

# I SAGGI: UN APPROCCIO INTEGRATO ALLA PROMOZIONE DEL BENESSERE COGNITIVO

UNA COLLABORAZIONE  
INNOVATIVA  
TRA AUSL E VOLONTARIATO





**I SAGGI: UN  
APPROCCIO  
INTEGRATO ALLA  
PROMOZIONE  
DEL BENESSERE  
COGNITIVO**

**UNA COLLABORAZIONE  
INNOVATIVA  
TRA AUSL E VOLONTARIATO**

Coordinamento: Maria Borsari, Centro "I Saggi"

Testi di Sara Galeotti - Casa del cuculo

In collaborazione con: Maria Borsari, Andrea Fabbo, Chiara Galli, Maria Grazia Bonesi, Chiara Melli, Dilva Righi, Anna Albertini, Marta Cremonini, Francesco Zuffi, Andrea Fabbo.

Con il supporto di: Comune di San Cesario sul Panaro, Ausl di Modena

Progetto grafico e impaginazione: Sara Galeotti - Casa del cuculo

Fotografie: Cristina Panicali

A cura di Casa del cuculo: [www.casadelcuculo.org](http://www.casadelcuculo.org)

Stampato a dicembre 2024 su STC Tipografico, Santa Sofia (FC).

Tutti i diritti riservati

# SOMMARIO

**INTRODUZIONE..... 6**

**IL PROGETTO DI “ALLENAMENTO E  
MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE”. 9**

Palestra della memoria ..... 17

Corso di allenamento della memoria .....24

Training cognitivo.....26

Eventi..... 30

# INTRODUZIONE

*Fin dall'avvio delle attività del Centro I Saggi, è stato evidente che la disponibilità e la partecipazione della comunità erano i punti di forza su cui investire per implementare azioni di promozione dell'invecchiamento attivo. Abbiamo quindi deciso di proporre attività legate al tema dei disturbi cognitivi, convinti che fosse l'azione più adeguata per rispondere ai bisogni di un territorio sempre più coinvolto nelle tematiche legate all'invecchiamento.*

*Il percorso avviato anni fa continua a crescere e ad arricchirsi grazie al contributo dei volontari e dei professionisti sanitari. Dal 2012, con l'avvio delle prime Palestre della Memoria, abbiamo potuto contare su un solido progetto di prevenzione e mantenimento delle capacità cognitive. Questi laboratori, inizialmente sperimentali, si sono ampliati nel tempo e oggi rappresentano un elemento centrale dell'offerta del Centro, con l'obiettivo di rallentare il decadimento cognitivo e migliorare la qualità della vita degli anziani. Dal 2022, inoltre, è stato introdotto il "Training cognitivo" per persone tra i 65 e i 75 anni residenti nel Distretto di Castelfranco Emilia, un corso che mira a promuovere la metacognizione attraverso esercizi per migliorare le proprie funzioni cognitive in un'età più giovane.*

*La collaborazione tra il Centro I Saggi e il Centro Disturbi Cognitivi e Demenza (CDCD) della UO di Geriatria Territoriale dell'Azienda USL di Modena è stata fondamentale per il successo di queste iniziative. La formazione dei volontari e delle volontarie, infatti, è seguita direttamente dai professionisti del CDCD, che lavorano a stretto contatto con I Saggi. Questo approccio integrato, che mette insieme competenze sanitarie e impegno territoriale, ha permesso di rispondere in modo ancora più efficace ai bisogni della comunità, rendendo i Saggi un punto di riferimento per il benessere cognitivo.*

*Il valore di questa esperienza non si limita al singolo progetto, ma si estende alla comunità nel suo complesso. La sinergia tra professionisti e volontari, in una dimensione territoriale vicina alle persone, ha reso possibile creare una cultura della prevenzione della demenza e un'attenzione crescente verso la salute cognitiva. L'impatto sul territorio è evidente, e oggi i Saggi rappresentano un modello di riferimento che potrebbe essere ampliato a livello distrettuale, replicando questa sperimentazione in altri Comuni.*

ANDREA FABBO

Direttore socio-sanitario AUSL Modena

Nella primavera 2024 il Centro I Saggi ha avviato un significativo percorso di riflessione e auto-osservazione, che ha coinvolto volontarie, volontari, la rete delle organizzazioni di cui i Saggi fanno parte ed esperte esterne. Uno degli esiti di questo percorso è stato la sistematizzazione delle progettualità del Centro, mettendo a fuoco obiettivi generali e specifici, modalità di svolgimento delle attività, punti di forza e criticità, in un'ottica di possibile replicabilità dei progetti, anche in altri territori.

