



Progetto
“Dementia Friendly Community”

RELAZIONE FINALE
ATTIVITÀ ORGANIZZATE

Edizione 2019-2021



PREMESSA

Il progetto “Dementia Friendly Community” nasce come una proposta progettuale innovativa e integrata che l’Associazione Alzheimer Udine OdV ha elaborato e costruito per rispondere agli obiettivi dell’Amministrazione Comunale nell’ambito dell’Avviso Pubblico per la co-progettazione, l’organizzazione e la realizzazione di attività ed iniziative finalizzate a promuovere la città di Udine come Comunità Amica delle Persone con Demenza.

Seguendo le indicazioni dell’avviso, la proposta progettuale si articola in due azioni per ciascuna delle aree di intervento sotto riportate, ovvero:

1. Promuovere un invecchiamento sano e attivo, attraverso programmi di prevenzione della demenza, stimolazione cognitiva e contrasto alla solitudine. Nello specifico sono state proposte attività di stimolazione cognitiva per over 50 (dando continuità alle precedenti edizioni del Progetto CamminaMenti) e una stimolazione cognitiva mirata per situazioni borderline (Centro di Incontro StimolaMente per persone con primi sintomi di demenza).
2. Promuovere azioni di sensibilizzazione della comunità e di formazione degli operatori e caregiver sul tema delle Comunità amiche delle persone con demenza, attraverso incontri pubblici e momenti in-formativi (es. Giornata Mondiale Alzheimer, Settimana del Cervello, distribuzione opuscolo servizi, ecc.) e attraverso la creazione di un gruppo di lavoro sul tema demenze (in collaborazione con Ente Locale, Azienda Sanitaria Universitaria Integrata, Unione Territoriale Friuli Centrale, ASP La Quiete). Tale percorso rappresenta anche l’avvio del percorso di inserimento di Udine tra le città ufficialmente riconosciute dalla Federazione Alzheimer Italia come Città Amiche delle Persone con Demenza.
3. Promuovere azioni di sostegno alle persone affette da demenza e ai loro familiari o caregivers, attraverso iniziative di supporto ai familiari da parte di specialisti (neurologo, psicologo, educatore, ecc.) ma in un clima informale che permetta loro di condividere esperienze, paure, dubbi (“Quattro chiacchiere con il neurologo”, “Gruppi di dialogo”, Progetto “NuovaMENTE”) e attraverso la progettazione e sperimentazione di uno spazio di Sollievo Notturno che possa fornire un momento di alleggerimento temporaneo ai familiari nel loro ruolo di caregiver in caso di forte stress o in situazioni di emergenza.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

L’obiettivo generale e trasversale a tutte le azioni sopra elencate è ampliare la rete, le figure, gli spazi di condivisione affinché i malati di demenza e le persone che si prendono cura di loro possano essere accolti nella società e non emarginati o isolati, e possano trovare una loro dimensione di serenità e sicurezza. Le Demenze, e in particolar modo la malattia di Alzheimer, hanno un impatto socio-sanitario sempre maggiore, sia per il numero di soggetti e di famiglie coinvolte sia perché le risposte al problema richiedono una qualificata rete integrata di servizi sanitari e socio-assistenziali. Un sempre più elevato numero di famiglie si trova a dover affrontare questo problema e spesso non



è a conoscenza degli strumenti e degli aiuti che può trovare sia in termini di risorse proprie interiori che in termini di servizi offerti dalla comunità, dalle istituzioni e dalle realtà associative presenti sul territorio. L'Associazione si colloca nel punto di collegamento tra gli enti e le figure che devono coordinare e gestire tale problematica a livello politico e socio-sanitario e le famiglie che si trovano a gestire direttamente le situazioni di difficoltà e i problemi nella cura di un proprio caro. In questo senso, e in collaborazione e sinergia con altre associazioni del territorio, l'Associazione ha cercato di rinforzare la collaborazione con le realtà del territorio per poter supportare adeguatamente le persone con demenza e i loro familiari/caregiver e incentivarli a rivolgersi ai servizi e/o alle associazioni, per ricevere ascolto, consulenza e supporto pratico, legale, psicologico, nell'ottica di un percorso di accompagnamento e condivisione. Il primo obiettivo di tutte le attività è aiutare la comunità a prendere coscienza di un problema così complesso e, conseguentemente, adoperarsi per diventare più accogliente e inclusiva perché l'Alzheimer non è solo un problema di natura clinica ma anche sociale. Il problema sempre più diffuso e sentito della Demenza nella Società odierna pone con forza l'esigenza di una profonda innovazione del modello organizzativo della rete dei servizi. Far fronte ai bisogni del malato e della sua famiglia richiede infatti interventi sanitari e sociali integrati e un'efficiente interazione ospedale-territorio-istituzioni-associazioni. Un "lavoro di squadra" basato su una collaborazione continua e importante tra le varie realtà è indispensabile per il perseguimento di questi obiettivi.

Gli specifici obiettivi per ciascuna delle tre aree di intervento in cui si è articolato il progetto verranno descritti dettagliatamente nei paragrafi successivi.

COSA HA PROPOSTO IL PROGETTO

Nell'elaborazione del Progetto l'Alzheimer Udine Odv, facendo tesoro dell'esperienza maturata negli anni nello sviluppo di numerose e varie attività nel campo della prevenzione e promozione della salute con particolare riferimento alla popolazione anziana e alla prevenzione delle demenze, ha definito una serie di attività specifiche per ciascun delle aree di intervento.

Sono state proposte azioni volte alla promozione di un invecchiamento sano e attivo, sviluppando programmi di prevenzione della demenza e del decadimento cognitivo. Stimolare i cittadini anziani, soprattutto quelli più soli e fragili, ad uscire di casa, socializzare, partecipare ad eventi ed attività che favoriscano una qualità e uno stile di vita attivo e proattivo, promuovere una cultura della prevenzione e l'adozione di stili di vita sani sono uno dei primi passi per un rallentamento o una non espressione dei sintomi legati alle malattie cronico-degenerative sempre più diffuse nell'odierna società.

Nel tentativo di dare risposta alla necessità sempre più attuale di promuovere "Comunità amiche delle persone con demenza (Dementia Friendly Community)" ovvero comunità in grado di fornire supporto alle persone con demenza e ai loro familiari, di promuovere l'inclusione, la partecipazione e la consapevolezza, di rendere la collettività competente e capace di accogliere, di comprendere e



di costruire un contesto supportivo che interessi tutte le realtà della comunità, sono state messe a punto azioni di sensibilizzazione e di formazione.

Incontri ed eventi divulgativi nonché momenti di formazione portano ad accrescere la consapevolezza e le competenze della comunità e a sensibilizzare la rete sociale sulle problematiche legate alla demenza

Sempre nell'ambito del percorso di sviluppo di una comunità amica delle persone con demenza e dei loro familiari, sono state poste le basi per la costruzione di un gruppo di lavoro che, insieme all'Associazione possono pianificare le azioni da realizzare, raccogliere informazioni e suggerimenti, analizzare i risultati e monitorare le iniziative. Il gruppo, che include rappresentanti degli enti locali, azienda sanitaria, associazioni, ecc., ha il compito di esplorare i bisogni e le esigenze che emergono dal territorio e indirizzare al meglio la formazione e le attività organizzate.

Per rispondere ai bisogni concreti di familiari e caregiver che si trovano quotidianamente ad assistere un proprio caro affetto da demenza sono state proposte azioni mirate di sostegno e di supporto per cercare di ritardare l'istituzionalizzazione e di favorire una buona qualità della vita sia della persona con demenza che del nucleo familiare che se ne occupa.

Lo stress prolungato provoca innumerevoli effetti negativi e le persone che si prendono cura di un familiare con diagnosi di Demenza di Alzheimer lo sanno bene, continuamente immersi in una realtà oggettivamente difficile da gestire, con ripercussioni su vasta scala. Sono i caregiver stessi a diventare vulnerabili e spesso vissuti di ansia e umore tendente alla depressione vanno a minare non solo il senso di sé, ma anche la relazione con il proprio caro. Risulta fondamentale garantire ai familiari/caregiver alcuni momenti durante l'anno di sollievo dal ruolo di assistenza e cura della persona con demenza. Nasce così l'idea del Progetto "sollievo notturno", un progetto sperimentale che consiste nell'accoglimento temporaneo del malato, effettuato all'interno di un nucleo residenziale autorizzato all'accoglimento di persone non autosufficienti dotato di adeguati requisiti di protezione e di sicurezza, gestito da personale qualificato e adeguatamente formato per svolgere tale attività.

Il Progetto è pensato innanzitutto per dare la possibilità ai familiari di lasciare la persona malata in un luogo sicuro e ben strutturato per il periodo concordato e allentare almeno momentaneamente il carico emotivo, lo stress psichico e la stanchezza derivante dalla cura e dall'assistenza alla persona malata.

COORDINAMENTO DEL PROGETTO

Considerata la quantità e la complessità delle azioni di cui si compone il progetto, l'Associazione Alzheimer si è avvalsa della collaborazione di altri soggetti sul territorio con i quali sono stati presi specifici accordi in termini di obiettivi.

Per la strutturazione, l'affiancamento e il monitoraggio di tutte le azioni sopraelencate, l'Associazione ha ritenuto opportuno avvalersi della collaborazione e della consulenza di uno staff



esperto composto da una neuropsicologa, un neurologo, un'assistente sociale e un'educatrice. Vista la varietà delle azioni di cui si compone il progetto, che si articola in molteplici iniziative/attività con obiettivi e contenuti diversi, è stata chiesta la collaborazione anche di soggetti esterni, come ad esempio la Cooperativa Sociale Pervinca, il Comune di Udine, il Salotto d'Argento, l'UTE, con cui sono stati stipulati appositi accordi per la suddivisione di competenze, azioni e budget necessario.

I docenti e relatori dei percorsi di Camminamenti sono professionisti con provata esperienza nella gestione degli anziani e che lavorano da moltissimi anni nel settore del benessere sociale.

