



## MANUALE DELLE ESPERIENZE

**Informazione, sostegno e formazione  
a favore di ambienti *per tutte le età***

# IL PARTENARIATO

Le persone e le organizzazioni citate hanno contribuito alla produzione di questo Manuale, con il coordinamento europeo in

## LITUANIA

Projekto koordinatorius Asociacija „Senjorų iniciatyvų centras“  
Edita Šatienė,  
Marija Bagdanavičienė,  
Nijolė Malaškevičienė  
[rasyk@senjoru-centras.lt](mailto:rasyk@senjoru-centras.lt)  
[www.senjoru-centras.lt](http://www.senjoru-centras.lt)



## AUSTRIA

queraum. cultural and social research  
Anita Rappauer,  
Michael Stadler-Vida,  
Susanne Dobner,  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org)  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)



## GERMANIA

ISIS GmbH – Sozialforschung, Sozialplanung, Politikberatung  
Karin Stiehr,  
Welela Samson  
[stiehr@isis-sozialforschung.de](mailto:stiehr@isis-sozialforschung.de)  
[www.isis-sozialforschung.de](http://www.isis-sozialforschung.de)



## ITALIA

Lunaria  
Angela Pagano,  
Sergio Andreis  
[andreis@lunaria.org](mailto:andreis@lunaria.org)  
[www.lunaria.org](http://www.lunaria.org)



## PAESI BASSI

AFedemy  
Willeke van Staalduinen,  
Javier Ganzarain  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)  
[javier@afedemy.eu](mailto:javier@afedemy.eu)  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)



## Dettagli della pubblicazione

Questo Manuale è un Output Intellettuale del progetto, sostenuto dal programma Erasmus+, *Age-friendly Environments Activists* (Azione chiave 2: Cooperazione per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche. Partenariati strategici nel settore dell'educazione, la formazione e la gioventù). Identificativo del progetto: 2018-1-LT01-KA204-046947 - Sito del progetto: [www.afe-activists.eu](http://www.afe-activists.eu)

Pubblicato da: *Asociacija "Senjorų iniciatyvų centras"*, 2020

Language editor: *Susan Ward* - Design: *Vaiva Valeikienė*

Un ringraziamento speciale a tutti i partecipanti e i Partner che hanno sostenuto l'attuazione del progetto, contribuendo tempo, competenze, conoscenze ed esperienze a sostegno di ambienti per tutte le età.

Questa pubblicazione è finanziata con il sostegno della Commissione Europea, riflette esclusivamente le idee degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso venga fatto delle informazioni qui contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Questo Manuale	4
Capitolo 1. Cosa sono gli "Ambienti per tutte le età"?	5
Capitolo 2. Visite di studio a città per tutte le età	7
Capitolo 3. La visita di studio a L'Aia	8
Verso una città per tutte le età	8
Le iniziative per tutte le età 2014- 2020	9
Il programma della visita di studio a L'Aia	9
Progetti e iniziative	10
Il salotto Laakse Lente	10
La casa iZi – La tecnologia per l'autosufficienza indipendente	10
Dementeeek da Schroeder: il centro sociale del futuro	11
La memoria del passato alla biblioteca Escamp	12
Invecchiare in città	12
La salute pubblica per tutte le età	13
Incontro al Municipio con i funzionari del Comune	14
Capitolo 4. La visita di studio a Udine	15
Udine, città per tutte le età	15
Progetti e iniziative	19
La Ludoteca	19
Lettori volontari	20
No alla Solit'Udine	20
Misura il tuo respiro	21
La Regione Friuli Venezia Giulia	22
Capitolo 5. Lezioni apprese e consigli per attività future	22
Le attività di seguito (follow-up)	24
Allegati	25
Allegato 1 Questionario pre-partenza	25
Allegato 2 Questionario post-ritorno	26
Allegato 3 Gli ambienti per tutte le età - Traccia di osservazione	28
Bibliografia	31

# QUESTO MANUALE

Benvenuti al Manuale delle Esperienze per ambienti per tutte le età, un Output Intellettuale del progetto, sostenuto dalla Commissione europea attraverso il programma Erasmus+, Age-friendly Environments Activists (Attivisti AFE).

Il progetto è stato dedicato alle persone con 65 anni di età e oltre interessate a promuovere, nelle comunità in cui vivono, ambienti sempre più "per tutte le età" e a influenzare le decisioni delle proprie Autorità locali in modo che, gli spazi, i servizi e le infrastrutture locali tengano in sempre maggior conto le esigenze e i bisogni delle fasce anziane e molto anziane della popolazione.

Il Manuale contiene i materiali e le informazioni scaturite da due visite di studio, per un numero selezionato di partecipanti dei Paesi delle organizzazioni che hanno gestito il progetto. Lo scopo è stato apprendere da esperienze in atto, scambiare le rispettive prospettive e favorire, adattandole alle diverse realtà locali, la replicabilità di quanto si è appreso nelle comunità in altri Paesi europei.

La pubblicazione vuole essere uno strumento di sensibilizzazione per gli over 65 cittadini, Enti Locali, agenzie municipali, ONG, decisori istituzionali e aziende che hanno a che fare con le scelte che influenzano le donne e degli uomini nelle fasi avanzate della vita: c'è bisogno di un cambio di paradigma per, appunto, una "società per tutte le età" e questo Manuale vuole essere un contributo per processi decisionali sempre più partecipati e che considerino anche le priorità delle fasce più anziane della popolazione.

Il Manuale tratta due insiemi di temi:

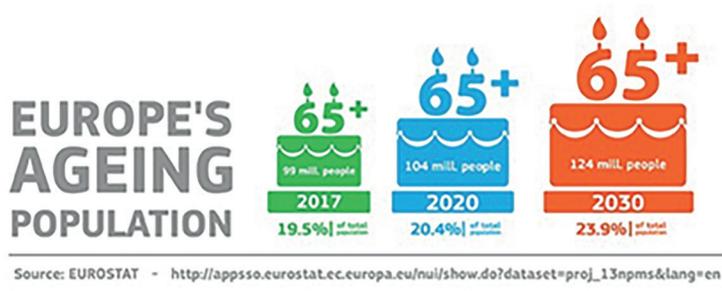
1. Le buone pratiche attuate in due città, L'Aia e Udine, che fanno parte della rete delle "città per tutte le età" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).
2. Ciò che è stato appreso attraverso le visite di studio.

Il primo capitolo fornisce una panoramica degli aspetti chiave del concetto e dello sviluppo degli "ambienti per tutte le età". Il secondo illustra gli aspetti educativi ed esperienziali delle visite di studio, concepite come formazione aggiuntiva a sessioni formative frontali. I dettagli di quanto è stato vissuto / condiviso a L'Aia e Udine vengono forniti nei capitoli tre e quattro. Il capitolo conclusivo riassume ciò che si è appreso e possibili attività di seguito (follow-up).

Il Manuale può essere utilizzato come risorsa per eventi educativi organizzati localmente da Università della Terza Età, ONG per i diritti degli anziani, Centri sociali anziani. I contenuti sono complementari alle attività formative descritte nel Manuale per l'Advocacy AFE, che, come tutti gli altri materiali e le altre pubblicazioni prodotte durante l'attuazione di Attivisti AFE sono disponibili, nelle diverse lingue dei Paesi partecipanti, sul sito del progetto: <https://afe-activists.eu>

# CAPITOLO 1. COSA SONO GLI "AMBIENTI PER TUTTE LE ETÀ"?

L'Europa sta invecchiando e la tendenza strutturale di lungo termine è un'Europa sempre più anziana. Le persone vivono più a lungo ed emergono nuovi bisogni in diversi settori della loro vita di cittadini, membri di una comunità, consumatori. Quali sono le implicazioni per chi pianifica lo sviluppo delle città, per chi gestisce i servizi socio-sanitari, per le istituzioni pubbliche e per il settore privato? Gli esseri umani tendono ad adattarsi agli effetti fisici e fisiologici dell'invecchiamento: le amministrazioni delle città e le organizzazioni, sia pubbliche che private, tengono conto di questi effetti e delle loro conseguenze?



Le dinamiche dell'invecchiamento richiedono cambiamenti nella pianificazione delle nostre comunità, in modo che esse possano riflettere sempre di più i bisogni delle persone anziane e molto anziane, che ora devono far fronte a spazi disegnati per fasce di età più giovani.<sup>1</sup> L'ammontare del tempo passato forzatamente in casa o vicino a casa, a causa della configurazione attuale degli spazi pubblici, tende ad aumentare.<sup>2</sup>

La definizione di "ambiente" va ben oltre l'ambiente fisico e riflette quello che è il vissuto di una vita<sup>3</sup> e in questa prospettiva l'ambiente comprende sia gli spazi fisici (il quartiere, il municipio, la parte costruita degli ambienti in cui viviamo) che gli spazi sociali (le interazioni all'interno della nostra comunità).

Un "ambiente per tutte le età" è una comunità in cui le persone che invecchiano sono valorizzate e rispettate. L'Organizzazione Mondiale della Sani-

tà (OMS) definisce città e ambiente per tutte le età "quelli in cui le politiche, i servizi e le strutture fisiche e sociali sono disegnate per sostenere e rendere possibile l'invecchiamento attivo, vale a dire vivere in sicurezza, godere di buona salute e continuare a partecipare a pieno alla vita della società".<sup>4</sup>

Un'importante conseguenza è il sostegno all'invecchiamento in loco, con la possibilità di restare integrati e partecipare alla comunità di appartenenza, potendo eventualmente contare in caso di necessità a forme di sostegno che si conoscono e con le quali ci si sente a proprio agio<sup>5</sup>. Per questo l'abitazione, l'illuminazione pubblica, la mobilità sostenibile e gli strumenti di assistenza personalizzata sono essenziali.

Le tecnologie informative e della comunicazione (come l'Internet of Things, l'assistenza sanitaria digitale e a distanza, la robotica) possono essere di grande supporto, anche per gli anziani che vivono nelle aree rurali.

Gli Ambienti per tutte le età: promuovono la salute, il benessere e la partecipazione delle persone durante il loro invecchiamento; sono accessibili, equi, inclusivi, sicuri e di sostegno; aiutano la salute e a prevenire o ritardare l'insorgere di malattie e il declino funzionale; forniscono servizi e supporto a misura umana, in modo che le persone possano continuare a fare ciò che è importante per loro.

Gli anziani non sono un gruppo omogeneo. Eppure spesso essi sono vittime di pregiudizi, emarginazione politica e svantaggio economico e sociale. La narrazione degli anziani come cittadini impegnati che contribuiscono al benessere delle proprie comunità è debole o del tutto assente.

La promozione di ambienti per tutte le età dal punto di vista degli anziani, del loro sempre maggiore coinvolgimento sociale e della tutela dei loro diritti umani è uno degli approcci più efficaci per rispondere ai cambiamenti demografici in atto.

