



**COMUNE DI TRIESTE**  
**III<sup>a</sup> CIRCOSCRIZIONE**  
**ROIANO GRETTA BARCOLA COLOGNA SCORCOLA**  
Villa Prinz - Salita di Gretta, 38  
tel. 040421027 fax. 040420800  
E-mail: [terzacircoscrizione@comune.trieste.it](mailto:terzacircoscrizione@comune.trieste.it)

## MODULO PER LA RICHIESTA DI COORGANIZZAZIONE EVENTI

Nome dell'Associazione      EQUILIBRAE APS

Indirizzo sede VIALE MIRAMARE 17 – 34135 TRIESTE

PARTITA IVA 01287980328    CODICE FISCALE 90150630326

COGNOME e NOME REFERENTE: LUCARI ROSSELLA

Recapito telefonico: CELL.3381689647

E-mail: [rossellalucari@equilibrae.it](mailto:rossellalucari@equilibrae.it)

### CHIEDO

la partecipazione della III Circoscrizione al seguente progetto

DENOMINAZIONE DEL PROGETTO:

<b>MOVIMENTO E BENESSERE PER LA TERZA ETA'</b>
Attività di movimento, percezione, consapevolezza, riequilibrio energetico per le persone anziane

INDIRIZZO:

<input type="checkbox"/>	BAMBINI (0 – 5 ANNI)
<input type="checkbox"/>	ADOLESCENTI
<input type="checkbox"/>	FAMIGLIE
<input type="checkbox"/>	PERSONE SOLE 50/60 ANNI
<input type="checkbox"/>	ANZIANI CON MOBILITA'
<input checked="" type="checkbox"/>	ANZIANI SOLI
<input type="checkbox"/>	DIVERSAMENTE ABILI
<input type="checkbox"/>	AMBIENTE E TERRITORIO

	SPORT
	EDUCAZIONE
	CULTURA
	FORMAZIONE PROFESSIONALE

#### DESCRIZIONE PROGETTO:

<p>Dialogo con l'anziano, presa di coscienza dei suoi problemi e disagi          Interazione continua per favorire fiducia, apertura, comunicazione          Esercizi sulla sensibilità e corporeità, respirazione, scioglimento articolare e muscolare, attenzione e risveglio</p>
<p>Attraverso dei movimenti semplici, dolci e mirati, si cercherà di creare maggiore mobilità e vitalità; i movimenti proposti aiutano la persona anziana con problemi di movimento a riacquistare sensibilità tattile, motoria e articolare, aiutano il sistema circolatorio, respiratorio, digerente apportando una migliore qualità della vita, perché cambiano l'umore, lo stato e di conseguenza le funzioni primarie, come il sonno e l'appetito, calmano e distendono il sistema nervoso.</p>
<p>In pratica vengono proposti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 incontri di un'ora ciascuno presso la sede della Terza Circoscrizione in modo che anche le persone anziane con mobilità, caregivers o famigliari possano conoscere l'attività che viene proposta</li> <li>• 28 ore da dedicare all'attività domiciliare – si propongono 4 incontri a 7 diverse persone che verranno identificate negli incontri di presentazione o si dimostreranno interessate in seguito alla promozione degli eventi.</li> </ul>

#### RISORSE PROPRIE DISPONIBILI (finanziamenti pubblici/attrezzature/materiali/risorse umane disponibili):

<p>Non sono necessari strumenti o materiali, se non la presenza dell'operatore che abbia pazienza, buona predisposizione all'accoglienza e all'ascolto, che sia disposto ad alleviare la solitudine della persona anziana con il sorriso e una parola gentile</p>
<p>Gli operatori che si dedicheranno al progetto sono: ROSSELLA LUCARI e CRISTINA LOMBARDI, operatrici professionali e in regola con le certificazioni e gli aggiornamenti professionali (APOS Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu) nell'ambito dell'Associazione EQUILIBRAE APS.</p>

#### PREVISIONE DI SPESA DETTAGLIATA DELL'EVENTO:

<p>La previsione di spesa è di Euro 868,00 per n.31 ore totali a € 28,00 cad.</p>
---

#### MODALITA' DI DIVULGAZIONE DELL'EVENTO:

<p>Nelle 3 serate di presentazione presso la sede della circoscrizione</p>
<p>Tramite social (facebook, mail ai nostri Associati), locandine pubblicitarie da affiggere in parrocchia, circoli scolastici, posti di ritrovo, negozi delle zone relative alla Terza Circoscrizione)</p>



**COMUNE DI TRIESTE**  
**III<sup>a</sup> CIRCOSCRIZIONE**  
**ROIANO GRETTA BARCOLA COLOGNA SCORCOLA**  
Villa Prinz - Salita di Gretta, 38  
tel. 040421027 fax. 040420800  
E-mail: [terzacircoscrizione@comune.trieste.it](mailto:terzacircoscrizione@comune.trieste.it)

#### SI RICORDA CHE

Il periodo durante il quale sarà possibile consegnare la suddetta richiesta è diviso in 4 trimestri e la richiesta di partecipazione dovrà essere presentata almeno 30 giorni prima dalla data dell'evento.

Il richiedente dovrà essere presente in sede di Consiglio per illustrare il preventivo di spesa. Alla fine dell'evento dovrà emettere, entro 60 giorni, un documento delle prestazioni effettuate ( nota competenze o fattura elettronica ) pena la perdita del rapporto di fiducia.

Le richieste di partecipazione all'evento saranno valutate dal Consiglio della Terza Circoscrizione secondo i seguenti criteri:

- Valutazione risorse disponibili;
- Bacino di utenza;
- Qualità dell'evento;
- Valutazione dell'originalità;
- Curriculum del richiedente o dell'associazione che rappresenta;
- Valutazione di multisettorialità.

Trieste, 16/10/2017

Firma e timbro del richiedente

EQUILIBRAE APS