



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



Comune di Nuoro
Ente Gestore



POLITICHE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO NELLA REGIONE SARDEGNA

«LE AZIONI A FAVORE DEGLI ANZIANI NEL PLUS DI NUORO»

A CURA DI ROSA CANU

27 MARZO 2023

PIANO LOCALE UNITARIO DEI SERVIZI ALLA PERSONA P.L.U.S.

Che cos'è il P.L.U.S. ?

Il Plus è lo strumento di Programmazione previsto dalla legge regionale di riordino dei servizi alla persona L.R. 23/2005 recepita dalla Legge Quadro di riordino n° 238 del 2000

Questo strumento consente ai diversi soggetti che concorrono a costituire la rete dei servizi alle persone di ciascun distretto (Azienda A.S.L., Comuni, Terzo settore, Professionisti, imprese etc...), di stabilire insieme delle priorità, determinando obiettivi, attraverso la programmazione.

Il Plus di Nuoro corrisponde al Distretto Socio Sanitario il cui territorio è costituito da 20 Comuni:
Bitti, Dorgali, Fonni, Gavoi, Lodine, Lula, Mamoiada, Nuoro, Oliena, Ollalai, Olzai, Onani, Oniferi, Orani, Orgosolo, Orotelli, Orune, Osidda, Ottana, Sarule. Il Comune Capofila è il Comune di Nuoro

PLUS DISTRETTO DI NUORO

- L'invecchiamento attivo è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano".





Invecchiamento attivo significa essere attivi o attivarsi in maniera formale o informale in uno o più ambiti della sfera sociale (mercato del lavoro, volontariato, relazioni sociali, educazione permanente, assistenza a familiari con disabilità, fare i nonni, ecc.) o anche personale (attività del tempo libero, hobby, turismo, giardinaggio, musica, ecc.). Per questo i Comuni del Plus hanno pensato di creare dei centri polivalenti per offrire un luogo di aggregazione e favorire la socializzazione.

Nell'ultimo decennio la popolazione del Distretto di Nuoro, suddivisa per tre fasce di età è aumentata di tanto:

OVER 65	OVER 75	OVER 80
2.0157	10.153	6.160
25%	12%	7%

A livello comunale la percentuale più alta si registra a Olzai 32% (+7% nell'ultimo decennio) e Osidda 30% (+0,5%) mentre le più basse a Dorgali e Oniferi entrambi al 21% nonostante anche in questi comuni c'è stato un aumento percentuale del +6% e +3% nell'ultimo decennio.

Sale anche il dato degli Over75 di circa +3%; questa fetta di popolazione rappresenta il 12% dei residenti, la stessa percentuale ottenuta per la fascia 0-15 anni. Olzai e Osidda hanno la percentuale più alta 20% (cresciuta rispettivamente del +8% e +4% dal 2008 ad oggi) mentre Mamoiada, Nuoro, Oniferi e Ottana registrano il valore più basso pari all'11% (anche per questi comuni il dato è aumentato rispetto ai dati analizzati nel 2010-2012 rispettivamente del +4%, +6%, +0,6% e +5%).

Per quanto riguarda infine gli ultra ottantenni, questa classe di popolazione rappresenta il 7% dell'intero Distretto con i valori più alti rilevati ad Olzai 12% e Osidda 15%.