Secondo l'OMS le comunità per tutte le età sono caratterizzate da otto dimensioni che dovrebbero soddisfare anche i bisogni delle persone anziane e molto anziane: i trasporti, l'abitare, la partecipazione sociale, il rispetto, l'inclusione sociale, la partecipazione civica e il lavoro, la comunicazione e l'informazione, il sostegno della comunità e i servizi sanitari, gli spazi all'aperto & gli edifici:

Dal lancio, nel 2007, con 33 enti locali aderenti, da parte dell'OMS, del programma "Città per tutte le età", si è arrivati ad oltre 800, in 39 Paesi e con una popolazione rappresentata di oltre 210 milioni di abitanti che ora aderiscono alla Rete OMS Global Network of Age-friendly Cities and Communities (GNAFCC).

Scopi sono dimettere in relazione di diverse comunità locali, favorire lo scambio di informazioni e buone pratiche, stimolare la ricerca e condividere soluzioni innovative per migliorare la qualità dell'invecchiamento.

Le città e le comunità aderenti alla Rete possono essere contattate attraverso il sito: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/>



Figure 1 Eight dimensions of age-friendly city/community/environment, 2020 Dufferin County©



## CAPITOLO 2. VISITE DI STUDIO A CITTÀ PER TUTTE LE ETÀ

L'apprendimento avviene in molte situazioni, anche al di fuori della tradizionale aula scolastica. AFE Activists ha organizzato due visite di studio come opportunità per i partecipanti di osservare da vicino buone pratiche sviluppate per contesti per tutte le età e raccogliere ispirazione per i progetti pilota da sviluppare nelle comunità di origine. Lo scopo delle visite è stato di ampliare la conoscenza di ambienti per tutte le età, favorire le competenze interculturali, la capacità di lavorare in gruppo, la capacità di comunicare sviluppando l'osservazione e la riflessione sulle esperienze visitate.

L'Aia e Udine sono state scelte per i risultati che già hanno ottenuto grazie al loro far parte delle reti nazionali e internazionali di città per tutte le età. Programmi della durata di cinque giorni sono stati organizzati, da AFEdeMy, per L'Aia e da Lunaria, in collaborazione con il Comune di Udine.

Gli obiettivi perseguiti sono stati:

- Favorire il lavoro di gruppo e lo sviluppo delle capacità di comunicazione.
- Migliorare le competenze di apprendimento interculturale.
- Accrescere empatia e comprensione di nuove prospettive.
- Rafforzare il livello delle aspirazioni e motivazione all'impegno.
- Ampliare la comprensione della società e dei valori dell'Unione europea.

Ogni organizzazione partner ha selezionato fra i quattro e i sei partecipanti e i criteri di selezione sono stati la conoscenza della lingua inglese, la capacità di relazionarsi con un gruppo multinazionale e discutere dei temi legati agli ambienti per tutte le età, disponibilità a viaggiare per cinque giorni.

La preparazione ha incluso l'informazione delle esperienze inserite nei programmi delle visite e l'elaborazione di brevi presentazioni da condividere durante le visite su esperienze per tutte le età. Un questionario pre - partenza (Allegato1) è stato usato per identificare i bisogni e le aspettative, così come il livello di conoscenza sulle tematiche degli ambienti per tutte le età.

L'osservazione critica e lo scambio di idee e prospettive sono stati facilitati dalla Traccia riprodotta di seguito come Allegato 3 e sessioni collettive di riflessione sono state organizzate alla fine di cia-

scuna giornata, per approfondire insieme le diverse tematiche, fare paragoni con le realtà di provenienza e dare feedback agli organizzatori.

Una volta rientrati a tutti i partecipanti è stato chiesto di compilare il questionario post-ritorno (Allegato 2) e varie presentazioni sulla visita a L'Aia sono state organizzate per condividerne contenuti e risultati, anche con il sostegno di fotografie fatte durante i diversi incontri e le varie visite.



La visita di studio a L'Aia è stata programmata prima delle attività di formazione pilota previste dal progetto ed è stata organizzata dal partner dei Paesi bassi dal 07 al 11 ottobre 2019, con la partecipazione di 15 persone motivate per l'apprendimento educativo transnazionale provenienti da Austria, Germania, Italia, Lituania e, appunto, Paesi Bassi.

Quella di Udine, pianificata al termine delle attività di formazione pilota, dal 02 al 06 marzo 2020, ha dovuto essere annullata una settimana prima dell'inizio in base alle decisioni del Governo italiano per far fronte all'emergenza COVID-19.

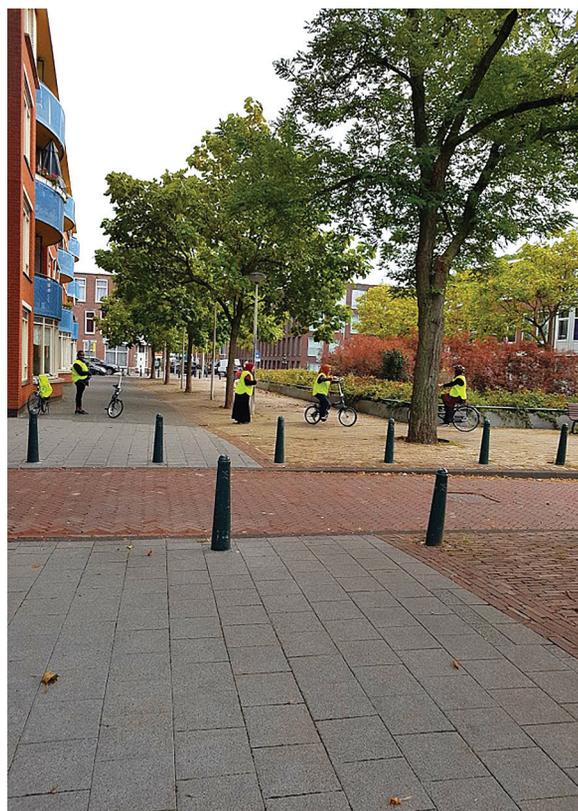
Essendo stato il programma dettagliato definito e tutte le visite e gli incontri organizzati, inseriamo nel Manuale anche i materiali relativi alle iniziative per tutte le età previste sia a Udine che a Trieste, sede della Regione Friuli Venezia Giulia.

# CAPITOLO 3. LA VISITA DI STUDIO A L'AIA



L'Aia, sulla costa occidentale dei Paesi Bassi, sul Mare del Nord è il capoluogo della provincia dell'Olanda Meridionale. E' anche la capitale del Paese, ospita il Governo e la Corte Internazionale di Giustizia. Secondo i dati del Comune la popolazione, nel 2020, raggiunge i 513 000 abitanti.

Come illustrato nell'immagine seguente la percentuale dei residenti di origine non-olandese è maggioritaria e la stessa tendenza vale per le fasce anziane della cittadinanza il che implica la necessità di politiche per tutte le età diversificate, che è quello che il Comune tenta di portare avanti.



## *Verso una città per tutte le età*

L'Aia si sta sforzando di creare una città per tutte le età: i giovani, gli anziani e tutte le fasce intermedie, con il sostegno all'invecchiamento attivo, la partecipazione sociale e la promozione della sicurezza e della salute per favorire una sempre migliore qualità della vita dei propri abitanti

Nel 2014 è stata la prima città dei Paesi Bassi ad aderire alla Rete delle città per tutte le età dell'OMS, con uno sforzo costante nella ricerca: il primo sondaggio con le fasce anziane della popolazione data subito dopo l'adesione alla Rete dell'OMS, con i risultati, regolarmente aggiornati e al momento (2020) oggetto di revisione per la definizione delle politiche dei prossimi anni.

Con oltre 70.000 persone con 65 anni e oltre – un numero destinato a raddoppiare nei prossimi due decenni – le priorità del Comune per una città per tutte le età sono:

1. Favorire la vitalità della vita degli anziani.
2. Ridurre la solitudine.
3. Incoraggiare e facilitare l'autosufficienza.

### Inwoners naar migratieachtergrond

Den Haag

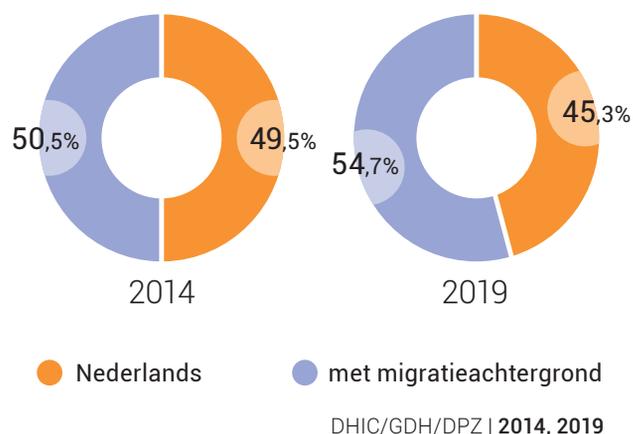


Figure 2 Composizione della popolazione cittadina.  
Fonte: Comune de L'Aia.

I tre macro obiettivi vengono perseguiti dall'Amministrazione con il coinvolgimento di aziende, organizzazioni e enti del terzo settore. I cittadini vengono incoraggiati a prendere l'iniziativa e condividere le responsabilità. Il Comune e i suoi partner finanziano gli interventi e vengono formate alleanze per dare risposta ai bisogni e ai desiderata degli anziani de L'Aia.

## *Le iniziative per tutte le età 2014 - 2020*

Dal 2014 la politica della Municipalità è basata sulla partecipazione, il sostegno e la cura delle fasce anziane della popolazione.

Nel 2016 il Comune ha presentato i risultati della ricerca sull'attuazione delle otto priorità indicate dall'OMS per definire una città per tutte le età e un'infografica è stata prodotta da anziani che ne hanno illustrato i risultati [infographic for The Hague Age-Friendly City](#)

Nel marzo 2019 il Consiglio degli Anziani (Stedelijke Ouderencommissie) ha presentato il risultato di un sondaggio fatto con 500 persone fra i 65 e gli 84 anni d'età, che hanno indicato le proprie priorità per quanto riguarda l'autosufficienza abitativa, la qualità degli ambienti di vita, l'assistenza sanitaria e la partecipazione alle decisioni della società.

Nel 2017 L'Aia ha ospitato la conferenza sulle città per tutte le età [Age-Friendly City Conference](#).

Nella Guida della Conferenza [The Hague Conference Guide](#), sono stati condivisi i giudizi dei residenti rispetto a:

- Spazi all'aperto ed edifici: una città per tutte le età dev'essere piacevole e pulita.
- I trasporti: una città per tutte le età ha un sistema di trasporti pubblici accessibili, con prezzi bassi e utilizzabili anche da parte di chi ha esigenze particolari rispetto alla mobilità.
- Abitazioni: una città per tutte le età offre soluzioni abitative adeguate per gli anziani.
- Partecipazione sociale: una città per tutte le età coinvolge gli anziani in attività per il tempo libero, sociali e culturali.
- Partecipazione civica e lavoro: una città per tutte le età coinvolge gli anziani nelle decisioni, offrendo anche opportunità nel mondo del lavoro.
- Comunicazione e informazione: una città per tutte le età favorisce la buona comunicazione e informazione.
- Rispetto e inclusione sociale: una città per tutte le età tratta tutte le persone con rispetto e favorisce l'interazione intergenerazionale.
- Comunità e servizi sanitari: una città per tutte le età fornisce servizi sanitari adeguati a tutti i suoi abitanti.

