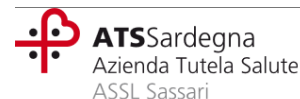




Provincia di Sassari



Distretto Sanitario di Ozieri

2° AVVISO PUBBLICO

Deliberazione n. 23/27 del 22.06.2020

Fondo nazionale delle Politiche sociali (FNPS) 2020. Deliberazione della Giunta regionale n. 64/33 del 18.12.2020. Apertura termini presentazione domande.

La Coordinatrice dell'Ufficio di Piano del PLUS Distretto Sanitario di Ozieri

INFORMA

Che con Determinazione Dirigenziale n. 710 del 07/12/2021 è stato approvato il 2° avviso per la programmazione e realizzazione di interventi a favore di anziani autosufficienti - Fondo Nazionale delle Politiche sociali (FNPS) 2020 di cui alla Deliberazione della RAS n° 64/33 del 18/12/2020.

Che con stessa Deliberazione la Regione Autonoma della Sardegna ha definito:

- la programmazione delle risorse del FNPS 2020 provvedendo a destinare all'area "Anziani autosufficienti- Macro attività D" risorse complessive pari ad € 1.000.000,00 per interventi a favore di anziani autosufficienti.
- di destinare le risorse agli Ambiti PLUS, sulla base dell'incidenza del tasso di invecchiamento della popolazione in ciascun ambito, per la creazione di contesti volti a favorire nell'anziano il massimo dell'autonomia, dell'informazione e fruizione dei servizi e della socializzazione.

1. TIPOLOGIA DI INTERVENTI

Il PLUS del Distretto Sanitario di Ozieri intende proporre agli anziani autosufficienti progetti di carattere ricreativo, sociale e culturale attraverso attività a scelta tra le seguenti proposte:

- A) **CORSO DI INFORMATICA DI BASE**: si rivolge a persone principianti con l'obiettivo di insegnare l'utilizzo del computer e la tecnologia, utilizzata quotidianamente, in modo semplice e comprensibile. Si potrà ad esempio imparare come funziona internet, come configurare e usare la posta elettronica per ricevere e inviare email, come utilizzare i servizi messi a disposizione dalla rete, anche attraverso l'uso dello SPID (**sistema pubblico di identità digitale**) che consente di accedere:
- al Portale INPS (verifica accredito pensione, posizione contributiva, domande varie ecc);
 - al Fascicolo Sanitario Elettronico della Regione Sardegna, all'interno del quale troviamo, referti di laboratorio, prescrizioni mediche ecc..;
 - ai Servizi Anagrafici del Comune di residenza (esempio: ottenere un certificato di residenza, stato di famiglia, ecc);
 - ai servizi dell'Agenzia delle Entrate ecc.



Provincia di Sassari



Distretto Sanitario di Ozieri

B) CORSO BASE PER IL BENESSERE PSICOFISICO comprende tre tipologie di interventi:

1. La **ginnastica dolce**: si tratta di un particolare tipo di attività fisica che prevede esercizi graduali e mirati, nel rispetto delle esigenze e dei tempi di ciascuna persona. E' particolarmente indicata per gli anziani e per chi non svolge attività fisica regolare da tempo e consente di ottenere i seguenti benefici:
 - favorisce il movimento senza un eccessivo stress;
 - stimolare, con movimenti lenti e naturali, le articolazioni, la muscolatura e l'apparato cardiovascolare;
 - aiutare nella prevenzione di malattie come l'artrosi e il recupero dopo traumi fisici;
 - apportare benefici anche a livello mentale e psicologico permettendo di scaricare lo stress, migliorare l'umore e i ritmi del sonno.
2. La **ginnastica mentale**: consente di mantenere il nostro cervello attivo per prevenire o diminuire il rischio di l'Alzheimer che, purtroppo, è la forma di demenza più comune. Interventi specifici, chiamati “training cognitivi”, si sono infatti dimostrati efficaci nel migliorare, sostenere o stimolare le capacità di memoria che, a partire da una certa età, inizia a risentirne. Alcuni processi come l'attenzione e la velocità di elaborazione, diventano lentamente meno efficienti, compromettendo il funzionamento generale e di conseguenza anche la memoria. Tale perdita si può compensare con la ginnastica mentale che si basa sull'insegnamento di strategie mnemoniche, metodi semplici e naturali che possono essere visive, verbali o miste.
3. **“Ballende umpare”**: consente attraverso il movimento e la danza di acquisire un equilibrio psico-fisico ottenendo i seguenti benefici:
 - miglioramento della qualità di vita e consapevolezza del proprio corpo in rapporto agli altri e allo spazio;
 - riduzione dell'ansia e della tensione nervosa;
 - miglioramento dell'equilibrio e delle capacità di coordinazione;
 - potenziamento della capacità di memorizzazione (nell'apprendimento di una sequenza precisa di passi e di figure);
 - rafforzamento del senso di benessere legato ad una attività che associa il ritmo, la musica, il movimento ed il divertimento;
 - aumento della capacità di socializzazione favorendo la costruzione e/o il consolidamento di relazioni interpersonali.



