



Progetto “CamminaMenti... Le menti in cammino”



RELAZIONE FINALE ATTIVITÀ REALIZZATE

Edizione 2018-2019

Associazione Alzheimer Udine

Tel. 0432 25555

E-mail: alzheimer.udine@libero.it

Indirizzo: Via S. Rocco 10/A - 33100 UD

IBAN: IT14D0306912344100000009002

Premessa

Il **Progetto “CamminaMenti... Le menti in cammino”**, ideato come progetto pilota nei primi mesi dell'anno 2012, promuove con modalità sostenibili una serie di percorsi finalizzati al mantenimento dell'integrità delle funzioni cognitive nella popolazione anziana. Il progetto, rivolto alle persone ultra-65enni residenti nel Comune di Udine, è **finanziato con il 5 per mille** che i cittadini scelgono annualmente di devolvere al Comune per iniziative di carattere sociale e rientra tra le iniziative che l'amministrazione comunale ha dimostrato negli anni di voler sostenere e portare avanti in virtù di una sensibilità sempre maggiore sul tema dell'invecchiamento in salute, in termini di promozione dell'autonomia dell'anziano attraverso l'educazione a sani stili di vita, il mantenimento dell'integrità delle funzioni cognitive, l'incentivazione delle opportunità di socializzazione e inclusione sociale.

I **percorsi** spaziano nelle più svariate sfere di interesse e propongono contenuti di carattere scientifico (memoria, logica e informatica, linguaggio e scrittura), ludico (gioco, fiabe e narrazioni), culturale e di conoscenza del territorio (tradizioni popolari, cinema, biblioteca, museo archeologico, giardini, laboratori interculturali), culinario (erbe e piante, cucina degli avanzi) e diversi percorsi di movimento (musica, biomusica, yoga, benessere, ginnastica).

Obiettivi del progetto

Gli obiettivi generali del progetto sono stati:

- contribuire a creare ambienti sostenibili (fruibili, vivibili, rispondenti alle esigenze) tali da offrire stimoli favorevoli alla salute cognitiva;
- contribuire a promuovere un invecchiamento in salute attraverso un empowerment individuale e di gruppo;
- garantire continuità, sviluppo e diffusione all'iniziativa coinvolgendo un numero elevato di soggetti e risorse e pensando ad una possibile formazione in itinere.

L'obiettivo specifico principale è stato quello di cercare il più possibile di mantenere efficienti le funzioni cognitive dell'anziano sano attraverso attività che hanno richiesto l'uso di:

- orientamento spazio-temporale (ad esempio sequenze temporali, percorsi stradali);
- linguaggio: produzione e comprensione (giochi linguistici, produzione di parole, comprensione);
- attenzione visiva ed uditiva (discriminazione e riconoscimento), concentrazione, percezione;
- funzioni logiche (astrazione, ragionamento, associazione, categorizzazione, completamento di serie);
- funzioni mnemoniche (memoria verbale, memoria visiva ed uditiva, memoria di volti, di fatti).

Cosa ha proposto il progetto

Nell'elaborare il progetto, oltre a considerare le indicazioni emergenti dagli studi e dalle ricerche, si è cercato di mantenere una propensione ad attività che riconoscano la multidimensionalità della persona. La sfida della prevenzione è quella di educare ad uno stile di vita che riduca il rischio di malattia non soltanto riducendo i fattori di tale rischio ma anche potenziando quelli protettivi. Ideare un progetto di "ginnastica mentale" ha significato pensare di migliorare il quadro cognitivo con effetti benefici anche per quanto riguarda la motivazione e l'interesse per il mondo esterno e l'ambiente nel quale si vive.

La preservazione dell'efficienza cognitiva si attua anche attraverso il mantenimento di impegni ed interessi a livello socioculturale. Per questi motivi, sono stati organizzati dei percorsi che hanno messo in gioco le funzioni cognitive attraverso la consapevolezza della complessità del quotidiano, aperto alle risorse del territorio, in cui alcune attività interessanti (generatrici di interessi) e possibilmente piacevoli sono diventate strumento di training cognitivo. Un modello organizzativo che, nel contesto cittadino, ha consentito agli anziani partecipanti di praticare attività che potrebbero diventare buone abitudini per l'invecchiamento in salute, il cui svolgimento in gruppo ha facilitato anche l'interazione e la creazione di relazioni.

La partecipazione di docenti provenienti dalla realtà socio-culturale cittadina (Biblioteca Civica, Ludoteca, Museo Archeologico, ISIS "A. Malignani") ha permesso anche di aprirsi alla solidarietà intergenerazionale.