2018 metų kovo mėnesio savivaldos rinkimuose išrinkta ir patvirtinta nauja Miesto taryba tęsia amžiu draugiškų (tiksliau senjorams draugiškų) priemonių įgyvendinimą mieste.

Dopo le elezioni amministrative del marzo 2018 una nuova Giunta è stata eletta e anch'essa sta portando avanti l'impegno per una città per tutte le età. A marzo 2020 è stata creata una task force con l'incarico di elaborare un programma per i prossimi anni per una città per tutte le età. La consegna è prevista per il prossimo 30 novembre.

## *Il programma della visita di studio a L'Aia*

Utilizzando i risultati della Conferenza del 2017 AFEdeMy ha preparato il programma per i cinque giorni della visita di studio.

Gli inviti alla collaborazione hanno avuto risposte molto positive sia da parte degli esperti che da tutte le organizzazioni e gli Enti contattati, che si sono dimostrati di grande aiuto anche per identificare gli spazi più adatti per gli incontri. L'unica criticità è stata la gestione del tempo, con una forte concentrazione, rispetto alle altre giornate, di attività nella seconda giornata della visita.

Durante la Conferenza del 2017 sulle città per tutte le età, ai partecipanti sono state proposte visite a diversi progetti a L'Aia e alcune di loro sono stati inseriti anche nel programma della visita di studio del 2019, disponibile sul sito del progetto AFE Activists:

### **[A detailed programme](#)**



## PROGETTI E INIZIATIVE

### Il salotto Laakse Lente

Più del 50% degli anziani che vivono a L'Aia dichiara di soffrire di solitudine. Laakse Lente è una Fondazione creata Netty e Leo Olfers nel 2012, come reazione alla decisione della Giunta comunale, nel 2011, di chiudere, per ragioni di bilancio, la maggior parte dei Centri anziani nei quartieri.

Leo e Netty aprono il loro salotto dal lunedì al venerdì, dalle dieci a mezzogiorno e gli anziani passano per ritrovarsi, parlare e bere una tazza di caffè insieme. Molti passano anche fuori orario, persino di notte e, grazie alla straordinaria disponibilità, Leo ha potuto evitare tre suicidi.

E' un salotto estremamente popolare e molto frequentato, con litri di caffè a settimana e per questo motivo ai residenti a L'Aia viene chiesto un contributo di cinque euro a persona al mese per il caffè e le torte.

Durante l'estate Netty e Leo organizzano, per sei settimane consecutive, attività di socializzazione nel quartiere in cui vivono.

Video delle iniziative del salotto sono disponibili su youtube:

<https://www.facebook.com/Fonds1818/videos/319060488655240/>

<https://www.youtube.com/watch?v=EAhK8gFqLz0>

*„Abbiamo visitato un edificio con appartamenti a schiera. Alcuni anni fa dei residenti hanno avuto la grande idea di aprire il proprio salotto a orari regolari e fino a 40 anziani passano e stanno insieme, con i padroni di casa servono caffè e torte. Un'iniziativa geniale contro la solitudine che è stata premiata persino dalla famiglia reale olandese.“*

Jörg, partecipante di Hanau, Germania

### La casa iZi - La tecnologia per l'autosufficienza indipendente

La maggior parte degli anziani, anche quando diventano vulnerabili preferiscono continuare a vivere a casa propria. La tecnologia può essere di grande aiuto e il Comune de L'Aia, insieme ad aziende e organizzazioni partner, sostiene i propri cittadini a realizzare questo desiderio. Gli esempi sono tanti:

- Robot cosiddetti sociali, al servizio di malati di demenza.
- Gatti robot per dare compagnia
- Sensori che registrano i movimenti quotidiani e segnalano in tempo reale casi di incidenti o necessità di intervento.





## *Dementheek da Schroeder: il centro sociale del futuro*

Un sempre maggior numero di persone soffrono di demenza e spesso i parenti e gli amici non sanno come comportarsi con la persona colpita, per non parlare dell'incapacità a leggere i primi sintomi attraverso i quali la malattia si manifesta. Da qui è nata, nella casa di riposo Wijndaeler l'idea di una "dementeca", un centro per fornire informazione, consulenza, assistenza e sostegno attraverso conferenze pubbliche, pubblicazioni, CD e la distribuzione di volantini informativi.

Grazie alla collaborazione con Schroeder, una catena privata di negozi al dettaglio, nel febbraio 2019 una seconda "dementeca" è stata aperta a L'Aia, attraverso la sinergia con l'organizzazione del Comune Haags Ontmoeten: le attività consistono in



La casa iZi è un incubatore di nuove applicazioni tecnologiche a sostegno di una migliore qualità degli anziani, con i residenti che testano le diverse novità e nell'appartamento IZI di tre stanze, su uno dei canali della città, in via Steenhoudersgaarde sono in esposizione oltre 90 soluzioni che possono rendere la vita degli anziani più facile, sicura e piacevole.

iZi è un'iniziativa del Comune dell'Aia e nel novembre 2018 le è stato assegnato il premio internazionale Città intelligenti, per la categoria Città inclusive e condivise.

seminari teorici, assistenza ai malati con brevi gite, esercizi contro la perdita della memoria, conferenza sul cibo sano e scambi di informazioni. Tutti sono benvenuti a passare alla Dementheek

*„Una sinergia ammirevole fra il settore privato e quello pubblico e volontari che collaborano con professionisti per sostenere gli anziani e le loro famiglie.“*

Edita, partecipante da Kaunas, Lituania

## **La memoria del passato alla biblioteca Escamp**

Racconti del passato vengono organizzati dalla biblioteca Escamp, in associazione con l'Archivio Municipale de L'Aia e il Gruppo di lavoro Ricordi di L'Aia del Museo Storico della città. Residenti anziani vengono invitati a raccontare, a loro scelta, episodi ed eventi della loro vita a L'Aia e aiutati a strutturarle. Nel 2012 le vicende raccolte, che rappresentano frammenti vissuti della storia recente della capitale, sono state pubblicate in un libro e in un CD audio. Considerato il successo avuto successivamente ne è stato tratto anche un film digitale.



12



All'inizio gli anziani coinvolti hanno avuto delle resistenze, anche in termini di bassa autostima, ma dopo il risultato ottenuto, si sono incontrati regolarmente, sette volte finora, tutti insieme e sono diventati un gruppo coeso.

Pieter Sekeris, uno dei volontari che sostiene gli anziani nel loro impegno, afferma che trova illuminante ascoltare le storie che vengono condivise e che per lui, come per altri volontari, è stata un'occasione per creare nuove amicizie.

*„C'era un biografo e due bibliotecari impegnati in un progetto con anziani per insegnare a usare computer e fra i volontari diversi pensionati. Grande esempio di partecipazione sociale di cittadini con più di 65 anni (che aiutano i loro coetanei).“*

Janet, partecipante da Vienna

## **Invecchiare in città**

Una conferenza sull'invecchiamento nei centri urbani tenuta dal Professor Joost van Hoof dell'Università di Scienze Applicate dell'Aia - 07 ottobre 2019.

Il cosiddetto invecchiamento urbano è un'area emergente di studio nell'ambito delle scienze sociali e della salute. Ha a che fare con le implicazioni per l'architettura, il settore delle costruzioni, della pianificazione urbana e con il mercato immobiliare.

Il Professor Joost van Hoof ha presentato il progetto "Age-friendly cities in the Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design", portato avanti dagli studenti e docenti della sua università che fanno capo al gruppo di ricerca invecchiamento urbano.

Stereotipi, sia negativi che positivi, legati all'età sono stati identificati, mentre, allo stesso tempo notevoli cambiamenti stanno avvenendo, con una maggiore considerazione dei bisogni espressi dagli anziani, nella pianificazione dei nuovi quartieri abitativi e ciò è un'espressione positiva della demografia che cambia.<sup>6</sup>

*„I contenuti presentati hanno trovato riscontro nella realtà. Migliori e più adeguate infrastrutture che rispondano ai bisogni di noi anziani, senza alcuna barriera architettonica, sono requisiti per potersi muovere in sicurezza.*

*Ottime le demarcazioni per dividere le fasce pedonali da quelle ciclabili e la disciplina nei comportamenti degli automobilisti, che mi hanno fatto una bella impressione.“*

Jörg, partecipante da Hanau, Germania



*„In quanto persone anziane veniamo spesso considerate come un peso per la società. Come abbiamo imparato è ora che ci venga dato maggiore spazio nelle attività sociali e maggiore visibilità.“*

Argentina, partecipante da Roma

## ***La salute pubblica per tutte le età***

Una breve conferenza per presentare le priorità di intervento nel settore della salute pubblica per gli anziani è stata organizzata al Campus Sportivo Zuiderpark, utilizzato, di giorno, per le lezioni dell'Università di Scienze applicate dell'Aia, mentre le sere e nei fine settimana aperto alla partecipazione di chiunque sia interessato alle attività in calendario.

Un gruppo di collaboratori della Regione dell'Aia ha presentato le attività, proposti dalle diverse municipalità, in materia di salute pubblica e i seguenti argomenti sono stati trattati: la solitudine degli anziani, l'assistenza informale, casi di abusi sugli anziani, sicurezza fra le mura domestiche, la malnutrizione, i cambiamenti nella legislazione olandese (vivere più a lungo a casa, vivere con gli altri, indicazioni alternative per i medicinali o ammissione alle case di riposo).

I programmi di promozione della salute della Regione sono basati sul concetto di invecchiamento vitale e la definizione rivista di salute.

## Department health promotion

=> aim = vital ageing



**life line:**  
start healthy -> grow up healthy -> stay healthy -> vital ageing  
= healthy older person

## Old ⇔ new definition of health

### Old:

'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.'



### New:

'Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges' (Machteld Huber)

Sessioni interattive in piccoli gruppi sono state organizzate. I pianificatori hanno presentato lo stato della discussione rispetto ai nuovi interventi per pedonalizzare vie commerciali e, in una sessione di brainstorming, come rendere maggiormente a misura di anziani anche la piazza antistante il Municipio, dove attualmente tutte le forme di mobilità coesistono. Molte le idee emerse dai partecipanti alla visita di studio, tutte registrate dagli ospiti del Comune.

Infine uno scambio con alcuni specialisti dell'ufficio comunale per la comunicazione, su come comunicare e raggiungere gli anziani delle fasce più svantaggiate: quelli con un basso livello educativo, migranti con scarsa conoscenza dell'olandese o dell'inglese, quelli a basso reddito, socialmente marginalizzati e con poca o nulla familiarità con le tecnologie informatiche.