ATTIVITA' PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO PLUS NUORO

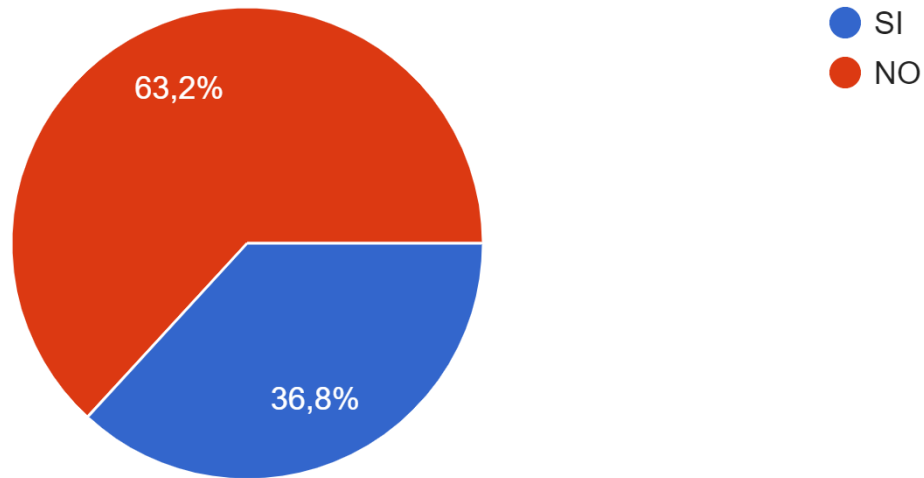


- Giochi da tavolo
- Lettura dei quotidiani
- Teatro
- Cineforum
- Salotto di lettura
- Laboratorio di cucina
- Laboratorio di cucito
- Laboratorio di ricamo
- Redazione di un giornalino
- Corso di ginnastica dolce
- Corso di Yoga
- Corsi di lingue
- Balli sociali e di gruppo e di coppia
- Progetti intergenerazionali con le scuole
- Giornate culturali a tema
- Settimana della salute
- Gite culturali
- Soggiorni vacanza
- Feste per le varie ricorrenze
- Università della terza età

COMUNI DEL PLUS E PRESENZA SERVIZI RICREATIVI PER LA TERZA ETA'

Nel tuo comune sono presenti centri di aggregazione o servizi affini dedicati alla terza età?

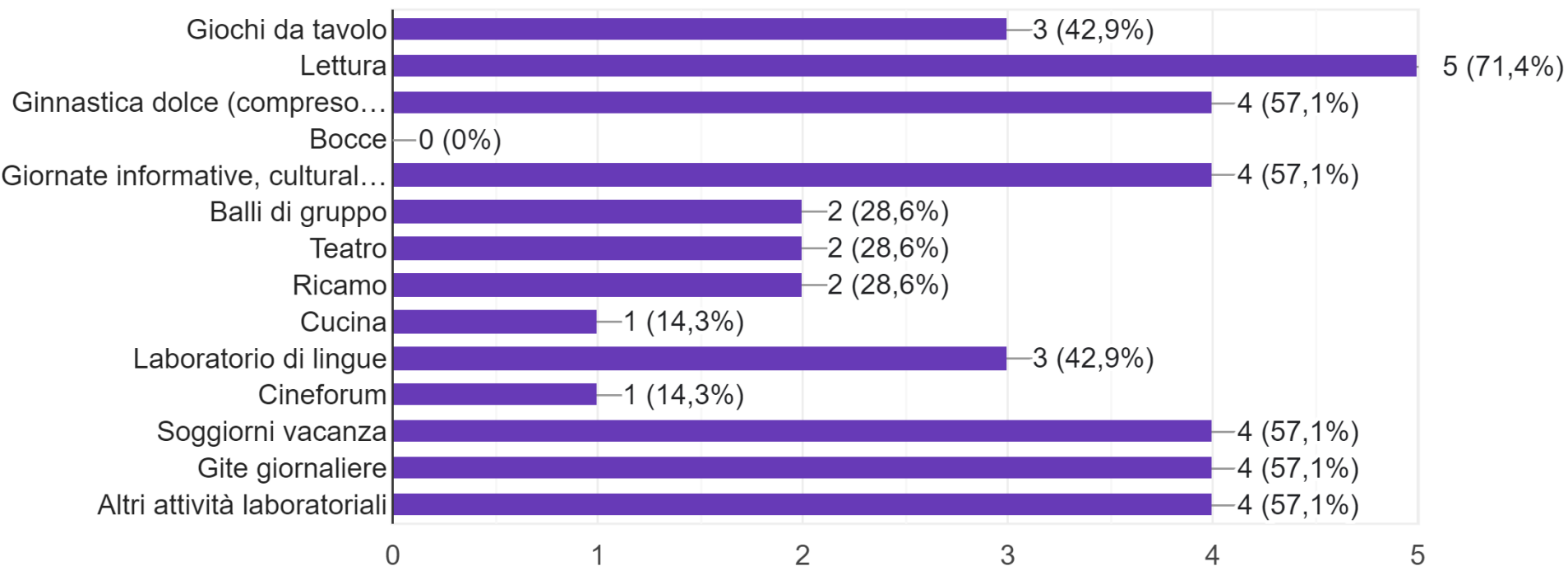
19 risposte



COMUNI DEL PLUS E PRESENZA SERVIZI RICREATIVI PER LA TERZA ETA'

Quali delle seguenti attività vengono proposte nel centro di aggregazione / polifunzionale o altra struttura ricreativa dedicata alla terza età?

7 risposte



CENTRO POLIFUNZIONALE ARCOBALENO



Nuoro: Centro Anziani Polivalente "Arcobaleno" in Via Brigata Sassari

CENTRO POLIUNZIONALE ARCOBALENO COMUNE DI NUORO

Il Centro Polifunzionale di Nuoro inizia la sua attività nel 2002, organizza diversi laboratori con fondi regionali derivanti dalla legge 23/2005; si trova in una via centrale della Città ed offre a tutti gli anziani della città la possibilità di leggere i quotidiani sia locali che nazionali, giochi da tavolo, momenti di socializzazione.