L'Associazione si è inoltre avvalsa della collaborazione di operatori per il coordinamento organizzativo, la logistica e le attività di segreteria.

STORIA DEL PROGETTO

Il progetto "Dementia Friendly Community" viene presentato per la prima volta quale progetto organico e integrato contenente numerose attività volte a promuovere la città di Udine come una comunità amica delle persone con demenze. Molte delle azioni proposte sono il frutto di un'esperienza maturata dall'Associazione nel corso degli anni nel campo della prevenzione e promozione della salute, con riferimento particolare alla popolazione anziana e alla prevenzione delle demenze, mentre altre sono state sviluppate ad hoc per rispondere alle nuove esigenze.

Il Progetto "Camminamenti... le menti in cammino" viene sperimentato per la prima volta come "progetto pilota" presso tre circoscrizioni comunali nel 2012 con l'obiettivo di promuovere con modalità sostenibili una serie di percorsi finalizzati al mantenimento delle funzioni cognitive nella popolazione anziana. Sulla base dell'esperienza maturata nel corso degli anni e, tenuto conto del gradimento riscontrato sia tra i partecipanti che tra i docenti, è stato riproposto annualmente ed esteso a tutto il territorio comunale. Di anno in anno si è cercato di arricchire e diversificare l'offerta formativa, ampliando le collaborazioni e coinvolgendo nuovi partner e nuovi docenti.

Per quanto riguarda il tema "Demenza" l'Associazione Alzheimer ha sperimentato e sviluppato, nel corso degli anni, numerose iniziative nel campo della prevenzione e promozione della salute attraverso:

- attività di sensibilizzazione della comunità e di informazione sulle demenze mediante la realizzazione e distribuzione gratuita di un manuale sull'assistenza del malato dal titolo "La demenza di Alzheimer – questa sconosciuta";
- la co-organizzazione di convegni a livello regionale con l'obiettivo di aumentare il livello di consapevolezza pubblica sulla demenza e su ciò che essa comporta e di offrire sostegno e supporto alle persone che ne soffrono e a coloro che se ne prendono cura;
- l'organizzazione di incontri pubblici con relatori e professionisti esperti sulle diverse tematiche legate alle "Demenze" in occasione della "Settimana del cervello";
- l'organizzazione di serate di divulgazione scientifica, informazione spettacolo e divertimento in occasione della "Giornata Mondiale dell'Alzheimer";



- attività continua di in-formazione alle famiglie e ai caregiver sui servizi alla persona e sulle agevolazioni fiscali di supporto e sostegno a chi si prende cura di un proprio care con demenza.

Tutte la attività a sostegno di famiglie e caregiver, la cui efficacia è stata documentata negli anni, e quelle di divulgazione e in-formazione sono state inserite nel progetto con l'intento di ampliare il target di riferimento e di arrivare a quanti più destinatari possibile.

EDIZIONE 2019-2020: OBIETTIVI ED AZIONI SPECIFICHE PER CIASCUNA AREA DI INTERVENTO

Di seguito viene presentata una descrizione dettagliata di tutte le attività, suddivise per ciascuna area di intervento, realizzate da novembre 2019 a maggio 2021, grazie alla proroga concessa dall'Amministrazione Comunale.

I. AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO

Promuovere un invecchiamento sano e attivo, sviluppando programmi di prevenzione della demenza, stimolazione cognitiva e contrasto alla solitudine e all'isolamento delle persone anziane.

Azione 1: Progetto "Camminamenti... le menti in cammino"

L'Associazione ha voluto dare continuità alle precedenti edizioni del progetto "Camminamenti... le menti in cammino", realizzato dall'Amministrazione Comunale nell'ambito del Progetto O.M.S. "Città Sane" e finalizzato alla prevenzione delle demenze e al contrasto del decadimento cognitivo e della solitudine dell'anziano.

A tal fine sono stati organizzati percorsi e laboratori di stimolazione cognitiva finalizzati a favorire il benessere psicofisico, la socializzazione e la frequentazione degli spazi pubblici (cinema, musei, ...).

L'associazione ha proposto laboratori di stimolazione cognitiva attraverso un approccio inclusivo, cercando di valorizzare le esperienze e le abilità delle persone anziane, che rappresentano un capitale inestimabile per la comunità.

Gli obiettivi specifici e i risultati attesi sono:

- Stimolare i cittadini anziani, soprattutto quelli più soli e fragili, ad uscire di casa, socializzare, partecipare ad eventi e attività che favoriscano una qualità e uno stile di vita attivi e proattivi.
- Far conoscere luoghi poco frequentati in città (ludoteca, biblioteca, archivio dei giochi, ecc.) e far conoscere l'offerta culturale e/o ricreativa cittadina nell'ottica di una ottimizzazione



delle risorse umane e finanziarie disponibili.

- Utilizzare spazi pubblici in tutti i quartieri della città offrendo occasioni per stare insieme anche a chi ha difficoltà di spostamento.
- Consentire alle persone opportunità di socializzazione e spazi di condivisione per contrastare situazioni di isolamento e solitudine che sono una delle prime cause di inizio della demenza.
- Far riscoprire interessi, discipline, curiosità dando l'opportunità alle persone di mettersi in gioco diventando loro stessi propositori di qualche laboratorio.
- Promuovere e diffondere la cultura della prevenzione e l'adozione di stili di vita sani per un rallentamento o una non-espressione dei sintomi legati alle malattie cronico-degenerative sempre più diffuse nella nostra Società.

Il progetto è iniziato a novembre 2019 e grazie alla proroga concessa dall'Amministrazione comunale a seguito dell'emergenza legata al Coronavirus ha potuto proseguire fino a maggio 2021.

Di seguito verranno descritti i percorsi realizzati nelle diverse fasi temporali in cui è stato suddiviso il progetto.

Attività prima fase (novembre 2019 – gennaio 2020)

Durante la prima fase (novembre 2019 – gennaio 2020) sono stati proposti sette laboratori:

- Laboratorio manuale: laboratorio di creatività e manualità – mettersi all'opera e creare con le proprie mani;
- Biomusica: riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica;
- Burraco: impariamo a giocare
- Respiriamo consapevolmente: esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la qualità della vita;
- Ritroviamoci in biblioteca: ogni settimana un laboratorio diverso tra “Letture, Racconti e Tradizioni”, “Tai Chi” e “Archivio dei Giochi”;
- Venerdì al museo: visite guidate al Museo Archeologico di Udine
- Musicalmente: la musica come veicolo di per il benessere globale delle persone.

I tre percorsi proposti in biblioteca hanno avuto cadenza mensile: ogni primo mercoledì del mese sono stati proposti, grazie alla collaborazione con i lettori volontari, “Letture, Racconti e Tradizioni”; il secondo mercoledì sono stati programmati gli incontri di “Tai chi” mentre il terzo mercoledì è stato dedicato all'Archivio dei giochi.

Anche le visite guidate al museo, quattro incontri in totale, hanno avuto cadenza mensile: ogni mese è stato fissato un appuntamento per scoprire il museo Archeologico di Udine attraverso percorsi dedicati e laboratori.

Grazie alla collaborazione con l'Associazione “Amici della Musica” di Udine è stata offerta agli iscritti la possibilità, durante tutto l'anno, di partecipare al programma della 98^a stagione



concertistica cittadina e di seguire gli appuntamenti delle “Conversazioni in musica” aventi lo scopo di approfondire l’educazione all’ascolto musicale.

Attività seconda fase (febbraio – luglio 2020)

I laboratori in programma per la seconda fase (febbraio – luglio 2020) sarebbero stati i seguenti:

- Scoprirsi attraverso il movimento: percorso mirato a promuovere la consapevolezza del sé, ottimizzare le proprie risorse e creare equilibrio attraverso la psicomotricità;
- Allenamento cognitivo: percorso che tende a sviluppare e stimolare più funzioni cognitive oltre la memoria;
- Giochi contro il decadimento cognitivo: percorso per imparare a mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso il gioco;
- Pensiero creativo – suggestioni narranti: stimolati da parole, immagini e suoni capaci di evocare storie si sperimentano nuove intuizioni e si cerca di dare nuovi significati a frammenti della propria vita;
- Pomeriggi al cinema: la visione commentata di un film è un invito piacevole a conoscere la bellezza del cinema in città e i servizi della Mediateca;
- Un viaggio per raggiungere salute, felicità e benessere: come influenzare il benessere psicofisico portando felicità e serenità nella propria vita;
- Fitness della mente: laboratorio per sollecitare e potenziare le abilità mentali tramite giochi, esercizi con parole, numeri e immagini;
- L’esperienza dello Spine Yoga-respiro e postura: contenuti teorici e pratici dello Spine Yoga per favorire il rilassamento psicofisico e la rigenerazione dei processi mentali;
- Scienza e Fantascienza – la scienza e la spiegazione dei misteri nella storia;
- Ritroviamoci in biblioteca: ogni settimana un laboratorio diverso tra “Lecture, Racconti e Tradizioni”, “Il Tai chi” e “l’Archivio dei Giochi”;
- Venerdì al museo: visite guidate al Museo Archeologico di Udine;
- Musicalmente: la musica come veicolo di per il benessere globale delle persone.

Solo quattro dei laboratori in calendario per il periodo febbraio–luglio hanno potuto regolarmente partire in quanto la data di inizio era antecedente allo stop legato all’emergenza coronavirus. Nello specifico i percorsi che è stati possibile proporre sono stati: Scoprirsi attraverso il movimento, Giochi contro il decadimento cognitivo, Spine Yoga e Allenamento cognitivo.

Attività durante il primo lockdown

A causa dell’emergenza legata al Coronavirus, a partire da metà febbraio 2020 tutte le attività del Progetto Camminamenti sono state sospese per tutelare la salute di partecipanti, docenti e addetti ai lavori. Tuttavia, proprio in un momento così particolare in cui si è stati costretti a sperimentare la solitudine e l’isolamento sociale è stato ritenuto più che mai importante prendersi cura della salute, sia fisica che mentale. Grazie alla preziosa disponibilità e supporto di alcuni docenti è stato deciso



di mettere a disposizione degli iscritti al progetto, e a chiunque altro fosse interessato, alcuni esercizi ed attività da praticare a casa.

