

	Istanza richiesta locali Presentata in data 21-06-2026 15:15:21	
---	---	---

CIRCOSCRIZIONI

Seleziona la circoscrizione a cui intendi destinare la richiesta	Circoscrizione II
--	-------------------

RICHIEDENTE

Sei il richiedente o stai compilando l'istanza per una altra persona?	Soggetto addetto alla compilazione
La presente istanza è inviata:	in rappresentanza di un ente formalmente costituito

Delegato

Nome	ROSSELLA
Cognome	GALLO
Codice Fiscale	

Delegante

Nome	CESARE
Cognome	MURATORE
Codice Fiscale	
Data di nascita	
Stato di nascita	
Provincia	
Comune	

Dati residenza

Stato	ITALIA
Provincia	Torino
Comune	
Indirizzo	
Civico	
C.A.P.	
Copia delega	DELEGA.pdf
Copia documento identità del delegante	CI CESARE MURATORE.pdf

Arrivo: AOO 061, N. Prot. 00003653 del 21/06/2026

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd

ENTE

Dichiaro di essere il Presidente/Legale Rappresentante dell'Associazione/Ente:	Si
Tipologia	Associazione
Denominazione	FAND TORINO
Codice fiscale/Partita IVA dell'Associazione	97841400019

Sede legale	
Provincia	Torino
Comune	Torino
Indirizzo	VIA GIOLITTI
Civico	21
CAP.	10123

CONTATTI

Recapiti	
Recapito 1:	
Recapito telefonico	
Figura di:	Referente
Email	

Elezione del domicilio digitale speciale (P.E.C.)	
PEC	diabete.fand.to@pec.it
Sono informato che in caso di mancata comunicazione del domicilio digitale speciale eletto (PEC) o in caso di domicilio digitale (PEC) non attivo, non funzionante o non raggiungibile, le comunicazioni riguardanti il presente procedimento saranno predisposte come documenti informatici sottoscritti con firma digitale o altra firma elettronica qualificata di cui mi sarà inviata, - per posta ordinaria o raccomandata con avviso di ricevimento -, copia analogica ovvero un avviso con le indicazioni delle modalità con le quali i suddetti documenti sono messi a disposizione e consegnati al destinatario (art. 3-bis, commi 4, 4-bis, 4-ter, 4-quater, 4-quinquies, D.lgs.82/2005). La suddetta copia analogica o il suddetto avviso saranno inviati all'indirizzo della sede dell'associazione/ente /comitato dichiarata nella presente istanza.	Si

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd

RICHIESTA

Dettaglio richiesta

IL/LA SOTTOSCRITTO/A

Ai sensi e agli effetti degli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445 del 28/12/2000, consapevole delle sanzioni penali nonché della conseguente decadenza del beneficio, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, previste dagli artt. 75 e 76 del citato D.P.R.

CHIEDE

LA CONCESSIONE

ai sensi del Regolamento Comunale N. 186 e del Regolamento sull'uso dei locali della Circoscrizione

Periodo

Per periodo Continuativo

In forma continuativa e comunque per un periodo di tempo non superiore ad un anno. Possono essere rilasciate per finalità aggregative, sportive, culturali, ricreative, sociali, assistenziali o di servizio.

Titolo

A quale titolo a titolo GRATUITO

Per la gratuità delle concessioni si rimanda all'art. 5 del Regolamento Municipale nr. 186 e alla "Nota informativa per la concessione dei locali" pubblicata sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica

Locali richiesti	
Locale 1:	
Indirizzo	STRADA CASTELLO DI MIRAFIORI 57/1
Locale	LOCALE 6
Titolo del Progetto o Azione	INSIEME IN SALUTE
Giorni	
Giorno 1:	
Giorni	Giovedì
Dal giorno	24-09-2026
Al giorno	10-12-2026
dalle ore	10:00:00
alle ore	12:00:00

SCHEDA DI PROGETTO

Locale 1:	
Titolo del progetto	INSIEME IN SALUTE
E' stato richiesto un contributo alla Circoscrizione?	SI
Caricare il file principale del progetto ed eventuali allegati	
Allegato 1	C2 PROGETTO INSIEME IN SALUTE.pdf
AZIONE	
Azione 1:	
Titolo dell'azione	INSIEME IN SALUTE
Sintesi dei contenuti dell'azione	Adesione a stili di vita sani e corretti, camminata ed attività fisica dolce con fitwalking leader, educazione ad un'alimentazione sana e corretta, tecniche di rilassamento, miglioramento della memoria a breve e lungo termine, floriterapia, miglioramento della qualità del sonno, giochi per la memoria. Tutte le attività hanno l'obiettivo di contrastare la solitudine e l'ansia.

