“Impronte nel parco”

11 Settembre 2018

Invecchiamento attivo, gioco, promozione della salute e del turismo del benessere. Concluso il primo studio pilota con un gruppo di anziani nel Parco di Paneveggio - Pale di San Martino, in Trentino

“Io sono una pigrona nata. Mi *indivano* e sono una teledipendente, perciò tutte le sere adesso esco e faccio una passeggiata perché ho capito che bisogna! E anzi, mi manca se non lo faccio”. Confessa **Annamaria**, una partecipante al progetto.

“Mio marito mi porta fuori le immondizie la sera” – racconta divertita **Ornella** – “e mi dice «così faccio due servizi e completo i passi che mi mancano da fare!»”.

“Anche portar fuori le immondizie diventa un divertimento”, aggiunge **Cesare**, un anziano del luogo.

Queste alcune delle testimonianze raccolte lo scorso 30 agosto 2018 nel parco di villa **Welsperg**, nella valle del Primiero, in Trentino, raccontate da un gruppo di **anziani**, che, braccialetti contapassi al polso, cellulare alla mano e scarpe da ginnastica ai piedi, si sono sfidati in una caccia al tesoro a colpi di indovinelli e quiz in un percorso di 13 tappe immerse nel meraviglioso parco delle Dolomiti trentine.

Gli ingredienti del **progetto “Impronte nel parco”**, che da maggio a settembre 2018 ha coinvolto un gruppo di studenti dell’**Università della Terza Età e del Tempo Disponibile del Primiero**, sono stati amalgamati con successo dai ricercatori del **gruppo ehealth di FBK** e dagli esperti del **Parco Paneveggio – Pale di San Martino.**

L’obiettivo di questo studio era quello di creare dei percorsi di ***geocaching*** (una sorta di caccia al tesoro basata sul movimento all’aria aperta e strumenti ICT) all’interno del parco di villa **Welsperg**, mettendo in relazione gli anziani, in un’ottica di promozione di sani stili di vita e invecchiamento attivo, attraverso il gioco (***gamification***) e l’utilizzo delle tecnologie digitali.

Per aggiudicarsi la vittoria, durante le uscite i componenti delle due squadre – le “**Marmotte**” e gli “**Scoiattoli**” – hanno dovuto utilizzare uno *smartphone* su cui era installata una App di

geolocalizzazione per nascondere o trovare oggetti reali o virtuali, trovare le *cache* (i tesori/tappe) disseminate sul tracciato di gara e risolvere degli indovinelli sulla natura e la storia del territorio. I punti gara raccolti ad ogni risposa positiva alle domande si sono sommati ai passi percorsi sia durante le due cacce al tesoro, che durante le attività quotidiane degli anziani, e conteggiati grazie ai braccialetti forniti ad ogni partecipante e monitorati attraverso l'App "**TreC Passi**" (sviluppata dai **ricercatori FBK**).

Il progetto è stato pensato anche come un percorso di **prevenzione ed educazione sanitaria**. A villa **Welsperg** infatti i partecipanti hanno potuto ascoltare i preziosi consigli su una corretta alimentazione e sull'importanza di mantenere uno stile di vita sano. A raccomandarli è stato il dottor **Pirous Fateh Moghadam** del Dipartimento salute e solidarietà sociale della Provincia di Trento che ha detto: "La salute non è semplicemente un'assenza di malattia. È definita invece come un benessere fisico, mentale – perché sia il corpo che la mente devono essere in salute – e anche un benessere sociale". "Questo progetto di *geocaching* può essere molto utile anche per le famiglie con bambini, perché con lo stimolo del gioco, i più piccoli scoprono luoghi di interesse rispondendo agli indovinelli e fanno movimento divertendosi".

I percorsi creati dai responsabili del parco e testati dagli anziani potranno ora essere utilizzati dai futuri turisti in visita al parco.

"**Impronte nel parco"** nasce dall'esperienza maturata dal 2017 all'interno del progetto "**Impronte**", che fa parte di una serie di iniziative volte alla promozione della salute e di stili di vita sani promosse dal centro di competenza sulla sanità digitale "**TrentinoSalute4.0**", di cui fanno parte l'Assessorato alla salute e solidarietà sociale della Provincia di Trento, l'Azienda provinciale per i servizi sanitari e la Fondazione Bruno Kessler.

Guarda i video:

- versione lunga da 7:22"
- versione corta da 2:15"

Immagini e interviste: Marco Dianti (FBK/TrentinoSalute4.0)
Regia, montaggio e voice over: Marzia Lucianer (FBK/TrentinoSalute4.0)



















LINK

https://magazine.fbk.eu/it/news/impronte-nel-parco/

TAG

- #anziani
- #ehealth
- #gamification
- #geocaching
- #impronte
- #invecchiamento attivo
- #salutedigitalebenessere

- #societàdigitale

VIDEO COLLEGATI

- https://www.youtube.com/watch?v=TUjYUlxo09s
- https://www.youtube.com/watch?v=GFasKbR9fzs

MEDIA COLLEGATI

- Sito web TrentinoSalute4.0: https://trentinosalutedigitale.it
- Maggiori informazioni sul progetto IMPRONTE: https://ehealth.fbk.eu/projects/impronte-geocaching-lactive-ageing

AUTORI

- Marzia Lucianer