La docente del corso di Yoga ha proposto alcuni esercizi e fornito indicazioni utili per mantenere il corpo in salute.

Il docente del corso “Respiriamo consapevolmente” ha preparato delle schede con esercizi di respirazione e allungamento.

La docente del corso di “Allenamento cognitivo” ha proposto settimanalmente degli esercizi per mantenere attiva la memoria.

Il corso di “Fitness della mente” è stato interamente proposto in modalità a distanza. Ogni settimana la docente predisponendo i file con esercizi da inoltrare a tutti gli interessati.

L'Associazione Amici della Musica ha condiviso numerosi video ed indovinelli musicali.

Attività durante il periodo estivo

Durante il periodo estivo, considerato l'allentamento delle misure restrittive e la graduale riapertura di quasi tutte le attività, l'Associazione ha pensato di riadattare le proposte del programma di stimolazione cognitiva e di ripartire con alcuni laboratori da tenersi all'aria aperta. Le attività si sono svolte in parchi e aree verdi individuate con l'Ufficio di Progetto OMS Città Sane, sia in centro città che in periferia, andando ad ampliare e integrare l'offerta dell'iniziativa “Metti una Mattinata al Parco”. Sono state adottate tutte le misure di protezione e sicurezza previste dalla normativa vigente volte ad evitare la trasmissione del Covid-19.

I corsi che sono stati proposti all'aperto durante tutto il periodo estivo sono stati i seguenti:

- Respiriamo consapevolmente: esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la qualità della vita.
- Biomusica: riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica;
- Scoprirsi attraverso il movimento: percorso mirato a promuovere la consapevolezza del sé, ottimizzare le proprie risorse e creare equilibrio attraverso la psicomotricità;
- Tai Chi.

Grazie alla collaborazione con il Cinema Visionario di Udine è stato possibile proporre, sempre durante il periodo estivo, il laboratorio “Pomeriggi al Cinema”. I quattro incontri si sono tenuti durante i mesi di luglio e agosto. I primi tre appuntamenti hanno previsto la visione di un film con a seguire il cineforum mentre il quarto appuntamento è stato interamente dedicato alla scoperta della Mediateca.

Sempre durante il periodo estivo L'Associazione Amici della Musica ha riproposto i tre concerti della Stagione concertistica 2019/2020 rimasti in sospeso a causa del Covid-19.

Gli appuntamenti al parco hanno dato la possibilità anche a persone nuove, non iscritte al progetto, di conoscere le iniziative e le attività proposte.



Attività durante il periodo autunnale

I laboratori in programma per il periodo autunnale (ottobre – dicembre 2020) sarebbero stati i seguenti:

- Biomusica: riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica;
- Ginnastica facciale: esercizi per tonificare la muscolatura del viso, stimolare la circolazione, contrastare l'indebolimento dei tessuti e tecniche di automassaggio per rilassare le tensioni e migliorare il proprio benessere;
- L'esperienza dello Spine Yoga: rilassamento psicofisico e rigenerazione dei processi mentali. Contenuti teorici e pratici dello Spine Yoga;
- Ginnastica Perineale: esercizi che riguardano sia il pavimento pelvico sia i principi di organizzazione del movimento della ginnastica posturale;
- Allenamento cognitivo: percorso che tende a sviluppare più funzioni oltre la memoria;
- Burraco: impariamo a giocare.

Come accaduto durante la seconda fase, anche in questo caso solo quattro dei laboratori in calendario (Biomusica, Ginnastica facciale, L'esperienza dello Spine Yoga e Ginnastica perineale) per il periodo ottobre-dicembre hanno potuto regolarmente partire in quanto la data del loro avvio era fissata prima del secondo stop legato all'emergenza Coronavirus.

Attività durante il secondo lockdown

Sempre a causa dell'emergenza legata al coronavirus a partire dalla fine ottobre 2020 sono state nuovamente sospese tutte le attività del Progetto Camminamenti sempre a tutela della salute di partecipanti, docenti e addetti ai lavori.

Grazie alla collaborazione e alla disponibilità di alcuni docenti si è voluto dare continuità ad alcuni percorsi proponendoli con la modalità "a distanza".

La docente del corso di "L'esperienza dello Spine Yoga" ha condiviso con gli iscritti al suo corso e a chiunque altro fosse interessato alcuni video con esercizi di respiro e postura per poter continuare ad esercitarsi anche da casa.

Con la docente del corso di "Allenamento cognitivo", percorso che non ha potuto partire in presenza in quanto il suo avvio era fissato a novembre, è stato deciso di proporre il suo laboratorio in modalità a distanza dando la possibilità a coloro che si erano precedentemente iscritti al suo corso di seguire le lezioni online su Zoom.

La stessa modalità di lezioni a distanza è stata adottata anche dal docente del corso di "Biomusica" che ha proposto le proprie lezioni online in modo interattivo.

Trattandosi di una modalità "nuova" i docenti hanno preparato delle schede contenenti tutte le istruzioni per poter effettuare i collegamenti e si sono resi disponibili ad aiutare i partecipanti a risolvere eventuali problematiche o difficoltà.



Attività fase primaverile (marzo – aprile 2021)

Visto il successo e l'entusiasmo con cui i partecipanti hanno risposto alle lezioni online è stato deciso di dare loro continuità proponendo un corso avanzato per coloro che avevano già seguito la prima parte e dando la possibilità anche a nuovi iscritti di frequentare i corsi base. Durante il periodo marzo-aprile sono stati proposti i seguenti laboratori: "Allenamento cognitivo 1", "Allenamento cognitivo 2", "Biomusica 1" e "Biomusica 2".

Grazie alla collaborazione con l'Associazione "Amici della Musica" di Udine è stata offerta agli iscritti la possibilità di seguire il programma della 99^a stagione concertistica cittadina e gli appuntamenti delle "Conversazioni in musica", aventi lo scopo di approfondire l'educazione all'ascolto musicale. I partecipanti al progetto hanno avuto dunque la possibilità di ascoltare i concerti in streaming su Youtube grazie alla condivisione di un link.

Sempre durante i mesi primaverili l'Associazione si è fatta portavoce, inviando comunicazione a tutti i suoi iscritti, di un nuovo progetto sperimentale, il Progetto "Muoviamoci". Il progetto, promosso dal Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine e sostenuto dal Progetto OMS "Città Sane" del Comune di Udine, ha lo scopo di promuovere la salute attraverso l'attività fisica, le relazioni sociali e le nuove tecnologie.

Il progetto, con partenza ad aprile 2021 e della durata di quattro mesi, è gratuito, rivolto a tutte le persone di età compresa tra i 65 e 80 anni e prevede due sedute settimanali di attività fisica da svolgere a casa, predisposte e visionate da esperti con l'ausilio delle moderne tecnologie, oltre che un costante monitoraggio e valutazione attraverso questionari e test biomedici.

L'ultimo laboratorio realizzato in termini temporali ha voluto proporre un approfondimento culturale dando visibilità alla "Collezione Ida Sello", un vasto patrimonio di giochi, giocattoli, strumenti didattici, libri e cartoleria custoditi a Udine in via Portanuova.

Ida Sello (1890-1971) ha gestito a Udine un negozio di materiali didattici e giocattoli che distribuiva a scuole e asili in tutta Italia. Alla sua morte il negozio venne chiuso e rimase "intatto".

Mediante la realizzazione di brevi video-interviste con la pronipote della Signora Ida si è voluto riportare l'attenzione su questa prestigiosa collezione. Ogni video è dedicato alla presentazione di uno singolo gioco, nello specifico: il Gioco dell'Oca; La Tombola; Pennini, Calamai e Co...; Bambole e Teatrini.

La decisione di inserire un percorso di questo tipo all'interno del Progetto "Camminamento" è stata dettata, in primo luogo, dalla volontà di far conoscere un patrimonio culturale cittadino ancora sconosciuto. Ha inoltre il pregio, visto il target di riferimento a cui il progetto è rivolto, di risvegliare i ricordi personali degli interessati e di offrire lo spunto per successivi laboratori attinenti ai temi trattati, agendo sulla memoria, sulle emozioni e sull'attività pratica.



Azione 2: Progetto “Centro di incontro Stimolante”

Sulla base delle precedenti esperienze di attività di stimolazione cognitiva e aggregazione gestite dall'Associazione, compresi i percorsi di CamminaMenti, spesso accade di individuare dei casi borderline, ovvero situazioni dove la malattia di Alzheimer o altra forma di demenza non è stata ancora riconosciuta e quindi diagnosticata ma comincia a incidere sulla qualità della vita della persona. In questi casi l'attività di stimolazione rischia di diventare addirittura controproducente perché la persona finisce per trovarsi a disagio nel gruppo sentendosi inappropriata e incapace di ottenere i risultati sperati o di confrontarsi con gli altri partecipanti.

Per queste persone è attivo un centro di incontro più mirato, con attività individualizzate, che permettano maggiore attenzione da parte degli operatori e ritmi più adatti alle persone che manifestano difficoltà.

Le attività presso il Centro di Incontro StimolaMente consistono in laboratori manuali, creativi e di stimolazione cognitiva, attività ricreative e sociali, come la lettura del giornale, pittura, canto, reminiscenza, terapia psicomotoria e musicoterapia. Sono previste comunque iniziative di incontro per i familiari, affinché possano parlare fra di loro in maniera informale e senza interruzione, scambiandosi esperienze o consultando, sempre in maniera informale, operatori e specialisti.