Provincia di Sassari



Distretto Sanitario di Ozieri

Inoltre l'esercizio fisico permette di riappropriarsi della consapevolezza del proprio essere, creare momenti di distensione, rivitalizzazione, creatività e socializzazione.

Il movimento e la danza riducono la condizione di fragilità e migliorano lo stato funzionale, determinando effetti positivi sul benessere psico-emotivo e sociale.

C) **“EVAS E CAMINERAS”** Il Laboratorio intende offrire ai partecipanti un primo approccio verso la conoscenza della vegetazione spontanea sarda e delle piante officinali locali, delle loro proprietà e del loro utilizzo in svariati campi quali:

- Terapeutici;
- Nutrizionali;
- Culinari;
- Cosmetici (preparazione di oli essenziali, tinture, profumi).

Mediante tale attività si intende inoltre favorire la pratica dell'attività fisica negli anziani attraverso passeggiate botaniche ed escursioni da effettuarsi nel territorio del Logudoro e del Goceano, al fine di promuovere il benessere psicofisico sperimentando, al contempo, momenti di socializzazione e condivisione.

D) **“CARTA BIANCA”**: questa sezione è dedicata a tutti coloro che vogliono proporre attività (sociali, culturali, artistiche, sportive ecc...) che prevedano una partecipazione attiva e inclusiva delle persone anziane autosufficienti.

2. BENEFICIARI DELL'AVVISO

Possono partecipare alle attività del presente avviso gli anziani autosufficienti over 65, residenti nei Comuni del Distretto di Ozieri (Anela, Ardara, Benetutti, Bono, Bottidda, Bultei, Burgos, Esporlatu, Illorai, Ittireddu, Mores, Nughedu San Nicolò, Nule, Ozieri, Pattada, Tula).

3. MODALITÀ INDIVIDUAZIONE DEI BENEFICIARI

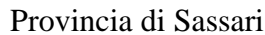
I beneficiari delle attività previste dal presente avviso verranno individuati sulla base del numero delle domande pervenute.

Nel caso in cui pervenisse un numero di adesioni superiore rispetto alle risorse disponibili si prenderà in considerazione l'ordine di arrivo della domanda al Protocollo del Comune di Ozieri.

L'attivazione dei corsi dipenderà dal maggior numero di adesioni pervenute.

4. TERMINI E MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA.

I cittadini interessati residenti nei Comuni del Distretto Sanitario di Ozieri Ambito PLUS, dovranno presentare domanda, utilizzando il modulo allegato al presente avviso, dal giorno **08.12.2021 entro le ore 12.00 del 21.12.2021** al Comune di Ozieri attraverso le seguenti modalità:



Distretto Sanitario di Ozieri

- per via telematica all' indirizzo email: protocollo@comune.ozieri.ss.it indicando nell'oggetto "Avviso Pubblico Interventi a favore di anziani autosufficienti";
- per posta ordinaria all' indirizzo: Comune di Ozieri Via Vittorio Veneto n. 11-07014 indicando sulla busta "Avviso Pubblico Interventi a favore di anziani autosufficienti";
- a mano all' Ufficio Protocollo del Comune di Ozieri.

Per qualsiasi chiarimento o informazione gli Operatori dell'Ufficio di Piano PLUS Distretto Sanitario di Ozieri sito in Via Vittorio Veneto - 2° Piano presso i Locali dell'Ex Burrificio sono a disposizione nei seguenti giorni e orari: dal Lunedì al Venerdì dalle ore 09.30 alle ore 13.00.

Contatti: 079.781277-274 o all' indirizzo email: programmazioneplus@comune.ozieri.ss.it

La Responsabile del Servizio 2.2 Servizi alla persona
La Coordinatrice dell'Ufficio di Piano
Dott.ssa Alessandra Zoroddu

La Responsabile del procedimento
A.S. Marta Sanna