



ESSERE ANZIANI IN VALSUGANA

Altopiano della Vigolana

INTRECCI DI VITA CHE FANNO COMUNITÀ



ESSERE ANZIANI IN VALSUGANA



INTRECCI DI VITA CHE FANNO COMUNITÀ



"Una comunità che accoglie e sostiene dà
valore ad ogni persona, ad ogni età."

Il progetto

Il progetto Essere Anziani in Valsugana è promosso con il finanziamento della Comunità Alta Valsugana e Bersntol e si propone di offrire un insieme strutturato di attività rivolte alla popolazione anziana del territorio. L'iniziativa è finalizzata a promuovere il benessere, sostenere l'autonomia e favorire la partecipazione attiva alla vita della comunità, secondo una logica di rete e di integrazione tra i diversi attori locali.

Il progetto punta inoltre a sostenere e sviluppare le reti di volontariato locali, con l'obiettivo di rafforzarle nel tempo e garantire continuità e sostenibilità delle azioni avviate.

Le attività previste saranno progressivamente implementate e sviluppate nel corso del periodo di progetto, con una durata programmata fino alla fine dell'anno 2027.

La gestione è affidata alle cooperative **Vales** e **Kaleidoscopio**, che curano il coordinamento e l'attuazione delle azioni progettuali in collaborazione con le amministrazioni locali.

Il progetto verte su due livelli:

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE PER IL BENESSERE

AZIONI RIVOLTE AGLI ANZIANI IN SITUAZIONE DI FRAGILITÀ

Catalogo attività per il benessere fisico, mentale e sociale

LE NOSTRE ATTIVITÀ

Le proposte del catalogo hanno un **approccio preventivo**, con l'obiettivo di ridurre il rischio di vulnerabilità e promuovere un invecchiamento sano e attivo.

Le iniziative valorizzano le risorse del territorio e favoriscono una rete di comunità capace di rispondere ai bisogni della popolazione anziana.

Si intende proporre una gamma di attività, diverse per contenuti e modalità, pensata per adattarsi ai vari interessi, bisogni e livelli di autonomia delle persone coinvolte.

IL MODELLO DI INTERVENTO

Sull'Altopiano della Vigolana il progetto adotta il modello della **prescrizione sociale**, che mette in contatto le persone con i servizi non sanitari del territorio per migliorare salute e benessere. Questo approccio favorisce l'integrazione con i servizi sanitari, all'interno di una visione olistica dei bisogni della persona.

Elemento centrale è l'operatore di collegamento, che ascolta i bisogni, costruisce percorsi personalizzati e orienta verso le opportunità offerte dalla comunità.

ATTIVITÀ A CATALOGO 2026





CAMMINATA DI MEZZA MONTAGNA

di Stefano Mayer

Brevi escursioni da 2 a 4 km alla scoperta di punti del territorio di interesse panoramico, naturalistico, storico, culturale, spesso con intersezioni tra i vari campi di interesse.

Partendo da luoghi e parcheggi facilmente raggiungibili all'interno del comune Altopiano della Vigolana, si toccheranno i luoghi significativi delle varie frazioni dove verranno descritti i temi del luogo coinvolgendo i partecipanti nel raccogliere i saperi condivisi

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



BAGNO DI FORESTA

con Anna Molinari

È una pratica multidisciplinare, multisensoriale e multivalente di prevenzione in movimento, un'immersione nella foresta con percorsi semplici e accessibili e pratiche di rilassamento che spaziano dalla Mindfulness alla camminata consapevole, dallo Yoga al Qi Gong, dalla respirazione completa a piccole attività sensoriali di interazione e contatto con la natura e con gli altri partecipanti. Nasce in Giappone come "Shinrin-Yoku" ed è volto a incoraggiare stili di vita sani e a contatto con la natura.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



ACQUERELLO

con Mariarosalia Pradi

Approccio alla tecnica dell'acquarello con l'utilizzo di immagini di riferimento (stampe, fiori, paesaggi, nature morte) come punto di partenza. Divertirsi a dipingere per creare benessere e rilassamento attraverso lo stimolo cognitivo dell'attenzione e della coordinazione. Tutto questo condiviso in un ambiente socializzante.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



RECUPERO DELLE TRADIZIONI

con Francesca Eccher di Leprotto Bisestile

Corone naturali

Con rametti, qualche corteccia, fiori e foglie, elementi della natura, costruiamo insieme una corona naturale... la bellezza è già tra noi!

Fiori e bambole coi "sfoiazi"

Laboratorio creativo per riciclare con fantasia le brattee delle pannocchie che simili alla carta crespata invitano alla manualità.