Il progetto più longevo e corposo riguarda l'allenamento e il mantenimento delle capacità cognitive, che viene svolto in stretta collaborazione con il Centro Disturbi Cognitivi e Demenza (CDGD) del Distretto Ausl.



**IL PROGETTO DI  
“ALLENAMENTO  
E MANTENIMENTO  
DELLE CAPACITÀ  
COGNITIVE”**

REGALO

THrone

## OBIETTIVI

- **Promuovere il mantenimento delle funzioni cognitive** nella popolazione over 60 del distretto.
- **Prevenire il decadimento cognitivo** nelle persone over 75 (prevenzione secondaria).
- **Rallentare la progressione del decadimento cognitivo** nelle persone che hanno già deficit.
- **Migliorare la qualità della vita** dei cittadini promuovendo salute, benessere psicofisico e sani stili di vita.
- Promuovere consapevolezza e responsabilizzazione relativa al **prendersi cura della propria salute cognitiva**.

## UN PO' DI CONTESTO

La prima sperimentazione di “Palestra della memoria” è stata avviata a San Cesario nel 2012, come risposta ad alcuni bisogni e opportunità che il contesto presentava: le attività di socializzazione che coinvolgevano persone anziane del paese si limitavano al gioco delle carte, contraddistinto da un’alta conflittualità e principalmente praticato da uomini. In quel periodo alcune volontarie dei Saggi avevano partecipato ad un corso di “Allenamento della Memoria” organizzato dall’Azienda Usl di Modena. Ispirandosi all’esperienza modenese, che aveva affiancato al corso un laboratorio per anziani over 75 chiamato “Giardino della memoria”, si decise di offrire agli anziani di San Cesario un laboratorio guidato da volontarie formate: la prima “Palestra della memoria”, rivolta ai “grandi anziani” di oltre 75 anni del paese.

Fin dalla prima edizione il laboratorio è andato modificandosi ed arricchendosi, andando oltre alla semplice riproposizione degli esercizi imparati durante la formazione. L’esperienza proposta ai Saggi aveva (e ha tutt’ora) alcune caratteristiche che la rendevano un vero e proprio progetto di comunità con molteplici impatti sul territorio:

- La “Palestra della memoria” è inserita all’interno di una programmazione del Centro su base annuale, permettendo alle persone e alle famiglie di **creare una routine prevedibile e affidabile** e diversificare le possibilità di aggregazione.

- Gli obiettivi della “Palestra della memoria” vanno oltre alla prevenzione/riduzione del decadimento cognitivo: le volontarie pongono grande attenzione alla creazione di un ambiente positivo, alla gestione dei conflitti e alla **promozione dell'autostima e del miglioramento di sé**.
- **Le attività delle volontarie hanno una forte ricaduta personale:** l'azione stessa di organizzare e animare la “Palestra della memoria” funziona come prevenzione del decadimento cognitivo per le volontarie stesse e come promozione della crescita personale. Le volontarie ottengono dunque un doppio effetto: la ricaduta immediata sul gruppo dei grandi anziani e la ricaduta sulla propria persona come stimolo e supporto all'allenamento della propria memoria e incremento dell'autostima nella percezione di lavorare in una relazione di aiuto per la comunità.
- Dal 2020 è stato attivato un **percorso di supervisione** alle attività laboratoriali con le neuropsicologhe dell'Ausl di Modena, con l'obiettivo di adattare gli esercizi ai bisogni specifici degli utenti.

Questa prima sperimentazione ha messo in luce la grande potenzialità di creare un progetto integrato di promozione della salute cognitiva e prevenzione della demenza con un forte impatto sul territorio e rivolta a generazioni diverse, attraverso la lettura di bisogni e l'offerta di risposte adeguate, molteplici e radicate nella comunità.

L'offerta legata alla prevenzione del decadimento cognitivo si è dunque ampliata ogni anno di più con una prospettiva progettuale, adattandosi ai bisogni del territorio e delle persone (grandi anziani, volontarie, famiglie). Nel 2020 l'Azienda Usl, con il Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD), è entrata nel progetto prendendo in carico la formazione delle volontarie per la “Palestra della memoria”, prima solo a San Cesario poi in altri comuni del Distretto.

