

Palestra di Vita Territoriale

UN PROGETTO A CURA DELLA
FONDAZIONE ELVIO PESCARMONA
SAN DAMIANO D'ASTI

DOTT. MICHELE ABBRUSCATO

1. DEFINIZIONE E ANALISI DEL PROBLEMA

Nell'immaginario collettivo, molto spesso, l'anzianità viene considerata in modo negativo, ponendo l'attenzione su ciò che si perde, piuttosto che sulle ricchezze che si acquisiscono. La cultura dominante tende a vedere nell'invecchiamento una condizione di limitazione delle capacità, della velocità e dell'elasticità operativa, non consentendo dunque un'ideale preparazione a questo momento della vita di ognuno.

Giungere alla "terza età" non significa ammalarsi, ma può diventare una fase delicata se si conduce uno stile di vita caratterizzato da passività e isolamento. Per invecchiare in modo positivo è necessario tenersi in forma attraverso un costante allenamento psico-fisico e rimanendo protagonisti della propria esistenza.

La metodologia accreditata della **Palestra di Vita** (PdV), integrando l'animazione con la riabilitazione psicologica, mette al centro la relazione, creando un setting ideale per promuovere il benessere psicologico nelle persone. Nella PdV si socializza, si offrono informazioni sulla salute, si fa allenamento mentale e fisico e si migliora lo stile di vita. Il *fare* unito al *pensare*, e nello specifico un pensare positivo, danno alla persona quel senso di autodeterminazione fondamentale per sentirsi vivi e in relazione con l'ambiente circostante.

La PdV è stata ideata nel 1995 dal Prof. Pietro Piumetti, presso la residenza per anziani Mons. Calandri di Boves, come attività a gruppo allargato. Visto l'esito positivo della sperimentazione, in particolare per il gradimento da parte degli ospiti, familiari, operatori e dell'amministrazione, l'attività è stata confermata e avviata anche presso altre strutture; sono state, inoltre, gradualmente ideate la PdV territoriale, la PdV a piccolo gruppo, la PdV multisensoriale e l'assistenza psicologica con il metodo PdV.

Il presente progetto intende proseguire l'esperienza di **Palestra di Vita Territoriale** nata nel comune di Cuneo (e giunta alla sua XI edizione) e rivolgersi agli anziani presenti sul territorio di San Damiano d'Asti.

2. OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

Rimanendo nell'ambito della progettualità "Una Comunità che cura", questo progetto mira a coinvolgere quella parte di popolazione anziana residente nel comune di San Damiano D'Asti (e limitrofi) in un'ottica di inclusione sociale.

Per conseguire tale scopo sono posti i seguenti obiettivi generali e specifici.

1. Promuovere il benessere degli anziani:
 - potenziare e valorizzare le abilità cognitive e psicologiche;
 - favorire il mantenimento delle autonomie funzionali;
 - stimolare l'attività motoria;
 - incrementare le iniziative socializzanti;
 - migliorare la qualità della vita.
2. Sostenere la costruzione della comunità inclusiva:
 - incentivare la rete territoriale, anche attraverso l'apertura della RSA al territorio;
 - sensibilizzare la cittadinanza al tema dell'invecchiamento positivo.

3. ATTUATORI E DESTINATARI DELL'INTERVENTO

Il progetto è attuato da uno psicologo specificatamente formato per condurre la Palestra di Vita. Quest'ultima, essendo una metodologia estremamente versatile, potrà essere rivolta anche a gruppi allargati (fino a 25/30 partecipanti a singolo incontro) e a molteplici tipologie di destinatari quali anziani autosufficienti e non anche con forme di deterioramento cognitivo e disabilità.

Destinatari diretti del programma saranno i partecipanti agli incontri, ma complessivamente lo spazio

dei beneficiari si allargherà non solo a questi soggetti, ma anche a tutta la comunità territoriale entro cui il progetto trova attuazione.

4. METODOLOGIA E ATTIVITÀ

Il progetto si struttura in incontri individuali e di gruppo a cadenza settimanale della durata complessiva di tre ore per un periodo di almeno 6 mesi. Può essere effettuato sia nelle ore mattutine che in quelle pomeridiane a seconda delle abitudini e delle preferenze dei partecipanti e dei responsabili della RSA.

La metodologia della PdV in ogni incontro propone attività ludiche, ricreative e creative all'interno della struttura di accoglienza, con l'obiettivo di coinvolgere tutti i partecipanti.

I singoli incontri sono così articolati:

1. Sportello di ascolto dedicato ai partecipanti che richiedono un incontro individuale. Lo spazio per tali incontri è sia prima che dopo l'attività di gruppo.
2. Inizio attività di gruppo con accoglienza e verifica dello stato di salute dei partecipanti.
3. Canto iniziale, in cui si canta una canzone popolare per facilitare l'integrazione sociale, l'adattamento, animando la creatività e la resilienza.
4. Almanacco ROT, atto a fornire un orientamento spazio temporale.
5. Educazione alla salute o gruppo auto mutuo aiuto o incontri culturali con il territorio (le tre attività possono essere fatte a rotazione settimanale), nel primo caso si espone un argomento attinente agli stili di vita sani o al prendersi cura di sé, nel secondo un ospite espone un problema e il gruppo propone delle soluzioni e, infine, nella terza attività si invita una persona rappresentativa del territorio (enti o associazioni) per proporre tematiche stimolanti.
6. Allenamento mentale, lo scopo è quello di mantenere e di allenare le funzioni cognitive (memoria, linguaggio, attenzione, ecc.) ma anche quelle gnosiche, prassiche ed esecutive.
7. Giornale vivente, l'obiettivo è aiutare l'anziano a recuperare la storia di vita in positivo, a riprogettarsi dando un senso alla sua esistenza recuperando un'identità.
8. Canto finale e verifica di gradimento.
9. Al termine di ogni singola attività di gruppo sopra esposta viene proposto un esercizio di risveglio muscolare o di rilassamento (ad esempio respirazione diaframmatica).

Le tre ore del progetto saranno distribuite equamente tra sportello di ascolto (punto 1) e attività di gruppo (punti dal 2 al 9).

5. VALUTAZIONE

- Il progetto durante tutte le sue fasi è monitorato regolarmente dallo psicologo, che redige relazioni sui vari incontri così da poterne discutere in quelli successivi e, nell'evenienza, elaborare ulteriori interventi.

La valutazione degli esiti del programma nel raggiungimento degli obiettivi, si ottiene confrontando i test (re-test) di *screening* iniziali e finali.

6. RISORSE E BUDGET

Per quanto concerne le voci di spesa generali per attrezzature, infrastruttura e altre categorie di spesa queste verranno ammortizzate facendo ampio utilizzo di quanto già a disposizione della struttura in cui il progetto è attuato.