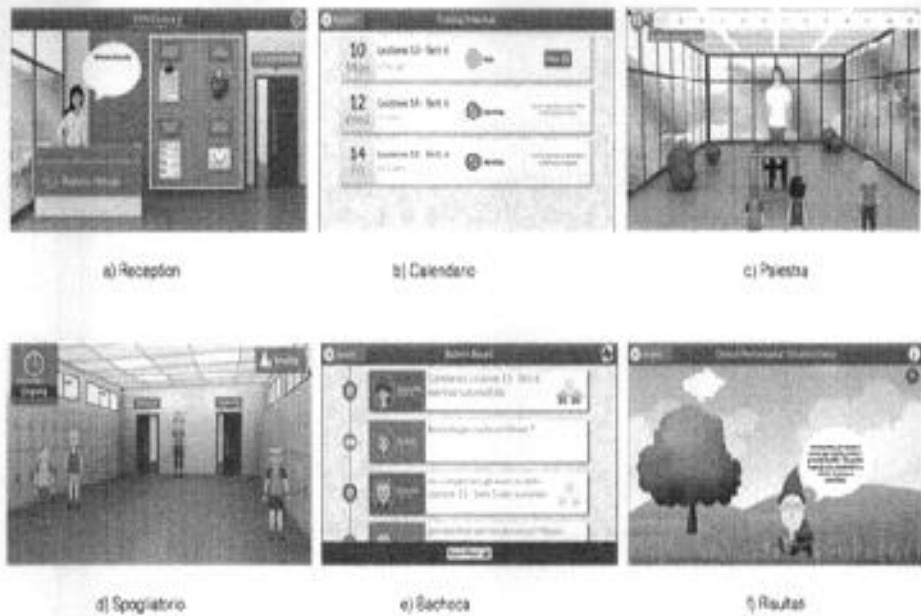


SCUP

Servizio
civile
universale
provinciale**PROGETTI DI SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE PROVINCIALE**

LOGO ENTE	
Titolo progetto	"PALESTRA VIRTUALE: CON L'ALLENAMENTO IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO"
Durata del progetto	10 mesi
Numero dei giovani	2
Settore d'intervento	01 – Anziani
Abstract/Attività di coinvolgimento dei giovani	<p>Il progetto SCUP presentato si articola in tre attività principali con protagonisti i ragazzi in Servizio Civile e gli anziani della Provincia di Trento.</p> <p>La prima attività è volta al raggiungimento del benessere psicofisico dell'anziano attraverso l'utilizzo delle nuove tecnologie, come la Palestra Virtuale.</p> <p>Quest'ultima è un'applicazione innovativa per Tablet (Android e IOS) sviluppata da ricercatori dell'Università di Trento, dalla Technical University di Eindhoven, in collaborazione con FBK, Create-Net e Philips.</p> <p>La Palestra Virtuale è in grado di fornire alle persone anziane l'opportunità di fruire di corsi di ginnastica, adattati alla loro preparazione fisica, attraverso l'uso di Tablet senza obblighi di orario o locazione presso il proprio domicilio.</p> <p>Si configura dunque come un vero e proprio spazio virtuale interattivo, all'interno del quale un allenatore professionista, in modalità remota, imposta gli esercizi adatti al livello degli utenti, monitora lo svolgimento e comunica in tempo reale con gli stessi.</p> <p>L'Applicazione consente inoltre agli utilizzatori di interagire in modo virtuale con gli altri utenti presenti attraverso <i>chat</i>, l'assegnazione di un "Avatar" e di appositi luoghi di ritrovo.</p>



Esempio dell'interfaccia grafica dell'Applicazione Palestra Virtuale

Per esempio, quando si entra nello spogliatoio, è possibile veder gli altri utenti connessi con il rispettivo Avatar. I risultati delle sessioni sono gestiti da uno "gnomo" che comunica i progressi e un simpatico giardino che cresce e fiorisce man mano che gli utenti si impegnano e migliorano durante il percorso personalizzato.