I destinatari di questo progetto sono le persone borderline che sono state individuate durante i percorsi di Camminamenti o che si sono rivolte all'Associazione in modo autonomo ma che hanno in comune le prime difficoltà di autonomia nelle attività quotidiane, di memoria, di orientamento, di linguaggio, ecc., primi sintomi dell'insorgere di varie forme di demenza.

Il centro di incontro è attivo durante tutto l'anno ma ha dovuto interrompere le sue attività a causa dell'emergenza legata al coronavirus.

II AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO

Promuovere azioni di sensibilizzazione della comunità e di formazione degli operatori e caregiver sul tema delle Comunità amiche delle persone con demenza (Dementia-Friendly Communities).

Azione 1: Progetto “Udine comunità amica delle persone con demenza”

In un documento congiunto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e di Alzheimer Disease International viene evidenziata la necessità attuale di promuovere “comunità amichevoli”, ovvero comunità in grado di fornire supporto alle persone con demenza e ai loro familiari, di promuovere l'inclusione, la partecipazione e la consapevolezza, di rendere la collettività competente e capace di accogliere, di comprendere e di costruire un contesto supportivo che interessi tutte le realtà della comunità. Essere una comunità amica significa rendere partecipe tutta la popolazione, le istituzioni, le associazioni, le categorie professionali, per creare una rete di cittadini consapevoli che sappiano rapportarsi alla persona con demenza.

L'associazione Alzheimer Udine OdV è affiliata alla Federazione Alzheimer Italia e intende



beneficiare di questa collaborazione per inserire Udine nelle 24 comunità amiche già presenti in Italia. È stato avviato il percorso di adesione ottemperando ai vari requisiti che la Federazione Alzheimer Italia ha previsto per lo sviluppo di una comunità amica delle persone con demenza.

Secondo le indicazioni della Federazione Alzheimer Italia il percorso include incontri ed eventi divulgativi nonché momenti di formazione, intesi ad accrescere la consapevolezza e le competenze della comunità e a sensibilizzare la rete sociale sulle problematiche legate alla demenza (addetti ai lavori, operatori sociosanitari, assistenti domiciliari e badanti, associazioni di volontariato, farmacisti, commercianti, operatori dei trasporti, ecc.). Negli incontri sono previsti approfondimenti sulla malattia, sulle terapie attuali, sulle prospettive farmacologiche future, sugli aspetti giuridici e di tutela del malato, sulla cooperazione che deve attuarsi tra professionisti ospedalieri, medici del territorio e famiglie, su consigli pratici per una migliore gestione del malato, sugli aspetti legati alle barriere architettoniche e all'idoneità del contesto abitativo per la prevenzione degli incidenti dentro e fuori casa. È stata prevista anche la distribuzione del libretto informativo realizzato dall'Associazione con il contributo del Servizio Servizi per la Salute e il Benessere Sociale del Comune di Udine, finalizzato a far conoscere l'offerta dei servizi dedicati alla cura e all'assistenza della persona malata di Alzheimer presenti sul territorio.

Gli eventi e momenti di formazione sono rivolti a diversi destinatari, tra cui:

- Familiari dei malati, caregiver, badanti;
- Cittadini e organizzazioni sociali;
- Addetti ai lavori (operatori sanitari, operatori addetti all'assistenza pubblici e privati, ecc.).

Il primo passo compiuto per la costituzione di una comunità amica delle persone con demenza è stato la compilazione del questionario conoscitivo e il suo invio alla Federazione Alzheimer Italia per poter avviare l'iter per inserire la città di Udine fra le comunità amiche delle persone con demenza già presenti in Italia.

Per il mese di marzo 2020 era stato programmato un primo Corso di Formazione rivolto principalmente a familiari di malati di Alzheimer ma anche ad operatori e volontari. I professionisti, un neurologo, una neuropsicologa, un'infermiera e un'educatrice professionale, incaricati di tenere gli incontri avrebbero proposto l'approfondimento di tematiche proprie di ciascun ambito di specializzazione.

A causa dell'emergenza legata alla pandemia da Covid-19 e delle conseguenti restrizioni imposte a salvaguardia della salute pubblica il corso è stato più volte rinviato con l'intento di riproporlo in presenza non appena le condizioni sanitarie lo avessero permesso.

All'Associazione Alzheimer Udine Odv erano pervenute numerose richieste di adesione al corso di formazione e visto il nuovo stato di emergenza venutosi durante il periodo autunnale e in ottemperanza ai nuovi DPCM è stato deciso di proporlo in modalità online. Grazie all'ausilio delle piattaforme per l'organizzazione di videoconferenze è stata dunque data la possibilità a familiari e caregiver di seguire gli approfondimenti proposti dai professionisti e interagire con loro ponendo domande e richieste specifiche.

Il corso ha preso il via a marzo 2021 e ha previsto 6 incontri di un'ora e mezzo ciascuno.

Per alcune iniziative, in particolare eventi pubblici, convegni e momenti di approfondimento, sono



stati individuati dei periodi o giornate durante l'anno particolarmente significativi per il tema trattato, come ad esempio la "Settimana del Cervello" e la "Giornata Mondiale per l'Alzheimer", ecc.

Per la "Settimana del Cervello" l'Associazione aveva organizzato un incontro che purtroppo non ha potuto tenersi a causa della prematura scomparsa di uno dei relatori e dell'insorgere delle prime avvisaglie legate al coronavirus.

A settembre, come ogni anno e nonostante le restrizioni causa Covid -19, l'Associazione Alzheimer Udine Odv ha organizzato, con la collaborazione del Comune di Udine – Assessorato alla Salute e al Benessere Sociale – Progetto OMS Città Sane e con il contributo della Fondazione Friuli, in occasione delle "Giornata Mondiale per l'Alzheimer", l'evento pubblico "Giornata Mondiale dell'Alzheimer".

L'appuntamento, in programma venerdì 4 settembre dalle ore 15:00 sotto la Loggia del Lionello, si è aperto con i saluti e gli interventi delle autorità. Dopo un primo intrattenimento musicale, a cura del coro "The Messenger Mass Choir", c'è stato il clou della manifestazione con gli interventi del Neurologo e della Neuropsicologa che hanno proposto un interessante approfondimento sulla malattia di Alzheimer e sulle problematiche che affliggono familiari e caregiver nella cura e nell'assistenza del malato. A conclusione dell'evento c'è stata l'esibizione della Band "Soul Orchestra".

L'evento ha avuto un grande successo. Hanno aderito alla manifestazione una sessantina di persone, andando ad occupare tutti i posti disponibili nel rispetto delle disposizioni per il contenimento del coronavirus.

Sempre durante il periodo estivo l'Associazione/Alzheimer Udine Odv ha organizzato l'incontro pubblico "Due mesi di Lockdown: Raccontiamoci le nostre esperienze", principalmente rivolto a familiari e caregiver ma aperto anche a chiunque altro fosse interessato, con la partecipazione del Neurologo e della Neuropsicologa. La serata è stata un interessante momento di confronto al quale hanno aderito una trentina di persone.

Azione 2: Progetto "Gruppo di lavoro sul tema demenze"

Nell'ambito del percorso di sviluppo di una comunità amica delle persone con demenza e dei loro familiari è prevista la costituzione di un gruppo di lavoro che, insieme all'Associazione, possa pianificare le azioni da realizzare, raccogliere informazioni e suggerimenti, monitorare le iniziative e analizzare i risultati.

Il gruppo, che coinvolge rappresentanti degli enti locali, azienda sanitaria, associazioni, ecc. ha il compito di esplorare i bisogni e le esigenze che emergono dal territorio e indirizzare al meglio la formazione e le attività organizzate.

Poco prima del lockdown, iniziato a marzo 2020, legato all'emergenza Ctovid-19 sono stati presi accordi con le parti interessate per fissare il primo dei due incontri previsti per presentare e condividere obiettivi e contenuti da perseguire.

Il primo incontro ha avuto luogo mercoledì 29 luglio 2020, nel corso del quale è stato concordato di costituire un Tavolo sulle Demenze a cui prenderanno parte alcuni soggetti sia pubblici che privati che, a diverso titolo e con diverse competenze, si occupano della presa in carico, cura e assistenza



delle persone con demenza. Di seguito l'elenco dei soggetti coinvolti:

- Clinica Neurologica e di Neuro riabilitazione Udine – ASUFC
- Scuola di Specializzazione in Geriatria - Università di Udine
- Associazione Alzheimer Udine Odv
- Sistema Locale Servizi Sociali - Area Anziani – Comune di Udine
- Assessorato alla Salute e al Benessere Sociale – Comune di Udine
- Servizio Servizi per la Salute e il Benessere Sociale – Comune di Udine
- Progetto OMS Città Sane – Comune di Udine
- Distretto Sanitario ASUFC / Medici di Medicina Generale.

A seguito della riunione del “Tavolo sulle demenze” il Comune di Udine, nei mesi successivi, ha avviato con la Federazione Alzheimer Italia di Milano la procedura di accreditamento per l'utilizzo del logo “Dementia Friendly Community” su tutte le attività che vengono realizzate in città su questa tematica.

L'ultimo step è stata la sottoscrizione del “Regolamento per l'uso del logo Comunità Amica delle Persone con Demenza” da parte di tutti i soggetti che, a livello cittadino lavorano sul tema della demenza, e che fanno parte del gruppo di lavoro, ovvero:

- Comune di Udine – Servizi Sociali
- Sistema Locale Servizi Sociali – Ambito UTI
- ASUFC – Distretto Sanitario di Udine
- ASUFC – Clinica Neurologica e di Neuro riabilitazione di Udine
- Università di Udine – DAME – Scuola di Specializzazione in Geriatria
- Università di Udine – DAME – Laboratorio di Biologia Molecolare
- Alzheimer Udine Odv
- ASP “La Quiete”

L'accettazione del regolamento consentirà alla città di Udine di entrare a far parte delle rete internazionale delle città amiche che lavorano sulla specifica tematica delle demenze.

III AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO

Promuovere azioni di sostegno alle persone affette da demenza e ai loro familiari o caregivers, per ritardare l'istituzionalizzazione e favorire una buona qualità della vita sia della persona con demenza che del nucleo familiare che se ne occupa.