*„Fare esperienza di cosa significhi poter far funzionare una città per tutte le età mi ha convinta di quanto resti ancora da fare nella mia città. Una visita di studio assolutamente pregevole che mi ha stimolato molte nuove idee.“*

Teresa, partecipante da Roma

14

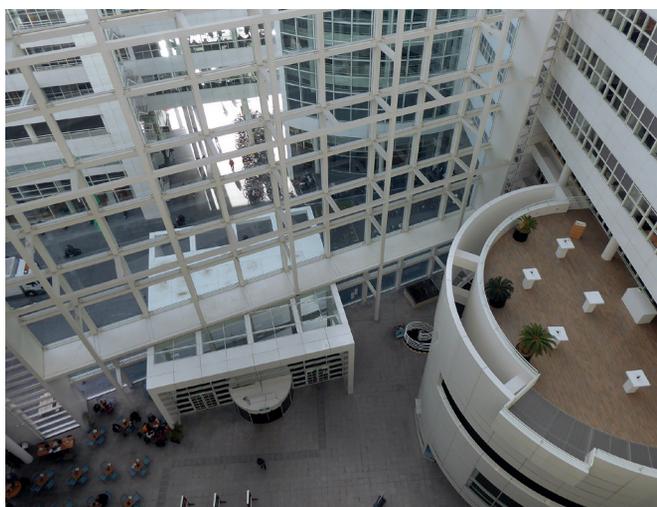
Slides dalla presentazione di Bernadette Bos, Fatima Nur, Paulter Wee, Ellen Boszhard, © GGD Haaglanden

*„Lo Sports Campus è un luogo di collaborazione per l'educazione, gli sport, le scienze dello sport e la comunità. Gli studenti dell'università di Haagse Hogeschool ci fanno anche lezione, con enfasi sull'apprendimento e la pratica sportiva.“*

Jurgita, partecipante da Kaunas, Lituania

## Incontro al Municipio con i funzionari del Comune

I funzionari che hanno partecipato all'incontro sono quelli responsabili per le politiche degli anziani, la pianificazione urbana, le politiche abitative e dei trasporti, quelli, insomma, che più di altri, sono impegnati sul fronte di una città per tutte le età e sono in contatto, a L'Aia, con tutte gli enti e le organizzazioni più rilevanti.



## CAPITOLO 4. LA VISITA DI STUDIO A UDINE



La visita è stata organizzata dal 02 al 06 marzo 2020, ma ha dovuto essere annullata a seguito delle decisioni dei Governi nazionale e regionale conseguenti all'emergenza COVID 19.

Il programma è stato strutturato insieme al Progetto OMS Città Sane del Comune di Udine<sup>7</sup>. Il Comune si è dimostrato fin da subito molto collaborativo e ha sostenuto l'attuazione di AFE Activists, condividendo idee, materiali e dati, includendo anche la prospettiva, la legislazione e le attività portate avanti dalla Regione Friuli Venezia Giulia (FVG)<sup>8</sup>.

Gli incontri e le visite previste avevano, da un lato, lo scopo di presentare ai Colleghi degli altri Paesi le linee guida, i programmi e le attività del Comune, con le interazioni a livello internazionale e, dall'altro, di scambiare informazioni ed esperienze, anche in vista di possibili collaborazioni future, con i partecipanti dall'Austria, Germania, Lituania e Paesi Bassi.

Anche se la visita non ha potuto aver luogo, in questo Manuale sono inserite le informazioni che avremmo volute condividere insieme ad alcuni dei progetti che avevamo in programma di visitare.

### *Udine, città per tutte le età*

**Stefania Pascut e Riccardo Riva, Progetto OMS Città Sane del Comune di Udine**

#### **Cos'è Città Sane?**

*"Salute significa non solo assenza di malattia, ma uno stato di completo benessere, fisico, psichico e sociale\emozionale." (OMS, 1986)*

Il **Programma Città Sane (Healthy Cities)** nasce come attuazione del concetto di salute proposto dall'atto di costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e ripreso dalla Carta di Ottawa (1986), cioè una condizione a cui concorrono, insieme ai fattori genetici, una serie di fattori economici, ambientali, sociali, culturali, comportamentali definiti come determinanti della salute.

Udine ha aderito alla **Rete OMS "Città Sane"** nel 1995 e da allora si è fatta promotrice di un percorso culturale di consapevolezza della comunità rispetto ai temi della salute e della qualità della vita, impegnandosi nella realizzazione di **iniziative** per la promozione di stili di vita sani e la creazione di ambienti sostenibili e resilienti.

Gli aspetti sanitari incidono solo per il 15% sulla nostra salute, mentre il 40% è legato allo stile di vita, e il 20% all'ambiente.

Per questo motivo l'ufficio si occupa della programmazione, coordinazione e realizzazione di vari programmi che mirano a modificare i fattori che agiscono sulla salute e promuovere sani **stili di vita**, quali una sana **alimentazione**, attività fisica, **prevenzione** comportamenti a rischio, benessere sessuale, **invecchiamento** sano e attivo, mobilità sostenibile e sicurezza stradale, consumo responsabile e rispetto per l'**ambiente**, contrasto alla **solitudine** e all'isolamento, pari opportunità, inclusione sociale.

L'Ufficio di Progetto OMS "Città Sane" del Comune di Udine sviluppa programmi e iniziative di prevenzione e promozione della salute attraverso un impegno costante a livello internazionale, nazionale, regionale e locale.

### *Attività internazionale*

- Udine fa parte della "**International Healthy Cities Network**" (**Rete Europea O.M.S. Città Sane**) (1995) e partecipazione alle attività quale Città Progetto per la Fase III (1998 - 2002), la Fase IV (2003-2008) e la Fase V (2009-2013) con approfondimento dei temi chiave (Invecchiamento in Salute, Pianificazione Urbana per la Salute, Attività Fisica e Vita Sana, Valutazione dell'Impatto di Salute), partecipazione ai meeting per lo scambio di esperienze e strumenti di promozione della salute e con attività di ricerca su alcuni argomenti specifici quali l'indice di dipendenza, l'invecchiamento, le demenze, l'health literacy;
- In fase di richiesta di partecipazione alla **Fase VII** (2019-2024) del programma internazionale, lanciata nel corso del Meeting Internazionale delle Città Sane ("International Healthy Cities Conference")

svoltosi a Belfast (Regno Unito) dal 1 al 4 ottobre 2018, con l'impegno della città a lavorare sui seguenti **6 obiettivi generali**:

- promuovere azioni che pongano la salute in cima all'agenda politica delle città;
  - promuovere politiche e azioni per la salute e lo sviluppo sostenibile a livello locale, evidenziando l'importanza di agire sui determinanti di salute, l'equità in salute e i principi delle politiche europee "Salute per tutti" e "Salute 2020";
  - promuovere una governance intersettoriale e partecipativa per la salute, la salute e l'equità in tutte le politiche e la pianificazione integrata per la salute;
  - creare politiche ed esperienze, evidenze solide, conoscenze e metodi di lavoro che possano essere utilizzati per promuovere la salute in tutte le città della regione europea;
  - promuovere la solidarietà, la cooperazione e il lavoro di rete tra le città europee e le reti di enti locali e partenariati con agenzie che lavorano su tematiche urbane;
  - aumentare l'accesso alla Rete Europea Città Sane OMS a tutti i Paesi Membri della regione europea.
- **Sub-network "Invecchiamento in Salute"**: partecipazione durante la Fase IV (2003-2008) insieme alle città di Stoccolma, Brighton & Hove, Vienna, Sunderland, Stirling, Newcastle, Liege, Gerusalemme, Gyor, Brno, Rijeka, Celje, Torino, Eskisehir Tepebasi, con produzione di un documento guida per la redazione di profili sulla popolazione anziana "Updated Guidance for completing the Healthy Ageing Profile", pubblicato dall'OMS. Coordinamento attività del gruppo durante la Fase V (2009-2013) insieme alle città di Aydin, Belfast, Brno, Celje, Denizli, Gyor, Horsens, Izmir, Kadikoy, Karsiyaka, Ljubljana, Lodz, Manchester, Mudanya, Newcastle, Rijeka e Torino. Prosecuzione dell'attività e del ruolo di capofila della Healthy Ageing Task Force anche per la Fase VI.
  - Adesione al **Progetto Internazionale "Age-Friendly Cities"**, sancita con la partecipazione, insieme ad altre 33 città in tutto il mondo, a un'indagine conoscitiva sui bisogni dei cittadini anziani in merito alla vivibilità e all'accessibilità degli spazi urbani e sulle possibili azioni utili a rendere la città più 'age-friendly' (i risultati sono stati raccolti nel documento "Global Agefriendly Cities: A Guide" pubblicato sul sito internet dell'Ufficio Europeo dell'O.M.S.
  - Ha partecipato allo studio pilota denominato "**Measuring Age-Friendliness in Cities**" promosso dall'ufficio OMS di Kobe (Giappone) che ha portato alla redazione della pubblicazione "Measuring the Age-Friendliness of Cities - A Guide to Using Core Indicators" (2015);
  - Ha aderito al "Covenant on Demographic Change" (2015), patto internazionale attraverso il quale gli enti locali, i centri di ricerca, le università, le or-

ganizzazioni e le associazioni locali (tripla elica) si impegnano a sviluppare azioni per promuovere l'invecchiamento sano e attivo (il Sindaco di Udine è stato nominato Presidente del Covenant);

- Partecipa a IFOTES (Rete delle Associazioni Nazionali Servizi di Emergenza Telefonica in Europa) con cui sta realizzando il Progetto "Uscire dalla solitudine, costruire relazioni" (Leaving Loneliness - Building Relationships) è un insieme di iniziative di promozione della salute emozionale e sociale promosso dalle associazioni ARTESS (Association for Research and Training on Emotional Support Skills), IFOTES e Voci Fuoricampo di Udine, che prevede una serie di eventi a livello locale ed internazionale.
- Ha aderito **all'Agenda 2030** con Obbiettivi di Sviluppo Sostenibili; al **Patto sul Cibo**, per la promozione del consumo sostenibile e del contrasto allo spreco alimentare e al programma "**Città Amiche delle Persone con Demenza.**"

## Progetti Europei:

**"DECIPHER"** - Developing an evidence-based approach to city level public health planning & investment in Europe" avente per oggetto l'elaborazione di un modello volto a sensibilizzare gli amministratori sull'importanza della prevenzione, con particolare riferimento alle malattie cardiovascolari, per una maggiore efficacia degli investimenti;

**"XPLOIT"** - Using European learning resources to build learning communities, avente per oggetto il tema della formazione permanente e dell'educazione degli adulti e lo sviluppo di una "City Learning Net", con attività di disseminazione, monitoraggio e valutazione dei risultati;

**URBACT "Healthy Ageing"** - progetto sviluppato nell'ambito del Programma URBACT II e realizzato in partenariato con le municipalità di Edinburgh (Regno Unito), Grand Poitiers (Francia), Brighton & Hove (Regno Unito) e Klaipeda (Lituania), con l'intento di trasferire alcune delle buone pratiche sviluppate dalla città di Udine sul tema dell'invecchiamento in salute ad altre realtà europee;

**URBACT "The Playful Paradigm"**, realizzato insieme alle municipalità di Cork (Irlanda) e Klaipeda (Lituania), che prevede uno scambio di buone pratiche sul tema del gioco quale strumento innovativo di riutilizzo degli spazi urbani, aggregazione, inclusione sociale, invecchiamento sano, contrasto al gioco d'azzardo e alle altre forme di disagio sociale;

**"Giornata Mondiale della salute OMS"**, progetto indetto dall'OMS con lo scopo di promuovere l'attività fisica all'interno delle città con effetti positivi sulla salute fisica, psichica e relazionale delle persone, oltre che per i benefici ambientali connessi.