La scelta di mettere in rete le risorse culturali già presenti nel territorio ha consentito di dare garanzia di diffusione e continuità a queste attività in misura maggiore di quanto potrebbe avvenire con l'affidamento di questo compito a singoli professionisti.

Coordinamento del progetto

L'Associazione Alzheimer Udine Onlus, tramite la Soc. Coop. "Pervinca" di Udine, che gestisce un centro diurno per anziani con problemi di demenza, si è occupata del coordinamento di tutti i soggetti coinvolti, fungendo da segreteria organizzativa del progetto. Ha curato, in collaborazione con l'Ufficio Città Sane del Comune di Udine, la predisposizione dei materiali per la pubblicizzazione del progetto (locandine, pieghevoli, ecc.) e ne ha curato la distribuzione capillare sul territorio (ambulatori medici, farmacie, circoscrizioni, parrocchie, ecc.). Ha provveduto alla distribuzione dei materiali predisposti dai docenti dei diversi corsi (fotocopie, dispense, ecc.) e, nel corso di tutta la durata del progetto, ha effettuato verifiche costanti sull'andamento dei percorsi con tutti i soggetti coinvolti (docenti e partecipanti). Ha inoltre supervisionato tutte le lezioni e ha acquistato e preparato i materiali richiesti di volta in volta dai docenti.

A tal fine si è avvalsa dell'impiego di 3 operatori a tempo pieno, di cui uno per il coordinamento organizzativo (elaborazione calendario corsi, sedi e orari delle lezioni, contatti con i docenti), uno per gli aspetti logistici e pratici (apertura e chiusura sedi, installazione PC e proiettore, prove tecniche e informatiche, reportage fotografico, ecc.) e uno di supporto alle attività di segreteria (attività di ufficio, raccolta iscrizioni, registro presenze, ecc.).

Storia del progetto anni 2012-2018

Il progetto è stato sperimentato per la prima volta come “progetto pilota” nell’anno 2012 presso 3 circoscrizioni comunali (1^a, 4^a e 6^a), secondo modalità operative preventivamente condivise tra l’Amministrazione Comunale e l’Associazione Alzheimer Udine Onlus. (47 iscritti).

Sulla base dell’esperienza e, tenuto conto del gradimento riscontrato sia tra i partecipanti che tra i docenti, il progetto è stato riproposto ed esteso a tutto il territorio comunale con la seguente modalità e tempistica:

- settembre - dicembre 2013: riproposizione di 6 percorsi formativi presso le 4 nuove circoscrizioni (2^a, 3^a, 5^a e 7^a) non interessate dalla prima sperimentazione;
- febbraio - maggio 2014: organizzazione di 7 nuovi percorsi in tutte le 7 circoscrizioni (uno per ogni circoscrizione) con nuovi partner e nuovi docenti;
- aprile - giugno 2014: realizzazione di una “fase primaverile” aperta sia a tutti i partecipanti delle prime due fasi sia a nuovi iscritti;
- luglio - agosto 2014: sperimentazione, su richiesta dei partecipanti, di una “fase estiva” nei mesi di luglio e agosto (3 percorsi) al fine di dare continuità alle attività realizzate durante il resto dell’anno (laboratorio manuale, biomusica, memoria) (328 iscritti);
- settembre 2014 - agosto 2015: ulteriore ampliamento dell’offerta formativa con 3 nuovi obiettivi: 1) estensione delle attività a tutto il territorio comunale; 2) ampliamento delle collaborazioni e coinvolgimento di nuovi partner per migliorare l’offerta dei percorsi e 3) raggiungimento del numero di 486 partecipanti;
- settembre 2015 - agosto 2016: ulteriore ampliamento delle collaborazioni e coinvolgimento di nuovi partners per migliorare l’offerta dei percorsi e raggiungimento del numero di 785 partecipanti.
- settembre 2016 - agosto 2017: ulteriore ampliamento delle collaborazioni e coinvolgimento di nuovi partners per migliorare l’offerta dei percorsi e raggiungimento del numero di 839 partecipanti.
- settembre 2017 - agosto 2018: il Progetto è stato gestito dalla Cooperativa CODESS FVG.

Nel corso degli anni 2014-2015 i risultati del Progetto “CamminaMenti” sono stati presentati come buona pratica dal Comune di Udine nell’ambito del **Progetto URBACT “Healthy Ageing”**, progetto europeo sul tema dell’invecchiamento in salute realizzato dal Comune di Udine in partenariato con le città europee di Edinburgh (Regno Unito), Poitiers (Francia), Brighton & Hove (Regno Unito) e Klaipeda (Lituania).