Destinatari	
Fascia d'età	
> 65	Si
Tipologia destinatari	
Anziani	Si
Numero massimo di destinatari/partecipanti	25
Partecipazione	gratuita
Tesseramento obbligatorio?	no

Altri soggetti coinvolti

Referente	
Nome	Rossella
Cognome	Gallo
Email	
Telefono	

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd

CURRICULUM

Curriculum soggetto richiedente

Dati generali	
Denominazione	FAND TORINO
Natura giuridica	FAND TORINO
Data di costituzione	14/12/2018
Data di inizio attività a Torino	01/01/2019
Il soggetto è iscritto all'albo regionale del volontariato?	Si
Numero di associati alla data attuale	130

Personale dipendente	
È presente personale dipendente?	No

Sede legale in	
Provincia	Torino
Comune	Torino
Indirizzo	VIA GIOLITTI
Civico	21
C.A.P.	10123

Attività	
L'attività è svolta	nei confronti della generalità delle persone
Si possiede la licenza per la somministrazione alimenti e bevande?	No

Caratteristiche delle finalità e dell'attività dell'Associazione

L'associazione FAND Torino opera nel settore no profit in qualità di associazione senza fini di lucro, rispondendo a quanto previsto dalla legge quadro sul volontariato n.106 del 06/06/2016 e successivo D. Lgs del 03/07/2017 n.117, iscritta all' Albo Regionale sezione delle O.D.V. Socio-assistenziali con N°242/To del 09/12/2020 ed al registro delle Associazioni della Città di Torino 2020 2341/001P del 16/06/2020. FAND TORINO garantisce lo svolgimento delle attività istituzionali, facendo leva sia sul volontariato, sia sulla collaborazione con Enti esterni, comprese le istituzioni quali le Circoscrizioni comunali, servizi sociali. Attività orientate alla promozione e messa in atto di forme di autogestione e auto-organizzazione, al fine di promuovere la partecipazione attiva e responsabile dei cittadini. FAND TORINO si ispira ai principi di solidarietà sociale e si prefigge di dedicarsi alla cura e ai bisogni delle categorie più deboli e in particolare ai malati di diabete. Oltre al direttivo, FAND Torino si avvale dell'energia e della dedizione di un gruppo di volontari e soci. L'obiettivo generale delle nostre attività ha come finalità il miglioramento del benessere psico-sociale delle persone con diabete e non, attraverso attività di informazione, supporto, educazione sanitaria e promozione di uno stile di vita sano. Le nostre attività comprendono incontri informativi/formativi, campagne di sensibilizzazione, corsi di educazione sanitaria, supporto legale e psicologico e l'organizzazione di eventi sportivi per promuovere l'inclusione, compresi gruppi di cammino nei parchi cittadini. Promuovere la tutela della salute e la riabilitazione sociale delle persone con diabete difendendo i loro interessi morali, sanitari e sociali. Realizzare attività di formazione a favore delle persone con diabete e non e dei loro familiari; Informare e sensibilizzare le istituzioni e la popolazione sul problema diabete; Stimolare l'attuazione di comportamenti di vita corretti come strumento di prevenzione: attività fisica regolare, alimentazione salutare ed equilibrata.

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd

Descrizione delle attività ordinarie prevalenti	Con un approccio pratico e mirato, siamo impegnati su più fronti per rispondere alle necessità delle persone con diabete e non e contribuire al benessere della nostra comunità. Manifestazioni locali per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema diabete. Attività di informazione /formazione delle persone con diabete e dei loro familiari. Confronto con le istituzioni. Gruppi di cammino nei parchi cittadini con l'impiego di fit walking leaders. Corsi di educazione ad una alimentazione salutare ed equilibrata. Questa attività è realizzata in collaborazione con il SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL Città di Torino) utilizzando un approccio interattivo e coinvolgente. Attività di screening: sensibilizzazione e prevenzione a portata di tutti. FAND Torino organizza screening gratuiti con l'obiettivo di sensibilizzare la comunità sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce. In collaborazione con la Struttura Complessa di Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'ASL Città di Torino, FAND Torino promuove corsi dedicati a piccoli gruppi di pazienti. L'obiettivo di questi incontri è approfondire la conoscenza del diabete. In collaborazione con il COI (Cooperazione Odontoiatrica Internazionale) proponiamo incontri di igiene orale e paradontite considerati potenziali fattori di rischio diabete. Sostegno psicologico per coloro che lo richiedono.
Eventuali progetti svolti con il Comune di Torino o altre forme di collaborazione con altri enti pubblici	Esiste un rapporto di collaborazione/volontariato con dietista SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL Città di Torino) e diabetologi dell'ASL della Città di Torino
Eventuali esperienze maturate nella realizzazione di analoghe iniziative	Iniziative analoghe riguardano la prevenzione primaria per informare e formare cittadine/i della Città di Torino e provincia sugli stili di vita sani e corretti, un'alimentazione sana, educazione al movimento, esercizi di respirazione e preservare la salute mentale per contrastare non solo il diabete ma anche le malattie croniche
Caricare eventuale curriculum e eventuali allegati	