## Attività nazionale e regionale

Il Comune di Udine fa parte della **Rete Italiana** che conta circa 70 città in tutta Italia e coordina la **Rete Regionale FVG** nell'ambito della quale sono stati realizzati vari **progetti**, tra i quali:

- **"Fvg in Movimento"**
- **"Adesso - Salute e Sicurezza"**, programma operativo promosso dalla Direzione Centrale salute, integrazione sociosanitaria, politiche sociali e famiglia della Regione Friuli Venezia Giulia, in attuazione del Piano Regionale della Prevenzione (PRP), che ha previsto al realizzazione di azioni di comunicazione, informazione e formazione integrata, rivolte non solo ai cittadini, ma anche a tutti gli attori pubblici e privati coinvolti (esperti, tecnici, politici, esponenti delle associazioni) al fine di migliorare l'efficacia delle politiche e le attività istituzionali nel campo della prevenzione e promozione della salute pubblica.
- **"Più vita agli anni"** su tematiche di attività fisica e alimentazione per adulti e anziani
- **"Messa in sicurezza delle aree scolastiche in ambito urbano e dei percorsi casa-scuola"** nei comuni di Udine, Cormons e Sacile";
- **"Strada facendo"** e **"La strada infinita"** su tematiche di mobilità e sicurezza stradale;
- **"Melanch'io"** sulla promozione della sana e corretta alimentazione nelle scuole.

## ATTIVITÀ LOCALE

### Azioni di Promozione di Sane Abitudini Alimentari, Igiene Dentale, e Contrasto allo Spreco Alimentare

**"Contratto della Merenda"**, realizzato in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'ASUIUD, gli Istituti Comprensivi, la Camst e UdineMercati, offre attraverso un contratto con le famiglie una merenda nutriente e gustosa, ma adeguata dal punto di vista nutrizionale e non troppo calorica, a base di frutta, yogurt e pane, valorizzando nel contempo le produzioni locali e la tradizione artigiana;

**"Alimentare Watson"** attraverso l'educazione alimentare di donne e figli e la diffusione della cultura del "no-spreco", il corretto nutrimento e l'inclusione delle persone in stato di disagio, si pone l'obiettivo di contribuire in termini concreti ad abbattere le differenze sociali oggi esistenti ed amplificate dalla crisi ancora in atto.



**"Consigli e proposte per ridurre lo spreco alimentare"** per dare continuità alla sottoscrizione del **"Milan Urban Food Policy Pact"**, per "sviluppare sistemi alimentari sostenibili, inclusivi, resilienti, sicuri e diversificati, per garantire cibo sano e accessibile a tutti" e lottare contro lo spreco alimentare.

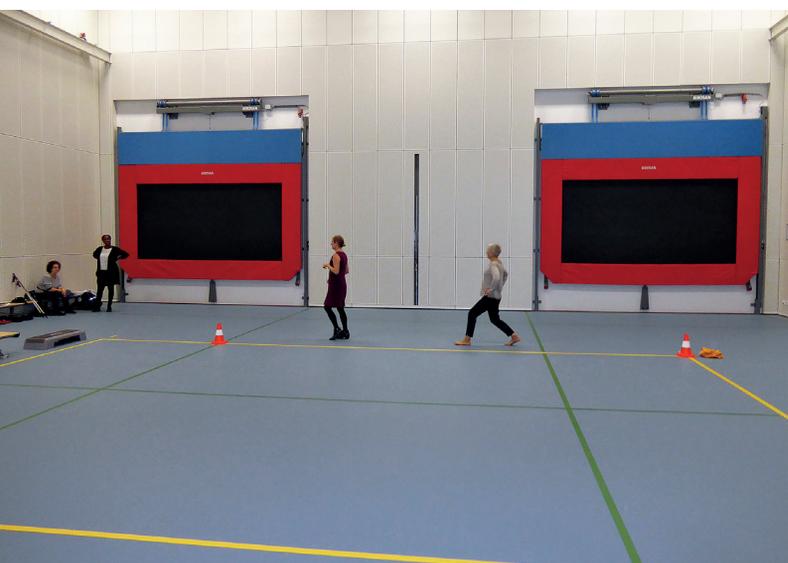
**"RIUSA"** per sviluppare azioni di contrasto allo spreco alimentare, un momento di riflessione e discussione sul contributo che tutte le componenti della società civile possono dare al fine di evitare lo spreco.

**"Una Scuola SorriDente"**: progetto di prevenzione rivolto ai bambini di 6 anni di età frequentanti la 1ª classe della scuola primaria, per prevenire e intercettare le problematiche di salute orale nei bambini e far acquisire corrette abitudini alimentari e tecniche di igiene orale. Vedi Questionario.

### Attività fisica, gioco e sport per tutti

**"Gruppi di Cammino"**, realizzato in collaborazione con la UISP – Unione Italiana Sport per Tutti, attraverso l'attivazione di gruppi di persone, in particolare anziane, che si ritrovano 2-3 volte alla settimana per camminare lungo percorsi urbani prestabiliti, mantenersi in forma e socializzare.

**"Pedibus"**, un servizio strutturato di accompagnamento casa-scuola dei bambini al mattino, per incentivare la mobilità scolastica sostenibile e ridurre l'uso dei mezzi privati in prossimità delle aree scolastiche, con conseguenti benefici per il traffico, la qualità dell'aria e le opportunità di socializzazione dei bambini. Il Pedibus dà continuità agli interventi di messa in sicurezza delle aree scolastiche e dei percorsi casa-scuola realizzati in alcune zone della città per facilitare l'autonomia, la mobilità e l'aggregazione delle persone.



## ***Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio***

**"Un futuro senza fumo"** incontri di animazione per le scuole primarie e conferenze/dibattiti tenuti da medici specialisti volontari nelle scuole secondarie, al fine di sensibilizzare bambini e ragazzi sui danni provocati dal fumo.

**"Misura il tuo respiro"**: servizio gratuito di misurazione delle funzionalità respiratorie offerto gratuitamente a cadenza mensile presso il Distretto Sanitario di Udine, in collaborazione con l'A.I.R. – Associazione Insufficienti Respiratori del FVG onlus.

**Promozione della Sessualità, Affettività e Prevenzione Malattie Sessualmente Trasmissibili** nelle scuole secondarie di secondo grado, attraverso incontri tenuti in collaborazione con ASUIUD, Clinica di Malattie Infettive e sessuologi per l'informazione e l'interazione con i ragazzi sulla tematica della sessualità.

**"Di Sana e Robusta Emozione"**, promosso dal Tavolo Carta Etica dello Sport del Comune di Udine, ARTESS, CONI, Università degli Studi di Udine e Pro-

getto OMS Città Sane, è rivolto a dirigenti e allenatori dei settori sportivi giovanili e insegnanti di scienze motorie delle scuole, con l'obiettivo di avviare un dialogo sulla gestione delle emozioni e delle relazioni, dentro e fuori il campo da gioco.

**"L'Arte Non Mente – Tra memoria e trasformazione"** è un progetto di integrazione e inclusione sociale che mira ad offrire opportunità a persone che vivono in situazioni di disagio mentale e/o hanno difficoltà ad integrarsi nel mondo del lavoro.

Progetti interdisciplinari **"Tempo e Movimento"**, **"Mindfulness, la mente del corpo"**, **"Mindfulness vs Stress"**, realizzati in collaborazione con il Liceo Ginnasio "Jacopo Stellini" di Udine con la collaborazione dell'Università degli Studi di Udine e il contributo del Comune di Udine, consistenti in tre studi sugli effetti delle buone pratiche di meditazione e attività sportiva sulle capacità e velocità di apprendimento degli studenti.

Percorso Educativo **"Listening Skills"**: imparare ad ascoltare per comprendere meglio se stessi e gli altri, per il benessere emozionale e sociale.

## ***Invecchiamento in Salute, prevenzione demenze e promozione benessere per le persone anziane***

**"CamminaMenti... Le menti in cammino"**: progetto in collaborazione con Associazione Alzheimer Onlus, con l'obiettivo di stimolare le funzioni cognitive come forma di prevenzione delle demenze ma anche quello di facilitare l'incontro e la socializzazione delle persone anziane, contrastando le situazioni di isolamento e di solitudine, che prevede una serie di percorsi che vanno ad agire su linguaggio, memoria, orientamento spazio temporale, attraverso esercitazioni di logica e matematica, calligrafia, scrittura creativa, musica e biomusica, micologia, botanica e cucina, laboratori interculturali, viaggi insoliti in città, ecc. Il progetto è realizzato con la collaborazione di una rete di associazioni e soggetti del territorio attraverso incontri in tutte le circoscrizioni cittadine. Vedi [Opuscolo](#)

**"Cittadinanza Digitale"**, attività formativa realizzata in collaborazione con un gruppo di studenti dell'ISIS "Arturo Malignani" di Udine e indirizzata ad anziani ultra-65enni, con il duplice scopo di trasferire agli anziani le competenze informatiche di base e di avvicinarli al mondo digitale, in particolare alla fruizione dei servizi online per il cittadino.

**"Mettila una mattina al parco"**, consistente in un ciclo di 3 incontri all'aperto presso le aree verdi della città, dedicati agli over 50, che prevedono una serie

di attività tra movimento, socializzazione, letture e suggerimenti per stare bene insieme.

**"Udine sta bene in strada"**, nell'ambito dell'iniziativa nazionale "Siamo Tutti Pedoni", sperimentazione di attività e interventi che da una parte avranno la finalità di migliorare l'accessibilità in città considerando in particolare la sicurezza e la sostenibilità degli spostamenti degli Over65 e non solo, dall'altra promuoveranno la socialità e vivibilità degli spazi pubblici in città per tutti in un'ottica di benessere, in collaborazione con i sindacati pensionati CISL, CGIL, UIL e Centro di Antartide di Bologna.

**"Prevenzione degli Incidenti Domestici"**, indagine rivolta ai residenti over-75 della 6<sup>a</sup> Circonscrizione "S. Paolo - S. Osvaldo" con l'obiettivo di raccogliere informazioni sulla sicurezza domestica, in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine.

## ***Comunicazione per la salute e marketing sociale***

**"Venerdì della Salute"** una serie di appuntamenti mensili di prevenzione e promozione della salute che l'Amministrazione Comunale organizza per la cittadinanza e che prevedono ogni mese la trattazione di un argomento diverso (droghe, dipendenze, sani stili di vita, emergenza caldo, salute sessuale, igiene orale, screening, riforma sanitaria e altri che venissero eventualmente proposti).

**"Solitudine, consapevolezza interocettiva e comportamenti a rischio in adolescenza"**, un'indagine conoscitiva che si inserisce nell'ambito delle attività di promozione della salute che da anni vengono promosse nelle Scuole Secondarie di Secondo Grado grazie alla collaborazione tra Progetto O.M.S. Città Sane, Università degli Studi e Azienda Sanitaria Universitaria Integrata. Questa indagine, già sperimentata su un piccolo campione lo scorso anno scolastico, si propone di **conoscere maggiormente gli adolescenti** attraverso l'approfondimento del loro vissuto personale di solitudine e di eventuali connessioni da un lato con l'interoccezione, ovvero la **consapevolezza delle sensazioni corporee**, e dall'altro con i **comportamenti a rischio**, quali ad esempio, alcol, fumo, droghe, internet.