Oggi la progettualità dei Saggi legata alla prevenzione della demenza e alla promozione del benessere cognitivo si dispiega su diversi livelli:

- **“PALESTRE DELLA MEMORIA”** (vedi pag. 15), gestite dalle volontarie dei Saggi, rivolte ai grandi anziani over 75, diversificate per livello di competenza cognitiva e comportamento.
- **CORSI DI “TRAINING COGNITIVO”** (vedi pag. 24) rivolti a persone tra i 65 e i 75 anni senza disturbi cognitivi, con l'obiettivo di pro-

muovere il mantenimento delle funzioni cognitive e la consapevolezza dell'importanza della stimolazione cognitiva. La dimensione organizzativa del corso è gestita dalle volontarie dei Saggi, mentre la docenza è affidata a professioniste del CDCD del Distretto Ausl. Questo corso prevede un *Retraining*: un numero ridotto di incontri negli anni successivi, con l'obiettivo di mantenere e allenare le capacità acquisite e valutare l'efficacia del Training.

- **CORSO DI “ALLENAMENTO DELLA MEMORIA”** (vedi pag. 57), gestito dal CDCD del Distretto, rivolti a volontari e volontarie o aspiranti tali, per condurre le “Palestre della memoria” per grandi anziani.
- **EVENTI** (vedi pag. 62) che promuovono benessere cognitivo e prevenzione della demenza aperti a cittadine e cittadini.
- **Un sistema di valutazione del benessere cognitivo** personale e di gruppo, che permette di valutare l'impatto del progetto sulla salute pubblica della comunità.
- **Una capillare struttura organizzativa** che permette ai Saggi di fornire un servizio di prossimità fortemente calato sui bisogni della comunità, capace di metterne in luce l'impatto e di fornire supporto all'Azienda Usl là dove, per mancanza di risorse, l'Azienda non può arrivare.

La collaborazione tra I Saggi e il CDCD, attiva dal 2020, è un'esperienza nuova, un modo di lavorare a cui né le volontarie dei Saggi né gli operatori del CDCD sono abituati e formati. I professionisti del CDCD, abituati alla dimensione prettamente sanitaria del rapporto con i pazienti ambulatoriali, si trovano a proporre e ad agire una prevenzione rivolta a persone sane attraverso altre persone, le volontarie, che non hanno preparazione sanitaria. Queste a loro volta conoscono da vicino le difficoltà del vissuto quotidiano e possono fare da “mediatrici” per meglio accostarsi alle persone. La sinergia si sviluppa attraverso la definizione reciproca di ruoli e compiti dei professionisti e delle volontarie: le volontarie si occupano della gestione e organizzazione dei corsi, i professionisti dei contenuti e della docenza. Professionisti e volontarie lavorano in tandem, con questa divisione di ruoli, sia nella fase di progettazione e programmazione sia durante la realizzazione delle attività.

Ci si approccia al tema da due prospettive diverse: mentre I Saggi nascono come risposta ad un problema della comunità, il CDCD agisce

in risposta ad un problema sanitario. Questo genera punti di vista e strumenti operativi diversi che si arricchiscono l'un l'altro.

## IMPATTO SULLA COMUNITÀ

Il Centro I Saggi lavora con costanza sulla promozione del mantenimento delle funzioni cognitive da ormai 15 anni e l'impatto di questa presenza sugli abitanti del paese è ben visibile.

I Saggi sono diventati un punto di riferimento per la comunità del distretto per quanto riguarda l'invecchiamento attivo e l'accompagnamento all'invecchiamento, come si evince dal numero crescente di partecipanti alle attività, anche provenienti da altri comuni. Nel corso degli anni, infatti, la comunità di San Cesario ha sviluppato una cultura della prevenzione e della consapevolezza della salute cognitiva attraverso l'allenamento della memoria e sani stili di vita: un effetto collaterale positivo è l'aumentata predisposizione al sospettare nei propri cari la presenza di disturbi cognitivi in fasi precoci e soprattutto al chiedere aiuto ai professionisti sanitari.

Grazie alla presenza dei Saggi, San Cesario si rivela oggi una comunità pronta ed equipaggiata ad affrontare l'invecchiamento della popolazione e tutte le criticità ad esso legate.

## TUTTO È INTERCONNESSO

Nel tempo ai Saggi si è consolidata una modalità organizzativa gestionale che, nata in modo spontaneo, si è evoluta attraverso l'organizzazione e la pianificazione a cogliere i bisogni della popolazione e a convogliarli verso risposte adeguate. L'organizzazione è la base su cui si poggia anche la collaborazione fattiva con il CDCD e si concretizza nei dispositivi di accoglienza, segreteria, programmazione pratica, condivisione dei contenuti tra volontarie e professioniste e programmazione degli eventi.