Nel 2017 iniziano a mancare le risorse ed i finanziamenti finalizzati all'organizzazione di diverse attività: ::::: CHE FARE?

L'equipe composta da un coordinatore, un animatrice e due educatori professionali pensa di aprire il centro a diverse generazioni, proponendo diversi laboratori intergenerazionali con forme di comodato d'uso semigratuito con docenti esperti delle varie discipline, inoltre si è dato il via a diverse attività intergenerazionali con le scuole cittadine: I nonni Raccontano... in collaborazione con le scuole elementari della città, Laboratorio di informatica con gli anziani seguiti dagli studenti del liceo classico.

I nonni descritti dagli occhi dei bambini...(progetto con due classi elementari che dopo aver incontrato «i nonni, li hanno descritti attraverso poesie e disegni con la realizzazione di una mostra finale)

Laboratorio di ceramica

Laboratori di Pittura

Laboratorio di bijoux

Laboratorio di «Sa ferula»

Laboratorio di Mosaico

Laboratorio lavorazione Lana

CONVENZIONI CON ESPERTI DELLE VARIE ATTIVITÀ E DISCIPLINARE CHE
REGOLA SIA L'UTILIZZO DEI LOCALI CHE LA MODALITÀ DI
PARTECIPAZIONE DELLA CITTADINANZA AL CENTRO

- Tesseramento annuale di 15,00 Euro
- Versamento agli esperti per ciascuna attività pari a €30,00 mensili (corsi bisettimanali)
- Elezione di un comitato composto da 12 persone
- Programmazione e progettazione delle attività in collaborazione tra equipe comunale e comitato del centro
- Delibera di Giunta Comunale
- Delibera conferenza di sindaci per utilizzo fondi Regionali interventi anziani autosufficienti plus
- comune di nuoro €50.196,50 annualità 2021

GIORNATA DEDICATA ALLE DONNE TORTA MIMOSA



ATTIVITA' PRESENTI NEL CENTRO POLIFUNZIONALE DI NUORO
CORSO DI CUCINA PER CREARE NUOVE E ANTICHE RICETTE SOCIALIZZANDO



ASPETTANDO LA PASQUA LABORATORIO INTERGENERAZIONALI



CORSO DI BALLO LATINO AMERICANO E BALLO DI COPPIA




SOGGIORNI VACANZA CLIMATICI E CULTURALI




GIORNALE REDATTO DAGLI ANZIANI

Anno 1, Numero 3

12 DICEMBRE 2007



Comune di Nuoro
Assessorato Servizi Sociali e
Politiche per l'Inclusione



Centro Polifunzionale Anziani
"Arcobaleno"

L'Arcobaleno

Cari amici,
siamo entrati nella terza età (e io ci sono dentro da un bel po'): diminuiscono le forze fisiche, aumentano gli acciacchi e qualche volta i vuoti di memoria ci fanno brutti scherzi; ma ringraziamo Dio perché abbiamo raggiunto un bel traguardo.

Per il cristiano l'età non va commisurata al calendario ma alla propria maturazione spirituale in Cristo: Per questo non basta nascere ma occorre "rinascere" con quella rinascita che proviene dallo Spirito e che comporta una continuata conversione ai valori dello Spirito "per crescere allo stato di uomo perfetto, nella misura che conviene alla piena maturità di Cristo" (S. Paolo ai cristiani di Efeso).

I test per provare questa spiritualità sono a nostra portata. Proviamo a interrogarci come in un esame di coscienza: Ci sforziamo di capire gli altri anche se sono di età e di mentalità diverse? Apprezziamo momenti di distensione, cerchiamo pause di riflessione,

sappiamo godere delle piccole gioie, della bellezza del creato, del sereno dialogo con gli amici e sappiamo sorridere anche quando subiamo qualche contrarietà? Sappiamo trovare tempo per leggere e ascoltare la Parola di Dio e per rivolgere a Lui la nostra preghiera? Il mondo di oggi sembra che non sappia apprezzare il valore del silenzio e della contemplazione e in questo modo perde una fonte di umana ricchezza. La troppa importanza data all'attività frenetica porta allo smarrimento quando essa viene a cessare.

Crediamo di aver perso tutto solamente perché non ci siamo abituati a trovare noi stessi, Dio e il prossimo, al di là dell'attività esterna.

Tendiamo rimpiangere il passato ma dobbiamo accettare il presente e il futuro. Dobbiamo accettare la nostra età e la società in cui viviamo. E' un requisito di realismo, perché non si può vivere di sola fantasia o di irritazione nevrotica.

