# Invecchiamento attivo 2026-2027: catalogo dei percorsi per gli Ambiti Territoriali Sociali

*CampusLab e Cerseo – proposte per i programmi dell'avviso regionale D.D. 1816 del 17/11/2026 · novembre 2026*

## Chi siamo

**CampusLab** e **Cerseo** sono due agenzie formative accreditate dalla Regione Piemonte e certificate UNI EN ISO 9001:2015. Dal 2024 progettano e realizzano insieme progetti regionali per l'invecchiamento attivo con Comuni, Unioni e associazioni del Torinese, del Vercellese e del Monferrato.

| Progetto | Territorio | Periodo |
|---|---|---|
| Piano di invecchiamento attivo dei tre Comuni | Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone | 2024-2026 |
| SeniorTech: il digitale per tutti in Valcerrina | Unione dei Comuni della Valcerrina | 2024-2026 |
| Percorsi Accessibili | UILDM Chivasso | 2024-2026 |
| Le mani e la mente: tradizione, salute e comunità | Cigliano, Alice Castello | 2025-2027 |
| SeniorLAB in Collina | Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena | 2025-2027 |
| Agenda Senior: benessere, autonomia e digitale | Mazzè, Rondissone, Torrazza Piemonte, Verolengo | 2025-2027 |

In sei progetti abbiamo progettato più di 40 edizioni di corsi e laboratori, in gran parte già svolte o in corso, con una squadra stabile di esperti: formatori digitali, nutrizionisti, istruttori di attività motoria, psicologi, esperti di sicurezza domestica e di narrazione audiovisiva. I percorsi di questo catalogo nascono da quelle esperienze e sono già pronti, con programmi, materiali didattici, registri e moduli di iscrizione.

## Come usare il catalogo nel programma 2026

L'avviso finanzia due ambiti: **a) autonomia abitativa e domiciliarità** e **b) welfare culturale**. Ogni percorso indica l'ambito in cui si colloca.

- **Moduli componibili.** Ogni percorso è fatto di incontri da 2 ore, di norma 5 per edizione (10 ore), per gruppi di 10-15 persone. Si replica in più Comuni dell'Ambito: un'edizione per Comune garantisce la copertura del territorio.
- **Chi conduce.** Le attività con gli anziani sono condotte dalle **associazioni del territorio** coinvolte dal consorzio con la coprogettazione (art. 55 D.Lgs. 117/2017). I servizi accessori e strumentali (esperti, laboratori specialistici, materiali, comunicazione, documentazione, monitoraggio) li fornisce **Cerseo**, con **CampusLab** per i contenuti e la rete dei docenti.
- **Coordinamento.** Resta al consorzio, come prevede l'avviso.
- **Prossimità.** Gli incontri si tengono nei locali dei Comuni e delle associazioni, vicino a casa: il punto debole dei territori collinari e montani è la mobilità.

## Quattro percorsi integrati, pronti da inserire nel programma

Ogni percorso unisce più moduli del catalogo attorno a un obiettivo dell'avviso. È la soluzione più semplice per un Ambito che vuole un programma coerente senza costruirlo da zero; i moduli si possono anche scegliere uno per uno.

| Percorso | Ambito | Moduli | Per chi |
|---|---|---|---|
| **1. Vita indipendente e sostegno a domicilio** | a | A1 casa sicura, A8 benessere psicologico e | anziani soli o fragili e familiari che li assistono |



***CampusLab - Agenzia Formativa***
Sede Legale - C.so Italia 25, 12084 - MONDOVÌ (CN)
Codice Fiscale e Partita Iva 02903200042
Data costituzione 30-10-2002
Registrazione del 13-11-2002 n.1012SI – Acqui Terme
Sito www.campuslab.eu - info@campuslab.org
PEC direzione@pec.campuslab.org

***Sede Città Metropolitana di Torino***
Via Torino 102, 10034 - CHIVASSO (TO)
Tel. 011 9103890 - mail: info.torino@campuslab.org
Accreditamenti Regione Piemonte: certificato nr. 0067/F1 per i Servizi al Lavoro e certificato nr. 563/003 per la Formazione Professionale. Certificazione UNI_EN_ISO_9001:2015 settore IAE 37/80.4 e settore IAF 38/F

***Sede Provincia di Vercelli***
Via Prof. Romualdo Bobba 26/bis, 13043 - CIGLIANO (VC)
Tel. 0161 1706407 - mail: info.vercelli@campuslab.org
Accreditamenti Regione Piemonte: certificato nr. 0067/F1 per i Servizi al Lavoro e certificato nr. 563/002 per la Formazione Professionale. Certificazione UNI_EN_ISO_9001:2015 settore IAE 37/80.4 e settore IAF 38/F