In particolare, in 3 occasioni internazionali il Progetto CamminaMenti è stato presentato come buona pratica ai comuni partner europei:

- nei giorni 5-8 novembre 2014, in occasione del Transnational Meeting di Edinburgh (Regno Unito)
- nel mese di marzo 2015 in occasione delle 4 “Exchange Visits” (visite di scambio) presso le 4 città partner di progetto, che hanno coinvolto un gruppo di studenti della Facoltà di Scienze Infermieristiche dell’Università degli Studi di Udine;
- nei giorni 20-21 marzo 2015 in occasione della “Final Conference” svoltasi a Udine.

Edizione 2018-2019: obiettivi e azioni

Gli obiettivi specifici dell'edizione 2018-2019 sono stati:

- mantenere l'attività in tutte le Circoscrizioni ed eventualmente ampliare a nuove sedi presenti sul territorio cittadino;
- ampliare le collaborazioni a nuovi partners operanti sul territorio ma anche agli stessi partecipanti, se volessero tenere qualche percorso in autonomia;
- raggiungere il numero di 600 partecipazioni;
- migliorare la comunicazione del progetto nel territorio;
- estendere il progetto ai comuni limitrofi (start up).

Le azioni del Progetto nel corso dell'edizione 2018-2019 sono state suddivise in 3 fasi:

- **1^ fase (ottobre – dicembre 2018)**
 - Ascoltare attivamente: guida al riconoscimento dei temi e delle strutture musicali per godere di un ascolto più completo
 - Laboratorio manuale: mettersi all'opera e creare con le proprie mani – laboratori di creatività e manualità
 - Allenamento cognitivo 1: percorso che tende a sviluppare e stimolare più funzioni cognitive oltre la memoria
 - Informatica di base 1: prime nozioni per l'utilizzo del computer
 - Fitness della mente: laboratorio di allenamento mentale con giochi semplici e divertenti
 - Burraco: imparare a giocare
 - Il movimento che anima: risvegliare il corpo e favorire il benessere tonico-muscolare
 - Festival Udine Castello: concerti presso il Salone del Parlamento del Castello di Udine (domeniche del mese di ottobre)
 - Musicalmente: la musica come veicolo per il benessere globale delle persone
- **2^ fase (gennaio – marzo 2019)**
 - Benessere: comprendere e fissare informazioni dentro il nostro corpo psico-fisico emozionale allenando la mente
 - Gioco, palestra per la mente: giochi del mondo ed enigmistica e tre incontri : tre storie e tre giochi.
 - I laboratori oltre che in Ludoteca si sono svolti in tre locali storici della città: alla Pasticceria Folegatto al Ristorante Astoria Italia e al bar Al vecchio tram dei quali è stata raccontata la storia e scelti perché muniti del totem dei giochi avendo aderito al progetto The Smart Play (progetto promosso dal Comune di Udine con il contributo della regione Autonoma Friuli Venezia Giulia che si propone di ridurre l'offerta del gioco d'azzardo e promuovere una cultura del gioco positiva)
 - Biomusica: riequilibrio psico-fisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica
 - Allenamento cognitivo 2: percorso che tende a sviluppare e stimolare più funzioni cognitive oltre la memoria
 - Respiriamo consapevolmente: esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la nostra qualità della vita
 - Fantascienza di ieri: la realtà di oggi: molta fantascienza del passato è diventata realtà
 - Spine yoga: ginnastica posturale con esercizi di rilassamento, respirazione per una

postura corretta

- Informatica di base 2: prime nozioni per l'utilizzo del computer
- Giochi anti invecchiamento: percorso per imparare a mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso il gioco e l'attività ludica.
- Dalla ginnastica pelvica alla ginnastica vertebrale: esercizi antichi e moderni per il perineo
- Pomeriggi al cinema: la visione commentata di film è un invito piacevole a conoscere la bellezza del cinema in città e i servizi della Mediateca
- Primi approcci a smartphone e tablet: guida all'utilizzo delle nuove tecnologia
- Dalla preistoria al medioevo: visita guidata alla mostra e tre approfondimenti e laboratori su tessitura, ceramica, mense e banchetti rinascimentali
- Musicalmente: la musica come veicolo per il benessere globale delle persone