Ne basta un pizzico!

Laboratorio per conoscere e realizzare i sali aromatici con le erbe. Colori e profumi dall'orto alla cucina.

Possibilità di merenda con prodotti di stagione.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



SPORTELLO TECH

con Valentina Toldo

Lo sportello offre supporto e assistenza nell'utilizzo delle nuove tecnologie di accesso alla sanità ed alla pubblica amministrazione, quali SPID, Carta d'Identità Elettronica, Fastrec. Ma anche finalizzate alla comunicazione come Whatsapp e Canva.

Le persone potranno accedere direttamente al servizio per ricevere un aiuto pratico e personalizzato nell'uso degli strumenti digitali.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



STIMOLAZIONE COGNITIVA

con Stefanie Zuegg

Ciclo di appuntamenti mirato a stimolare le funzioni cognitive. Le attività sono pensate per mantenere e potenziare memoria, attenzione e ragionamento, contrastando il declino cognitivo.

Il percorso favorisce anche il benessere psicologico e relazionale, promuovendo motivazione, autostima, socializzazione e uno stile di vita attivo e partecipativo nella comunità.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



ONOTERAPIA

con Damiano Biscossi

Percorso di onoterapia, attività assistita con asini, mirata a stimolare benessere fisico, emotivo e relazionale. Le attività favoriscono il contatto con l'animale, il movimento all'aria aperta, la socializzazione e lo sviluppo di capacità di attenzione, empatia e motivazione, offrendo un'esperienza educativa e ricreativa adatta a tutte le età.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



SCRITTURA CREATIVA

a cura di Angela Tognolini

Laboratorio propone l'utilizzo della scrittura sensoriale come strumento per esplorare e rielaborare i propri ricordi, trasformandoli in narrazioni condivisibili. Attraverso momenti di meditazione, lettura, confronto e attività creative, i partecipanti apprenderanno tecniche utili a dare forma al proprio vissuto, rendendolo vivido e significativo anche per chi legge.

Promosso da: Biblioteca Comunale





INCONTRI CON L'ESPERTO

professionisti vari

Incontri con professionisti su temi legati al benessere, alla salute e alla qualità della vita. informazioni utili, consigli pratici e spazi di confronto, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza e fornire strumenti per affrontare al meglio la quotidianità.

Si affronteranno diversi temi, tra cui la corretta gestione dei farmaci, la prevenzione delle cadute e la sana alimentazione, offrendo indicazioni pratiche e facilmente applicabili nella vita quotidiana.

Promosso da: Essere Anziani in Valsugana



ATTIVITÀ DEI CIRCOLI

Circoli Anziani Altospiano Vigolana

Offrono attività ricreative, momenti di incontro, laboratori, iniziative culturali e percorsi motori, favorendo la partecipazione attiva e il mantenimento di relazioni significative nella comunità.

I circoli anziani, possono essere veri punti di riferimento per la socializzazione e il benessere.

Contatti

Circolo Anziani Bosentino

Presidente: Rosanna Andreatta
Tel. 340 9359906

Circolo Anziani Vattaro

Presidente: Luciana Ducati
Tel. 388 7888858

Circolo Anziani Vigolo Vattaro

Presidente: Livia Giacomelli
Tel. 347 1090441



CLUB ECOLOGIA FAMILIARE

a cura di Ilaria Tartarotti

Si propongono incontri e/o seminari per una sensibilizzazione di tutte le componenti della comunità.

I Gruppi di Lavoro all'interno dell'Apocat sono nati per affrontare, sviluppare e consolidare le diverse tematiche che si presentano, grazie al supporto del del Centro Studi che opera al suo interno.

Promosso da: Club ecologia familiare

Modalità di iscrizione

L'accesso alle attività avviene tramite lo sportello informativo e di orientamento, aperto il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00 presso il centro Rombo di Vigolo Vattaro.

È possibile prenotare un incontro con l'operatrice, che accompagnerà nella scelta del percorso più adatto ai bisogni della persona.

L'eventuale quota di partecipazione potrà essere versata direttamente il mercoledì presso il centro Rombo, tramite bancomat.

