Progetto "Coltivare Salute: percorsi di prevenzione e salutogenesi "

1. Premessa.

Dal 2012, l'Associazione ASPIC odv (Associazione Studio Paziente Immunocompromesso) opera con continuità e coerenza nella promozione della salute rivolgendosi in larga parte, a donne immigrate. L'esperienza maturata negli anni con il Programma ELISA (Educare e Informare sulla Salute) ha permesso di affinare una modalità d'intervento duplice: formazione di gruppo su temi di prevenzione (primaria e secondaria) tramite Corsi interattivi e Infopoint individuale, dove ogni utente riceve informazioni personalizzate e scientificamente fondate su come tutelare e migliorare la propria salute, in base a età, sesso, fattori di rischio e opportunità offerte dal SSN. L'utilizzo delle raccomandazioni di USPSTF (https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/) e il riferimento a fonti scientifiche internazionali ha garantito qualità e coerenza dei contenuti formativi, favorendo l'empowerment delle partecipanti. https://www.aspicodv.com/schede-informative/)

Il presente Progetto nasce con l'obiettivo di ampliare questa esperienza in un'ottica salutogenica, ovvero un approccio che non si limita a contrastare la malattia ma mira a rafforzare le risorse di salute già presenti negli individui e nei contesti di vita. Il modello salutogenico – concettualizzato da Aaron Antonovsky (Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well) – si concentra sullo sviluppo della capacità di resilienza, del senso di coerenza e della possibilità per ogni persona di ritrovare significato, gestibilità e comprensibilità anche in situazioni di difficoltà o vulnerabilità. Non solo "prevenire", ma rendere le donne protagoniste valorizzando fattori protettivi, reti sociali, spiritualità e consapevolezza di sé.

In questa visione, accanto alle attività già consolidate (Corsi e Infopoint), saranno potenziati i gruppi complementari che arricchiranno l'intervento con azioni capaci di favorire il benessere psicofisico, il radicamento sociale, la riflessione spirituale, la gestione dello stress e il supporto tra pari. Le attività si svolgeranno in due aree cittadine (Barriera di Milano e Falchera) e vedranno coinvolti medici e formatori volontari di ASPIC, le educatrici pari (**EP**) storiche e un gruppo di *peer educators* neoformate (**neoEP**), che affiancheranno i professionisti nella gestione dei gruppi e nel contatto continuativo con le utenti. Il loro ruolo sarà centrale anche nel mantenere vivo il filo tra la formazione, l'Infopoint e il ricorso ai Servizi Sanitari, anche grazie a strumenti digitali come i gruppi WhatsApp.

2. Obiettivo Generale. Sensibilizzare alla prevenzione e favorire l'adozione di buone prassi di salute, ampliando il raggio d'azione attraverso un approccio salutogenico che valorizzi le risorse individuali e collettive delle donne coinvolte, promuovendo il benessere globale e rafforzando i legami tra formazione, ascolto, spiritualità, movimento, consapevolezza e integrazione.

3. Obiettivi Specifici e Azioni Correlate

Obiettivo 1 – Consolidare e ampliare l'offerta formativa sui temi della prevenzione (primaria, secondaria e sociale), mantenendo alta la qualità dei contenuti e l'interattività delle lezioni. Azioni:

- Realizzazione di 60 incontri formativi, distribuiti in 3 sedi, della durata di 2,5 ore ciascuno. Temi: prevenzione in differenti fasce di età; prevenzione di Malattie Croniche e di Malattie Infettive. Docenti: Esperti in formazione; Medici; Psicologi; Insegnanti
- Utilizzo di un format misto: lezione frontale + attività partecipativa (gioco, elaborato, discussione).
- Coinvolgimento attivo di peer educators neoformate in co-docenza o facilitazione.
- Valutazione dell'apprendimento (test finale, schede di autovalutazione).
- Sul sito di ASPIC odv, aggiornamento delle *buone pratiche di prevenzione* sulla base di fonti scientifiche autorevoli.

Obiettivo 2 – Garantire continuità e personalizzazione del percorso di prevenzione tramite gli Infopoint ASPIC, con attenzione ai determinanti sociali e culturali di salute. Azioni:

- Apertura settimanale degli Infopoint in ciascuna sede, con presenza di medico ASPIC e di EP
- Intervista strutturata su fattori di rischio di tipo sociale e biomedico
- Inserimento esiti dell'intervista su software dedicato
- Prescrizione di Buone Prassi sulla base di fattori di rischio identificati e indicazioni operative su screening, vaccinazioni, stili di vita.
- Utilizzo di gruppi WhatsApp per reminder, facilitazione appuntamenti, e motivazione.
- Monitoraggio degli accessi e dell'adozione delle prassi consigliate e trasferimento delle informazioni su software dedicato