Il lavoro organizzativo svolto dalle volontarie dei Saggi va oltre la semplice segreteria: si tratta piuttosto di un servizio di prossimità e supporto complesso e sfaccettato, che va dal mantenere e curare i contatti con i partecipanti in modo "caldo" e informale all'organizzare tutto il sistema di valutazione che permette di stimare accuratamente l'impatto del progetto; dalla conservazione e condivisione dei dati alla cura di un programma integrato in cui le diverse attività dei Saggi stanno in

relazione tra loro e con il territorio fornendo risposte dinamiche ai bisogni complessi della comunità.

Il progetto di “Allenamento e Mantenimento delle Capacità Cognitive” ai Saggi nutre e si nutre delle altre attività del Centro e del territorio, generando valore aggiunto e ricadute positive, per esempio:

- I corsi di autobiografia e per biografi di comunità, sperimentati ai Saggi negli ultimi dieci anni, hanno arricchito le competenze e gli strumenti delle volontarie della “Palestra della memoria” che hanno partecipato a questi corsi, traghettando ciò che hanno appreso nell’animazione delle Palestre.

La partecipazione ai corsi di “Allenamento alla memoria” funge da porta di ingresso al Centro I Saggi: chi partecipa alle Palestre spesso inizia a frequentare altri laboratori e attività, aumentando così l’impatto positivo sulla propria vita.

## **VERSO IL FUTURO**

I Saggi oggi si configurano come un centro di sperimentazione distrettuale per nuove modalità di prevenzione del decadimento cognitivo che tengono insieme la dimensione comunitaria, quella sanitaria, e quella dell’educazione e supporto tra pari. Nel medio periodo l’intenzione è allargare a livello Distrettuale questa sperimentazione, specialmente per quanto riguarda le attività di “Training cognitivo” e gli eventi.



# PALESTRA DELLA MEMORIA

## Laboratorio di stimolazione cognitiva per grandi anziani.

*Si stanno traendo le conclusioni dopo un anno di attività e, mentre alcuni anziani ci ringraziano per l'impegno e il lavoro svolto, Vilma prende la parola e dice: "Anche noi abbiamo fatto qualcosa per voi: vi abbiamo insegnato come invecchiare bene!"*

TESTIMONIANZA DI UNA REFERENTE DELLA PALESTRA DELLA MEMORIA

### Obiettivi

- **Mantenere e consolidare le competenze cognitive** acquisite nel tempo, stimolando la capacità critica e logica e attivando la creatività.
- **Aumentare l'autostima**, contrastare l'apatia e mantenere l'autonomia.
- **Ridurre la solitudine** e promuovere la partecipazione comunitaria.

### Partecipanti

**Il laboratorio è rivolto a tutti i grandi anziani del territorio (over 75)** che vivono soli o in famiglia, anche con problemi di parziale non autosufficienza fisica, a rischio di solitudine o emarginazione.

I partecipanti vengono in autonomia o inviati dai famigliari di loro iniziativa o su consiglio del geriatra o del Medico di Medicina Generale.

Nel momento del primo contatto la coordinatrice del Centro fa una valutazione iniziale della persona insieme alla famiglia. I partecipanti vengono indirizzati verso il "Laboratorio della memoria" (giovedì), per persone con difficoltà cognitive più elevate o verso il corso del venerdì, "Giocare con la mente", per persone con minori problematiche cognitive.

Si è deciso di non accettare la partecipazione di persone con problemi comportamentali che non sarebbero gestibili all'interno del gruppo e

impedirebbero lo svolgimento del laboratorio, per esempio perché hanno difficoltà motorie o di autocontrollo.

Nel caso in cui insorgano problemi in itinere, si fanno ulteriori valutazioni insieme ai familiari per comunicare le criticità e capire come riorganizzarsi. La struttura è flessibile nell'accogliere persone nuove o presenti saltuariamente.

## L'attività

- Attualmente (2024) le “Palestre della memoria” sono frequentate da 40/50 persone, con una prevalenza di donne, tutte over 75 e con un elevato numero di over 80. Sono incontri settimanali di due ore, da settembre a luglio, strutturati su due livelli:
- “Laboratorio della memoria” (giovedì), corso dedicato a persone con maggiori difficoltà cognitive;
- “Giocare con la mente” (venerdì), strutturato per persone con minori problematiche cognitive.
- Alcune partecipanti frequentano entrambi i corsi.
- Le metodologie messe in campo per raggiungere gli obiettivi sono:
- la stimolazione delle funzioni cognitive (orientamento spazio-temporale, memoria a breve e a lungo termine, linguaggio e fluenza verbale, attenzione e concentrazione, ragionamento e capacità di giudizio, categorizzazione e associazione, spirito d'osservazione);
- la stimolazione sensoriale (attraverso il coinvolgimento degli organi di senso);
- la stimolazione della socializzazione (attraverso i rapporti interpersonali tra i partecipanti).

## Spazi

Per il “Laboratorio della memoria” si dispongono i tavoli per formare gruppi di lavoro di 2/6 persone (questo permette ad ogni tutor di seguire da vicino i partecipanti lavorando in piccoli gruppi). Durante il laboratorio “Giocare con la mente”, rivolto a persone più autonome, i tavoli vengono disposti a ferro di cavallo o in modo frontale, a seconda delle attività.

## Risorse umane

Tutte le volontarie che svolgono la funzione di tutor sono giovani anziane che hanno frequentato i corsi di “Allenamento della memoria” per acqui-

sire nuove competenze e modalità adeguate per ricoprire in modo opportuno questo ruolo. Sono organizzate come segue:

- Una volontaria responsabile e coordinatrice del laboratorio (referente).
- Cinque/otto tutor, in compresenza.

Si ritiene indispensabile che le tutor acquisiscano un'adeguata formazione (corso di "Allenamento della memoria") per consentire loro di riuscire a progettare con consapevolezza interventi capaci di stimolare la sfera cognitiva, aumentare positivamente il tono dell'umore, favorire le relazioni interpersonali in un contesto familiare e confortevole. La formazione non la si acquisisce una volta per tutte ma si rende indispensabile, dopo un momento formativo iniziale, una formazione continua ed esperienziale, che permette di rimodulare le attività in base alle esigenze del laboratorio, attraverso un confronto di gruppo.

Le tutor mettono in atto particolari strategie comunicative per facilitare ed agevolare la relazione:

**LA CALMA:** non avere fretta, scandire le parole, usare un tono di voce pacato.

**LA RIPETITIVITÀ:** ripetere le cose è incoraggiante, trasmette sicurezza.

**NON SOSTITUIRSI:** è importante "lasciare fare" o aiutare con piccoli suggerimenti o stimoli all'avvio, ci deve essere la consapevolezza che i tempi di risposta, per alcune persone, possono essere più lunghi.

**RINFORZARE POSITIVAMENTE:** elogiare i piccoli successi in quanto la gratificazione è funzionale per sospendere il giudizio negativo.

**FARE ATTENZIONE AL LINGUAGGIO NON VERBALE** (tutto quello che si trasmette attraverso la propria postura, i propri movimenti, ma anche attraverso la posizione occupata nello spazio, quale zona di un ambiente si occupa, quale distanza dall'interlocutore, ecc.) e paraverbale (modo in cui si pronunciano le parole, tono di voce, timbro, ritmo, velocità, volume...).

**EVITARE DI CREARE UN CLIMA TROPPO COMPETITIVO.**

**ESSERE INCLUSIVE:** far parlare tutti, con un riguardo particolare ai più fragili.

**ADEGUARSI:** individuare e riconoscere le difficoltà dell'anziano, accontentandosi delle risposte, anche se non sempre sono precise o corrette.

È attiva una supervisione: due volte l'anno una neuropsicologa viene in osservazione delle "Palestre della memoria"; una volta all'anno vengono realizzate due mezze giornate di formazione organizzate in base ai bisogni informativi individuati dalle volontarie. Oltre a questo è di fondamentale importanza il confronto tra pari: al termine di ogni laboratorio settimanale le volontarie si fermano per un momento di *debriefing*, condividendo le valutazioni e le osservazioni sull'attività svolta in ogni gruppo, criticità e spunti di miglioramento.

## Struttura degli incontri

### **Giovedì: Laboratorio della memoria**

Il filo conduttore o sfondo integratore del laboratorio è l'avvicinarsi delle stagioni. Trimestralmente si rinnova la programmazione, cambiando la stagione ma mantenendone la struttura portante che prevede gli stessi contenuti e la stessa tipologia di esercizi.

I contenuti di ogni stagione sono: i mesi d'appartenenza, le ricorrenze civili e religiose, il clima tipico, l'abbigliamento adeguato, la natura che cambia, i frutti e le verdure di stagione, racconti, poesie, proverbi e filastrocche a tema...

Si lavora per tavoli, ogni tavolo ha una tutor e 2-6 partecipanti, i partecipanti al tavolo sono sempre gli stessi in modo da creare una relazione profonda e continuativa con la tutor, che conosce bene i punti di forza e bisogni di ciascuno.

### **Preparazione**

Prima di ogni laboratorio, le tutor si incontrano per programmare il lavoro secondo questo schema:

- La responsabile presenta l'argomento del giorno, ascolta e condivide le eventuali proposte. Ogni incontro si articola in base alle tre dimensioni da stimolare: cognitiva, sensoriale e sociale.
- Si esaminano le schede-lavoro da assegnare.
- Si predispongono le attività su tre livelli, ogni livello aumenta la difficoltà: base, medio, alto (chi riesce a lavorare in modo autonomo).
- Si personalizza l'attività per gli anziani in difficoltà.
- Si predispongono ulteriore materiale per le persone più veloci e attive.

### **L'incontro si articola come segue:**

- La data: che giorno è oggi? Che mese? In che anno siamo?
- L'almanacco della settimana: cos'è successo questa settimana a livello personale ma anche più ampio?
- La referente presenta l'attività del giorno, spiegando i tre livelli di difficoltà.
- Lavoro in tavoli: la tutor di ogni tavolo conosce il livello dei suoi partecipanti e propone di conseguenza le attività, fino al livello di difficoltà adeguato.
- Viene servita la merenda.
- Condivisione finale: un momento comune durante cui si racconta ciò su cui hanno lavorato i tavoli; la lettura viene fatta dalla tutor, in modo che tutti si sentano alla pari.

### **Venerdì: Giocare con la mente (partecipanti con minore fragilità)**

Il filo conduttore o sfondo integratore del laboratorio sono i ricordi, quindi le storie e le emozioni (il primo amore, il migliore amico, il corredo, la scuola, le passioni...) ma anche temi più generali o stagionali (il tempo che passa, la vendemmia, un bel viaggio, il Natale, la Festa della Donna...); oggetti e ambienti (il luogo del cuore, il mare, il giornale, la casa dell'infanzia, la bicicletta...); gli stati d'animo e sentimenti (che cosa mi faceva/fa più paura, quando sono stato felice, quale odore/sapore mi fa ricordare un momento particolare...).

Si lavora con lezioni frontali, esercizi, giochi e condivisioni. Le tutor a turno stimolano i partecipanti a rispondere.

### **L'incontro si articola come segue:**

- La data.
- L'almanacco della settimana.
- La referente presenta il tema del giorno.
- A turno, ogni anziano viene stimolato ad intervenire raccontando qualcosa di sé, legato all'argomento del giorno.
- Esercizi ed attività legati all'argomento del giorno.
- Viene servita la merenda.
- Giochi di memoria, schede sull'attenzione/concentrazione, attività creative e artistiche.

## Punti di forza

- Oggi il progetto di Distretto è tuttora attivo, si è esteso a tutta la provincia e conta (luglio 2024) 35 “Palestre della memoria”, 283 volontari/e attivi nella provincia di Modena e 953 partecipanti anziani. La “Palestra della memoria” di San Cesario è stata la prima ad attuare questo progetto.
- Al termine di ogni laboratorio settimanale, si condividono le valutazioni e le osservazioni sull’attività svolta in ogni gruppo (*debriefing*), da cui si ricavano criticità e spunti di miglioramento. Questo permette da una parte di mantenere e migliorare l’attività e contemporaneamente sviluppare la consapevolezza e la competenza delle volontarie.

## Criticità

- Una sfida aperta è la gestione di gruppi di persone con difficoltà cognitive e competenze culturali diverse. È più opportuno creare gruppi omogenei per competenze e difficoltà, facilitando lo svolgimento delle attività o piuttosto formare gruppi misti, dove chi ha più competenze supporta e stimola chi ne ha meno? Questo tema è presente ai Saggi fin dalla prima edizione della “Palestra della memoria” e ad oggi viene gestito attraverso la proposta di due laboratori rivolti a persone con gradi di autonomia e competenze diverse. La sfida è tuttora aperta.
- L’impegno dei Saggi sulla prevenzione della demenza ha come ulteriore criticità la tendenza a caratterizzare il Centro come luogo dedicato alla demenza. Questo ne limita l’appetibilità a persone che non presentano problematiche particolari e non si riconoscono nella dimensione dell’“anzianità” – come dice la signora Anna, “Me coi vec an vag brisa” (“Io assieme ai vecchi non vado”) – e che poi però non hanno luoghi in cui trovarsi. Nel corso degli anni si è lavorato per contrastare questa caratterizzazione mettendo l’accento sulla prevenzione e la possibilità di apprendimento anche nell’età anziana.

## Prossimi passi

Sarebbe auspicabile avviare un laboratorio solo per grandi anziani che non hanno disturbi cognitivi, in ottica di prevenzione e allenamento. Questo progetto potrebbe intercettare anche la sfida dell’invecchiamento dei volontari, offrendo un’opportunità intermedia di allenamento adeguato alle loro capacità cognitive.



Comune di  
San Cesario

Centro "I Saggi"



# CORSO DI ALLENAMENTO DELLA MEMORIA

## Corso distrettuale per volontarie e volontari

### Obiettivi

- **Imparare ad allenare le proprie funzioni cognitive** in autonomia.
- **Acquisire capacità di stimolare le funzioni cognitive dei grandi anziani** attraverso la costruzione di esercizi e situazioni facilitanti.
- **Promuovere il ragionamento critico circa il funzionamento cognitivo** (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

### Partecipanti

Il corso è aperto a **volontarie e volontari o aspiranti** tali disponibili ad acquisire competenze per la gestione delle “Palestre della memoria”.

Le nuove volontarie per la Palestra vengono inserite in seguito a un colloquio con la coordinatrice del Centro. Ogni corso accoglie massimo 15 partecipanti.

### L'attività

Il corso permette l'acquisizione di competenze per allenare le proprie funzioni cognitive in autonomia e per sollecitare le funzioni cognitive dei grandi anziani attraverso la costruzione di esercizi e situazioni facilitanti.

### Risorse umane

- Neuropsicologhe del CDCD.
- Volontarie della segreteria dei Saggi, per la parte logistica e organizzativa.

## Struttura degli incontri

Gli incontri hanno un'impostazione teorico-pratica e toccano i seguenti temi:

- Giorno 1: Introduzione alle “Palestre della memoria” e attenzione.
- Giorno 2: Memoria: come funziona.
- Giorno 3: Memoria: le strategie per ricordare.
- Giorno 4: Conduzione del gruppo e linguaggio.
- Giorno 5: Orientamento spazio-temporale e abilità prassiche.
- Giorno 6: Stile di vita sano e rete dei Servizi.

## Punti di forza

Nel tempo sono stati osservati i seguenti effetti positivi sulle volontarie partecipanti:

- Assunzione di un atteggiamento creativo e cooperativo nell'ideazione delle attività, nella gestione del gruppo e nella risoluzione dei problemi.
- Soddisfazione riguardo all'attività condotta.
- Incremento del senso di utilità personale nei confronti della propria comunità.
- Incremento della rete sociale.
- Impegno e responsabilità nei confronti del ruolo assunto.
- Incremento dell'autostima e del tono dell'umore.

Un grande punto di forza è la doppia ricaduta di questo corso, sia sulla persona (allenamento e consapevolezza delle proprie capacità cognitive) sia sulla comunità (attivazione come volontarie nella palestra della memoria).

# TRAINING COGNITIVO

**Corso distrettuale teorico pratico per persone tra 65 e 75 anni**

## Obiettivi

- Imparare ad **allenare le proprie funzioni cognitive** in autonomia.
- **Promuovere il ragionamento critico circa il funzionamento cognitivo** (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

## Partecipanti

**Ogni corso accoglie 15 persone del distretto dai 65 ai 75 anni con capacità cognitive intatte** rispetto all'età.

Per accedere al corso i partecipanti si sottopongono ad una batteria di test neuropsicologici che permette una valutazione iniziale e una successiva di controllo dopo la frequenza del corso.

Gli obiettivi dei test sono:

- Assicurarsi dell'integrità delle funzioni cognitive dei partecipanti.
- Misurare eventuali cambiamenti nelle performance cognitive della persona prima e dopo il Training.
- Monitorare l'andamento della salute cognitiva del singolo partecipante, mettendo i dati a disposizione della persona.
- Monitorare l'andamento della performance cognitiva del gruppo di partecipanti complessivo, in modo da restituire un quadro sull'impatto del corso e sulla salute cognitiva della comunità.

Le valutazioni pre e post *Training* hanno una durata media di un'ora; sono eseguite da una neuropsicologa del CDCD e si svolgono individualmente presso il centro I Saggi.

La prima valutazione è eseguita circa un mese prima del corso (fine novembre/inizio dicembre); la seconda valutazione è eseguita a distanza di poco meno di un anno (ottobre) dalla precedente. Questa distanza permette di limitare l'effetto apprendimento della prima prova tra le due somministrazioni.

Dopo il primo corso i partecipanti sono invitati ogni anno a seguire un percorso di “Retraining” che prevede un numero minore di incontri, con l’obiettivo di mantenere attivo l’allenamento e la consapevolezza della sua importanza. Dopo ogni ciclo di *Retraining* viene fatta una nuova valutazione finale.

Le valutazioni vengono restituite alla persona dopo la seconda valutazione del primo anno e dopo ogni valutazione negli anni successivi.

## L’attività

Ogni sessione prevede l’esecuzione di esercizi di difficoltà crescente che allenano specifiche funzioni cognitive:

- Memoria a breve termine verbale e visuo-spaziale.
- Memoria a lungo termine verbale.
- Attenzione selettiva.
- Funzioni esecutive (memoria di lavoro e logica).

Ogni esercizio viene eseguito individualmente in un contesto di gruppo. Durante ciascun incontro si promuove il ragionamento critico circa il proprio funzionamento cognitivo (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

## Risorse umane

- Neuropsicologhe del CDCD che si occupano dei contenuti e della docenza.
- Volontarie dei Saggi, che si occupano di organizzazione e cura delle relazioni con i partecipanti e la comunità.

## Punti di forza

- Restituzione personale della valutazione cognitiva: ogni partecipante ha accesso a dati preziosi sulla propria salute cognitiva.
- Gli esiti della valutazione vengono rielaborati e aggregati, fornendo un quadro della salute cognitiva complessiva dei partecipanti che viene presentata durante degli eventi aperti alla popolazione.
- Presa di coscienza della popolazione dell’importanza di fare una valutazione cognitiva, anche a fini preventivi.

## Criticità

- La criticità principale è la replicabilità e il mantenimento dell'offerta del *Retraining* nel corso degli anni, anche a causa dei costi, cosa che ha reso necessaria una compartecipazione economica del Centro I Saggi e dei partecipanti ai corsi.
- L'aumento della fragilità (legato all'invecchiamento) delle persone che hanno partecipato ai primi cicli rende discontinua la partecipazione al *Retraining*: si sta valutando la possibilità di abbassare l'età di ingresso dei partecipanti al Training.



# EVENTI

## Eventi divulgativi aperti alla popolazione

### Obiettivi

- **Promuovere la prevenzione della demenza** attraverso l'informazione della popolazione circa la pratica di alcuni stili di vita e l'osservazione di semplici indicazioni sanitarie.

### Partecipanti

**Libero accesso** secondo la capienza della struttura (max 45 persone).

In genere i partecipanti sono giovani anziani o familiari di grandi anziani che frequentano già il Centro o che presentano disturbi cognitivi diagnosticati.

### L'attività

Durante l'anno si svolgono tre serate a cura di professionisti sanitari che si occupano di prevenzione e di demenza (geriatriche, psicologhe, neuropsicologi, terapisti occupazionali, infermieri). Durante gli eventi vengono trattati in modo interattivo:

- Nozioni teoriche relative alla demenza e alla sua prevenzione.
- Esempi pratici di attività e comportamenti attuabili fin da subito nella propria quotidianità.
- Presentazione di laboratori e corsi di prevenzione della demenza e allenamento della memoria disponibili al Centro I Saggi.

### Punti di forza

- Sono iniziative molto partecipate: ad oggi (2024) le richieste di partecipazione sono superiori al numero di posti disponibili e provengono dall'intero Distretto e dai comuni limitrofi.
- Questi eventi sono diventati appuntamenti ricorrenti ai quali cittadine e cittadini partecipano ogni anno.
- Durante gli eventi vengono raccolte iscrizioni a tutti i corsi offerti ai Saggi, aumentando il numero di partecipanti alle attività del Centro.

## **Criticità**

- L'organizzazione di questi eventi, diventati di livello distrettuale, è molto impegnativa per le volontarie dei Saggi, poiché richiedono un notevole sforzo organizzativo.

## **Verso il futuro**

Considerata l'efficacia e la ricaduta positiva di queste iniziative, sarebbe auspicabile organizzare un maggiore numero di eventi durante l'anno.