Azione 1: Iniziative di sostegno ai familiari: “Gruppi di dialogo”, “Quattro chiacchiere con il neurologo/neuropsicologo” e Progetto “NuovaMENTE”

Molto spesso i familiari decidono di assistere al domicilio il proprio caro, senza però avere la piena consapevolezza delle ripercussioni che questa scelta avrà sulla loro vita. Dal punto di vista emozionale il peso da gestire è imponente: stress, stanchezza fisica, ansia, depressione, sensi di colpa e inadeguatezza, difficoltà di riposo e sonno notturno, tutti elementi che a lungo andare mettono a dura prova anche il familiare più motivato. Questo impegno gravoso, se non



adeguatamente gestito ed elaborato, porta chi assiste a logorarsi lentamente, a trascurare sé stesso e il mondo che lo circonda, rendendolo più predisposto allo sviluppo di nuove patologie e all'uso/abuso di farmaci. Sul piano pratico la decisione di assistere al domicilio un familiare si accompagna a importanti scelte di riorganizzazione del proprio stile di vita. Il primo passo solitamente è il ridimensionamento del tempo dedicato a tutto ciò che non sia strettamente legato al malato; ne consegue anche una riduzione dei contatti sociali e delle relazioni interpersonali.

Bisogna quindi trovare gli strumenti sociali in grado di rompere la solitudine e di sviluppare una cultura della solidarietà fondata sul valore della relazione. Una cultura non di settore ma condivisa e sostenuta da una solida rete sociale che affronti i problemi riguardanti sia gli stili di vita (ad esempio la solitudine) sia quelli riguardanti le malattie più frequenti (demenza, depressione, ecc.).

In tal senso l'Associazione ha proposto alcune attività che sono già state sperimentate negli anni, ovvero i "Gruppi di Dialogo" e "Quattro chiacchiere con il neurologo" per l'ascolto e il supporto ai familiari e il Progetto "NuovaMENTE", per aiutare i caregiver nella gestione dei propri cari affetti da Alzheimer.

Incontri serali "Quattro chiacchiere con il Neurologo/Neuropsicologo"

Quando si scopre che un proprio caro è affetto da Alzheimer o ci si trova a convivere quotidianamente con la malattia, sorgono tantissimi dubbi e domande alle quali, spesso, è difficile trovare una risposta. Per questo, l'Associazione Alzheimer, in collaborazione con diversi professionisti nel campo delle demenze ha proposto un calendario di appuntamenti con lo scopo di migliorare le competenze dei familiari su numerosi aspetti che caratterizzano l'evoluzione della patologia e di creare un contesto informale dove i familiari/caregiver possono interagire tra loro e con lo specialista, condividere esperienze, problematiche e soluzioni.

I primi incontri si sono potuti regolarmente svolgere in presenza presso il Centro StimolaMente fino all'inizio della pandemia da Covid-19 che ha costretto l'Associazione a sospendere tutte le proprie attività.

Dopo il lungo fermo imposto dal primo lockdown nei mesi di marzo, aprile e maggio 2020 si è voluto riprendere gli incontri. Lunedì 10 agosto è stato riproposto l'appuntamento "Quattro chiacchiere con il Neurologo". Nel rispetto delle disposizioni Covid e nonostante il numero di posti a disposizione fosse limitato (10 posti) la serata ha visto il tutto esaurito.

A causa del riacutizzarsi dell'emergenza sanitaria nell'ottobre 2020 è stato deciso di proporre gli incontri "Quattro chiacchiere con ..." in modalità a distanza.

Il 15 febbraio 2021 è stato organizzato il primo incontro "Quattro chiacchiere con il Neurologo" online su Zoom. Il dottore si è reso disponibile a condurre la serata e rispondere alle domande di familiari e caregiver su Alzheimer e Demenze.

Gruppi di Dialogo

Chi si occupa di un malato di Alzheimer o di altra demenza ha un ruolo delicato e difficile e spesso ha bisogno di avere qualcuno che ascolti i suoi disagi e le sue esigenze, che risponda ad alcune sue domande, volte a cercare il senso di quanto gli sta capitando. La funzione principale dei Gruppi di Dialogo è quella di fornire aiuto e sostegno ai vari membri del gruppo per fronteggiare le situazioni problematiche, fornendo loro strumenti, conoscenze e competenze. I gruppi di dialogo si propongono come obiettivo primario quello di creare uno spazio di condivisione di esperienze, emozioni e risorse in un clima di fiducia, rispetto e riservatezza e allo stesso tempo dare indicazioni, suggerimenti e supporto per affrontare in modo sereno la quotidianità e i cambiamenti legati alla



malattia. Tali esperienze di gruppo consentono alle persone che vivono lo stesso problema o una stessa situazione di superare l'isolamento e la solitudine attraverso nuove relazioni amicali e di risolvere il senso di vergogna e inadeguatezza che crea la malattia.

La dottoressa incaricata di condurre i dialoghi ha organizzato sette incontri tematici aperti a familiari e caregiver che per la prima volta aderiscono all'iniziativa. Ad ogni appuntamento è previsto l'approfondimento di un tema specifico.

Solo tre degli incontri inizialmente previsti hanno potuto svolgersi regolarmente prima dello scoppio della pandemia da Covid-19.

Per coloro che invece avevano già seguito i Dialoghi gli anni precedenti, è stato proposto un ciclo di cinque appuntamenti, a numero chiuso, per approfondire una specifica tematica. Il tema prescelto è stato la "relazione".

Anche per il secondo ciclo di incontri ci sono stati solo tre appuntamenti nelle seguenti giornate: 12 novembre 2019; 21 gennaio 2020 e 6 febbraio 2020. A questi incontri hanno aderito otto persone.

I gruppi di Dialogo sono stati sospesi a causa dell'emergenza coronavirus e hanno potuto riprendere online solo a febbraio 2021.

Durante il periodo febbraio-maggio sono stati organizzati sei nuovi incontri online durante i quali i familiari hanno potuto interagire tra loro e la dottoressa, condividere emozioni, esperienze e soluzioni in un clima informale e confidenziale.

Progetto NuovaMENTE

Anche il progetto NuovaMENTE, realizzato in collaborazione con la Cooperativa "Pervinca", nasce per venire incontro alle famiglie che vivono quotidianamente le difficoltà di gestione dei pazienti affetti da demenza. Attraverso degli screening di tipo neuropsicologico i pazienti vengono monitorati all'inizio e alla fine del percorso così da creare gruppi omogenei e stimolare in maniera mirata ogni paziente nei domini cognitivi più deficitari. Un trattamento di stimolazione di gruppo per essere adeguato deve considerare il livello di gravità, la motivazione e le aspettative sia dei pazienti che dei loro familiari; il fatto di essere in gruppo stimola il confronto e la condivisione con gli altri. Tutti gli studi concordano inoltre sul fatto che gli interventi psicosociali debbano essere il più possibile personalizzati, regolarmente sottoposti a revisione e mirati sia al paziente stesso che a chi lo assiste quotidianamente (caregiver); è proprio per questo che "NuovaMENTE" prevede anche il coinvolgimento di questi ultimi, che risulterà fondamentale per poter proseguire l'iter riabilitativo anche a domicilio e favorire una migliore gestione dei comportamenti bizzarri che possono presentare i pazienti.

A causa dell'emergenza legata al Covid-19 il progetto Nuovamente non ha potuto prendere il via.

Azione 2: Progetto "Solievo Notturmo"

Lo stress prolungato provoca innumerevoli effetti negativi e le persone che si prendono cura di un familiare con diagnosi di Demenza di Alzheimer lo sanno bene, continuamente immersi in una realtà oggettivamente difficile da gestire, con ripercussioni su vasta scala. Sono i caregiver stessi a diventare vulnerabili, e spesso vissuti di ansia e umore tendente alla depressione vanno a minare non solo il senso di sé, ma anche la relazione con il proprio caro. Nello stesso tempo, risulta fondamentale garantire ai familiari/caregiver alcuni momenti durante l'anno di sollievo dal ruolo di assistenza e cura della persona con demenza, in particolare in casi di necessità specifica (es. ricoveri



in ospedale del familiare, emergenze improvvise, malattia) o quando si dovessero verificare condizioni di stress eccessivo/burn-out del familiare.

“Solievo notturno” è un progetto sperimentale di sollievo temporaneo per persone non autosufficienti, in particolare malati di Alzheimer e demenza. Si tratta di una forma di accoglimento temporaneo notturno del malato all'interno di una struttura residenziale, in un nucleo autorizzato all'accoglimento di persone non autosufficienti e dotato di adeguati requisiti di protezione e di sicurezza, gestito da personale qualificato e adeguatamente formato. Durante il giorno, alle persone che faranno parte del progetto, verrà data la possibilità di frequentare un centro diurno svolgendo attività specifiche di stimolazione cognitiva.

I principali obiettivi sono:

- Dare la possibilità ai familiari di lasciare il malato in un luogo sicuro e allentare il carico emotivo e lo stress psicofisico;
- Dare qualità al tempo di permanenza del malato al di fuori del proprio domicilio attraverso una collaborazione struttura residenziale – centro diurno.

Durante i mesi precedenti alla chiusura legata all'emergenza coronavirus sono stati effettuati diversi incontri interlocutori con l'ASP “La Quietè”, che da subito ha dato la sua disponibilità a collaborare con l'Associazione per la realizzazione del progetto, al fine di verificare la fattibilità della sperimentazione. Gli incontri sono serviti a dettagliare gli aspetti logistici, organizzativi e operativi necessari ad avviare la progettualità e formare il personale.

L'avvio della sperimentazione era previsto per il mese di marzo 2020.

Erano già stati definiti gli attori coinvolti (Associazione Alzheimer Udine onlus, ASP “La Quietè”, Centro Diurno Pervinca e altri centri diurni o strutture residenziali che volessero aderire all'iniziativa), le azioni previste per ciascun attore e il preventivo di spesa.

