

Le opportunità presenti nella comunità: le risorse non cliniche.

1. Attività sociali, culturali e creative

- **Gruppi di arte e artigianato:** Queste attività, come pittura o ceramica, favoriscono l'espressione creativa e riducono l'ansia. Sono strumenti potenti per migliorare l'autostima e costruire nuove reti sociali nella comunità.
- **Musica e canto (es. cori):** Il canto corale è efficace contro la depressione post-partum e i sintomi della demenza. Queste attività promuovono il benessere emotivo attraverso la connessione sociale e l'armonia.
- **Teatro e attività culturali:** Partecipare a gruppi teatrali aiuta a regolare le emozioni e a superare l'isolamento. Queste esperienze stimolano l'inclusione sociale e offrono un senso di appartenenza collettiva.
- **Danza:** Modelli come "Dance Well" dimostrano benefici specifici per patologie come il Parkinson. La danza unisce l'attività fisica all'espressione artistica, migliorando la mobilità e la salute mentale.
- **Visita musei e monumenti:** L'accesso al patrimonio culturale stimola le funzioni cognitive e contrasta lo stigma sociale. Progetti integrati rendono l'arte una risorsa terapeutica per la salute pubblica.
- **Cinema:** I club cinematografici offrono opportunità di incontro e discussione, riducendo la solitudine. Sono spazi sicuri dove le persone possono condividere interessi comuni e rafforzare i legami sociali.
- **Corsi di cucina:** Queste lezioni promuovono abitudini alimentari sane e forniscono competenze pratiche per la vita quotidiana. Cucinare insieme favorisce la socializzazione e il supporto tra pari in contesti informali.
- **Gruppi sociali o caffè sociali:** I "Memory Café" o i caffè sociali offrono supporto a persone con bisogni complessi, come la demenza. Sono hub comunitari che facilitano l'interazione umana e il conforto.
- **Cicli di conferenze pubbliche:** Incontri su temi come salute, tecnologia e cultura stimolano l'interesse e l'apprendimento permanente. Queste conferenze offrono uno spazio di discussione collettiva che favorisce la consapevolezza sociale e riduce l'isolamento attraverso il confronto intellettuale.
- **Corsi di lingua:** Fondamentali per l'integrazione dei migranti, questi corsi abbattano le barriere comunicative e riducono l'esclusione sociale. L'apprendimento di una nuova lingua potenzia inoltre le funzioni cognitive e aumenta la fiducia individuale e l'occupabilità.

- **Alfabetizzazione informatica:** Lezioni sull'uso di smartphone e computer combattono l'esclusione digitale, considerata un nuovo determinante sociale della salute. Forniscono competenze per accedere ai servizi, gestire la propria salute online e restare connessi con la rete affettiva.

2. Attività fisiche e per la salute

- **Gruppi di cammino:** Molto diffusi per la loro semplicità, migliorano la salute cardiovascolare e riducono lo stress. Camminare in gruppo trasforma l'esercizio fisico in un'occasione di dialogo e amicizia.
- **Programmi di esercizio fisico:** Interventi strutturati aiutano nella gestione di malattie croniche come il diabete. L'attività fisica regolare è fondamentale per prevenire il declino funzionale e aumentare l'energia.
- **Sport di comunità:** Sport di squadra o il "walking football" favoriscono la coesione sociale e il benessere fisico. Coinvolgono persone di tutte le età, promuovendo uno stile di vita attivo.
- **Yoga:** Questa pratica riduce la tensione muscolare e migliora la flessibilità e l'equilibrio mentale. È spesso prescritta per gestire lo stress e migliorare la qualità del sonno.
- **Programmi per perdita di peso:** Questi percorsi affrontano l'obesità come determinante di salute attraverso il supporto di gruppo. Integrano consigli nutrizionali ed esercizio per promuovere cambiamenti comportamentali duraturi.
- **Gruppi di attività all'aperto:** Unire il movimento fisico all'aria aperta potenzia i benefici psicofisici dell'allenamento. Queste attività riducono la pressione arteriosa e migliorano l'umore grazie all'esposizione alla luce naturale.
- **Mindfulness:** Sessioni di meditazione guidata aiutano a gestire il dolore cronico e l'ansia. Questa pratica favorisce la resilienza emotiva e una maggiore consapevolezza del proprio stato di benessere.

3. Interventi legati alla natura (green social prescribing)

- **Giardinaggio – orti di comunità:** L'orticoltura terapeutica riduce l'isolamento e favorisce il contatto con la terra. Gli orti condivisi permettono di produrre cibo sano rafforzando i legami di vicinato.
- **Camminate in natura:** Passare tempo in spazi verdi riduce i livelli di cortisolo e la frequenza cardiaca. Il contatto con la flora locale rigenera la mente e favorisce la calma.
- **Gruppi cammino in natura:** Combinano l'attività motoria con l'esplorazione di parchi e riserve naturali. Queste passeggiate guidate incoraggiano la scoperta del territorio e la socializzazione tra i partecipanti.

