti da un laureato in scienze motorie, si svolgono con due lezioni settimanali della durata di 1 ora ciascuna per 9/10 mesi all'anno.

I partecipanti versano una quota di iscrizione valida come assicurazione

All'attività si accede con il foglio di invio rilasciato dal medico di medicina generale o per libera scelta da parte delle persone.

Gruppi di cammino e WALKING +

Per gruppo di cammino si intende un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due volte la settimana, ad un orario concordato, per camminare lungo un percorso urbano od extraurbano, sotto la guida di un laureato in scienze motorie (Ism).

Walking +

E' la pratica del cammino arricchita da esercizi di tonificazione che rendono il lavoro più completo e benefico, svolta all'aria aperta, guidata da un laureato in scienze motorie e seguita con parametri precisi come la frequenza cardiaca, la percezione dello sforzo e la valutazione del tempo e delle distanze.

E' rivolta a chi ha voglia di fare movimento ma non gli va di chiudersi in palestra. E' un'attività semplice, regolare e controllata. Si pratica all'aria aperta, ma è seguita e monitorata come in un centro fitness.

COMITATO TERRITORIALE VICENZA

Proposta ATTIVITA' UISP IN AMBITO TERRITORIALE ULSS 7 Pedemontana

PROGETTO anno 2023 : "Attiv.....anziani"

D i s t.	COMUNE in cui si svolge l'attività	DESTINAT ARI	Tipologia di ATTIVITA'	n. incontr i MENSI LI	Costo orario a carico UISP	Contributo a carico ULSS 7
D 1	Solagna	Cittadini over 65	Ginnastica dolce e gruppo cammino	60 incontri	Costi a carico UISP	€ 1800,00
D 1	Bassano del Grappa	Cittadini	Ginnastica nel Parco ragazzi '99 Yoga – P. Parolini Pilates- Q. Firenze Gruppi Cammino	50 30 60 100	Costi a carico UISP	€ 1800,00
D 1	Mussolent e	Cittadini	Gruppi Cammino	100	Costi a carico UISP e contributo del Comune	
D 1	Cartigliano	Ospiti della RSA Malati di Parkinson	Attività di mobilitazione e ginnastica dolce Tai Chi	20 50	Costi a carico UISP E contributo RSA	
D 2	Lugo	Cittadini over 65 Mamme con passeggino	Ginnastica dolce Gruppo Walking+	50 100	Costi a carico del Comune	

UISP - Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Territoriale Vicenza

36100 Vicenza (VI) – strada Borghetto Saviabona 21/a - Tel. 0444.322325 + Fax - - e-mail: vicenza@uisp.it - www.uisp.it/Vicenza - C.F.95038210241

COMITATO TERRITORIALE VICENZA

D 2	Calvene Carrè Sarcedo	Cittadini	Formazione e incontri con i cittadini per avvio Gruppi cammino	20 ore comple ssive	Costi a carico UISP	€ 400,00
D 2	Comunità Montana (Arsiero e Piovene)	Cittadini over 65	Ginnastica dolce	30 incontri	Costi a carico UISP	€ 1.000,00
					TOTALE	€ 5.000,00