



Progetto L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI SÉ – anno 2026

PREMESSA

Le diverse strategie messe in atto dai Governi (come le misure di quarantena e il distanziamento sociale) sono state e sono ancora molto importanti per evitare la diffusione del coronavirus e per la salvaguardia della salute della popolazione.

Se da un lato l'isolamento è risultato uno strumento vincente per la tutela della salute pubblica, dall'altro la drastica riduzione dei contatti sociali ha aumentato la sintomatologia depressiva soprattutto nella popolazione di adolescenti e di anziani.

Da risorsa e sostegno per il benessere della terza età, il contatto sociale durante la pandemia è divenuto, al contrario, un fattore di rischio.

Sono state condotte diverse ricerche sugli effetti dell'isolamento sociale causato dalla pandemia da COVID-19 che hanno evidenziato un effetto negativo generale sulla salute mentale della popolazione anziana; anche nel territorio mantovano diverse realtà pubbliche e private, hanno segnalato alla ASST l'aumento nella popolazione anziana di stati di sofferenza psicologica determinati dalla paura della morte e dalla interruzione della frequentazione di attività e ambienti stimolanti, sia dal punto di vista cognitivo che sociale.

Inoltre, l'aumento di sintomi quali ansia, panico e insonnia ha aumentato il consumo di psicofarmaci e la richiesta di sostegno psicologico.

Il progetto si pone come principale obiettivo il contrasto all'isolamento e la prevenzione di stati depressivi in persone anziane che hanno ridotto i contatti sociali e che faticano a riprendere l'accesso ai luoghi della bellezza di cui Mantova è particolarmente ricca, grazie ad una fitta agenda di iniziative culturali.

La scelta di approfondire quanto la dimensione culturale e artistica possa influire sul benessere e sulla salute è stata ritenuta centrale e prioritaria dall'OMS (rapporto del 2019: "Quali sono le evidenze sul ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere?) affinché venga tenuta in considerazione nella definizione delle politiche sanitarie, nella costruzione delle politiche intersettoriali che includano salute, cultura e socialità.

Sono state prese in esame 900 pubblicazioni (dal 2000 al 2019), tra le quali ci sono più di 200 review sistematiche, metanalisi su oltre 3000 studi e 700 ulteriori singoli studi. Il risultato è che esiste ormai una solida base di conoscenze ed evidenze del contributo delle arti sia nell'ambito della prevenzione delle malattie, nella promozione della salute che nell'ambito della gestione della cura e del trattamento delle malattie.

La rivista *British Journal of Psychiatry*, infatti, ha pubblicato i risultati di un lavoro di approfondimento condotto dai ricercatori dell'University College di Londra su circa 2.000 over 50. L'indagine dimostra che, dedicarsi ad attività culturali una volta al mese, può ridurre il rischio di depressione del 48%.

La cultura, dunque, diviene una importante strategia nel trattamento delle patologie neuro-degenerative, depressione, alzheimer, psicosi, malattie cardiovascolari e tumori.

«Il segreto sta nel praticare attività culturali non *una tantum*, ma in modo regolare, alla stregua di uno sport»: ad affermarlo è Gabriella Bottini, professore ordinario di Neuroscienze cognitive all'Università di Pavia.

«L'arte fa accendere specifici neuroni della corteccia orbito frontale – spiega il professor Enzo Grossi, direttore scientifico della Fondazione Villa Santa Maria -. Dopo esser stato attivato, questo centro cerebrale della Bellezza produce endorfine che danno felicità, la dopamina che provoca piacere e l'ossitocina, ovvero l'ormone dell'amore».

COORDINAMENTO E ASSEMBLEA DI RETE

Il progetto è coordinato dall'ASST di Mantova e sviluppato in stretta collaborazione, mediante una assemblea di rete definita da specifico accordo, con gli Enti e i partner aderenti.

TARGET DEI BENEFICIARI

Il progetto si rivolge principalmente ad una fascia di popolazione over 65, residenti inizialmente nel Comune di Mantova, con successiva estensione nel secondo semestre del 2025, ai residenti nei Comuni di Borgo Virgilio, Curtatone, Porto Mantovano e San Giorgio Bigarello, non necessariamente frequent user dei servizi sanitari pubblici.

Il progetto nasce quindi all'interno del Distretto di Mantova ma ha già in essere un potenziale sviluppo del percorso negli altri tre Distretti della provincia.

OBIETTIVI

- Contrastare il fenomeno della depressione nella popolazione over 65, che ha perso l'abitudine alla frequentazione di luoghi di offerta culturale a causa del periodo di isolamento dovuto alla pandemia e all'insorgere di paure e timori nel frequentare luoghi chiusi in cui sono presenti più persone e diversi dalla propria abitazione;
- Offrire l'opportunità al cittadino, in modalità proattiva per l'ASST di Mantova, di conoscere i servizi delle Case di Comunità e proporre attività di sensibilizzazione e informazione su tematiche sanitarie.