IMPOSTA BOLLO

Imposta di bollo	sono esente dall' imposta di bollo
Esenzione dall'imposta di bollo	
DICHIARA che l'Associazione/Ente per la quale si presenta la richiesta è esente dall'applicazione dell' imposta di bollo in quanto:	esenzione dal bollo ai sensi D. Lgs 03/07/2017, n. 117 – Codice del Terzo settore, a norma dell'art. 1, c. 2, lett. b) della legge 6/06/2016, n. 106 – Art. 82 – disposizioni in materia di imposte indirette e tributi locali

DICHIARAZIONI

Registro delle Associazioni

Iscrizione al Registro delle Associazioni della Città di Torino

L'ente è iscritto nel Registro delle Associazioni della Città di Torino

Data di iscrizione al Registro delle Associazioni

Data di richiesta di iscrizione al Registro delle Associazioni

Dichiara

- di essere consapevole che l'Amministrazione non potrà dar seguito alla concessione qualora risultassero pendenze di carattere amministrativo nei confronti della Città;
- di non essere destinatari di sanzioni interdittive della capacità di contrattare con la pubblica Amministrazione;
- di aver preso visione e di accettare tutte le disposizioni, nessuna esclusa, contenute nel Regolamento della Città di Torino n. 186 e nella "Nota informativa per la concessione dei locali" pubblicata sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica
- di aver preso visione e di accettare tutte le prescrizioni contenute nel Disciplinare d'Uso pubblicato sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica e di essere consapevole che per alcuni locali tali prescrizioni potranno essere parzialmente modificate e/o integrate mediante apposita convenzione
- di aver preso visione dei rimborsi spese orari in vigore pubblicati sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica
- che nei locali avuti in concessione si svolgeranno esclusivamente riunioni, conferenze, manifestazioni culturali e ricreative non aventi scopi di lucro e nel rispetto di quanto disposto dalle norme di Legge;
- di assumersi ogni responsabilità civile e penale e di manlevare la Città da ogni e qualsiasi responsabilità presente o futura per danni di qualsiasi genere e comunque derivanti anche nei confronti di terzi e di cose appartenenti a terzi in relazione all'uso dei locali in concessione;
- di manlevare l'Amministrazione da ogni responsabilità civile o penale per danni causati a persone, a cose o ad impianti e attrezzature eventualmente presenti, provvedendo se necessario, a dotarsi di idonea copertura assicurativa;
- di assumersi ogni responsabilità civile e penale per sottrazioni, danni, deterioramento dei locali e delle attrezzature messe a disposizione;
- di assumersi ogni responsabilità circa il corretto svolgimento dell'iniziativa per cui il locale è richiesto;
- che nei locali richiesti si svolgeranno esclusivamente attività per cui non è richiesta la verifica tecnica
- che l'Ente richiedente non costituisce articolazione di partiti politici e che per l'attività per la quale richiede la concessione non è prevista la partecipazione di partiti politici;
- che l'ente/associazione/comitato non ha conferito incarichi professionali né concluso alcun contratto di lavoro subordinato o autonomo ad ex dipendenti che hanno cessato il rapporto di lavoro con il Comune di Torino da meno di tre anni, i quali, negli ultimi tre anni di servizio, abbiano esercitato poteri autoritativi o negoziali per conto di quest'ultimo ai sensi dell'art. 53, comma 16-ter del Decreto Legislativo n. 165/2001 e ss. mm. e ii.
- di essere consapevole che, ai sensi del predetto art. 53, comma 16-ter, i contratti conclusi e gli incarichi conferiti in violazione di tali prescrizioni sono nulli e che è fatto divieto ai soggetti privati che li hanno conclusi o conferiti di contrattare con le pubbliche amministrazioni per i successivi tre anni, con l'obbligo di restituzione dei compensi eventualmente percepiti e accertati ad essi riferiti.