Per questo specifico progetto era stato richiesto un contributo ad hoc al Comune di Udine in quanto il preventivo di spesa non era compatibile con le disponibilità economiche previste dal progetto “Dementia Friendly Community”.

Le vicende legate al coronavirus ne hanno impedito l'avvio entro i termini inizialmente previsti. È stato inoltre necessario rivalutare e ridefinire l'intero progetto sempre alla luce delle mutate condizioni sanitarie legate alla pandemia da Covid-19 per individuare nuove strategie di attuazione.

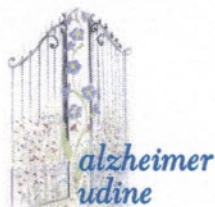
Visto che per questo specifico progetto è stata concessa una proroga fino al 31 dicembre 2021 si conta di rimodulare gli interventi, anche alla luce delle nuove disposizioni ministeriali, e di dare avvio al progetto entro i termini previsti dalla proroga.

EVENTI PUBBLICI

La pandemia da Covid-19 ha reso impossibile l'organizzazione di eventi pubblici.

COMUNICAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto “Camminamenti... le menti in cammino” ha avuto nel corso degli anni e continua ad avere un notevole riscontro ed importanza a livello mediato sia a livello locale che nazionale.



È stato riconosciuto un sempre maggiore interesse verso il progetto al quale sono stati dedicati diversi articoli qui quotidiani locali e non solo.

Durante gli anni il progetto “Camminamenti” è stato presentato in diversi eventi pubblici sul territorio comunale quale esempio di buona pratica per contrastare la solitudine e per promuovere l’allenamento cognitivo e il benessere psicofisico per un invecchiamento in salute della popolazione anziana.

Le molteplici attività proposte dal progetto “Dementia Friendly Communiti” sono state pubblicizzate facendo ricorso a tutti i canali comunicativi disponibili per poter arrivare a quanti più destinatari possibile sia mediante la distribuzione e affissione di locandine e volantini sia online, sul sito del Comune di Udine che su quello dell’Associazione Alzheimer.

Diversi articoli usciti su quotidiani locali hanno permesso di far conoscere il progetto ad un vasto pubblico sensibilizzando e portando l’attenzione sul tema così delicato ma tremendamente attuale e dilagante delle “Demenze”.

In occasione dell’evento pubblico “Giornata Mondiale dell’Alzheimer” c’è stato un intervento anche presso l’emittente televisiva “Telefriuli”.

A seguito dell’emergenza sanitaria legata al Covid-19 si è stati costretti a prediligere una comunicazione di tipo telematico a scapito della consueta comunicazione mediante affissione e distribuzione di volantini, brochure e locandine.

RIEPILOGO PROPOSTE E DATI SULLA PARTECIPAZIONE

I. AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO

Promuovere un invecchiamento sano e attivo, sviluppando programmi di prevenzione della demenza, stimolazione cognitiva e contrasto alla solitudine e all’isolamento delle persone anziane.

Azione 1: Progetto “Camminamenti... le menti in cammino”

Nelle tabelle sono riassunti, per ciascun corso, la sede, la giornata, l’orario e il periodo di svolgimento per ciascuna fase del progetto.

1^FASE: NOVEMBRE 2019 - GENNAIO 2020				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Il Circoscrizione	LABORATORIO MANUALE	LUNEDÌ	10:30-12:30	11.11-02.12
Salotto	BIOMUSICA	MARTEDÌ	9:30-11:30	05.11-07.01
SEDE PROPRIA	BURRACO	GIOVEDÌ	16:00-18:00	07.11-09.01
Salotto	RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	VENERDÌ	9:30-11:30	08.11-10.01
VI Circoscrizione	LETTURA, RACCONTI E TRADIZIONE	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	08.01.2020
VI Circoscrizione	TAI CHI	MERCOLEDÌ	9:00-11:00	15.01.2020



VI Circoscrizione	ARCHIVIO DEI GIOCHI	MERCOLEDÌ	11:00-12:30	22.01.2020
Museo Archeologico	VENERDÌ AL MUSEO	VENERDÌ	10.30-11.30	24.01.2020
Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/

2^FASE: FEBBRAIO - LUGLIO 2020

SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
VI Circoscrizione	SCOPRIRSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO	LUNEDÌ	15:30-17:30	03.02-20.04
UTE	GIOCHI CONTRO IL DECADIMENTO COGNITIVO	GIOVEDÌ	09:30-11:30	06.02-26.03
Comunità Piergiorgio	SPINE YOGA	GIOVEDÌ	16:30-18:30	06.02-02.04
I Circoscrizione	ALLENAMENTO COGNITIVO	MARTEDÌ	09:30-11:30	11.02-21.04
Centro StimolaMente	PENSIERO CREATIVO, SUGGERIMENTI NARRANTI	MERCOLEDÌ	16:00-18:00	01.04-20.05
Visionario	POMERIGGI AL CINEMA	VENERDÌ	15:00-17:00	03.04-24.04
Ludoteca	GIOCO, PALESTRA PER LA MENTE	LUNEDÌ	15:00-17:00	20.04-11.05
Salotto	UN VIAGGIO PER RAGGIUNGERE SALUTE, FELICITA' E BENESSERE	LUNEDÌ	9:30-11:30	27.04-22.06
V Circoscrizione	FITNESS DELLA MENTE	GIOVEDÌ	10:00-12:00	30.04-18.06
VI Circoscrizione	SPINE YOGA	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	06.05-01.07
Salotto	SCIENZA E FANTASCIENZA	LUNEDÌ	15:00-17:00	08.06-27.07
VI Circoscrizione	LETTURA, RACCONTI E TRADIZIONE	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	05.02.2020 04.03.2020 01.04.2020
VI Circoscrizione	TAI CHI	MERCOLEDÌ	9:00-11:00	12.02.2020 11.03.2020 08.04.2020
VI Circoscrizione	ARCHIVIO DEI GIOCHI	MERCOLEDÌ	11:30-12:00	19.02.2020 18.03.2020 15.04.2020
Museo Archeologico	VENERDÌ AL MUSEO	VENERDÌ	10.30-12.30	14.02.2020 13.03.2020 17.04.2020
Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/

FASE ESTIVA

SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Giardini "Loris Fortuna"	RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	LUNEDÌ	08:30-10:30	20.07-21.09
Parco "Marcello D'Olive"	BIOMUSICA	MARTEDÌ	09:00-11:00	21.07-08.09
Area verde "Paolo De Rocco"	SCOPRIRSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO	MERCOLEDÌ	08:30-10:30	22.07-09.09
Parco "Ambrosoli"	TAI CHI	GIOVEDÌ	08:30-10:30	23.07-03.09
Visionario	POMERIGGI AL CINEMA	VENERDÌ		31.07.2020 07.08.2020 14.08.2020 21.08.2020



Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/
--------------	--------------	---	---	---

FASE AUTUNNALE 2020				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Salotto	BIOMUSICA	LUNEDÌ	14:30-16:30	05.10-23.11
Sede propria	GINNASTICA FACCIALE	MARTEDÌ	10:00-12:00	06.10-24.11
Salotto	L'ESPERIENZA DELLO SPINE YOGA	MERCOLEDÌ	11:00-13:00	07.10-11.11
Sede propria	GINNASTICA PERINEALE	GIOVEDÌ	10:00-12:00	08.10-26.11
Sala Valduga	ALLENAMENTO COGNITIVO	LUNEDÌ	09:00-11:00	02.11-21.12
Sede propria	BURRACO	GIOVEDÌ	16:00-18:00	29.10-17.12

FASE ONLINE secondo lockdown				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Online	ALLENAMENTO COGNITIVO	LUNEDÌ	09:00-11:00	30.11.20-25.01.21
Online	BIOMUSICA	MARTEDÌ	09:30-10:45	22.12.20-09.09.21

FASE ONLINE primavera 2021				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Online	ALLENAMENTO COGNITIVO 1	LUNEDÌ	09:00-11:00	01.03.21-30.04.21
Online	ALLENAMENTO COGNITIVO 2	GIOVEDÌ	09:30-11:30	04.03.21-23.04.21
Online	BIOMUSICA 1	MARTEDÌ	09:30-10:45	03.03.21-21.04.21
Online	BIOMUSICA 2	MERCOLEDÌ	15:30-16:45	16.02.21-06.04.21

Nelle tabelle seguenti vengono riportati, per ciascun percorso, il numero delle lezioni e i dati relativi alla partecipazione.

1^FASE: NOVEMBRE 2019 - GENNAIO 2020			
Laboratorio	N. lezioni	Iscritti	Partecipanti
Laboratorio manuale	4/4	18	17
Biomusica	8/8	39	37
Burraco	8/8	21	19
Respiriamo consapevolmente	8/8	30	26
Lettura, racconti e tradizioni	1/1	13	4
Tai chi	1/1	27	10
Archivio dei giochi	1/1	24	17
Venerdì al museo	1/1	52	39
Musicalmente			
Totale			169

2^FASE: FEBBRAIO - LUGLIO 2020			
Laboratorio	N. lezioni svolte/N. lezioni totali previste	Iscritti	Partecipanti
Scoprirsi attraverso il movimento	3/10	28	24
Giochi contro il decadimento cognitivo	3/8	22	18
Spine Yoga	2/8	38	27
Allenamento cognitivo	2/10	10	8
Pensiero creativo – suggestioni narranti	0/8		
Pomeriggi al cinema	0/4		
Gioco, palestra per la mente	0/4		
Un viaggio per raggiungere salute, felicità e benessere	0/8		
Fitness della mente	0/8		
Spine Yoga	0/8		
Scienza e fantascienza	0/8		
Lettura, racconti e tradizioni	1/3	13	4
Tai chi	1/3	27	10
Archivio dei giochi	1/3	24	17
Venerdì al museo	1/3	52	39
Musicalmente	/	/	/
Totale			147

Per quanto riguarda i corsi attivati in questa specifica fase, i dati relativi alla partecipazioni sono riferiti alle sole lezioni che hanno potuto svolgersi regolarmente.

FASE ESTIVA			
Laboratorio	N. lezioni	Iscritti	Partecipanti
Respiriamo consapevolmente	8/8	14	13
Biomusica	8/8	17	16
Scoprirsi attraverso il movimento	8/8	21	12
Tai chi	6/6	11	9
Pomeriggi al cinema	4/4	22	16
Musicalmente			
Totale			66

FASE AUTUNNALE 2020			
Laboratorio	N. lezioni svolte/N. lezioni totali previste	Iscritti	Partecipanti
Biomusica	4/8	13	11
Ginnastica facciale	2/8	16	14
L'esperienza dello Spine Yoga	3/6	23	19
Ginnastica perineale	1/8	15	11
Allenamento Cognitivo	0/8		
Burraco	0/8		
Totale			55



Per quanto riguarda i corsi attivati in questa specifica fase, i dati relativi alla partecipazioni sono riferiti alle sole lezioni che hanno potuto svolgersi regolarmente.

FASE ONLINE secondo lockdown			
Laboratorio	N. lezioni svolte	Iscritti	Partecipanti
Allenamento cognitivo	8/8	8	7
Biomusica	8/8	7	7
Totale			14

FASE ONLINE primavera 2021			
Laboratorio	N. lezioni svolte	Iscritti	Partecipanti
Allenamento cognitivo 1	8/8	9	7
Allenamento cognitivo 2	8/8	6	5
Biomusica 1	8/8	9	8
Biomusica 2	8/8	7	7
Totale			27

	CORSI	PARTECIPANTI
TOTALE	28	408

Durante le fasi in cui è stato suddiviso il progetto sono stati attivati 28 laboratori suddivisi in attività inerenti il movimento, la stimolazione cognitiva, il gioco, la creatività e la cultura.

Su un totale di 185 iscritti si è registrato un totale di 408 partecipazioni con una media di 15 partecipanti per corso. In media ogni frequentante ha partecipato a 2 corsi.

I corsi che hanno ricevuto la maggiori adesioni sono stati quelli di movimento (Yoga, Biomusica e scoprirsi attraverso il movimento), a seguire i giochi, i corsi di “Respiriamo consapevolmente” e l’ “Allenamento cognitivo”

Grande interesse hanno riscosso anche le visite al Museo Archeologico. I pomeriggi al cinema e i concerti degli “Amici della Musica”.

Una doverosa precisazione va fatta distinguendo i percorsi che hanno potuto svolgersi in presenza prima dell’era Covid, i quali hanno fatto registrare le presenze più elevate, e quelli invece che hanno dovuto fare i conti con le limitazioni imposte a seguito dello scoppio della pandemia.

Per i corsi proposti in modalità online si è stati costretti ad organizzare gli iscritti in gruppi numericamente più contenuti per poter consentire ai partecipanti una migliore partecipazione e un adeguato coinvolgimento durante le singole lezioni.



II AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO

Promuovere azioni di sensibilizzazione della comunità e di formazione degli operatori e caregiver sul tema delle Comunità amiche delle persone con demenza (Dementia-Friendly Communities).

Azione 1: Progetto “Udine comunità amica delle persone con demenza”

La tabella sottostante riporta il calendario degli incontri e i dati relativi alla partecipazione al Corso di Formazione e ai due eventi pubblici organizzati durante il periodo estivo

Corso di Formazione			
	Data	N. iscritti	N. partecipanti
Incontro con il Neurologo	23/02/2021	22	14
Incontro con la Neuropsicologa	02/03/2021	24	16
Incontro con l’Infermiera	10 e 24/03/2021	24	12+9
Incontro con l’Educatrice	16 e 29/03/2021	24	16+11

Eventi pubblici			
	Data	N. iscritti	N. partecipanti
Due mesi di Lockdown: raccontiamoci le nostre esperienze	19/08/2020	31	29
Giornata Mondiale dell’Alzheimer	04/09/2020	65	63

Azione 2: Progetto “Gruppo di lavoro sul tema demenze”

La tabella sottostante riporta la data in cui si è riunito il Gruppo di lavoro sul tema Demenze e il dato relativo alla partecipazione.

Gruppo di lavoro sul tema Demenze		
	Data	N. partecipanti
1° incontro “Gruppo di lavoro sul tema demenze”	29/07/2020	8

III AREA PRIORITARIA DI INTERVENTO



Promuovere azioni di sostegno alle persone affette da demenza e ai loro familiari o caregiver, per ritardare l'istituzionalizzazione e favorire una buona qualità della vita sia della persona con demenza che del nucleo familiare che se ne occupa.

Azione 1: Iniziative di sostegno ai familiari: “Gruppi di dialogo”, “Quattro chiacchiere con il neurologo/neuropsicologo”

La tabella riporta le giornate e i dati relativi alla partecipazione agli incontri “Quattro Chiacchiere con ...”.

Serate “Quattro chiacchiere con...”			
	Data	N. iscritti	N. partecipanti
Serata “Quattro chiacchiere con il Neurologo”	21/10/2019	15	14
Serata “Quattro chiacchiere con il Dottor Colle – medico internista”	25/11/2019	12	8
Serata “Quattro chiacchiere con la Neuropsicologa”	27/01/2020	21	18
Serata “Quattro chiacchiere con il Neurologo”	17/02/2020	16	15
Serata “Quattro chiacchiere con il Neurologo”	10/08/2020	11	10
Serata “Quattro chiacchiere con il Neurologo” ONLINE	15/02/2021	12	11

Nella tabella seguente sono riportati gli appuntamenti dei gruppi di dialogo e i dati relativi alla partecipazione.

Gruppi di dialogo			
Tematica	Data	N. iscritti	N. partecipanti
“Che cosa accade davanti alla diagnosi”	05/11/2019	9	4
“Come cambia la relazione”	14/01/2020	10	10
“Come comunicare”	04/02/2020	11	10

Anche per il secondo ciclo di incontri, riservati a coloro che invece avevano già partecipato ai Dialoghi l'anno precedente, ci sono stati tre appuntamenti nelle seguenti giornate: 12 novembre



2019; 21 gennaio 2020 e 6 febbraio 2020. A questi incontri hanno aderito otto persone.

Nella tabella seguente sono riportati gli appuntamenti dei gruppi di dialogo online e i dati relativi alla partecipazione.

Gruppi di dialogo ONLINE			
Tematica	Data	N. iscritti	N. partecipanti
“Facciamo il punto”	15/02/2021	5	5
“Il coronavirus non guarda in faccia l’Alzheimer”	01/03/2021	9	5
“Alzheimer: è solo una questione di memoria”	29/03/2021	9	5
“Come cambia la relazione”	12/04/2021	9	6
“E di noi chi si prende cura?”	03/05/2021	9	5
“Ci sentiamo meno soli?”	17/05/2021	9	6

ASPETTI POSITIVI

Per quanto riguarda la prima area di intervento, il Progetto “Camminamenti... le menti in cammino” ha riscosso un notevole successo nonostante siano stati attivati meno laboratori rispetto agli anni precedenti anche a causa dell’emergenza sanitaria d Covid-19.

La partecipazione ai singoli corsi ha creato l’occasione di una maggiore relazione sociale alleviando il senso di solitudine, ha dato la possibilità di scoprire nuovi interessi e di mantenersi attivi sia dal punto di vista fisico che mentalmente.

L’aver poi abbassato i requisiti minimi di età (passando dai 65 ai 50 anni) per poter essere ammessi ai corsi ha permesso inoltre di ampliare il bacino di utenza.

I corsi che sono stati proposti in presenza prima dello scoppio della pandemia hanno sicuramente ricevuto le maggiori adesioni e le consuete modalità con cui si sono potuti svolgere hanno permesso una maggiore relazione e scambio tra i partecipanti.

Lo stop legato all’emergenza coronavirus ha costretto a rimodulare e riorganizzare tutte le attività cercando soluzioni alternative alle lezioni in presenza. Durante il primo lockdown (marzo-aprile-maggio 2020) l’invio di materiale didattico e di attività da praticare a casa ha in qualche modo cercato di alleviare il senso di solitudine legato alla nuova condizione di isolamento che si è stati



costretti a sperimentare e di dare nuovi stimoli alle lunghe giornate trascorse nelle proprie abitazioni.

La semi riapertura durante la fase estiva ha permesso di riattivare, seppur riadattandoli e sottostando alle nuove limitazioni per il contenimento del contagio, alcuni percorsi all'aria aperta ridando un nuovo senso di normalità.

Il protrarsi dell'emergenza legata al Covid-19 ha dato la possibilità di sperimentare una nuova forma di didattica. L'aver organizzato dei corsi in modalità online ha consentito agli iscritti al progetto di seguire le lezioni direttamente da casa, di accorciare la distanza fisica e di interagire in diretta con gli altri partecipanti e i docenti.

Nonostante alcune difficoltà iniziali legate all'utilizzo della tecnologia tutti i partecipanti hanno ben accolto e apprezzato il poter comunque seguire delle attività e avere degli appuntamenti fissi che scandissero le proprie giornate.

Nonostante la modalità online abbia costretto a suddividere i partecipanti in piccoli gruppi questo ha permesso una conoscenza reciproca più approfondita favorendo così nuove amicizie e un migliore scambio di informazioni.

Un punto di forza del progetto è sicuramente dato dalle relazioni che nel corso degli anni si sono consolidate e hanno permesso all'organizzazione di essere più vicina alle esigenze dei partecipanti. Il rapporto umano venutosi a creare costituisce un valore aggiunto per tutto il progetto e permette che si concretizzino davvero lo spirito e i valori che si vogliono trasmettere con esso.

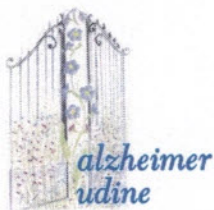
Diversi attestati di riconoscimento hanno dimostrato la validità e l'efficacia del servizio offerto.

Anche per quanto concerne la seconda area di intervento ovvero la promozione di azioni di sensibilizzazione della comunità e di formazione degli operatori e caregiver sul tema delle Comunità amiche delle persone con demenza si è dovuto fare i conti con l'emergenza sanitaria legata al Covid-19.

Gli incontri pubblici che è stato possibile organizzare nel rispetto delle disposizioni per il contenimento del coronavirus hanno riscosso un grande successo.

Lo svolgimento del Corso di Formazione rivolto a familiari e caregiver, inizialmente pensato per essere tenuto in presenza, è stato proposto in modalità online sulla piattaforma Zoom. Questa scelta, dettata dalle vicende legate al Covid-19, si è rivelata vincente in quanto ha permesso a molte più persone di seguire gli approfondimenti dei professionisti e allo stesso tempo di porre quesiti e domande.

Le attività di sostegno e supporto a familiari e caregiver (le serate di "Quattro chiacchiere con..." e i "Gruppi di Dialogo") inserite nella terza area di intervento, finché è stato possibile, sono state organizzate in presenza per poi passare alla modalità online. Come accaduto per il corso di formazione, questa modalità a distanza ha permesso di arrivare a molti più familiari/caregiver, soprattutto a coloro che non hanno mai potuto presenziare fisicamente agli incontri perché non avevano nessuno a cui affidare il proprio caro durante la loro assenza.



La presenza e il supporto all'Associazione da parte del personale di “Città Sane” ha reso possibile la realizzazione del Progetto, facendo emergere l'importanza della collaborazione tra ente pubblico e terzo settore.

PROBLEMATICHE

Per quanto riguarda il Progetto “Camminamenti... le menti in cammino” la principale difficoltà, riscontrata anche durante le edizioni precedenti, è stata la discrepanza tra il numero di iscritti ai singoli corsi e il numero di persone che poi effettivamente vi hanno partecipato. Questo si è riscontrato maggiormente per i corsi organizzati in presenza rispetto a quelli proposti online.

La stessa problematica è stata riscontrata anche nelle attività a sostegno e supporto di familiari e caregiver, soprattutto per quanto riguarda il Corso di Formazione e i Gruppi di Dialogo.

La pandemia da Covid-19 ha colto tutti impreparati e ha costretto inizialmente a rispondere alla pandemia con la chiusura totale e la sospensione di tutte le attività. Durante il primo lockdown l'Associazione ha dovuto chiudere e interrompere tutte le proprie iniziative.

Le nuove regole imposte per contrastare il diffondersi del virus hanno limitato il numero di partecipanti ammessi alle singole attività per garantire le misure di distanziamento e il rispetto delle regole a tutela della salute pubblica.

La modalità online adottata per ovviare all'impossibilità di organizzare incontri in presenza, se da un lato si è rivelata vincente in quanto ha permesso a molti utenti di seguire comodamente da casa gli appuntamenti proposti, dall'altro ha escluso tutte quelle persone che non hanno accesso facile al mondo digitale.

Molti degli iscritti al progetto Camminamenti, sia per una questione anagrafica che di conoscenze delle nuove tecnologie, non hanno di fatto potuto avvicinarsi ai laboratori proposti online.

Anche gli incontri a sostegno e supporto di familiari e caregiver non hanno potuto essere seguiti da color che non avevano accesso a internet.

PROPOSTE PER IL FUTURO

L'intenzione per il futuro è sicuramente quella di portare avanti tutte le iniziative inserite all'interno del progetto sia quelle di prevenzione (Progetto “Camminamenti... le menti in cammino”), di divulgazione e di formazione che quelle a sostegno di familiari e caregiver con l'obiettivo di permettere ad un numero sempre maggiore di persone di usufruire dei servizi offerti.

La pandemia da Covid-19 ha rivoluzionato la quotidianità di tutti noi ma, al contempo, ha consentito di individuare e sperimentare nuove strategie che hanno permesso di portare avanti quasi tutte le attività previste dal progetto.



La tecnologia si è rivelata uno strumento fondamentale per consentire lo svolgimento delle molteplici iniziative del progetto. In futuro, anche quando sarà possibile riprendere le attività in presenza, si continuerà a far ricorso a questa nuova modalità di comunicazione e divulgazione.

Si continuerà a lavorare invece per cercare di individuare soluzioni per l'attuazione di quei progetti che sono stati fermati dalla pandemia come l'attivazione di programmi di stimolazione cognitiva rivolti a persone borderline o appositamente studiati per persone con demenza e il progetto di Sollievo Notturno.

Nel caso in cui ci si dovesse trovare a fronteggiare nuovi periodi di lockdown particolare attenzione andrà rivolta a tutti quegli utenti finali che non hanno accesso facile alla tecnologia o specifiche conoscenze informatiche in modo da consentire loro di partecipare a tutte le attività.

VALUTAZIONE DEL PROGETTO

In continuità con le edizioni precedenti del Progetto CamminaMenti il gradimento e l'efficacia dei percorsi di stimolazione cognitiva sono stati valutati attraverso dei questionari somministrati alla fine di ciascun percorso. A seguito della pandemia da covid-19 i questionari sono stati ricalibrati e riadattati inserendo domande specifiche che permettessero di approfondire anche gli effetti legati alla pandemia.

Un secondo questionario è stato invece appositamente predisposto e rivolto a familiari e caregiver. L'analisi e l'elaborazione dei dati dei questionari è stata effettuata da una ricercatrice dell'Università degli Studi di Udine.

La metodologia del questionario ha potuto fornire uno strumento per individuare e valutare punti di forza e punti di debolezza del progetto, finalizzati ad un miglioramento dell'offerta e degli aspetti organizzativi.

Gradimento ed efficacia sono stati valutati anche in termini di partecipazione alle singole attività proposte.

Tutte le iniziative inserite all'interno del progetto sono state proposte gratuitamente ma con obbligo di iscrizione. Questo ci ha permesso di fare delle valutazioni di tipo quantitativo in quanto è stato possibile tenere il conteggio di tutte le persone che si sono iscritte alle singole attività e contestualmente rapportarlo al numero effettivo di coloro che hanno poi realmente partecipato agli incontri attraverso dei registri delle presenze.

CONCLUSIONI

Il progetto, nonostante le difficoltà riscontrate a causa della pandemia da Covid-19, ha riscosso un notevole successo.

Tutte le attività per promuovere la città di Udine come una comunità amica delle persone con demenza sono state inizialmente pensate per essere svolte, come di consueto, in presenza. Le vicissitudini legate all'emergenza coronavirus hanno costretto, dopo una prima totale sospensione di



tutte le iniziative a tutela della salute pubblica, a rivalutare l'intero progetto alla luce delle nuove restrizioni e riorganizzare le attività privilegiando le modalità di incontro a distanza

Il Progetto "Camminamenti... le menti in cammino" ha proposto, come ormai consolidato negli anni, una serie di attività volte alla promozione di un invecchiamento sano e attivo, sviluppando programmi di prevenzione delle demenze e del decadimento cognitivo e di contrasto alla solitudine della persona anziana. La continuità del progetto nel tempo ha permesso il rafforzamento dei rapporti fra i partecipanti che è diventato di vicinanza, solidarietà e aiuto reciproco anche al di fuori di "Camminamenti", rafforzando la capacità di resilienza delle persone stesse.

Sono stati organizzati laboratori di stimolazione cognitiva, attività fisica, incontri di promozione della salute, culturali e ludici mettendo in campo le risorse presenti sul territorio e le abilità stesse dei partecipanti.

La collaborazione con gli Amici della Musica ha permesso a circa un'ottantina di persone di seguire i concerti della 98^a Stagione Concertistica Cittadina con lo scopo di approfondire l'ascolto musicale. Durante l'estate 2020 è stata confermata anche la collaborazione con il CEC Visionario di Udine con il percorso "Pomeriggi al Cinema".

A causa dell'emergenza legata al coronavirus le attività proposte inizialmente in presenza sono state riorganizzate e presentate, durante i periodi di lockdown, in modalità "a distanza" dando la possibilità di seguire i corsi da casa. Nei periodi di allentamento delle misure restrittive si è comunque preferito la modalità "in presenza" organizzando i laboratori nel rispetto delle disposizioni a tutela della salute pubblica.

Anche le azioni di sensibilizzazione della comunità e di formazione di operatori e caregiver per rendere Udine una comunità amica delle persone con demenza hanno purtroppo dovuto fare i conti con le restrizioni imposte dalla pandemia. Nello specifico per quanto riguarda gli eventi pubblici si è cercato di beneficiare dei periodi dell'anno in cui le misure restrittive sono state meno stringenti per organizzare incontri aventi lo scopo di accrescere la consapevolezza e migliorare le conoscenze della comunità sul tema delle Demenze.

I momenti formativi sono stati invece proposti in modalità online dando la possibilità a quante più persone possibili di seguire gli interventi dei professionisti

La attività di sostegno e supporto dedicate alle persone affette da demenze e ai loro familiari sono iniziate con la consueta modalità in presenza per proseguire poi online grazie all'impiego di piattaforme specifiche di videoconferenza.

Nel complesso tutte le attività e gli incontri organizzati sia in presenza che online hanno riscosso un notevole successo. La modalità online impiegata per ovviare all'impossibilità di organizzare attività in presenza se da un lato si è rivelata vincente in quanto ha permesso a molti utenti di seguire comodamente da casa gli appuntamenti proposti, dall'altro ha escluso tutte quelle persone che non hanno accesso facile alla tecnologia.

Facendo tesoro dell'esperienza maturata in questo particolare periodo storico si porterà avanti tutte le iniziative inserite all'interno di questo progetto con l'obiettivo di arrivare ad un numero sempre maggiore di utenti finali e di permettere loro di usufruire dei servizi offerti.



Udine, 30/06/2021

LA PRESIDENTE

Dott.ssa Susanna Cardinali