METODOLOGIA

Le recenti istituzioni delle Case della Comunità quali luoghi di innovazione dell'assistenza territoriale prevedono il coinvolgimento attivo della comunità attraverso la valorizzazione e l'integrazione delle sue reti sociali con i servizi di welfare formali attraverso iniziative di co-programmazione, co-design e valutazione partecipata dei servizi o promozione, sostegno e valorizzazione delle reti sociali esterne ai servizi pubblici.

Tali concetti si rifanno al più ampio tema del *Community Building*, inteso come il coinvolgimento attivo della comunità attraverso la valorizzazione e l'integrazione delle sue reti sociali con i servizi di welfare formali.

L'ASST di Mantova ha partecipato al progetto di ricerca “Community Building Network a tutela della salute” sviluppato dal Cergas – SDA Bocconi e dal MES – Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, in collaborazione con FIASO, Federsanità ANCI e la rete di Prima la Comunità, durato dal 2019 al 2021, che ha coinvolto attivamente i referenti di ASL, ospedali ed Enti del Terzo Settore.

Il fine di questa metodologia è quello di migliorare gli outcome sanitari e sociali sviluppando processi di autosostegno all'interno dei gruppi sociali, promuovendo forme di aggregazione sociale, influenzando positivamente le mappe cognitive e i comportamenti sanitari e sociali, favorendo la co-progettazione dei servizi e la partecipazione a processi valutativi.

Il progetto proposto si pone pertanto la finalità di sperimentare, anche all'interno del contesto mantovano, il tema della co-progettazione e del community building in collaborazione con enti pubblici e privati della provincia.

PATROCINI, COLLABORAZIONI E CONTRIBUTI

La progettualità gode del patrocinio della **Provincia di Mantova** e prevede la partecipazione di **Federfarma di Mantova**.

Ha ricevuto, inoltre, un significativo contributo da parte della **Fondazione Banca Agricola Mantovana** ed è parte, mediante il progetto Con-tatto!, di **Val Padana Attiva**, piano per un invecchiamento in salute e un nuovo protagonismo delle comunità dell'**Agenzia di Tutela della Salute della Val Padana**, approvato con decreto n. 2768 del 3 marzo 2025 dalla Direzione generale Famiglia, solidarietà sociale, disabilità e pari opportunità di Regione Lombardia.

RETE DEGLI ENTI E PARTNER ADERENTI

Gli Enti e i partner che hanno aderito formalmente al progetto sono i seguenti:

- **Comune di Mantova**, con i **Musei Civici di Mantova**, con sede a Mantova in Via Roma 39;
- **Comune di Borgo Virgilio**, con sede a Borgo Virgilio in Piazza Aldo Moro 1;
- **Comune di Curtatone**, con sede a Curtatone in Piazza Corte Spagnola 3;
- **Comune di San Giorgio Bigarello**, con sede San Giorgio Bigarello in P.zza della Repubblica 8;

- **Comune di Porto Mantovano**, con sede a Porto Mantovano in strada Cisa 112;
- **Conservatorio "Lucio Campiani" di Mantova**, con sede a Mantova in Via Conciliazione 33;
- **Palazzo Ducale di Mantova**, con sede a Mantova in Piazza Sordello 40;
- **Museo diocesano "Francesco Gonzaga"**, con sede a Mantova in P.zza Virgiliana 55;
- **Fondazione d'Arco**, con sede a Mantova in piazza Carlo d'Arco 4;
- **Fondazione di Palazzo Te**, con sede a Mantova in Viale Te 19;
- **Fondazione "Umberto Artioli" Mantova Capitale Europea dello spettacolo**, con sede a Mantova in Largo XXIV Maggio 13;
- **Accademia teatrale "Francesco Campogalliani"**, con sede Mantova in Piazza D'Arco 2;
- **Orchestra da Camera di Mantova**, con sede a Mantova in Piazza Sordello 12;
- **Associazione Amici di Palazzo Te e dei Musei Mantovani APS**, con sede a Porto Mantovano in Via Londra 11;
- **CSV Lombardia Sud ETS**, con sede a Mantova in Strada Montata 2;
- **Università della Terza Età APS**, con sede a Mantova in Via Giuseppe Mazzini 28;
- **C.A.O. di Mantova APS**, con sede a Mantova in Strada Lago Paiolo 10;
- **Cinema Mignon**, con sede a Mantova in via Benzoni 22;
- **Ass. cult. ARS Creazione e Spettacolo**, con sede a Mantova in Via I. Bonomi 3;
- **Consorzio Sol.Co. Mantova**, con sede a Mantova in via I. Nagy 3, in qualità di capofila progetto Con-tatto!;
- **Associazione Culturale Arteverso APS**, con sede legale a Lecce in via F. Ribezzo 8 e sede operativa a Mantova in piazza Sordello 23;

Gli Enti e i partner partecipano alle attività dell'**Assemblea di rete**, di cui allo specifico accordo allegato.

