

GOVERNARE IL FUTURO DEL SSN

Dall'innovazione biologica alla sanità digitale,
dalla prevenzione alla medicina di precisione

18 - 19 - 20 FEBBRAIO 2026

**Mente, corpo e relazioni: l'efficacia
degli Orti Terapeutici e degli Sport Sociali**

Enrico Antonio Tallarita

Direttore SocioSanitario ATS Insubria

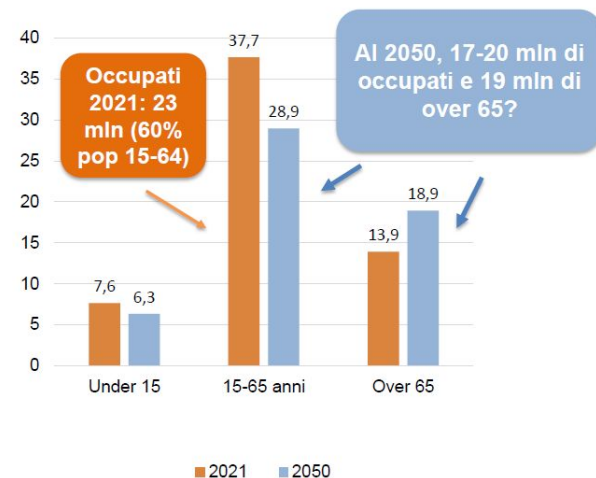
Evoluzione demografica

Sul territorio di ATS Insubria, che coincide con la Provincia di Varese e con parte della Provincia di Como, vivono circa un milione e mezzo di persone (1.463.621 al 31.12.2024) distribuite in 268 Comuni, suddivise in tre ASST (Sette Laghi, Valle Olona e Lariana).

La popolazione over 65 rappresenta circa un quarto della popolazione residente □ **oltre 350.000 cittadini** (362.317 al 31.12.2024) di cui il 56% è rappresentato da donne.

Il **trend demografico è in crescita** è facile prevedere come nei prossimi decenni si assisterà ad un ulteriore aumento della popolazione anziana e della casistica di persone che presentano parziale o totale non-autosufficienza.

Previsioni demografiche ISTAT: consistenza fasce d'età, 2021-2050, milioni di residenti



Fonte Rapporto OASI cap.1

La longevità intesa come **invecchiamento di successo** non dipende solo dalla genetica, ma è il risultato dell'interazione sinergica tra corpo, mente e relazioni sociali. L'obiettivo non è solo aumentare la durata della vita ma soprattutto migliorarne la qualità.

Corpo

Genetica ☐ Fattore non modificabile
Attività Fisica ☐ Esercizio regolare
Nutrizione ☐ Alimentazione equilibrata

Mente

• **Stimolazione cognitiva** ☐ Il cervello va tenuto allenato
• **Atteggiamento positivo** ☐ Mentalità attiva e proattiva

Relazioni

Sostegno sociale ☐ Reti familiari e amicali
Socializzazione ☐ opportunità di nuove conoscenze
Senso di appartenenza ☐ Ruolo attivo nella comunità



Invecchiamento Attivo

DGR N° XII/2168 del 15/4/2024 Definizione delle modalità per la realizzazione di interventi per favorire e promuovere l'invecchiamento attivo

Obiettivo Promuovere la dignità, l'autonomia e l'inclusione sociale della popolazione anziana (over 65), contrastando l'isolamento, la deprivazione relazionale e affettiva, promuovendo servizi avanzati e innovativi capaci di sostenere un processo di invecchiamento in attività (active ageing) e conseguentemente *in salute* (healthy ageing)

Aree di intervento

1. Area della socializzazione e dell'inclusione sociale (attività culturali, ludiche , teatrali, intergenerazionalità)
2. Area dell'autonomia e del benessere (gruppi di cammino ginnastica, assistenza leggera)
3. Area della partecipazione e della cittadinanza attiva (gruppi corali , sportelli, punti accoglienza, orti sociali)



La fase di **co-programmazione** ha coinvolto tutti gli Ambiti Territoriali Sociali e gli ETS e ha definito

- i bisogni della comunità
- gli interventi necessari
- le modalità di realizzazione
- le risorse.

Le proposte progettuali, in partenariato pubblico-privato con un ente capofila (Ambito o ETS), sono confluite in un **Piano di Azione Territoriale** a copertura di tutta la popolazione e territorio. **15 Ambiti Territoriali Sociali su 20 hanno aderito alla progettazione con 49 partner tra Enti del Terzo Settore ed Enti Pubblici.**

Gli interventi previsti dal piano sono coordinati con i **Piani di Zona**, i **PPT** di ASST e con gli interventi attuati nel **Piano Regionale di Prevenzione**.



