

Progetto SENIORinGAMBA

Prevenzione e socializzazione per l'anziano

Promotori:

Associazione Refàsi, % Eliane Orselli, In Altràda 9, 6947 Vaglio.

Partner del progetto:

Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6904 Lugano;

Associazione ATTE, Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona;

Progotan, via fornaci 29, 6533 Lumino.

Coordinatore del progetto per informazioni:

Giuseppe Sarcinella, +41 79 620 73 79, inforefasi@gmail.com.

Idea:

Proporre sedute-laboratorio **gratuite** di "tango argentino" specifiche per le persone nella terza età.

Target:

Gli anziani residenti in canton Ticino, circa 80'000 over 64 anni.

Data d'inizio del progetto

L'inizio dei primi corsi sono previsti per il mese di **settembre 2020**.

Durata del progetto:

Il progetto si svilupperà su 6 o 9 mesi, a dipendenza della posizione geografica del centro, questo nel periodo settembre - giugno 2021.

Zone:

Questo progetto vuole proporre questa attività su tutto il territorio cantonale per un minimo di 14 sedi, ma questo dipenderà dalla cifra che riusciremo a raccogliere così da finanziare corsi in più strutture possibili.

Obiettivi:

Utilizzare il tango per migliorare lo stato psico-fisico degli anziani tramite il movimento e la socializzazione:

- **obiettivo 1:** aumentare la consapevolezza dei movimenti con lo scopo finale di limitare il rischio di cadute;
- **obiettivo 2:** ampliare il tessuto sociale personale dei singoli partecipanti;
- **obiettivo 3:** miglioramento-mantenimento delle capacità cognitive;
- **obiettivo 4:** studio clinico.

Programma:

Lezioni di 90 minuti, una lezione a settimana, secondo calendario scolastico e si terranno presso i centri diurni dei partner per un totale di circa 35 lezioni annue.

Approccio:

L'approccio che proponiamo verso gli anziani mira all'aspetto **terapeutico-ricreativo** sfruttando le caratteristiche uniche di questa danza. Il tango per gli anziani favorisce la loro **attività motoria e cerebrale** senza comunque tralasciare l'aspetto dell'interazione sociale.

Progotan:

Questo progetto si avvarrà della collaborazione della Progotan (www.progotan.com), un gruppo di professionisti che utilizzano il tango per fini terapeutici. I corsi saranno appunto tenuti da **due operatori Progotan**.

Perché proprio il tango:

Il tango è un'attività semplice ma comunque rigorosa che insegna a tenere una postura corretta e, con i suoi passi lenti alternati a passi veloci, contribuisce a migliorare la muscolatura e a **meglio controllarla** durante il movimento.

L'elemento unico di questa danza è che **non ha un passo base** come tutti gli altri balli e proprio per questo poggia le sue basi sull'improvvisazione. Questo permette di ballarlo "come si vuole" e "come ognuno può", all'interno del proprio mondo, del proprio corpo e, molto importante, **nelle possibilità che esso concede**.

Proprio grazie a questa ed altre caratteristiche intrinseche, esso viene usato per unire alcune specificità di determinate professioni sanitarie, le quali hanno portato all'elaborazione di un percorso terapeutico multidisciplinare. Infatti viene già

utilizzato in tutto il mondo per la riabilitazione in alcune patologie, soprattutto neurologiche.

Uno studio canadese [condotto da Patricia McKinley](#), ha mostrato che *“ballare il tango argentino può avere effetti favorevoli anche sull'apparato muscolo-scheletrico, migliora la velocità dei movimenti, la stabilità e l'equilibrio negli anziani a rischio di cadute molto più di un programma di camminate”*.

In sintesi, durante questo corso non si farà semplicemente “ballare” i partecipanti ma è da considerare un vero e proprio [approccio complementare di riabilitazione e prevenzione](#).

Evento aggregativo:

Mensilmente l'associazione Refàsi organizzerà una milonga (serata dove si balla il tango argentino) dove si cercherà di riunire i partecipanti ai corsi che si tengono nei vari centri del cantone, una particolare occasione di aggregazione.

Costo del progetto per ogni corso:

Il costo di questo progetto, per tutto l'anno accademico, è di circa chf 9'000.00 per ogni centro ed è comprensivo di:

- operatore, assistente e volontari Progotan;
- trasferte;
- materiali didattici;
- raccolta e elaborazione dati per studio clinico.

Numero di centri coinvolti:

Per poter rendere solido lo studio clinico ci necessitano un numero importante di partecipanti, e per questo motivo abbiamo fissato un numero minimo a 14 centri dove tenere rendere operativo questo progetto il che equivale ad un costo minimo di CHF 144'000.--

Modalità di finanziamento:

Per finanziare questo progetto, si è pensato ai seguenti modi di finanziamento, questo su base annua:

Primo livello di ricerca fondi:

- richiesta contributo municipi del Canton Ticino
- sostegno di associazioni, fondazioni e aziende private

Secondo livello di ricerca fondi:

- ricerca pubblica tramite www.progettiamo.ch
ultimo 20% del capitale totale ricercato finanziato dalla Banca dello Stato.

Dati per il versamento:

Associazione Refàsi

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio

6942 Savosa

iban: CH94 8080 8002 2964 6526 4



BALLO E PREVENZIONE

Sessione gratuita di tango argentino specifico per la terza età

Non è certo una novità che fare movimento faccia bene alla salute, ma poterlo fare divertendosi è sicuramente meglio.

Nel corso di questo incontro, personale specializzato vi farà assaporare il mondo del tango argentino nella sua forma terapeutica, il tutto adattato alla vostra personale condizione, perseguendo i seguenti obiettivi:

- aumentare la consapevolezza dei movimenti con lo scopo finale di limitare il rischio di cadute;
- ampliare il tessuto sociale personale dei singoli partecipanti;
- miglioramento-mantenimento delle capacità cognitive.

Lunedì 9 marzo
dalle 14:00 alle 15:30 a **LUMINO**
informazioni: 079 620 73 79



Approfondimento sull'argomento "costo per la sanità"

Dott. Giovanni Albani

Neurologo- Neurofisiologo

Centro Parkinson , Clinical and Research Institute Auxologico Italiano, Verbania (Italy)

Servizio di Neurofisiologia e Neuromodulazione, Cunardo- Varese (Italy)

Da diversi anni, vi sono ormai numerose evidenze cliniche e della letteratura scientifica internazionale, che il tango rappresenta uno strumento, più di qualsiasi altra forma di danza, in grado di **migliorare il controllo dell'equilibrio** e del cammino nella persona affetta da patologie neurologiche. Questa potenzialità può avere un **impatto fondamentale** nel decorso della malattia, sia negli stadi iniziali-intermedi per la **prevenzione delle cadute a terra**, sia negli stadi più avanzati, per migliorare la capacità di controllo posturale quindi ridurre la frequenza degli episodi di **perdita di equilibrio**.

La caduta a terra può comportare esiti traumatici importanti (spesso si tratta della frattura di un femore, in pazienti con elevato rischio di osteoporosi), che può poi condurre a lunghi periodi di allettamento con conseguente esposizione ad infezioni ricorrenti (ad es. polmonite) e talvolta fino all'exitus. Si stima che almeno un episodio di caduta all'anno si verifica nel 28,6% (26-31%) delle persone con 65 anni nell'arco di 12 mesi.

Includere quindi il tango in un programma ludico-riabilitativo può essere assai importante per ridurre considerevolmente la spesa sanitaria, sia in termini di **costi diretti** (spese per la diagnosi , la terapia farmacologica, l'ospedalizzazione, la fisioterapia, l'assistenza) e **costi indiretti** (perdita delle ore di lavoro del caregiver, riduzione della qualità di vita globale dei familiari).

Secondo una stima del 2015, in Ticino il costo di ospedalizzazione per caduta è circa CHF 20'000.-- franchi mentre il costo annuo legato alle cadute in Svizzera è di circa 1.4 miliardi di franchi.