C'è il rischio, di ripiegarsi su noi stessi, di lasciarci prendere dalla stanchezza, di cadere nell'appren-

sione e nell'ansia... S. Paolo scrivendo al suo discepolo Tito offre preziosi suggerimenti per noi:

"I vecchi siano sobri, dignitosi, assennati, saldi nella fede, nell'amore e nella pazienza... Ugualmente le donne anziane si comportino in maniera degna dei credenti, non siano maldicenti... sappiano piuttosto insegnare il bene, per formare le giovani all'amore del marito e dei figli...

Nella Bibbia viene indicata per gli anziani una tipica prospettiva che consiste in una solida testimonianza di sapienza intesa come visione globale e spirituale della vita; una vita fruttuosa come è detto nel Salmo 92: "Il giusto fiorirà come palma, crescerà come cedro del Libano.... Nella vecchiaia daranno ancora frutti. Saranno vegeti e rigogliosi per annunziare quanto è retto il Signore".



Queste parole le faccio mie per salutarvi e augurarvi

Buon Natale e Buon Anno.

Don Floris

Giornale bimestrale a cura degli anziani del Centro Polifunzionale "Arcobaleno"

PAGINA 7



Un' improvisada

Ave o Maria s' Anzelicu saludu es prima
A s' Altezza Divina elezione
Onoramus sa Mama Divina
Dichiaramus sa nostra devozione

Dedicande a s' amore Divinu
Sa presente zoventude in cumpannia
Tottu pro s' amore de Gesus Bambinu
Semus in gioiosa armonia


Tottu pro sa Divina maestade
Unios inghiraios de isteddas
chin sapienza e fera onestade
Oje pro nois es sa die prus bella

Cantu est bella sa comunidade
Istimandesi comente cheret Deus
Che mama fizos sorres e frades
colande pacas oras in recreu

Oje custa festa est brillante
Ca nos distraet sos discententos
biende tanta zente allegramente
Irmendicandenos sos sufrimentos

Vivat sempre sa pache e s' unione
chin amore e affettu in cufidanzia
Si su mundu si firmat in cussa opinione
Bi diat' essere in terra sa divina alleanza

Vivat sempre sa pache e s' armonia
Vivat sempre su buonumore



Canu Bindì Anna Rosa

Sa Bezzesa

Mancu male chi de sa bezzesa m'indaffutto.
 Bolaoso che sunu sos puzzones de sa pizzinnia
 sa zoventude sin der fughia
 lassandemi sa cara peius de melachidonza lania
 e assichizzonada che pilarda e ficu sicca.
 Pompiati in s'ispricu, ses bezza,
 ses tottu pili cana e pinnicada ses
 che canna.

Una luna tunda e manna
 mi pompiata isfazia e parete chi issa puru
 fachendemi s'azzinnu, mi niat ses bezza
 e chene tinu.

Ma deo m'indaffutto mentras de tene
 ca su coro meu er galu pizzinnu
 cando mi faco pastos de risu
 e deo m'indaffutto
 si tottu mi naran chi so macca
 ma donare un azzicu e risu
 sa zente lassat chene pistichinzu
 Sa penduledda e Istevene*
 deo la lasso istare
 si poi carchi dunu la cheret piccare
 promitto chi a Nadale
 unu cabaddeddu e ferula
 l'offro a regalare.

*"Ma deo
 m'indaffutto
 mentras de tene
 ca su coro meu
 er galu
 pizzinnu"*



Bernardina

*Pillola dell'eterna giovinezza scoperta da una scienziato francese...



**PERSONE ISCRITTE AI CORSI
E LABORATORI DEL
CENTRO ARCOBALENO**

Anno 2023

N° 345 DI CUI

DONNE 300

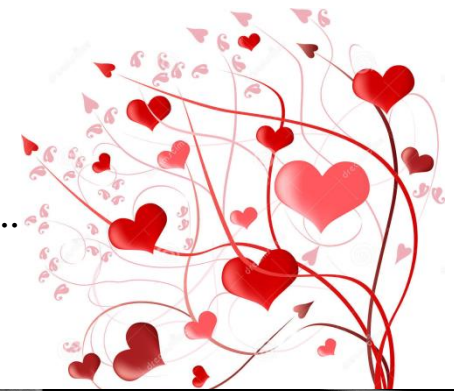
UOMINI 45



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



A PROPOSITO DI INVECCHIAMENTO ATTIVO.....



Perdasdefogu, presentazione di "Eroina": la signora
Annunziata, 101 anni, conversa con l'autore

GRAZIE PER L'ATTENZIONE