Nell'ambito della Palestra Virtuale, il volontario in Servizio Civile si occupa di:

- *Promuovere l'iniziativa* sul territorio trentino, cercando di coinvolgere anche altri Enti di Terzo settore, presentando l'Applicazione e il suo facile utilizzo da parte della terza età;
- *Insegnare agli anziani l'utilizzo del Tablet e della Palestra Virtuale*, attraverso lezioni rivolte a piccoli gruppi di partecipanti, previa formazione specifica;
- *Assistere l'anziano* per tutto l'arco dell'utilizzo della Palestra Virtuale, con incontri periodici presso il domicilio e grazie all'attivazione di uno sportello di supporto presso l'Ente, aperto alcune ore a settimana;
- *Somministrare i Test di Otago agli utenti*, semplici esercizi motori che valutano i progressi raggiunti dal singolo anziano grazie all'utilizzo della Palestra Virtuale;
- *Partecipare a piccoli focus group* per valutare la qualità e l'efficacia della Palestra Virtuale.

In tutte le fasi i ragazzi in Servizio Civile sono affiancati, oltre che dalla propria OLP, da professionisti qualificati quali personal trainer, operatrice

	<p>sociale, consulente per i servizi alla persona e ricercatore universitario.</p> <p>L'obiettivo è quello di inserire il volontario in una rete di supporto che faciliti i compiti di promozione, organizzazione, realizzazione, monitoraggio e valutazione all'interno del progetto.</p> <p>La seconda attività riguarda l'alfabetizzazione informatica della terza età. I giovani in Servizio Civile assumono il ruolo di insegnanti degli anziani, organizzando e realizzando lezioni individuali con gli stessi. In particolare, i volontari si occupano di :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Promuovere l'opportunità formativa con la realizzazione di apposito materiale e la pubblicazione sul sito Web e pagina Facebook dell'Ente dell'iniziativa;</i> • <i>Organizzare le lezioni e il materiale didattico (slides e dispense) per gli argomenti trattati con i propri allievi;</i> • <i>Concordare le singole lezioni con gli utenti interessati, cercando di personalizzare ogni incontro sui bisogni dell'anziano attraverso moduli di insegnamento specificatamente dedicati.</i> <p>La terza e ultima attività prevede la partecipazione dei ragazzi in Servizio Civile alla gestione di tre Servizi specifici dell'Ente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lo Sportello di Ascolto, presso il quale il giovane accoglie e svolge colloqui di conoscenza con utenti in stato di difficoltà per motivi di varia natura. Si offre una breve consulenza e si facilita l'accesso ai servizi dell'Associazione o si accompagna la persona presso i Servizi territoriali competenti;</i> • <i>Lo Sportello Badanti, che si prefigge come obiettivo facilitare l'incontro tra l'anziano non autosufficiente e i suoi caregivers con l'assistente familiare. Il volontario in Servizio Civile, affiancato dalla propria OLP, gestisce colloqui di approfondimento con le parti esercitando un ruolo di mediazione e facilitazione.</i> • <i>Attraverso il Banco Alimentare l'organizzazione distribuisce pacchi viveri alle persone meno abbienti. Il ragazzo in Servizio Civile gestisce l'arrivo della merce, confeziona i pacchi viveri e consegna gli alimentari agli utenti presso la sede dell'Ente. Egli segue inoltre la parte contabile e amministrativa del Banco..</i>
<p>Requisiti richiesti</p>	<p>I giovani selezionati per il progetto presentato sono due. Viene richiesto al giovane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Buona conoscenza del Pacchetto Office e dei principali sistemi operativi (Windows 8, 7, Vista e Xp). Conoscenza minima del sistema operativo Android, Windows Phone e IOS e delle sue funzionalità principali;</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilità a muoversi sul territorio; • Buone capacità relazionali, predisposizione all'ascolto, atteggiamento propositivo verso le attività e le persone; • Costituiscono titoli preferenziali eventuali diplomi o lauree nei seguenti settori: informatica, scienze dell'educazione, servizio sociale e psicologia. <p><i>Si sottolinea che la candidatura al progetto presentato non è comunque vincolata al possesso o meno di tali titoli, ma viene valutato il percorso complessivo svolto dal giovane nell'ambito professionale, formativo e personale.</i></p>
Impegno orario	30 ore settimanali
Giorni alla settimana	Dal lunedì al venerdì
Eventuali particolari obblighi del giovane	Non previsti
Sedi di attuazione	Associazione Diritti Anziani, via san Pio X 85, 38122 Trento e territorio trentino
Dotazioni disponibili	<p>Sono messi a disposizione del giovane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applicazione Palestra Virtuale e dieci Tablet di proprietà per gli anziani impossibilitati ad acquistarne uno; • scrivanie; • personal computer e due Pc con postazione fissa; • pacchetto Office 2013; • stampante laser a colori e scanner • smartphone e I-Pad; • usb e memoria esterna; • proiettore; • macchina fotografica digitale; • materiale di cancelleria; • aula attrezzata con sei postazioni con Pc e connessione Wi-Fi
Vitto/alloggio	Non previsto
Formazione generale	Fornita dalla P.A.T.
Formazione specifica	<p>La formazione specifica si suddivide nei seguenti moduli per un totale di 72 ore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formazione di competenza dell'OLP: elementi di base relativi al contesto di riferimento (rapporto comunità ed Ente), tipologia di utenza che accede ai servizi con attenzione particolare agli anziani

in situazione di fragilità socio – economica. Vengono consegnati ai giovani materiali illustrativi sulle risorse dedicate agli anziani presenti sul territorio, sulla legislazione in materia di tutela della terza età e sulla delicata tematica del care – giving.

Insieme alla propria OLP sono inoltre programmati momenti specifici di riflessione sul senso civico delle iniziative svolte, in un'ottica di promozione del Servizio Civile e di cittadinanza attiva e consapevole

- Formazione dell'operatrice sociale: strumenti di base del lavoro sociale (colloquio professionale con l'utenza, la visita domiciliare, tecniche di valutazione degli interventi e della ricerca sociale come il focus group). L'operatrice illustra, anche con apposito materiale didattico, i principali servizi socio – sanitari per gli anziani: assistenza domiciliare (SAD), strutture residenziali assistenziali (RSA) e centri diurni. Infine una parte della formazione viene dedicata alle tecniche per progettare nel sociale e nel volontariato.
- Formazione della consulente per i servizi alla persona, la quale si occupa di insegnare ai volontari l'utilizzo del Tablet finalizzato all'Applicazione Palestra Virtuale;
- Formazione del personal trainer: nozioni di base sulla salute e il movimento fisico nella terza età, sui bisogni specifici e sui programmi mirati di attività motoria per gli anziani. Alla spiegazione teorica viene affiancata la spiegazione pratica: cosa si fa nella Palestra Virtuale, quali esercizi vengono attivati e proposti, modalità e tempi di esecuzione e valutazione globale dei risultati raggiunti dall'utente. L'allenatore insegna ai ragazzi come svolgere correttamente e in autonomia i test di Otago per la verifica dei progressi psicofisici dei partecipanti.
- Formazione del docente ricercatore universitario: in cosa consiste l'applicazione Palestra Virtuale per Tablet, il suo funzionamento e modalità di impiego delle varie sezioni dell'Applicazione. Spazio specifico viene dedicato all'interazione anziano – tablet e anziano – personal trainer. Vengono spiegati concetti di base quali chat online, avatar, fruizione virtuale dei corsi di ginnastica, monitoraggio percorso, varie ed eventuali.
- Formazione della docente di informatica per l'apprendimento delle principali funzioni al Computer, del Sistema Operativo Windows e pacchetto Office 2014. Una parte della formazione prevede anche l'affiancamento e l'osservazione dei volontari in Servizio Civile già

	<p>attivi nell'ambito dell'insegnamento alla terza età con altri progetti SCUP.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formazione per la Sicurezza sul Lavoro.
<p>Crediti formativi, tirocini riconosciuti, competenze acquisite</p>	<p>Il progetto consente al giovane di rafforzare le proprie competenze trasversali, tra le quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicare efficacemente in pubblico; • Lavorare in team, all'interno di un gruppo di volontari; • Programmare e gestire efficacemente percorsi di formazione rivolti alla comunità anziana; • Incrementare e rafforzare autostima, ponendosi come guida e riferimento per le altre persone, siano essi operatori, volontari o utenti; • Accrescere la propria attitudine nel relazionarsi positivamente con altre persone promuovendo al massimo la propria autonomia ed emancipazione. • Assunzione di comportamenti adeguati all'utenza sia essa straniera o anziana, imparando ad ascoltare e leggere i bisogni delle persone con atteggiamento non giudicante ed empatico. <p>Al giovane vengono inoltre rilasciati dall'Ente i seguenti attestati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipazione al corso di informatica "<i>Formazione base e intermedia al Computer</i>" in seguito alla formazione specifica ricevuta dal docente di informatica di 20 ore; • Partecipazione all'iniziativa "<i>Palestra Virtuale e Over 60</i>" nell'ambito del Servizio Civile Universale Provinciale.