Per maggiori informazioni:

<https://www.asst-mantova.it/l-arte-di-prendersi-cura-di-se>

<https://www.asst-mantova.it/enti-e-partner>

PROGRAMMA

TIMING	AZIONI	ATTORI
dicembre 2025-gennaio 2026	<ul style="list-style-type: none"> • mappatura e comunicazione delle iniziative culturali promosse dai partner nel I semestre 2026; • definizione di un piano comunicativo relativo alla prosecuzione del progetto nel 2026; 	Comitato organizzativo in collaborazione con Enti e partner
gennaio–giugno 2026	<ul style="list-style-type: none"> • individuazione di ulteriori persone appartenenti alla popolazione target su indicazione di enti e partner di progetto; • sviluppo e programmazione di attività o eventi culturali da proporre alla popolazione target; • programmazione di ulteriori iniziative su temi sanitari linkate alle iniziative culturali; • proseguimento della ricerca scientifica; 	Enti e partner Comitato organizzativo in collaborazione con Enti e partner Comitato scientifico
luglio-agosto 2026	<ul style="list-style-type: none"> • verifica intermedia per lo sviluppo integrato delle fasi progettuali con assemblea di rete con enti e partner di progetto; • mappatura e comunicazione delle iniziative culturali promosse dai partner nel II semestre 2026; 	Assemblea di rete Comitato organizzativo in collaborazione con Enti e partner

settembre-dicembre 2026	<ul style="list-style-type: none"> realizzazione di attività o eventi culturali da proporre alla popolazione target e di iniziative su temi sanitari linkate alle iniziative culturali; convegno di presentazione dei risultati del progetto con potenziale serie di eventi culturali collegati; verifica finale relativa all’andamento del progetto con assemblea di rete con enti e partner di progetto ed eventuale definizione di un Tavolo permanente. 	Comitato organizzativo in collaborazione con Enti e partner Comitato scientifico e Area Formazione in collaborazione con Enti e partner Assemblea di rete
Il progetto potrà essere sviluppato in itinere con il contributo Enti/partner e di tutte le persone e i professionisti che parteciperanno ai gruppi di lavoro.		

INDICATORI DI RISULTATO

- Creazione rete con enti e partner
- Crescita della numerosità di enti e partner aderenti alla rete
- Adesione della popolazione target alle iniziative proposte >+10%
- Customer degli aderenti al progetto

Per favorire lo sviluppo delle attività progettuali proseguiranno le attività iniziate nel 2024 dai seguenti organismi:

COMITATO SCIENTIFICO

Angela Bellani, psicologa e Direttore Sociosanitario (Presidente)

Alessia Sempreboni, psicologa e Direttore Distretto Mantovano

Elena Mariani, geriatra e Direttore Distretto Oglio Po

Emanuela Galante, neuropsicologa e Responsabile Coord. Disabilità e Fragilità - ADI

Riccardo Peasso, già medico dell'Asl di Mantova

Giulia Gelsi, dirigente psicologa

Federica Lodi Rizzini, dirigente psicologa

Psicologa incaricata a supporto della ricerca scientifica

COMITATO ORGANIZZATIVO

Alessia Sempreboni, Direttore Distretto Mantovano (Responsabile di progetto)

Distretto mantovano

Barbara Gerola, Responsabile funzioni amministrative

Emanuela Galante, neuropsicologa e Responsabile Coord. Disabilità e Fragilità – ADI

Giulia Gelsi, dirigente psicologa

Federica Lodi Rizzini, dirigente psicologa

Sara Faroni, Dirigente delle professioni sanitarie- Polo Territoriale DAPSS

Area ufficio stampa e comunicazione

Elena Miglioli, giornalista e Responsabile dell'Area

Isabella Ferrari, assistente tecnico grafico

Cristina Pavesi, collaboratore tecnico informatico

Psicologa incaricata a supporto della ricerca scientifica

Educatore professionale di Sinergie soc. coop., come previsto nel progetto Con-tatto!

Le attività relative a rendicontazione e controllo rimangono affidate a Marco Germiniasi, funzionario amministrativo della S.C. Affari generali e controlli interni dell'ASST Mantova.

Per l'approfondimento di specifiche tematiche potranno inoltre essere invitati a partecipare ai lavori dei suddetti Comitati ulteriori professionisti, esperti esterni o delegati dei componenti dell'Assemblea di Rete, in ragione delle specifiche competenze possedute.