



APS Zenzero
Via Giovanni Torti 35 16143
Genova
Tel. 010 9412005
E mail info@zenzero.org

Relazione dell'esperienza maturata dall'APS Zenzero nelle attività di promozione dell'invecchiamento attivo e di protezione a favore della popolazione anziana fragile

Sin dalla sua costituzione (dicembre 2006) l'APS Zenzero ha indirizzato molte delle sue attività alle persone anziane rappresentanti sia la principale utenza del circolo sia la maggioranza della popolazione residente nel Municipio III della Val Bisagno, territorio di riferimento del circolo.

Riportiamo di seguito le attività e i progetti sviluppati negli ultimi anni.

- L'APS Zenzero ha partecipato in modo continuativo dal 2011, in rete con altre Associazioni del Distretto Sociale 12, ai Progetti della Regione Liguria denominati "Interventi di comunità per l'invecchiamento attivo, la prevenzione e sostegno alle fragilità degli anziani"

Di seguito sono elencati i progetti presentati e finanziati per ciascun anno.

2011. La prevenzione per la salute e il benessere delle persone che invecchiano

2012. Emergenze, Associazioni in rete...una rete di sostegno. Come autoprotettersi nelle emergenze ambientali

2014. Camminare insieme
Progetto Pranzo in compagnia e non solo.

2015. Progetto pranzi
Progetto salute
Progetto corsi di Computer.

2016/17. Progetto Informiamo i nonni sul contrasto al bullismo informatico
Corso Smartphone.

Progetto Pranzo e divertiamoci insieme
2018. Progetto Bambini e Nonni
Progetto Pranziamo e divertiamoci insieme

Progetto Promozione e accesso al teatro
2019. Progetto Emigrazione e immigrazione, storie di ieri e oggi. Il valore di sé e degli altri. [Clicca qui](#)

Corso di Smartphone
Progetto Storie e pratiche delle cucine regionali e internazionali.

2021. Progetto Rete - Noi ci siamo, San Fruttuoso solidale
Progetto Anziani in rete per il contrasto all'isolamento digitale

- Dal **2012 a tutt'oggi** lo Zenzero ospita, con continuità, i corsi di Attività Fisica Adattata (AFA) organizzati dall'Associazione Anziani Oggi in collaborazione con la ASL3.
- Dal **2012 a tutt'oggi** lo Zenzero organizza, con continuità, insieme all'Associazione Informatici senza Frontiere corsi di informatica per over 60.



APS Zenzero
Via Giovanni Torti 35 16143
Genova
Tel. 010 9412005
E mail info@zenzero.org

- Negli anni **2015 e 2016**, sul tema **“Invecchiamento pensiamoci per tempo. Riflessioni sull’invecchiamento e proposte per affrontarlo con consapevolezza e dignità”**, sono stati organizzati quattro cicli di incontri:
 - I. La percezione della vecchiaia e gli atteggiamenti nei suoi confronti
 - II. La biologia dell’invecchiamento
 - III. Come la società affronta la vecchiaia: le risposte attuali delle istituzioni, della famiglia, dei singoli
 - IV. Le proposte per un invecchiamento consapevole e sereno

Al termine degli incontri è stato redatto un documento finale, disponibile sul sito all’indirizzo <https://www.zenzero.org/materiali/2016-06-Documento-invecchiamento.pdf>.

Il documento è stato presentato il 16 novembre 2016 in un incontro pubblico in presenza dell’assessore alla Sanità, Politiche Sociali e Sicurezza della Regione Liguria, dell’assessore alle Politiche socio sanitarie e della casa del Comune di Genova e del Direttore sanitario della ASL 3 “Genovese”. La locandina dell’incontro è disponibile all’indirizzo <https://www.zenzero.org/materiali/2016-11-16-invecchiamento.pdf>

A seguito di questa iniziativa, si è costituito allo Zenzero un *Gruppo di lettura*, tutt’ora attivo (<https://www.zenzero.org/it/attivita/gruppo-di-lettura.html>), che nel biennio successivo si è confrontato su libri che hanno affrontato il tema della vecchiaia.

- Nel **2022** in collaborazione con la rete di associazioni ASSociazioni insIEME è stato organizzato il corso **“Conoscere e utilizzare lo smartphone”**; il corso è stato tenuto in collaborazione con alcuni ragazzi partecipanti al progetto regionale **“Adotta un nonno, adotta un nipote”** [clicca qui per la locandina](#)
- Per rispondere alle esigenze delle persone anziane scaturite durante il corso di smartphone, dal **2022 a tutt’oggi**, allo Zenzero è attivo il progetto **“Nessuno resti indietro!”** che fornisce un servizio gratuito di assistenza informatica sia in modalità telefonica che in presenza utilizzando le postazioni informatiche presenti presso il circolo [clicca qui per la locandina](#)
- Per finire, lo Zenzero ha da sempre organizzato cene a tema, incontri di scopone, burraco, backgammon etc., consapevole che i momenti di socialità favoriscono un invecchiamento attivo.

Genova; 5 settembre 2023

Il Presidente

Angelo Moreschi