Si assume la responsabilità delle suddette dichiarazioni

Si

Legge 122/2010**Dichiarazioni relative alla Legge 122/2010**

che la suddetta Associazione si attiene a quanto disposto dall'art. 6 comma 2 del Decreto Legge n. 78 convertito nella Legge 122/2010;

PRIVACY**INFORMAZIONI SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI artt. 13 - 14 Reg. UE/2016/679 (GDPR).**

Ai sensi del Reg. UE/2016/679 (GDPR), i trattamenti relativi ai servizi indicati e da Lei utilizzati saranno improntati ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi degli articoli 13 e 14 del GDPR 679/2016 Le forniamo le seguenti informazioni.

I dati personali che saranno raccolti in occasione dell'attivazione del presente servizio saranno trattati lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e) del GDPR, e potrebbero generalmente riguardare:

- Dati identificativi (cognome, nome, residenza, domicilio, nascita, identificativo online, dati di contatto (mail, telefono, altro), dati fiscali e dati correlati all'esplicazione di cariche sociali, o comunque necessari all'acquisizione di benefici o servizi da parte del Comune di Torino in attuazione delle norme amministrative comunali, della Città Metropolitana di Torino o della Regione Piemonte e degli atti legislativi regionali o statali.

- In alcuni casi possono essere previsti trattamenti di dati particolari quali: dati biometrici, orientamento sessuale, dati relativi alla salute e convinzioni religiose e filosofiche, ecc.. in relazione al servizio richiesto, in applicazione delle norme in vigore.

I dati raccolti saranno trattati in quanto:

- il trattamento è necessario per adempiere un obbligo legale al quale è soggetto il Titolare (art. 6, paragrafo 1, lettera c, UE/2016/679)

- il trattamento è necessario per l'esecuzione di un compito di interesse pubblico o connesso all'esercizio di pubblici poteri di cui è investito il titolare del trattamento (art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679).

I dati raccolti vengono anche utilizzati per garantire il regolare espletamento delle funzioni comunali di cui all'art. 13, comma 1, del D. Lgs. n. 267/2000 e successive modificazioni e integrazioni e al tempo stesso l'esattezza dei dati, ai sensi dell'art. 5, comma 1, lettera d, UE/2016/679.

I dati forniti saranno oggetto di: raccolta, strutturazione, estrazione, comunicazione mediante trasmissione raffronto o interconnessione, registrazione, conservazione, profilazione, consultazione, organizzazione, cancellazione o distruzione, ogni altra operazione applicata a dati personali.

1. **Titolare:** Titolare del trattamento dati è il Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino - segreteria.gabinettodelsindaco@comune.torino.it

Designato dal Titolare: Il Dirigente della Divisione Decentramento.

2. Responsabile Protezione Dati: Il Comune di Torino ha nominato il Responsabile Protezione Dati contattabile nelle seguenti modalità:

e-mail rpdprivacy@comune.torino.it

1. **Finalità:** il trattamento dei dati avviene ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679. Il Comune di Torino tratterà i dati personali conferiti in modo lecito, corretto e trasparente secondo quanto previsto dall'art. 5 paragrafo 1, UE/2016/679. Il conferimento dei dati è obbligatorio se risulta necessario per lo svolgimento dei servizi richiesti, pertanto la loro mancata indicazione comporta l'impossibilità di utilizzare il servizio stesso.

2. **Base giuridica:** questi uffici tratteranno i Suoi dati personali lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679 e per obblighi normativi. Notizie aggiornate e dettagliate sulla normativa sono consultabili sul sito della Città di Torino <http://www.comune.torino.it/> e della Circonscrizione in relazione al servizio richiesto. Il conferimento dei Suoi dati è obbligatorio; il mancato, parziale, o inesatto conferimento ha come conseguenza l'impossibilità di accogliere l'istanza presentata ovvero l'impossibilità di fornire il servizio richiesto.

3. **Destinatari:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 1 lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno trattati da soggetti appositamente autorizzati, con l'utilizzo di procedure informatizzate o tradizionali, in grado di tutelare e garantire la riservatezza dei dati forniti, nei modi e nei limiti necessari per perseguire le predette finalità. In caso di comunicazione i dati potranno essere trasmessi a terzi (sia pubblici che privati)

Arrivo: AOO 061, N. Prot. 00003653 del 21/06/2026

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd

unicamente in caso di espressa previsione di legge. I dati non saranno trasferiti all'esterno dell'UE.

