

Presentazione Progetto “SILVER WELLNESS”

Invito a partecipare ad attività completamente gratuite

Il CIPES - Centro d'Iniziativa per la Promozione della Salute e l'Educazione Sanitaria, in partenariato con il Gruppo Arco, l'ASL TO3 e l'Associazione Museo Arte Contemporanea Castello di Rivoli ha avviato, con il contributo della Regione Piemonte, un progetto per attività e iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo denominato “SILVER WELLNESS”. I destinatari sono persone di età superiore a 65 anni e le attività, tutte **completamente gratuite**, si svolgeranno in Torino presso il Gruppo Arco, in via Luigi Capriolo mezzi pubblici M1, 2, 55, 68) o in sedi messe a disposizione dell'Asl TO3 e presso il Museo del Castello di Rivoli.

Il progetto pone l'accento sul tema dell'**invecchiamento attivo** con la volontà di promuovere azioni che possano incentivare stili di vita sani e che possano prevenire o comunque allontanare nel tempo situazioni di disturbi cognitivi.

Di seguito le attività proposte dal nostro progetto:

1. Screening neuropsicologico.

Lo screening neuropsicologico è un valido strumento per individuare la presenza di eventuali deficit delle principali funzioni cognitive e permette di effettuare un'ipotesi diagnostica in tempi rapidi e di consigliare ai pazienti e ai loro familiari l'iter corretto da intraprendere, favorendone così, se necessario, una rapida presa in carico.

Lo screening può essere utile in generale per un **controllo preventivo** o per verificare il benessere cognitivo complessivo.

L'attività verrà effettuata in modalità individuale somministrando un test di screening scientificamente validato.

➔ Attività proposte e modalità di partecipazione

Se in possesso di precedente documentazione clinica è utile portare con sé una copia.

La somministrazione del test dura circa mezz'ora durante la quale ci sarà:

- Un prima fase di colloquio clinico per esplorare eventuali sintomi o sospetti clinici;
- Una seconda fase di somministrazione di un breve test neuropsicologico
- Un momento di restituzione durante il quale condividere l'andamento e il punteggio del test.

Si accede su appuntamento scrivendo alla mail silver@gruppoarco.org, verrà successivamente concordato giorno e orario.

2. Stimolazione cognitiva e psicoeducazione.

Le attività di natura sia teorica che esperienziale si propongono di migliorare la qualità della vita degli anziani secondo il modello di salute bio-psico-sociale, mirando a sviluppare e potenziare capacità e risorse emotivo-relazionali e cognitive, creando uno spazio di riflessione e conoscenza di sé.

Il programma prevede attività teoriche di informazione e formazione trattando le seguenti tematiche: struttura e il funzionamento del cervello, invecchiamento cognitivo attivo e riserva cognitiva, memoria, attenzione, funzioni esecutive, linguaggio, emozioni, gestione dello stress e sonno.

Ogni incontro prevede una prima parte teorica ed una pratica in cui verranno svolti esercizi di stimolazione cognitiva per attivare/riattivare le diverse funzioni cognitive

→ Attività proposte e modalità di partecipazione

Il ciclo di 8 incontri da 2 ore ciascuno a cadenza quindicinale si svolgerà nel periodo settembre – dicembre 2025

I gruppi saranno composti da un massimo di 20 persone, pertanto è importante effettuare l'iscrizione sin da subito qualora interessati, tenendo conto che verrà data la priorità a chi avrà già svolto lo screening neuropsicologico e/o partecipa anche ad altre attività del progetto.

Il calendario definitivo degli incontri verrà comunicato durante l'estate.

Inscrizione obbligatoria, fino ad esaurimento posti, scrivendo alla mail silver@gruppoarco.org

3. Attività di sani stili di vita

Considerando che seguire una corretta alimentazione in terza età consente di migliorare lo stato di salute, prevenire la comparsa di patologie e, di conseguenza, prolungare l'aspettativa di vita, nonché stimolare percorsi di invecchiamento attivo con conseguente consapevolezza delle scelte intraprese dalla persona stessa, viene organizzato un percorso di informazione ai sani stili di vita. In particolare, le conferenze nutrizionali si pongono

come obiettivo quello di sensibilizzare ed informare su come la corretta alimentazione in terza età unitamente ad un adeguato stile di vita, possano influenzare non solo la salute individuale ma anche l'ambiente in cui viviamo