ATTIVITÀ
gruppi di cammino
attività posturale, nordic walking, ginnastica, ballo, yoga, Tai-chi, camminate sociali
escursioni guidate, Qigong, BALFOLK, gruppi di cammino
partecipazione ad attività sportive di gruppo ed utilizzo guidato attrezzi, passeggiate, balli di gruppo
ginnastica dolce
gruppi di cammino
gruppi di cammino, ginnastica dolce con fisioterapisti, bocce
ginnastica dolce, abilità motorie con tecnologie interattive (pedane sensoriali, sistemi di realtà virtuale, dispositivi di monitoraggio del movimento)
gruppi di cammino



Il progetto degli Orti Terapeutici riabilitativi

DGR 3509 del 2 dicembre 2024.



- L'attività è progettata specificamente in relazione ad **obiettivi terapeutico-riabilitativi specifici**, correlati al grado di fragilità di ciascun beneficiario coinvolto;
- L'intervento assume quale caratteristica fondante l'aspetto riabilitativo-terapeutico connesso alla pratica ortoterapica e si rivolge ad un **target specifico** che presenta condizioni di fragilità e pre-fragilità;

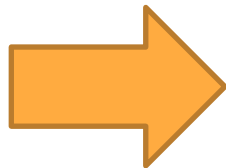
- La progettualità prevede un **intervento specialistico** in ambito terapeutico-riabilitativo che presuppone il coinvolgimento di figure tecniche specifiche con le competenze ed esperienze necessarie (es. ortoterapeuta).
- Il percorso è **co-progettato** con il singolo beneficiario e si pone il fine ultimo di ottenere un miglioramento del benessere psicofisico dei beneficiari coinvolti.
- 5 Progetti sul territorio di ATS Insubria (Azzate, Busto Arsizio e Gallarate; Castellanza; Mariano C.se; Menaggio; Como)



Sport per tutti: Bocce per promuovere salute, inclusione e benessere intergenerazionale

ATS Insubria con finanziamento di Regione Lombardia in accordo con FIB - 20 RSA coinvolte tra Varese e Como

Progetto su 12 mesi con una prima fase da settembre – dicembre 2024 e una seconda fase da gennaio-settembre 2025.

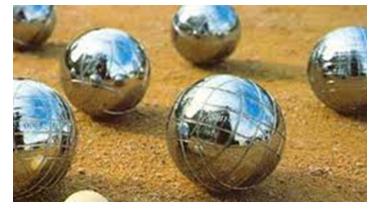


- Favorire la pratica dello sport e **promuovere stili di vita sani** mirati alla popolazione fragile
- Prevenire **fattori di rischio** comportamentali nelle comunità locali
- Migliorare il **benessere psicosociale** dei partecipanti
- Favorire lo **scambio intergenerazionale** tramite l'adesione di anziani, familiari, giovani e comunità locali
- Valorizzazione **tradizione territoriale**

Sport per tutti: Bocce per promuovere salute, inclusione e benessere intergenerazionale

Identificazione dei soggetti attuatori e dei partner territoriali: RSA di Varese, coinvolgimento delle ASD della FIB delle province interessate.

Strutturazione di percorsi formativi (anche in modo telematico) a cura della Federazione Italiana Bocce, intercettando presso le RSA le figure disponibili ad acquisire competenze e capacità di carattere tecnico-sportivo e formazione frontale presso le RSA a cura di esperti delle associazioni bocciofile del territorio.



Presso le RSA:

- **Adeguamento delle aree** per il gioco
- Attività laboratoriale (**bocce lab**) con presenza di esperti /istuttori specializzati, mini-tornei con feste finali. Fondamentale il supporto delle ASD e dei testimonial della FIB a cui saranno “affidate” le RSA di competenza territoriale.

L'evento conclusivo del progetto, è stata una giornata di festa, con grande riscontro mediatico, ospitata da Villa Puricelli, che ha visto la partecipazione di numerose istituzioni del mondo della politica e dello sport.

Conclusioni

Le politiche di invecchiamento attivo hanno un valore **soggettivo** in quanto consentono ricadute positive sull'individuo e sulle famiglie.

Ma, ancora più importante, gli anziani rappresentano una risorsa umana e sociale di grandissimo valore **oggettivo** e l'invecchiamento attivo deve essere considerato un **investimento strategico** per un futuro in cui l'anziano continua a contribuire al benessere della comunità e della collettività.



Grazie per l'attenzione!