4. **Conservazione dati:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 2, lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno conservati per tutta la durata dell'istruttoria e successivo periodo di tutela strutturale alle esigenze dell'Ente. I dati sono trattati nel rispetto delle disposizioni di legge o regolamento. I dati saranno trattati con strumenti manuali e/o informatici e telematici, con logiche di organizzazione ed elaborazione strettamente correlate alle finalità stesse e comunque in modo da garantire la sicurezza, l'integrità e la riservatezza dei dati stessi nel rispetto delle misure organizzativa, fisiche e logiche previste dalle disposizioni vigenti. Le misure di sicurezza adottate sono: sistemi di autenticazione, sistemi di autorizzazione, sistemi di protezione (antivirus, firewall, altro) minimizzazione, cifratura e continui monitoraggi di verifica e controllo continuo. I dati personali vengono conservati il tempo strettamente necessario nel rispetto della normativa vigente. La Città non utilizza modalità di trattamento basate su processi decisionali automatici e di profilazione.

5. **Diritti dell'interessata/o:** con riferimento al trattamento dei suoi dati personali, l'interessata/o ha diritto di esercitare i propri diritti come segue:

- Diritto di ottenere dal Titolare del trattamento la conferma che sia o meno in corso un trattamento di dati che la riguardano e, in tal caso, di ottenere l'accesso ai dati personali e alle informazioni previste dall'art. 15 UE/2016/679 ed in particolare a quelle relative alla finalità del trattamento, alle categorie di dati, ai destinatari o categorie di destinatari a cui i dati personali sono stati o saranno comunicati, al periodo di conservazione, ecc.
- Diritto di ottenere la rettifica dei dati nonché l'integrazione degli stessi.
- Diritto di cancellazione dei dati ("diritto all'oblio") laddove ricorra una delle fattispecie di cui all'art. 17 UE/2016/679
- Diritto di limitazione del trattamento, nei casi previsti dall'art. 18 UE/2016/679
- Diritto di portabilità dei dati ai sensi dell'art. 20 UE/2016/679
- Diritto all'opposizione al trattamento ai sensi dell'art. 21 UE/2016/679 Tutti i diritti previsti dal regolamento UE/2016/679 potranno essere esercitati mediante richiesta al Responsabile Protezione Dati (RDP) agli indirizzi e modalità di cui al punto 2 della presente informativa. L'esercizio dei Suoi diritti potrà avvenire attraverso contatto diretto e/o l'invio di una richiesta anche mediante e-mail al Titolare del trattamento dei dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, segreteria.gabinettodelsindaco@comune.torino.it al Responsabile Protezione Dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, rpd-privacy@comune.torino.it

Si ricorda che in qualsiasi momento l'interessata/o ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la Protezione dei dati personali <https://www.garanteprivacy.it/> e-mail garante@gpdp.it o ad altra Autorità di controllo.

Ho letto e accettato l'informativa ☐ Sì

4.v, 80.v, STDAFFLOC_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 110.nd



PROGETTO INSIEME IN SALUTE

INTRODUZIONE

“Secondo il nuovo rapporto della Commissione Sociale dell’OMS “Dalla salute alle connessioni sociali”, una persona su sei nel mondo vive in uno stato di solitudine cronica. Secondo l’OMS la solitudine ogni anno uccide 871mila persone. La solitudine è uno dei principali mali del nostro secolo. Il nuovo rapporto della Commissione Sociale dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, dal titolo: *“Dalla salute alle connessioni sociali” l’isolamento sociale, la solitudine sono diffusi e con gravi impatti sulla salute delle persone. “Viviamo in un’epoca di connessioni infinite, ma sempre più persone si sentono isolate. E questo genera costi enormi: in sanità, istruzione e lavoro”, avverte Tedros Adhanom Ghebreyesus, direttore generale dell’OMS. (Isabella Faggiano, 2 luglio 2025, “Solitudine, OMS: “Ogni anno uccide 871mila persone”, Sanità informazione).*

La solitudine non risparmia nessuno, non conosce età né confini. Nella fascia di età compresa tra i 13 e 29 anni, fino a un quinto dei giovani si sente solo. Particolarmente esposti sono gli anziani e a incidere sono fattori come: reddito basso, una scarsa istruzione, problemi di salute cronici o/e l’assenza di una rete familiare. Anche l’uso improprio della tecnologia può giocare un ruolo decisivo nel deterioramento dei legami umani. “Se mal gestita, può indebolire le relazioni umane, invece di rafforzarle”, sottolinea Chido Mpemba, co-presidente della Commissione OMS.”.

La solitudine diventa dunque un pericolo concreto sia per la mente che per il corpo. Il rischio di malattie cardiovascolari e croniche come il diabete aumenta, il declino cognitivo accelera, i tempi di attenzione diminuiscono, si è esposti più facilmente alla depressione che alimenta pensieri ossessivi ed azioni compulsive.

Gli effetti della solitudine si riflettono anche sul tessuto sociale della comunità di appartenenza perché la coesione si frammenta, aumentano le disuguaglianze e il peso sulle strutture sanitarie dilaga.

In sostanza, la solitudine ha un costo anche in termini economici. *“Per questo il messaggio dell’OMS è chiaro: la connessione sociale deve diventare una priorità delle politiche pubbliche. La salute, l’istruzione, il lavoro e persino l’accesso digitale vanno ripensati in ottica relazionale.”* (Dalla



solitudine alla connessione sociale: tracciare un percorso verso società più sane”, 30 giugno 2025, World Health Organization).

In quest’ottica si pone il progetto “Insieme in salute,” all’interno dell’area della prevenzione primaria che consiste nell’adozione di interventi e comportamenti in grado di evitare lo sviluppo di una malattia, per una popolazione in cui si registra un aumento dell’aspettativa di vita.

Entro il 2050 secondo le stime delle Nazioni Unite, la popolazione mondiale over 60 raggiungerà circa 2,1 miliardi, il doppio rispetto ai dati odierni, soprattutto nei paesi Occidentali. Il crescente aumento del numero di queste persone porta con sé un aumento dei bisogni legati alla salute, alla cura, alla mobilità e il benessere.

Sempre secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità un corretto stile di vita incide fino al 50% sullo stato di salute della persona; l’ambiente e l’eredità incidono il 20%, tenendo conto che la salute è da intendersi come uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale, e non solo assenza di malattia.

Purtroppo, però le ultime ricerche scientifiche hanno messo in rilievo un altro fatto: “Per gli anziani poveri il tasso di mortalità raddoppia: l’indigenza accorcia la vita di 9 anni”¹.

Ecco perché il progetto “Insieme in salute” è un’iniziativa aperta alla cittadinanza, in particolare agli individui che appartengono alla fascia di età over 65, e anche con un basso livello economico, una popolazione in costante aumento che necessita di aiuto per promuoverne anche il benessere psicologico che deriva dalla scoperta di nuove skills/abilità di cui la persona può non essere consapevole di possedere e che può scoprire all’interno di un percorso di autoconoscenza, che il progetto propone.

La relazione tra stile di vita e benessere psico-fisico della persona correla secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, con alcuni comportamenti, quali:

- Sedentarietà: L’inattività fisica è un fattore di rischio per molte malattie croniche, tra cui cardiovascolari, il diabete e la demenza;
- Fumo: il fumo è un fattore di rischio per molte malattie, tra cui il cancro, malattie respiratorie, cardiovascolari e demenza;

¹Analisi del National Council on Aging degli Stati Uniti e del LeadingAge long-term services and supports Center dell’Università del Massachusetts a Boston, presentata al congresso nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Dicembre 2025).



FAND TORINO Via Giolitti 21 c/F Torino

 diabete.fand.to@gmail.com C.F.: 97841400019

- Consumo eccessivo di alcol: può danneggiare il fegato, il cervello e aumentare il rischio di demenza;
- Traumi cranici: lesioni alla testa anche lievi;
- Isolamento sociale: stare da soli, non avere una rete sociale solida può influire negativamente sulla salute mentale e cognitiva, aumentando anche il rischio di depressione;
- Bassa istruzione: un basso livello di istruzione può influire sulla riserva cognitiva;
- Obesità: Fattore di rischio per molte malattie croniche tra cui il diabete, malattie cardiovascolari e demenza;
- Ipertensione: l'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per malattie cardiovascolari e ictus, che a loro volta possono aumentare il rischio di demenza.
- Diabete: il diabete è un fattore di rischio per diverse malattie croniche tra cui le malattie cardiovascolari, ictus e demenza;
- Depressione: la depressione è associata a un aumento del rischio di demenza e può peggiorare il decorso di altre malattie;
- Ipoacusia: la perdita dell'udito, se non trattata, può influire in maniera negativa ogni qualvolta la persona vive una relazione sociale o affettiva;

A questo proposito il progetto *“Insieme in salute”* si pone come obiettivo di promuovere stili di vita salutari a partire da esercizi psico-fisici, immersi nelle zone verdi della Circoscrizione 2 della Città di Torino, secondo delle tecniche psicomotorie, alimentazione sana e corretta, psicoterapia in gruppi esperienziali terapeutici ed esercizi propedeutici all'uso dell'attenzione e dell'osservazione, tenendo conto che l'aspetto psicologico è fondamentale per poter affrontare con armonia le sfide delle fasi dei cicli di vita e/o la presenza di patologie croniche.

OBIETTIVI

- Miglioramento dello stato di benessere psico-fisico;
- Informazioni di floriterapia per mantenersi in salute;
- Acquisizione di tecniche di rilassamento per contrastare ansia ed angoscia;
- Le camminate nelle zone verdi della Circoscrizione 2 miglioreranno l'efficienza di cuori e polmoni, riducendo la pressione arteriosa e frequenza cardiaca, si rafforzerà la muscolatura che preverrà



FAND TORINO Via Giolitti 21 c/F Torino

diabete.fand.to@gmail.com C.F.: 97841400019

eventuali cadute e si controllerà meglio il peso e il suo mantenimento, prevenendo anche diabete, ipertensione, osteoporosi;

- Aumento delle capacità di osservazione e attenzione;
- Miglioramento della memoria a breve e lungo termine;
- Contrasto allo stress con l'acquisizione degli esercizi del Training Autogeno;
- Miglioramento del benessere mentale;
- Aumento delle relazioni interpersonali;
- Acquisizione di nuove strategie per affrontare al meglio la vita in generale e anche le difficoltà associate alla presenza della patologia diabete;
- Acquisizione di una maggiore sicurezza in se stessi e autostima;
- Acquisizione di nuove informazioni relative al mangiare sano e corretto;
- Aumento del benessere emotivo derivante dallo stare in gruppo, gioco-carte e giochi sociali di gruppo;
- Redigere insieme al gruppo una miniguia di una decina di regole condivise da mettere in atto per promuovere uno stile di vita sano e corretto, a partire da ogni piccola azione quotidiana.

ATTIVITA' PREVISTE

Le attività si svolgeranno dal mese di aprile 2026 al mese di dicembre 2026 per 14 incontri di un'ora e mezza ciascuno, con cadenza quindicinale, rivolti a circa 25 cittadini in prevalenza over 65 della Circoscrizione 2,

I professionisti opereranno in modalità multidisciplinare/integrata. In sintesi le attività prevedono:

- **PARTE ALIMENTAZIONE SANA E CORRETTA**, (2 incontri di due ore ciascuno) La lettura delle etichette alimentari per un consumo consapevole degli alimenti". Corso di educazione ad una alimentazione salutare ed equilibrata. Questa attività è realizzata in collaborazione con il SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL Città di Torino) utilizzando un approccio interattivo e coinvolgente.



FAND TORINO Via Giolitti 21 c/F Torino

diabete.fand.to@gmail.com C.F.: 97841400019

- **PARTE PSICOLOGICA** (8 incontri- la psicologa sarà presente alla maggior parte degli incontri) di psicoterapia in gruppo, gestione dello stress, disturbi del sonno, tecniche psicologiche e rilassamento per migliorare il benessere emotivo e ridurre l'ansia e camminata consapevole. Potenziamento cognitivo con esercizi per migliorare la memoria e breve termine, lungo termine, la capacità di osservazione e memoria per le attività quotidiane al fine di preservare la propria identità. Strategie per ricordare. Si darà particolare attenzione alle influenze del sistema emotivo sui processi mnestici (codificare, immagazzinare e recuperare le informazioni) secondo il protocollo dell'invecchiamento attivo dell'Università di Padova.
- **PARTE LUDICO-RICREATIVA** (4 incontri) dedicati ad attività ludico-ricreative, giochi interattivi di enigmistica per la memoria;
- **PARTE EDUCAZIONE MOTORIA** (8 incontri) Un esperto fitwalking leader, attraverso ginnastica dolce e la camminata, favorirà la salute cardiovascolare; migliorando forza ed equilibrio si ridurrà il rischio di cadute. Verrà insegnata la tecnica della camminata, consigliando come muovere nel modo corretto gambe e braccia.
- **SPAZIO DI INFORMAZIONE VOLONTARI ASSOCIAZIONE FAND TORINO** (presenti a tutti gli incontri) per screening glicemico e se fosse necessario aiuteranno le persone che necessitano di un contatto con il team diabetologici (Come muoversi nel S.S.N, supporto alla persona con diabete relativamente a eventuali invalidità, pratiche legali, rinnovo patente, Incontri di aggiornamento per le persone con diabete;
- **PARTE VALUTAZIONE/MONITORAGGIO:** in carico alla psicoterapeuta, presente di norma a tutte le attività e a fine percorso progettuale a tutti i partecipanti verrà somministrato un questionario di gradimento ad hoc, creato specificatamente e su misura allo scopo e per rispondere alle esigenze del progetto :”Insieme in salute” per la valutazione finale.
- **PRODUZIONE DELLA LOCANDINA:** in carico alla psicoterapeuta;
- **PRODUZIONE DI UN BREVE VIDEO PER CREAZIONE VIDEO PUBBLICITARIO DELL'INIZIATIVA** Attività di divulgazione per raggiungere un pubblico più ampio durante i tempi del progetto, con l'obiettivo di condividere l'esperienza. In carico all'esperto di enigmistica e video.