Obiettivo 3 – Promuovere il benessere psicofisico attraverso la regolarità del movimento, la riduzione dello stress e la riflessione condivisa. Azioni:

- Gruppo Cammino /Attività Fisica (**AF**), 2 volte/mese
- Gruppo Mindfulness, 1 incontro/ogni 2 mesi, guidato da psicologo esperto.
- Gruppo Ascoltiamoci/Discutiamone (**AD**), 1 incontro mensile: spazio di ascolto, narrazione, sostegno reciproco, con riferimento a temi di prevenzione affrontati nei Corsi o nel quotidiano
- Gruppo **AMA** (Auto Mutuo Aiuto per donne obese), ogni 2 mesi, guidato da dietologo e psicologo
- Integrazione tra gruppi su temi affrontati nei corsi, con inviti incrociati e rinforzo motivazionale.

Obiettivo 4 – Valorizzare la dimensione culturale e spirituale nella promozione della salute, come fattore di protezione e identità. Azioni:

- Gruppo Intercultura-Spiritualità (**IS**), 1 incontro ogni 2 mesi,
- Coinvolgimento di rappresentanti di differenti culture, in dialogo con discenti, medici, altri operatori ed EP.

Obiettivo 5 – Rafforzare il ruolo delle *peer educators* come punto di riferimento tra ASPIC, i gruppi e le utenti, garantendo coerenza e continuità nel percorso di empowerment. Azioni:

- Presenza fissa di *peer educators*, per sede, durante attività formative e di gruppi complementari.
- Coinvolgimento nelle attività di facilitazione, comunicazione, supporto individuale e logistica.
- Supervisione periodica con il team ASPIC per condivisione di criticità e miglioramento continuo.
- Formazione continua e riconoscimento del ruolo svolto.

Obiettivo 6 – Valutare l'efficacia complessiva dell'intervento attraverso strumenti misti, in un'ottica di miglioramento continuo. Azioni:

- Monitoraggio quantitativo: presenze, accessi, tasso di completamento corsi, adozione buone prassi.
- Valutazione qualitativa: questionari di gradimento, focus group, schede di autovalutazione.
- Raccolta di prodotti finali delle discenti (disegni, lettere, infografiche, testimonianze).
- Redazione di un report finale con analisi e proposte per il futuro.

PERIODO PROGETTO. 01/07/2026-30/06/2027
Sedi e orario: Barriera di Milano: Parrocchia Maria Regina della Pace (**PRP**) (lunedì); Falchera (**FALK**) (martedì). presso Associazione Camminare Insieme (**CI**) (mercoledì). Orario 9,30-12
Gruppi complementari. Frequenza, durata e sedi

- gruppi **AMA** e Mindfulness (ogni 2 mesi); Sede: Parrocchia Regina della Pace, durata 2, 5 ore
- gruppo **AD** (Ascoltiamoci/Discutiamone). Sede: Falchera una volta al mese, durata 2,5 ore
- gruppo **AF** (Attività Fisica). Sede da identificare; frequenza due volte al mese, durata 1 ora
- gruppo **IS** (Intercultura/Spiritualità). Sede da identificare. Frequenza ogni 2 mesi

Corsi. Previsti un totale di 60 incontri formativi suddivisi nelle tre Sedi
Partecipanti ai Corsi / Gruppi. Prevista la partecipazione di 10-12 persone per Corso e per Gruppo
Attestato di partecipazione ai Corsi. È rilasciato a chi è stato presente all'80% degli incontri formativi programmati, e abbia completato i relativi questionari di apprendimento.
Vaucher. Buoni spesa/salute sono distribuiti a 1) discenti che abbiano completato l'80% degli incontri formativi; 2) peer educator che, nei tempi e nelle sedi programmati, abbiano completato con successo i compiti affidati (coordinamento; sensibilizzazione; facilitazione)

CRONOPROGRAMMA
01/07/2026 - 15/09/2026. Definizione delle attività; preparazione documentazione Corsi
15-30 Settembre 2026. Selezione partecipanti, raccolta preferenze, valutazione scolarità e conoscenza lingua italiana. Assegnazione al corso base o avanzato.
Ottobre 2026 - Maggio 2027. Svolgimento Corsi (base e avanzato) in 3 sedi. Totale: 60 incontri
Ottobre 2026 - Maggio 2027. Infopoint attivi settimanalmente in due Sedi (camminare Insieme e Parrocchia Maria Regina della Pace)
Ottobre 2026 - Maggio 2027. Attivazione gruppi complementari: AF, AMA-Mindfulness, AD, IS
Febbraio - Maggio 2027. Raccolta e sistematizzazione dei dati per la valutazione qualitativa e quantitativa.
Giugno 2027. Preparazione report finale; organizzazione e realizzazione di **Evento di Fine Progetto**