Le informazioni sono raccolte attraverso un **questionario online in forma anonima**, senza possibilità di risalire in alcun modo al singolo soggetto partecipante e nel pieno rispetto della privacy, e i dati utilizzati in forma aggregata allo scopo di ri-orientare e **rendere gli interventi di promozione della salute più efficaci e adeguati alle esigenze dei ragazzi e delle ragazze**.

**"Cinema & Salute"** incontri-dibattiti con proiezioni di film e l'intervento di esperti su diverse tematiche

di prevenzione e promozione della salute, realizzata presso il Cinema Visionario.

**"Oggi per Domani"** in collaborazione con il Consultorio familiare "Friuli" per un'attività di prevenzione, consulenza e supporto psico-sociale a bambini, insegnanti e genitori, dell'Istituto Comprensivo del Quartiere Aurora.

**"Scuola Secondaria Valussi Indirizzo Sportivo"** progetto volto alla presa di consapevolezza di come la pratica motoria sia in grado di veicolare stili di vita sani, che fatti propri nell'adolescenza, divengano comportamenti acquisiti nell'età adulta.

Il Consiglio Comunale ha deliberato l'istituzione di "una Commissione consiliare speciale sul tema dell'**Inquinamento Elettromagnetico** incaricata di esaminare la situazione relativa ai rischi potenziali per la salute derivanti dall'esposizione agli impianti fissi di telefonia mobile e di effettuare la valutazione delle misure più idonee per far fronte all'esigenza di proteggere la popolazione dagli effetti negativi derivanti dall'esposizione ai campi elettromagnetici".

## ***PROGETTI E INIZIATIVE***

### ***La Ludoteca<sup>9</sup>***

È uno spazio destinato e dedicato all'esperienza del gioco e alla promozione della cultura ludica, in locali attrezzati, dotato di un'ampia varietà di giochi, giocattoli e materiali volto ad offrire la possibilità di dedicarsi liberamente alle attività ludiche, di trovare compagni di gioco, di avvalersi della competenza di personale specializzato. È un luogo di svago, di socializzazione, di inclusione e di educazione dove, attraverso il gioco e l'animazione, si promuove il benessere, lo stare bene, il divertimento e il piacere.

Paolo Munini, Responsabile per il Comune della **Ludoteca** spiega che si tratta anche di uno spazio ideale della libertà, dell'immaginazione, della fantasia e della creatività; contribuisce alla formazione e all'educazione, allo sviluppo dell'autonomia e della responsabilità dell'individuo ed educa al rispetto delle regole, alla convivenza civile e all'incontro con l'altro.

Offre alle famiglie un sostegno alla funzione genitoriale, favorendo la possibilità di trascorrere del tempo con i propri figli, di giocare con loro, di osservarli in un contesto collettivo extra-familiare, di incontrare altri genitori, nel rispetto delle diverse scelte educative di ciascuna famiglia.

Sono presenti spazi e materiali che permettono la pratica del gioco simbolico e di imitazione, del

gioco di movimento, dei giochi di costruzione, dei giochi d'ingegno e dei giochi di società. Sono previsti spazi e attrezzature per videogiochi e per la lettura; possono essere attivati laboratori creativi e/o espressivi e di costruzione di giocattoli, possono essere organizzati tornei ed eventi ludici, mostre e conferenze sul gioco.

Nella programmazione delle attività e nell'offerta di materiali di gioco, la Ludoteca rispetta le differenze di genere, di età, etniche e culturali. Si attiva per la riduzione degli handicap che inibiscono l'accesso al gioco dei soggetti con deficit. In **Ludoteca** si possono trovare oltre mille giochi da tavolo per tutte le età, il catalogo aggiornato è consultabile online su [www.sbhu.it/ludoteca](http://www.sbhu.it/ludoteca); inoltre è possibile accedere al prestito dei giochi.

La **Ludoteca** è aperta al pubblico di ogni età in orari prestabiliti e può accogliere scolaresche in orari dedicati; il servizio di custodia dei minori non è in alcun modo ricompreso fra le attività e i servizi offerti.



## Lettori volontari<sup>10</sup>

Un gruppo di volontari formati per offrire letture in case di riposo e a domicilio.

**CHI:** La biblioteca Civica "V. Joppi", in collaborazione con l'Ufficio Città Sane, organizza un corso di formazione per leggere alle persone anziane con

deficit motorio o visivo, in situazioni di disagio, solitudine o malattia. Gli incontri, a cura di Damatrà e con la partecipazione delle animatrici della "Quiete", si svolgono presso la Biblioteca quartiere "Udine Centro" in via Chinotto 1.

**COSA:** Lo scopo è quello di favorire relazioni intergenerazionali con il coinvolgimento degli studenti. Inoltre il progetto permette la frequentazione di luoghi pubblici, quali la biblioteca. Favorisce l'integrazione della disabilità con il coinvolgimento degli ospiti della ASP La Quiete. Un ultimo vantaggio enorme del progetto è la consolidazione di reti sociali in zone della città dove è più difficile creare aggregazione.



## No alla Solit'Udine<sup>11</sup>

L'Assessorato alla Sanità, Assistenza, Sociale, Rapporti con l'Università di Udine e 23 Associazioni di Volontariato di Udine collaborano all'iniziativa denominata Servizi di Prossimità - No alla Solit'Udine.

### Destinatari:

Persone anziane (over 65), residenti a Udine, che vivono sole, prive di reti familiari, con diversi gradi di fragilità, dovute a stati di indigenza o a situazioni



socio-economiche a rilevante criticità.

**Obiettivi:**

- rispondere ai bisogni necessari della quotidianità;
- riduzione delle situazioni di solitudine, evitando sentimenti di abbandono;
- ascolto, informazione, accompagnamento e mediazione con la rete dei servizi;
- creazione di relazioni sociali significative, facendo sentire la persona meno sola, coinvolgendo e animando le risorse esistenti nel territorio.

**Interventi:**

- ritiro e consegna referti medici
- ritiro e consegna farmaci a domicilio
- piccole commissioni e spesa
- piccoli interventi di riparazione domestica
- compagnia a domicilio (letture, passeggiate, conversazione,...)
- trasporto, anche assistito
- accompagnamento in strutture sanitarie
- informazioni in materia di disabilità
- prenotazioni visite/esami e prestazioni
- informazioni sui corsi e sulle iniziative per rimanere attivi

**Come si attivano:**

**Numero Verde 800 20 19 11**

Attivo con operatore telefonico allo sportello dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.00 e negli altri giorni e orari con segretariato telefonico.

**Recandosi presso gli sportelli:**

da lunedì a venerdì - dalle 8.30 alle 13.00

Le richieste di intervento o le segnalazioni del bisogno possono essere richieste da singoli, enti o associazioni che vengono a conoscenza di situazioni critiche rivolgendosi direttamente agli sportelli o al numero verde per servizi semplici.

## Misura il tuo respiro

E' un progetto di prevenzione delle malattie respiratorie promosso dal Comune di Udine - Progetto OMS Città Sane e A.I.R. - Associazione Insufficienti Respiratori FVG onlus di Udine, in collaborazione con il Distretto Sanitario di Udine e alcuni medici volontari specialisti in malattie respiratorie.

**Obiettivi del progetto:**

- promuovere l'informazione e la sensibilizzazione della cittadinanza sulle malattie respiratorie.
- favorire la diagnosi precoce di eventuali malattie/ disturbi respiratori, soprattutto tra i fumatori.

Il progetto consiste in un **test gratuito delle funzionalità respiratorie**, che viene realizzato presso il Distretto Sanitario di Udine - Via San Valentino, 20 - ogni **3° mercoledì del mese** (esclusi luglio e agosto).

Per poter usufruire del servizio, non essendo possibile accettare prenotazioni telefoniche, gli interessati devono presentarsi alle 8.00 - 8.30 all'Ufficio Informazioni del Distretto Sanitario per la prenotazione diretta del test e il ritiro del questionario che va consegnato al medico.



## La Regione Friuli Venezia Giulia

La Rete Città Sane del Friuli Venezia Giulia è stata costituita in occasione della conferenza regionale sul Progetto "Città Sane" promossa da Federsanità A.N.C.I. – FVG nell'aprile del 1999, **attualmente conta 55 comuni in regione, è presieduta dal Comune di Udine** e si propone le seguenti finalità:

- Esprimere l'impegno dei Sindaci ad assumere un ruolo attivo al fine di creare alleanze strategiche per promuovere la Salute per Tutti e lo sviluppo sostenibile per il 21 secolo sia in ambito regionale che locale;

- Promuovere lo scambio di conoscenze ed esperienze sullo sviluppo delle politiche per la salute a livello locale e regionale per perseguire obiettivi di economicità, efficacia ed efficienza;

- Incoraggiare azioni intersettoriali ed interistituzionali per il miglioramento della qualità della vita della comunità;

- Partecipare attivamente a tavoli regionali di pianificazione sui temi della salute e dello sviluppo sostenibile ed assumere posizioni comuni nei confronti delle politiche statali, regionali e provinciali;

- Rafforzare l'impegno per la divulgazione a tutte le realtà regionali dei principi e delle strategie di attuazione del Progetto Città Sane;

- Promuovere l'adesione ai principi ed obiettivi della Salute per Tutti anche da parte delle Aziende per i Servizi Sanitari ed in generale di tutte le istituzioni che si occupano di promozione e sviluppo della salute, dello sviluppo sostenibile e della qualità della vita;

- Stimolare la realizzazione del Profilo e del Piano di Salute delle Città nonché dell'Agenda 21 Locale per lo sviluppo sostenibile;

- Collaborare nell'individuazione, definizione ed elaborazione di indicatori di salute al fine di razionalizzare le iniziative dei singoli Enti;

- Individuare e realizzare congiuntamente servizi che perseguano le finalità di cui agli indirizzi dell'O.M.S. relativi al Progetto Città Sane; - Definire, promuovere e realizzare congiuntamente campagne di sensibilizzazione ed iniziative di comunicazione e promozione relative al Progetto Città Sane;

- Supportare la realizzazione del Progetto Città Sane nei piccoli Comuni della regione. Alla Rete Città Sane del Friuli Venezia Giulia possono partecipare tutti i comuni della regione, previa adesione ai principi e agli obiettivi del Progetto Europeo Città Sane; tale adesione deve essere formalizzata attraverso una delibera del proprio Consiglio Comunale.

La Rete, grazie al contributo finanziario della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, ha iniziato a lavorare attivamente condividendo progetti e iniziative di promozione della salute a partire dal 2004.

Presidente della Rete: **Prof. Furio Honsell**, Consigliere regionale e già Sindaco di Udine - Coordinatore Tecnico Scientifico: **Dott.ssa Gianna Zamaro**.

Esempi di iniziative di successo della rete sono sia il progetto **ADESSO - Salute e Sicurezza** sviluppato dalla Regione in collaborazione con le Università di Udine e in tempi di COVID-19: **Distanti 1 metro, vicini 1 secondo** - conferenze a distanza settimanali come alternativa alla solitudine accessibili tramite il canale

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UC08E65Q4\\_c4002ZB5bz\\_wtg/featured](https://www.youtube.com/channel/UC08E65Q4_c4002ZB5bz_wtg/featured)

## CAPITOLO 5. LEZIONI APPRESE E CONSIGLI PER ATTIVITÀ FUTURE

### Preparazione dei partecipanti

Per sostenere gli sforzi perché i partecipanti imparino il più possibile dalla visite di studio è essenziale prevedere sessioni di preparazione prima della partenza, condividendo tutte le informazioni disponibili sui luoghi da visitare e le persone da incontrare, in modo che chi partecipa abbia tempo per prepararsi al meglio, trattando anche di eventuali specifici-

tà, come ad esempio negozi che non accettano carte di credito. Per poterle affrontare adeguatamente ed evitare situazioni di emarginazione durante la visita, limitazioni nella dieta, nella mobilità o anche solo nella conoscenza delle lingue straniere, è bene vengano comunicate agli organizzatori della visita prima dell'arrivo.

### **Incontro di orientamento**

Poiché i partecipanti passeranno molto tempo insieme durante la visita di studio, è utile che già prima della partenza abbiano occasione di frequentarsi per conoscersi, sviluppare rapporti di fiducia e rispetto reciproci. E' saggio programmare almeno un incontro di un paio d'ore, se non possibile prima della partenza anche nella prima metà giornata all'arrivo, per uno scambio di idee su:

- come rompere il ghiaccio, anche attraverso brevi esercizi / giochi di ruolo per favorire la conoscenza reciproca e lo spirito di gruppo;
- la revisione dettagliata del programma;
- le informazioni tecniche per i diversi momenti della visita (dove si comprano i biglietti per i mezzi di trasporto pubblico; ristoranti vicini all'hotel; numeri di emergenza);
- i comportamenti da tenere durante i diversi incontri, sia che si tratti di riunioni / visite informali che di appuntamenti istituzionali;
- gli obiettivi della visita;
- condivisione delle responsabilità e dei compiti all'interno del gruppo;
- chiarimenti, domande & risposte.

### **Incontri informativi**

Brevi incontri informativi sono consigliati all'inizio o alla fine di ciascuna giornata della visita di studio, per rivedere insieme aspetti tecnici, fornire chiarimenti sugli aspetti logistici, dei trasporti, le condizioni meteo, possibili cambiamenti dell'ultimo momento nel programma.

### **Cena ufficiale della visita di studio**

I partecipanti possono aver bisogno di tempo libero dopo una intensa giornata di visite e incontri e può darsi preferiscano cenare poi individualmente o in piccoli gruppi. Almeno una volta, però, durante la visita, per facilitare lo stare insieme collettivo è bene prevedere una cena ufficiale con tutti i partecipanti.

### **Condivisione delle responsabilità e dei contatti**

Le responsabilità andrebbero condivise, raggiungendo un accordo consensuale prima dell'inizio della visita, fra il maggior numero possibile di partecipanti: chi fa le fotografie, chi tiene i rapporti con l'organizzazione ospitante, chi si occupa di prenotare i ristoranti, chi prende appunti durante gli incontri. Per favorire le attività di seguito (follow-up) è utile che, al termine di ogni incontro, si scambino i contatti con tutte le persone / organizzazioni incontrate.

### **Dal punto A al punto B**

Alcuni compiti organizzativi è bene siano delegati ai partecipanti durante la visita. Ad esempio per quanto

riguarda gli spostamenti. Naturalmente dovrebbero essere una / due persone che conoscono la realtà del luogo, il sistema del trasporto pubblico locale e i posti da visitare. E' da prevedere anche la possibilità che uno o più partecipanti abbiano bisogno di un taxi all'ultimo momento, in caso di cattive condizioni atmosferiche o semplicemente di stanchezza.

### **La necessità di avere tatto**

Alcune visite / incontri potrebbero richiedere un'attenzione speciale, ad esempio nel caso di incontri istituzionali. I partecipanti dovrebbero sempre aver chiaro che sono ospiti e che quindi le regole del luogo visitato vanno rispettate anche da parte loro.

### **Stampati**

E' necessario essere coscienti che solitamente il livello di conoscenza delle lingue straniere è molto diverso da persona a persona. Materiali stampati possono facilitare la comunicazione e possono servire anche per prendere appunti durante gli incontri.

### **Riunioni informali di coordinamento**

Vanno previsti momenti, anche brevi, ma regolari di incontro fra i coordinatori dei diversi gruppi nazionali: questo aiuta a restare tutti sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda e a superare eventuali incomprensioni ed equivoci, elaborando soluzioni comuni.

### **Riflessione conclusiva**

Una riflessione / valutazione comune è sempre molto utile, anche perché permette di riconoscere aspetti, sia positivi che negativi, che altri possono avere notato e che a noi sono sfuggiti. Consigliamo di inserire nel programma un paio d'ore di sessione di riflessione al termine della visita di studio, per lasciare spazio alle considerazioni di tutti i partecipanti, scambiando, una volta ottenuto il loro consenso, i dati di contatto di tutti anche per incoraggiare collaborazioni future.

### **Alloggio**

Nella scelta dell'hotel vanno evitati alloggi con barriere architettoniche. E' bene che il personale sia a conoscenza delle specificità di un gruppo di anziani. Utile che la struttura abbia a disposizione sia un ristorante che un bar in modo che se qualche partecipante preferisce prendersela con comodo possa decidere di restare a cenare o per il tempo libero nell'hotel.

*„Moltissime informazioni utili, nuove ed interessanti sono state fornite durante la visita: essere aggiornati fa la differenza!“*

Angela, partecipante da Roma

## Le attività di seguito (follow up)

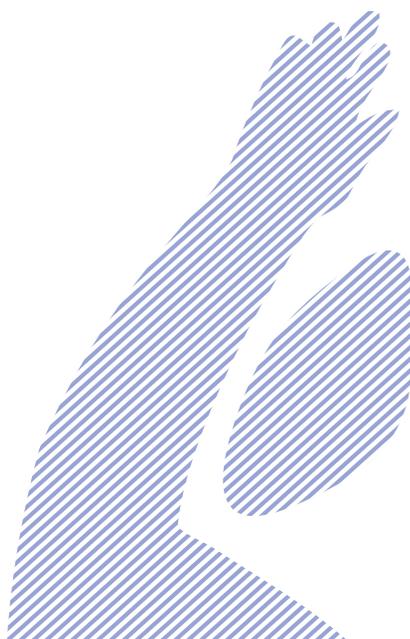
Le visite di studio a città per tutte le età possono rivelarsi molto interessanti per:

- organizzatori di visite educative, viaggi di istruzione e programmi di scambi culturali<sup>12</sup>
- organizzazioni interessate in progetti di mobilità nell'ambito del programma Erasmus+
- agenzie governative, regionali e municipali responsabili della formazione professionale delle proprie risorse umane<sup>13</sup>
- ricercatori sulle tematiche dell'invecchiamento.

Questo Manuale approfondisce vari aspetti derivati da buone pratiche e casi di studio di esperienze nelle fasi avanzate della vita, che, fortunatamente, stanno trovando sempre maggiore attenzione da parte del settore sia pubblico che privato.

La Rete globale delle città per tutte le età - The Global Age-friendly Cities Network: <https://extra-net.who.int/agefriendlyworld/network/> - è un ottimo punto di partenza per trovare destinazioni stimolanti per future visite di studio.

L'organizzazione partner del nostro progetto AFEdemy fornisce consulenze specializzate in questo ambito.



# ALLEGATI

## Allegato 1

### QUESTIONARIO PRE-PARTENZA

Gentile partecipante del progetto "Age-friendly Environments Activists"!

La aspettiamo per a visita di studio alla città "per tutte le età" di L'Aia e speriamo di tratti di un'opportunità di apprendimento stimolante.

Abbiamo preparato i questionari pre-partenza e post-ritorno per valutare la visita e i suoi risultati. Le saremmo grati se, prima della Sua partenza, vorrà compilare questo questionario, consegnandolo poi al Coordinatore / alla Coordinatrice del gruppo del suo Paese.

Grazie per la Sua collaborazione. Le auguriamo una proficua visita a L'Aia !

**Visita di studio a L'Aia – 07-11 ottobre 2019**

#### 1. Su di Lei.

Genere:  donna  uomo  altro

Età:  meno di 60  60-69  70-79  80+

Paese:  Austria  Germania  Italia  Lituania  Paesi Bassi

#### 2. Quali sono le tre cose che Le piacerebbe imparare durante la visita di studio?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

#### 3. Ha preoccupazioni rispetto alla visita di studio? Se sì, le elenchi gentilmente di seguito.

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

#### 4. Ha già avuto esperienze di promozione di ambienti per tutte le età?

sì  no (in questo caso passi alla domanda 7)

#### 5. In quali settori ha avuto esperienze?

<input type="checkbox"/> Spazi all'aperto ed edifici	<input type="checkbox"/> Partecipazione civica e lavoro
<input type="checkbox"/> Trasporti	<input type="checkbox"/> Comunicazione e informazione
<input type="checkbox"/> Abitare	<input type="checkbox"/> Sostegno alla comunità e servizi sanitari
<input type="checkbox"/> Partecipazione sociale	<input type="checkbox"/> Altro, per favore specificare:
<input type="checkbox"/> Rispetto e inclusione sociale	_____

**6. Cosa ha fatto per la promozione?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Organizzazione o partecipazione a un dibattito pubblico | <input type="checkbox"/> Attività in un partito politico        |
| <input type="checkbox"/> Consulenza a decisori                                   | <input type="checkbox"/> Sondaggio su ambienti per tutte le età |
| <input type="checkbox"/> Campagna  | <input type="checkbox"/> Visita / ispezione di ambienti         |
| <input type="checkbox"/> Impegno come membro di un comitato                      | <input type="checkbox"/> Altro, per favore specificare:         |
| <input type="checkbox"/> Volontario / a in un'associazione                       |   |
- 

**7. Autovalutazione da 1 a 5: 1 = scarso, 5 = eccellente**

- |   |                         |                         |                         |                         |                         |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Conoscenza di città e comunità per tutte le età             | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Conoscenza di pianificazione urbana                         | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Conoscenza delle attività di lobby a favore degli anziani   | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Conoscenza di organizzazioni per persone affette da demenza | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Conoscenza di tecnologie per l'assistenza domiciliare       | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Competenze con tecnologie smart per tutte le età            | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Competenze nella comunicazione interculturale               | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Conoscenza della lingua inglese                             | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

## Allegato 2

### QUESTIONARIO POST-RITORNO

Visita di studio a L'Aia – 07-11 ottobre 2019

**1. Ancora una volta su di Lei.**

- |         |                                     |                                   |                                 |                                   |                                      |
|---------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Genere: | <input type="checkbox"/> donna      | <input type="checkbox"/> uomo     | <input type="checkbox"/> altro  |                                   |                                      |
| Età:    | <input type="checkbox"/> meno di 60 | <input type="checkbox"/> 60-69    | <input type="checkbox"/> 70-79  | <input type="checkbox"/> 80+      |                                      |
| Paese:  | <input type="checkbox"/> Austria    | <input type="checkbox"/> Germania | <input type="checkbox"/> Italia | <input type="checkbox"/> Lituania | <input type="checkbox"/> Paesi Bassi |

Gentilmente risponda alle domande che seguono usando la scala da 1 a 5. 1 per grande insoddisfazione, 5 per grande soddisfazione.