Contatti



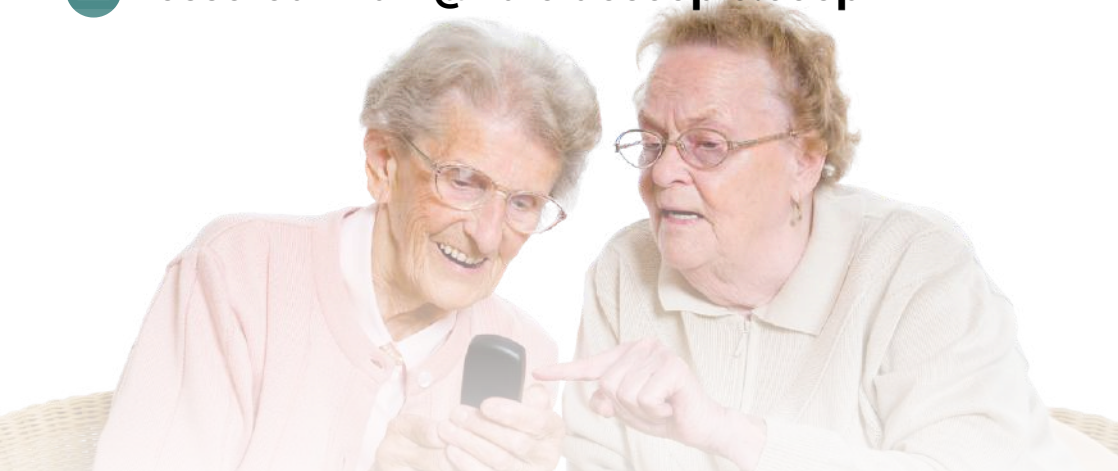
354 - 68036202

mercoledì dalle 9.00 alle 12.00

martedì e giovedì dalle 14.00 alle 16.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop



Supporto anziani fragili

L'OBBIETTIVO

Obiettivo è offrire ascolto, vicinanza e supporto a chi ne ha bisogno, anche chi, per abitudine, riservatezza o difficoltà, non chiede aiuto. Vorremmo che ciascuno si sentisse parte di una comunità attiva e solidale.

Attraverso il coinvolgimento delle **reti di volontariato** vogliamo attivare percorsi di prossimità e supporto.

Grazie alla collaborazione con **Spazio Argento** facilitiamo l'accesso ai servizi del territorio.



I NOSTRI SERVIZI

Ci rivolgiamo agli anziani over 65 che si trovano in una situazione di fragilità, in particolare a chi vive solo e senza un supporto familiare.

Grazie alle reti di prossimità e al volontariato, offriamo piccoli aiuti concreti nella vita quotidiana, per sostenere i bisogni di ogni giorno e far sentire ogni persona meno sola.

SPORTELLO INFORMATIVO E DI ORIENTAMENTO

Lo **sportello informativo** e di **orientamento** vuole essere un punto di riferimento per la comunità. Tramite numero verde è possibile ricevere informazioni sui servizi del territorio e un primo supporto.

Su appuntamento, è possibile incontrare l'operatrice per approfondire i propri bisogni e conoscere le opportunità disponibili, come accompagnamenti, supporto relazionale e incontri tematici.

ACCOMPAGNAMENTI E PICCOLE COMMISSIONI

Chiamando il numero verde è possibile richiedere supporto per accompagnamenti a **visite mediche** e per piccole commissioni quotidiane, come la **spesa** o il ritiro dei **farmaci**.

Le richieste vengono prese in carico da un'operatrice, che valuta i bisogni e attiva la risorsa più adatta. Un aiuto concreto e personalizzato per favorire autonomia e qualità della vita.

COMPAGNIA E SUPPORTO RELAZIONALE

Chiamando il numero verde è possibile richiedere anche un supporto relazionale, per contrastare la solitudine e favorire momenti di ascolto e vicinanza.

In base alle esigenze, la persona potrà essere accompagnata verso attività e iniziative del territorio come attivare risorse volontarie per una compagnia telefonica o al domicilio, per promuovere socializzazione e sentirsi parte della comunità.

INCONTRI A SUPPORTO DEI CAREGIVER

Al fine di sostenere i caregiver di persone anziane, si prevede la programmazione di incontri dedicati, finalizzati ad approfondire gli aspetti emotivi e psicologici connessi all'attività di cura in situazioni di fragilità.

Gli incontri offriranno uno spazio di ascolto e confronto, proponendo al contempo strategie e strumenti utili alla promozione del benessere personale.



Modalità di richiesta

La richiesta di supporto può essere fatta chiamando il numero verde o recandosi presso lo sportello informativo e di orientamento, aperto il mercoledì dalle 9:00 alle 12:00 presso il centro Rombo di Vigolo Vattaro.

L'operatrice, valuterà la richiesta e, dove necessario, attiverà la risorsa più adatta.

Contatti



800.95.14.21

mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop