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | caregiver, A9 tecnologie assistive, A10 reti di vicinato | |
| **2. Smart Aging – vivere in piena autonomia** (base e avanzato) | a | A4 tecnologie amiche della casa, A5 pratiche da casa, A6 truffe, A7 app per la salute | chi vuole restare autonomo a casa propria con lo smartphone |
| **3. Percorsi di salute** | a | A2 ginnastica dolce, A3 mangiare bene, A12 casa che risparmia | tutti gli over 65, come prevenzione |
| **4. Comunità che ricordano – cultura e digital storytelling** | b | B1 storie di comunità, B2 foto e video, B3 mostra itinerante, B4 scuole; evento finale | anziani che vogliono raccontare e chi vive più isolato |

**Il percorso 4 in cinque fasi.** 1) corso base su smartphone e tablet per foto e video; 2) raccolta e ordinamento del materiale per temi (cucina, mestieri e artigianato, lavoro dei campi, teatro e dialetto); 3) elaborazione con l'aiuto dell'intelligenza artificiale per testi, presentazioni e video; 4) prodotti da condividere: mostra, pagina sul sito del Comune, libro o catalogo; 5) festa di presentazione alla comunità in un luogo storico del paese.

## Il nostro metodo

- **Ogni incontro** alterna una breve introduzione, la dimostrazione dell'esperto e la pratica dei partecipanti, sui propri telefoni o in cucina, in palestra, in casa. Le domande hanno sempre spazio.
- **Una dispensa per ogni incontro**, scritta in modo semplice e a caratteri grandi, che resta ai partecipanti. Dispense già pronte, fra le altre, su salute digitale, sicurezza informatica, intelligenza artificiale, sicurezza domestica, nutrizione.
- **Esperti scelti per il pubblico anziano:** esperienza con persone della terza età, linguaggio chiaro, pazienza nel seguire chi parte da zero, disponibilità a un aiuto personale a fine incontro.
- **Gruppi piccoli** (10-15 persone) e calendario concordato con i Comuni, con il recupero degli incontri annullati.
- **Iscrizioni facili:** presso il Comune, le associazioni o con un modulo online; liberatorie per le attività motorie e per le immagini.
- **Qualità certificata:** registri firmati, questionari di gradimento e di esito, relazione finale utile al rendiconto, sistema qualità UNI EN ISO 9001:2015.

## Linea A – «Casa sicura, casa amica» (ambito a: autonomia abitativa e domiciliarità)

### A1. Casa sicura: prevenzione degli incidenti domestici e delle cadute

- **Che cosa:** i rischi più frequenti in casa (cadute, fuoco, gas, elettricità, farmaci); piccoli adattamenti e ausili; come chiedere aiuto. Su richiesta, visite a domicilio con check-up della casa.
- **Esperto:** tecnico della sicurezza o terapista occupazionale.
- **Risultato:** una lista di controllo per ogni partecipante e case più sicure.
- *Esperienze: Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone; Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### A2. Ginnastica dolce ed equilibrio

- **Che cosa:** attività fisica adattata per forza, flessibilità ed equilibrio; esercizi da ripetere a casa; tecniche di rilassamento.
- **Esperto:** laureato in scienze motorie con esperienza con anziani.
- **Risultato:** meno rischio di cadute, più autonomia nei gesti quotidiani.
- *Esperienze: Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone.*

### A3. Mangiare bene, vivere bene a casa

- **Che cosa:** alimentazione nella terza età, spesa e conservazione, cucina semplice e salutare per chi vive da solo, idratazione, bere consapevole. Formato a laboratorio, in cucina quando possibile.
- **Esperto:** nutrizionista o biologo nutrizionista; cuoco per la parte pratica.
- *Esperienze: Torrazza Piemonte, Verolengo, Rondissone; Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena; Cigliano.*

### A4. Tecnologie amiche della casa (Smart Aging)

- **Che cosa:** promemoria per i farmaci, chiamate d'emergenza, videochiamate con familiari e medico, piccola domotica, assistenti vocali. Per vivere da soli in sicurezza, senza fare un corso di informatica.
- **Livello base:** lo smartphone dalle prime funzioni (chiamate, rubrica, SMS, WhatsApp e videochiamate), foto e video con la famiglia, navigazione sul web, posta elettronica, mappe, lettura di libri e documenti.
- **Livello avanzato:** home banking e budget personale, sicurezza e privacy, servizi pubblici online, organizzare uno spostamento, assistenti virtuali e intelligenza artificiale per la vita quotidiana.
- **Esperto:** formatore digitale con esperienza con anziani.
- *Dal percorso «Smart Aging – Vivere in piena autonomia» del catalogo CampusLab 2024.*

### A5. Sbrigare le pratiche da casa: servizi pubblici online e home banking

- **Che cosa:** SPID e CIE, fascicolo sanitario, prenotazioni, app IO, pagoPA; conto online e pagamenti in sicurezza; lettura delle bollette.
- **Esperto:** formatore digitale; esperto di educazione finanziaria.
- *Esperienze: Valcerrina (SeniorTech); Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### A6. Difendersi dalle truffe

- **Che cosa:** truffe porta a porta, al telefono e in rete; phishing, falsi operatori, falsi parenti; cosa fare se succede. Si può svolgere con la Polizia Locale e i Carabinieri.
- **Esperto:** formatore in sicurezza informatica.
- *Esperienze: Valcerrina (SeniorTech); Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### A7. App per la salute e la telemedicina

- **Che cosa:** fascicolo sanitario elettronico, ricette e referti online, app per pressione, passi e farmaci, televisita.
- **Esperto:** formatore digitale con competenze in sanità digitale.
- *Esperienze: Valcerrina (SeniorTech); Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### A8. Stare bene con sé e con gli altri: benessere psicologico e caregiver

- **Che cosa:** gruppi condotti da uno psicologo su solitudine, lutto, cambiamenti dell'età e memoria; un modulo aperto ai familiari che assistono un anziano.
- **Esperto:** psicologo.
- *Esperienze: Torrazza Piemonte, Rondissone.*

### A9. Tecnologie assistive e accessibilità

- **Che cosa:** ingranditori e lettori di schermo, sottotitoli, apparecchi acustici connessi, app accessibili per chi ha disabilità sensoriali o motorie.
- **Esperto:** esperto di tecnologie assistive.
- *Dal progetto «Percorsi Accessibili» con UILDM Chivasso.*

### A10. Reti di vicinato e sportelli di prossimità

- **Che cosa:** formazione dei volontari delle associazioni per telefonare, visitare, orientare ai servizi e segnalare le situazioni di fragilità; un punto di riferimento in ogni Comune.
- **Esperto:** formatore con esperienza nel lavoro sociale di comunità.
- **Risultato:** una rete di volontari formati che resta dopo il progetto.

### A11. Abitare insieme fra generazioni (sperimentale)

- **Che cosa:** piccole esperienze di coabitazione o di aiuto reciproco fra anziani soli e giovani (studenti, lavoratori fuori sede), accompagnate dal consorzio e dalle associazioni: incontro, abbinamento, patto di convivenza, verifica.
- **Esperto:** educatore o mediatore.

### A12. Casa che risparmia: energia, bollette e rifiuti

- **Che cosa:** leggere le bollette di luce, gas e acqua e capire le offerte; piccoli accorgimenti e dispositivi per consumare meno; bonus sociali; raccolta differenziata e riduzione dei rifiuti. Meno spese e una casa più sostenibile.
- **Esperto:** esperto di energia e sostenibilità domestica.
- *Dai corsi «Tecnologie green» e «SeniorGreen» del catalogo CampusLab 2024.*

## Linea B – «Comunità che ricordano» (ambito b: welfare culturale)

### B1. Storie di comunità e digital storytelling

- **Che cosa:** gli anziani raccontano mestieri, feste, dialetto, cucina e lavoro dei campi; imparano a raccogliere foto e video con lo smartphone e, con l'aiuto dell'intelligenza artificiale, a farne testi, video e presentazioni. Percorso in tre fasi: corso base, gruppi tematici, prodotto finale.
- **Esperto:** esperto di narrazione digitale e tecniche audiovisive.
- **Risultato:** un archivio di comunità, una serata di proiezione in ogni Comune, un libro o un catalogo.
- *Dal percorso «Cultura e Digital Storytelling»; esperienze: Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### B2. Fotografia e video con lo smartphone

- **Che cosa:** scattare e montare foto e video, condividerli con la famiglia, conservarli.
- **Esperto:** formatore digitale o fotografo.

### B3. Mostra fotografica itinerante

- **Che cosa:** le immagini e le storie raccolte diventano una mostra che gira fra i Comuni dell'Ambito, allestita dai partecipanti.
- **Risultato:** un'occasione di incontro in ogni Comune, con gli anziani come protagonisti.

### B4. Laboratori intergenerazionali con le scuole

- **Che cosa:** gli anziani entrano in classe per raccontare e insegnare un saper fare; i ragazzi li aiutano a usare gli strumenti digitali per conservare le storie.
- **Risultato:** relazioni fra generazioni e materiali didattici per le scuole.

### B5. Tradizioni a tavola: cultura gastronomica e del vino

- **Che cosa:** ricette della tradizione rilette in chiave salutare, prodotti e vini del territorio, abbinamenti, storia e cultura delle colline; incontri che diventano occasione di socialità.
- **Esperto:** sommelier o esperto di cultura enogastronomica; nutrizionista.
- *Esperienze: Cigliano; Torrazza Piemonte, Rondissone.*

### B6. Viaggiare e uscire: viaggi online e uscite culturali accompagnate

- **Che cosa:** organizzare un'uscita o un viaggio con le app (treni, mappe, musei, prenotazioni); visite a musei, teatri e biblioteche in piccoli gruppi accompagnati, soprattutto per chi esce poco.
- **Esperto:** formatore digitale; accompagnatore.
- *Esperienze (parte digitale): Valcerrina (SeniorTech).*

### B7. Restare in contatto: social e intelligenza artificiale

- **Che cosa:** WhatsApp, Facebook e gruppi della comunità; che cos'è l'intelligenza artificiale e come usarla in modo sicuro per informarsi, scrivere, tradurre e curiosare.
- **Esperto:** formatore digitale.
- *Esperienze: Valcerrina (SeniorTech); Castagneto Po, Rivalba, San Raffaele Cimena.*

### B8. Gruppi di lettura, audiolibri, musica e teatro di comunità

- **Che cosa:** gruppi di lettura in biblioteca e audiolibri per chi vede poco, con volontari formati; cori, bande e teatro di comunità con le associazioni del territorio.
- **Esperto:** animatore culturale; bibliotecario; esperto di teatro sociale.

## Azioni di sistema (servizi accessori e strumentali)

- **Formazione dei volontari** delle associazioni che conducono le attività.
- **Comunicazione:** locandine, schede di iscrizione, pagine web e social dei Comuni, comunicati.
- **Documentazione** con foto e video e materiali didattici per i partecipanti.
- **Monitoraggio:** registri, presenze, questionari di gradimento e di esito, relazione finale utile al rendiconto.
- **Evento finale** di restituzione alla comunità.

## Come il catalogo aiuta il programma a essere «adeguato»

La Regione valuta ogni programma con un giudizio adeguato / non adeguato su sei criteri. Il catalogo e il supporto alla progettazione sono costruiti per rispondere a ciascuno.

| Criterio dell'avviso | Che cosa portiamo |
|---|---|
| Risorse e attori del territorio, servizi da rafforzare | mappa delle associazioni iscritte al RUNTS e dei servizi già attivi nei Comuni dell'Ambito |
| Raccordo e coordinamento territoriale | coordinamento al consorzio, tavolo con Comuni e associazioni, referente per ogni Comune |
| Intervento e modalità attuative | schede dei percorsi con contenuti, esperti, sedi, materiali e monitoraggio |
| Coerenza con il Piano 2026-2028 e con gli ambiti a) e b) | ogni modulo è collegato a un ambito; i percorsi integrati coprono un obiettivo intero |
| Destinatari | gruppi di 10-15 persone per edizione, numero di edizioni calcolato sugli over 65 dei Comuni |
| Cronoprogramma | calendario di 12 mesi già impostato, con le pause estive e festive e il tempo per il rendiconto |

## Tre esempi di programma

| Esempio | Percorsi | Edizioni |
|---|---|---|
| Ambito con 5-8 Comuni, quota fino a € 15.000 | percorso 2 (base) + B1 | una per Comune, alternando i percorsi |
| Ambito medio, quota € 15.000-20.000 | percorso 3 + A1, A6 + B1, B3 | una per Comune, B3 itinerante |
| Ambito grande, quota oltre € 20.000 | percorsi 1, 2 e 4 + A2, A3 | una o due per Comune, A10 in ogni Comune |

Gli esempi si adattano alla quota assegnata e ai bisogni rilevati dal consorzio.

## Contatti

**Livio Olivero**, capoprogetto · livio.olivero@campuslab.org · 347 3585688

**CampusLab** · www.campuslab.eu · Chivasso (TO), Via Torino 102 · Cigliano (VC), Via Prof. Romualdo Bobba 26/bis

**Cerseo** · www.cerseo.com · Vercelli, Corso Fiume 2 · tel. 0161 219513