**2. Come valuta l'organizzazione della visita di studio?**

- |   |                         |                         |                         |                         |                         |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Informazioni ricevute prima della visita            | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Organizzazione della visita                         | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Durata e organizzazione del tempo durante la visita | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |

**3. Come valuta i contenuti e la metodologia di lavoro durante la visita?**

Attività di sensibilizzazione in favore degli ambienti per tutte le età	1	2	3	4	5
Osservazione di ambienti per tutte le età	1	2	3	4	5
Attività per favorire la consapevolezza interculturale	1	2	3	4	5

**4. Come valuta il Suo coinvolgimento?**

Il mio interesse personale per gli ambienti per tutte le età	1	2	3	4	5
Il mio contributo di conoscenze e competenze	1	2	3	4	5
Possibilità di esprimere dubbi e osservazioni	1	2	3	4	5

**5. Come valuta il viaggio, il vitto e l'alloggio?**

Il viaggio	1	2	3	4	5
L'alloggio	1	2	3	4	5
Il vitto	1	2	3	4	5

**6. Le sue competenze dopo la visita di studio.**

Conoscenza di città e comunità per tutte le età	1	2	3	4	5
Conoscenza di pianificazione urbana	1	2	3	4	5
Conoscenza delle attività di lobby a favore degli anziani	1	2	3	4	5
Conoscenza di organizzazioni per persone affette da demenza	1	2	3	4	5
Conoscenza di tecnologie per l'assistenza domiciliare	1	2	3	4	5
Competenze con tecnologie smart per tutte le età	1	2	3	4	5
Competenze nella comunicazione interculturale	1	2	3	4	5
Conoscenza della lingua inglese	1	2	3	4	5

Gentilmente indichi altre competenze eventualmente acquisite  
(ad esempio: gestione del tempo, adattabilità, empatia,  
apprezzamento delle diversità, carica innovativa, fare rete)

_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

**7. Quali sono le tre cose più importanti che sente di avere imparato durante la visita di studio?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**8. Quali sono le tre cose che ha maggiormente apprezzato durante la visita?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

9. Cosa pensa sia assolutamente mancato durante la visita?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

10. Una volta a casa promuoverà l'idea che la città in cui vive diventi parte della Rete dell'OMS delle città per tutte le età? Gentilmente spieghi la sua risposta.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ***GRAZIE MOLTE PER LE SUE RISPOSTE!***

Per sapere di più sulle città per tutte le età: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network>

## ***Allegato 3***

### ***GLI AMBIENTI PER TUTTE LE ETÀ - TRACCIA DI OSSERVAZIONE***

**Gentile partecipante del progetto "Age-friendly Environments Activists".**

Benvenuta / Benvenuto a L'Aia !

Abbiamo preparato questa traccia di osservazione per coinvolgerLa come osservatrice / osservatore attiva / attivo dei tratti essenziali di una città per tutte le età.

Durante la visita di studio visiteremo organizzazioni, istituzioni e strutture per imparare su cosa le possa rendere per tutte le età. Quattro ambiti verranno, in particolare, considerati: **spazi all'aperto ed edifici; trasporti; comunicazione e informazione; partecipazione sociale.**

Ciascuno di loro ha una serie di caratteristiche che influenzano la salute e la qualità della vita degli anziani che vivono nella città. Per favore: legga le caratteristiche prima della visita specifica e le osservi durante il tempo che trascorreremo durante le nostre attività.

La descrizione delle caratteristiche è preceduta da un cerchio colorato. Barri il cerchio verde, giallo o rosso, quello che secondo Lei meglio si riferisce alla situazione – in caso non veda riferimenti, barri il cerchio bianco:

- Una pratica per tutte le età ben sviluppata
- Elementi positivi insieme a barriere
- Barriere complete all'essere per tutte le età
- Irrilevante

Le osservazioni / i commenti personali aggiuntivi saranno molto benvenuti e per quelli può usare lo spazio sotto ciascun elenco di caratteristiche. La incoraggiamo a scambiare idee e fare domande alle persone che incontreremo sugli aspetti che sono di maggiore interesse per Lei.

Raccoglieremo i fogli che compilerà la mattina seguente al giorno a cui si riferiscono.

Che la visita a L'Aia sia molto interessante!

## Spazi all'aperto ed edifici

- Spazi verdi nel quartiere.
- Estetica del quartiere.
- Connettività stradale.
- Sicurezza del quartiere: illuminazione adeguata, presenza di polizia, controlli con videocamere.
- Presenza di panchine, con reggitori.
- Qualità dei marciapiedi: buche o sgretolamenti.
- Larghezza dei marciapiedi: anche per sedie a rotelle, libere da intoppi.
- Passaggi pedonali: sufficienti nei numeri, sicuri per persone con diverse abilità, tempi di attraversamento adeguati.
- Gli edifici sono ben indicati e con indicazioni chiare per trovare gli interni.
- I servizi comuni sono raggruppati e facilmente accessibili.
- Accessi ai bagni pubblici, sia esterni che interni.
- Design degli edifici: con facile orientamento, funzionalità degli ascensori, scale larghe e disponibilità di posti a sedere anche per esterni.

Le Sue osservazioni / commenti:

---

## Trasporti

- Accessibilità con il trasporto pubblico
- Distanza dalla fermata di autobus più vicina
- Fermata degli autobus: al posto giusto, accessibile, in sicurezza, pulita, ben illuminata e chiaramente segnalata, con posti a sedere e copertura adeguata.
- Informazioni sui costi, il tragitto, gli orari: facili da reperire, chiaramente visibili, comprensibili, con costi accessibili.
- Disponibilità del trasporto pubblico: frequente, puntuale, collegamenti diretti, convenienza dei transiti.
- Guidatori degli autobus: rispettosi dei segnali di stop e delle fermate indicate, aspettano che tutti i passeggeri siano seduti prima di partire.
- Cultura del trasporto pubblico: spazi riservati per il trasporto pubblico, pulizia dei mezzi, posti riservati per gli anziani, rispetto del diritto di precedenza dei pedoni.
- Le piste ciclabili sono separate dai marciapiedi e altre aree pedonali.

Le Sue osservazioni / commenti:

---

## Comunicazione e informazione

- Informazione stampata con caratteri grandi, semplice da comprendere e con immagini chiarificatrici.
- Spazi accessibili senza barriere architettoniche.
- Presenza di personale di sostegno / facilitazione per gli anziani.
- Comunicazione stampata e verbale di facile comprensione, sintetica e con parole e frasi che possano risultare familiari.
- Accesso a computer e Internet senza costi per gli anziani.
- Distribuzione dell'informazione con cartelli, manifesti e pubblicazioni che catturino l'attenzione degli anziani.
- Postazioni e desk informativi dedicati per gli anziani.
- Trasmissioni di interesse per gli anziani.
- Media visivi sono utilizzati insieme a messaggi testuali.

Le Sue osservazioni / commenti:

---

## Partecipazione sociale

- Attività ed eventi interessanti anche per gli anziani sono organizzati.
- Gli eventi vengono organizzati in orari convenienti anche per gli anziani.
- Il costo d'ingresso e il costo del trasporto per raggiungere l'evento sono accessibili.
- La città ha centri sociali anziani facilmente raggiungibili e in centro città.
- Ci sono centri sociali anziani ben distribuiti nei diversi quartieri.
- Le attività offerte tengono conto dei diversi livelli di abilità fisica e cognitiva.
- Gli spazi pubblici, come parchi, biblioteche e scuole, vengono utilizzati per attività dove anche gli anziani sono benvenuti.
- Chi facilita / coordina le attività mette a proprio agio anche chi viene non accompagnato / a.

Le Sue osservazioni / commenti:

---

## Bibliografia

- <sup>1</sup> SCHARLACH, A. (2017) Aging in Context: Individual and Environmental Pathways to Aging-Friendly Communities—The 2015 Matthew A. Pollack Award Lecture *The Gerontologist*, Volume 57, Issue 4, August 2017, Pages 606–618, Disponibile, in inglese, al link: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx017>.
- <sup>2</sup> Forrest R., & Kearns A. (2001). Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban Studies*, 38 (12), 2125–2143.
- <sup>3</sup> PSCHARLACH, A., LEHNING, A, (2016): Creating Aging-Friendly Communities. Oxford University Press.
- <sup>4</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007) – Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Geneva: World Health Organization. Disponibile, in inglese, al link: [https://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf)
- <sup>5</sup> JARRE, D., Urdaneta, E. (2016): Making choices for a society for all ages: a White Paper with recommendations for decisions makers. European Union. Disponibile, in inglese, al link: [http://www.senjoru-centras.lt/images/siforage/White\\_Pape\\_double\\_page.pdf](http://www.senjoru-centras.lt/images/siforage/White_Pape_double_page.pdf)
- <sup>6</sup> Joost van Hoof et al, Age-friendly cities in the Netherlands: An explorative study of facilitators and hindrances in the built environment and ageism in design, *Indoor and Built Environment* (2019). Disponibile, in inglese, al link: <https://doi.org/10.1177/1420326X19857216>
- <sup>7</sup> <https://www.comune.udine.it/servizi/salute-sociale-welfare/citta-sane> - I programmi, le iniziative e i progetti dell'Ufficio OMS Città sane del Comune di Udine.
- <sup>8</sup> <http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/sistema-sociale-sanitario/FOGLIA14/> - Il sito delle politiche sociali della Regione Friuli Venezia Giulia.
- <sup>9</sup> <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home>
- <sup>10</sup> World Health Organization (2017) – Editori: Ilona Kickbusch & Mihály Kökény - *Health diplomacy: European perspectives* – con lo specifico contributo Udine, Italy: city health diplomacy – di Furio Honsell, Stefania Pascut & Gianna Zamaro – disponibile, in inglese, al link: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/347688/Health\\_Diplomacy\\_European\\_Perspectives.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/347688/Health_Diplomacy_European_Perspectives.pdf?ua=1)
- <sup>11</sup> [https://extranet.who.int/agefriendlyworld/measuring-the-age-friendliness-of-cities-a-guide-to-using-core-indicators/#\\_blank](https://extranet.who.int/agefriendlyworld/measuring-the-age-friendliness-of-cities-a-guide-to-using-core-indicators/#_blank)
- <sup>12</sup> <https://www.comune.udine.it/servizi/cultura-tempo-libero/ludoteca>
- <sup>13</sup> <https://www.comune.udine.it/files/tematiche/salute-sociale-welfare/citta-sane/sito20/lettori.pdf>
- <sup>14</sup> <https://www.comune.udine.it/servizi/salute-sociale-welfare/no-alla-solit-udine>
- <sup>15</sup> <https://www.ageing-better.org.uk/news/learning-about-culture-and-heritage-age-friendly-cities>
- <sup>16</sup> <http://www.maakdeburgermeester.com/studiereizen>