- **Gite e percorsi ciclabili:** Il ciclismo dolce migliora la salute cardiovascolare e promuove la mobilità sostenibile. Pedalare in compagnia permette di esplorare la comunità in modo attivo e divertente.
- **Esercizi di movimento dolce all'aperto:** Ginnastica dolce o Tai Chi nei parchi rendono il benessere fisico accessibile a tutti. Questi esercizi migliorano l'equilibrio e sono particolarmente adatti agli anziani fragili.
- **Sessioni di mindfulness all'aperto:** L'ecoterapia sfrutta l'ambiente naturale per approfondire lo stato di rilassamento. Meditare tra gli alberi o vicino all'acqua potenzia la connessione spirituale con l'ambiente.
- **Escursionismo e trekking:** Queste attività offrono sfide fisiche e avventure che aumentano l'autostima e la resilienza. Percorrere sentieri impegnativi in gruppo crea legami profondi e un forte senso di realizzazione.
- **Pesca:** Considerata una "prescrizione blu", favorisce la pazienza, la concentrazione e il relax vicino all'acqua. È un'attività meditativa che aiuta a staccare dalle preoccupazioni quotidiane in contesti sereni.
- **Canottaggio/canoa:** Queste attività acquatiche potenziano la forza fisica e offrono una prospettiva diversa dell'ambiente naturale. Sono utilizzate per promuovere il recupero psicofisico e la collaborazione all'interno del gruppo.

4. Supporto sociale e pratico (welfare support)

- **Supporto per l'abitazione:** Affrontare l'insicurezza abitativa è prioritario poiché è un determinante fondamentale della salute. I servizi aiutano a trovare alloggi sicuri o a migliorare l'efficienza energetica domestica.
- **Consulenza benefici del welfare:** Supporto legale e finanziario per gestire debiti o accedere a sussidi statali riduce lo stress economico. Questo aiuto pratico previene l'aggravarsi di problemi di salute mentale.
- **Supporto occupazionale:** I job club e la formazione professionale aiutano a reinserirsi nel mercato del lavoro. L'impiego stabile migliora il reddito e fornisce un senso di scopo e identità.
- **Formazione:** Corsi di alfabetizzazione digitale o competenze di base combattono l'esclusione sociale. Imparare a usare la tecnologia permette di rimanere connessi e accedere a servizi essenziali online.
- **Accesso al volontariato:** Trasformare il destinatario in un volontario aumenta il suo capitale sociale e il senso di utilità. Dare tempo agli altri favorisce la resilienza e la coesione comunitaria.
- **Laboratorio comune:** luogo comunitario dove gli uomini possono incontrarsi, socializzare e dedicarsi a lavori manuali o riparazioni. Questi spazi sono particolarmente efficaci nel

contrastare la solitudine maschile e promuovere il benessere mentale attraverso il "fare" insieme.

- **Biblio-partecipazione:** La lettura guidata di libri specifici può aiutare i pazienti a gestire ansia, stress o condizioni croniche. Questo approccio utilizza la narrazione come strumento di riflessione e supporto psicologico non clinico per rafforzare la resilienza.
- **Consulenza per il risparmio energetico:** Supporto pratico per migliorare l'efficienza della propria abitazione e ridurre le bollette. Affrontare la povertà energetica mitiga lo stress finanziario e migliora le condizioni di salute fisica all'interno dell'ambiente domestico.
- **Sistemi di tutoraggio:** Volontari che accompagnano fisicamente i destinatari alle loro prime attività prescritte per superare ansie iniziali. Questa figura garantisce un "passaggio caldo" che facilita l'adesione e la continuità del percorso di benessere.
- **Banche del Tempo:** Sistemi di scambio gratuito dove le persone offrono ore del proprio tempo per aiutare gli altri (es. piccole riparazioni, compagnia) ricevendone altrettante in cambio. Questo promuove la reciprocità e la valorizzazione dei talenti individuali.
- **Biblioteche degli attrezzi:** Spazi dove i cittadini possono noleggiare gratuitamente strumenti e attrezzature per il fai-da-te o il giardinaggio. Favoriscono la collaborazione comunitaria, la sostenibilità economica e il senso di utilità sociale.

5. Supporto psicologico non clinico

- **Gruppi contro la solitudine:** Offrono uno spazio per condividere esperienze e sentirsi meno soli nel proprio disagio. Il supporto tra pari è essenziale per ricostruire la fiducia nelle relazioni umane.
- **Gruppi per fare amicizia (befriending):** Connettono persone isolate con compagni che offrono supporto relazionale costante. Questi servizi sono vitali per chi ha difficoltà a uscire di casa o socializzare autonomamente.
- **Gruppi per ansia lieve:** Forniscono strumenti pratici di coping per gestire lo stress quotidiano senza ricorrere a farmaci. Incontrarsi regolarmente aiuta a normalizzare le proprie difficoltà in un clima non giudicante.
- **Supporto motivazionale:** Utilizza tecniche come il colloquio motivazionale per stimolare il desiderio di cambiamento dell'individuo. L'operatore aiuta a identificare gli obiettivi personali e a superare le barriere interne all'azione.
- **Coaching sul benessere:** Un approccio orientato ai risultati che aiuta le persone a gestire la propria salute in modo autonomo. Il coach incoraggia l'autoefficacia e l'adozione di stili di vita sani e sostenibili.