Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2224 del 20/09/2018

Invecchiamento attivo, gioco, promozione della salute e del turismo del benessere

"Impronte nel parco": concluso il primo studio pilota

Concluso il primo studio pilota con un gruppo di anziani nel Parco di Paneveggio - Pale di San Martino, in Trentino: nel parco di villa Welsperg, nella valle di Primiero, in Trentino, si è tenuta l'ultima tappa di una particolare caccia al tesoro che ha coinvolto un gruppo di dieci anziani - da maggio a settembre 2018 - dotati di braccialetti contapassi al polso, cellulare alla mano e scarpe da ginnastica ai piedi. Le due squadre si sono sfidate a colpi di passi, indovinelli e quiz in un percorso di 13 tappe immerse nel meraviglioso parco delle Dolomiti trentine.

“Io sono una pigrona nata, 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 agosto a Villa Welsperg e raccontate dagli anziani che hanno percorso migliaia di passi per testare due nuovi itinerari informatici *geocaching* all'interno del Parco Paneveggio - Pale di San Martino
Gli ingredienti del progetto “Impronte nel parco”, che da maggio a settembre 2018 ha coinvolto una decina 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.
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), 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.

Info:

- Progetto Impronte: https://progettoimpronte.wordpress.com/

Gruppo Ehealth di FBK: (https://ehealth.fbk.eu/
Tren

tinoSalute4.0: http://www.trentinosalutedigitale.it/

I video:

- versione lunga (da 7:22”): https://www.youtube.com/watch?v=TUjYUlxo09s&feature=youtu.be
- versione corta (da 2:15”): https://www.youtube.com/watch?v=GFasKbR9fzs&feature=youtu.be

()