RISORSE PROFESSIONALI

- Psicologa – Psicoterapeuta, Progettista, Responsabile del progetto, valutatrice esperta in disturbi del sonno secondo la Terapia comportamentale CBT-I, tecniche psicologiche, immaginative, operatore Training Autogeno, psicologia dell'invecchiamento;
- Esperto cultore di enigmistica – video-maker;
- FitWalking leader per guidare le persone in gruppi di cammino, coordinando e insegnando le tecniche corrette di FitWalking.

METODOLOGIA

I professionisti opereranno in modalità multidisciplinare e gli interventi saranno rivolti ad aumentare l'empowerment individuale e di comunità, e alla costruzione formale ed informale di reti di relazione tra i partecipanti al progetto, le Associazioni e i partner.

Si produrranno locandine, brochure da divulgare sul territorio, canali social e si cercherà di avere un campione più alto del necessario lavorando nelle prime fasi del progetto sulla motivazione.

RISULTATI ATTESI

- Miglioramento della capacità di apprendimento, discernimento, osservazione e attenzione;
- Una migliore propriocezione, coordinazione motoria;
- Miglioramento della memoria a breve e lungo termine;
- Apprendimento di alcune tecniche di memorizzazione;
- Acquisizione di stili di alimentazione corretti;

TEMPI

Il progetto sarà compreso da aprile 2026 a dicembre 2026

LUOGO

Locale sito in Via Castello di Mirafiori 57/1 – Torino e zone verdi della Circoscrizione 2



FAND TORINO Via Giolitti 21 c/F Torino

[Redacted] diabete.fand.to@gmail.com C.F.: 97841400019

SOSTENIBILITA'

Il progetto si struttura in modo da essere replicabile con inneschi che continueranno ad autoalimentarsi.

VALUTAZIONE DEL PROGETTO

Somministrazione in entrata e uscita di un questionario anonimo, per la valutazione del progetto.
Relazione finale.

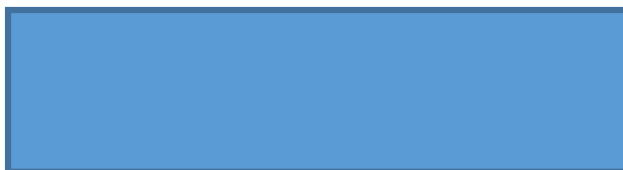
RICADUTE

Le ricadute del progetto "Insieme in salute" ha importanti ricadute sul territorio della Circoscrizione 2 e zone limitrofe e riguardano principalmente:

- Contrasto alla solitudine e quindi un aumento del senso di appartenenza alla propria comunità territoriale. Creazione di community e spazi di incontro;
- Rafforzamento delle reti comunitarie presenti sul territorio;
- Stimolazione di un benessere psico-fisico anche negli over 65, attivando la rete intergenerazionale;
- Le informazioni inerenti gli stili di vita sani e corretti, compresi l'alimentazione promuoverà una maggiore attenzione all'acquisto di frutta e verdura presente sul territorio;
- Maggiori benefici per il welfare sanitario;
- Si creano reti di vicinato, in un'ottica di welfare di comunità;

Torino, 02/04/2026

Il/la Presidente/Legale Rappresentante



FAND TORINO O.D.V.
Via Giolitti, 21
10123 TORINO
C.F. 97841400019