➔ Attività proposte e modalità di partecipazione

Si svolgeranno 5 conferenze sui temi di promozione di stili di vita sani in relazione all'alimentazione nelle seguenti giornate, il lunedì dalle 17.30 alle 19.30, presso la Sala azzurra della Cooperativa Gruppo Arco in via Capriolo 18 a Torino:

- 5, 19 e 16 maggio 2025
- 9 e 30 giugno 2025

Inscrizione obbligatoria, fino ad esaurimento posti, scrivendo alla mail silver@gruppoarco.org

4. Attività culturali, ricreative e artistiche

Nell'ambito del progetto per favorire il benessere psico-fisico e la partecipazione alla vita sociale delle persone over 65, si propone la partecipazione ad attività capaci di creare una rete di relazioni e promuovere una maggiore coesione sociale, attraverso la fruizione di percorsi artistici, avvicinando i partecipanti alla pratica dell'arte in modo creativo e coinvolgente, stimolando la riflessione, il dialogo e il confronto.

L'arte contemporanea è una meravigliosa palestra per allenare la mente a guardare il mondo con occhi diversi.

Il museo diventa un luogo inclusivo e accogliente per tutti e potrà favorire le relazioni interpersonali creando un luogo di incontro e di scambio: fare insieme e condividere esperienze rafforzano le capacità

Questa attività, realizzata dal Dipartimento Educazione Castello di Rivoli Museo d'Arte Contemporanea offre ai partecipanti un'occasione unica per esplorare l'arte contemporanea in modo creativo e coinvolgente con la possibilità di imparare attraverso l'esperienza diretta e di sviluppare le loro capacità cognitive, relazionali, artistiche e creative.

➔ Attività proposte e modalità di partecipazione

Verranno realizzati nel corso dell'anno 8 incontri al Museo articolati in percorso guidato e attività di laboratorio (4 incontri nel periodo maggio-giugno 2025 e 4 incontri nel periodo settembre-ottobre 2025) sempre di mercoledì con orario 14.30-16.30

Verrà realizzato inoltre un incontro al Museo NONNI-NIPOTI con percorso guidato a attività di laboratorio in data da concordare nel mese di giugno oppure nel mese di ottobre.

Le attività saranno precedute da due incontri di presentazione, uno a Torino e uno a Grugliasco condotti da Paola Zanini Responsabile Dipartimento Educazione Castello di Rivoli.

- LUNEDÌ 14/4/25 ORE 11.00 IN P.ZZA 66 MARTIRI 17, GRUGLIASCO

- MERCOLEDÌ 16/4/25 ALLE ORE 1730 IN VIA CAPRIOLO 18, TORINO (SALA AZZURRA DEL SEMINTERRATO)

E' prevista la partecipazione di 20/30 persone ad incontro, fino ad esaurimento posti.
Inscrizione obbligatoria scrivendo alla mail silver@gruppoarco.org

Queste le date programmate fino alla pausa estiva:

Mercoledì 7 maggio ore 14.30-16.30

La danza dell'Universo. Omaggio a Lucio Fontana

Percorso guidato e attività di laboratorio

Mercoledì 21 maggio ore 14.30-16.30

Nel segno dell'arte: Carla Accardi e le infinite varianti del gesto

Percorso guidato e attività di laboratorio

Mercoledì 28 maggio ore 14.30-16.30

Pop and pop

Percorso guidato e attività di laboratorio

Mercoledì 4 giugno ore 14.30-16,30

Cosmologie e Cosmogonie. Un viaggio dalla Terra all'infinito dell'universo

Percorso guidato e attività di laboratorio

N.B. I titoli degli incontri di settembre-ottobre saranno comunicati nel corso dell'estate.

Si chiede gentilmente di proporre l'adesione al progetto agli ultrasessantacinquenni di vostra conoscenza che potrebbero beneficiare delle attività proposte.

Le attività avranno inizio a partire dal mese di APRILE 2025 e termineranno a DICEMBRE 2025.

Gli interessati alle attività possono manifestare la propria candidatura inviando una email a silver@gruppoarco.org indicando nome e cognome, età, numero di telefono e a quale attività si intende partecipare e saranno contattati per maggiori dettagli.



Realizzato con il contributo della Regione Piemonte