• **3^a fase (aprile – agosto 2019)**

- Con la valigia della memoria: raccontare per dimostrare che presente e futuro non possono esistere senza il passato
- Biomusica: riequilibrio psico-fisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica (fase estiva)
- Gentle yoga: miglioramento del tono muscolare, della percezione corporea della postura e dell'equilibrio
- Respiriamo consapevolmente: esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la nostra qualità della vita
- Pensiero creativo: suggestioni narranti: stimolati da parole, immagini, suoni capaci di evocare storie per sperimentare nuove intuizioni e per cercare di dare nuovi significati a frammenti della nostra vita (fase estiva)
- Benessere a 360 gradi: rieducazione pavimento pelvico, importanza di una sana e corretta alimentazione, lettura olistica del corpo
- Medicina narrativa: racconti per costruire salute, ascoltare le radici, onorare le relazioni, respirare l'anima
- Piccola storia di scrittura e libri: per sviluppare e mantenere il prezioso patrimonio di abilità fini
- Memoria attiva: percorso per intensificare i punti di forza della memoria, fissare i ricordi e costruire mappe mentali
- Erbe, funghi e dintorni: conoscere i vari tipi di erbe, funghi, bacche e marmellate e scoprire nuovi metodi di cottura e conservazione
- Tagli, pieghe e creatività: lavorare con la carta, le forbici, la colla e altri materiali per stimolare la creatività (fase estiva)
- Altri mondi altri modi: incontri e confronti interculturali per una ridiscussione di luoghi comuni, pregiudizi e appartenenze
- La cucina degli avanzzi: cucinare usando gli avanzzi
- Ginnastica femminile: conoscenza e percezione perineale e consapevolezza della mobilità e tonicità della propria muscolatura pelvica (fase estiva)
- Musicalmente: la musica come veicolo per il benessere globale delle persone

Nei mesi di giugno, luglio e agosto, Fase Estiva del Progetto “CamminaMenti”, sono stati proposti 4 laboratori con lo scopo di dare continuità alle attività di promozione dell'invecchiamento attivo realizzate sul territorio durante il resto dell'anno, oltre che dare l'opportunità ad anziani soli di partecipare ad attività in città durante i mesi estivi.

Ogni percorso ha avuto una durata variabile dai 3 ai 10 incontri di circa 2 ore ciascuno, secondo un calendario predefinito.

Ciascuna Circostrizione ha ospitato uno o più laboratori con giornate ed orari diversificati, in modo da permettere ai partecipanti, se interessati, di seguire nello stesso periodo anche più laboratori in diverse circostrizioni.

In collaborazione con l'Associazione "Amici della Musica" di Udine, inoltre, è stata offerta agli iscritti, durante tutto l'anno, la possibilità di partecipare al programma della 97^a Stagione Concertistica cittadina, con lo scopo di approfondire l'educazione all'ascolto musicale.

Nel corso di tutte e tre le fasi è stata offerta una serie di laboratori e attività sul territorio realizzate in collaborazione con il Comune di Udine (Ludoteca, Biblioteca Civica, Musei, Animazione sul Territorio, Concerti in Castello) e soggetti esterni (scuole, associazioni, CNA, Parrocchia Gesù Buon Pastore, ecc.)

In seguito a contatti intercorsi con gli uffici comunali "Città Sane", Biblioteca Civica "V. Joppi" e "Sport e Movimento", la Cooperativa Pervinca ha collaborato, attraverso la divulgazione e il coinvolgimento degli iscritti al Progetto "CamminaMenti", anche all'organizzazione della 4^a edizione dell'iniziativa "**Metti una Mattina al Parco**", consistente in 3 incontri nel verde "tra movimento, letture, curiosità per star bene insieme" gratuiti e rivolti in particolare a cittadini sopra i 65 anni presso tre diverse aree verdi poco conosciute della città (27 giugno, 25 luglio e 29 agosto).

Allo stesso modo la cooperativa Pervinca ha facilitato la partecipazione degli anziani iscritti a Camminamenti a momenti di divulgazione/promozione del progetto negli anni, quindi a riprese fotografiche e video, interviste, ecc. richieste dai media locali e nazionali.

Eventi pubblici

L'edizione di CamminaMenti 2018-2019 ha previsto anche la realizzazione di due eventi pubblici:

- una conferenza stampa presso il Salone del Popolo il 25 settembre 2018, che ha avuto lo scopo di presentare alla stampa e alla cittadinanza i contenuti e i materiali della nuova edizione del progetto (pieghevole, orari, ecc.);
- un evento finale durante il quale verranno presentati i risultati finali dell'edizione 2018-2019 (dati relativi alla partecipazione, risposte ai questionari), insieme ad alcune testimonianze dalla viva voce dei partecipanti e dei conduttori dei percorsi.

Comunicazione del progetto

Il Progetto "CamminaMenti... Le menti in cammino" ha avuto nel corso degli anni, e continua ad avere tuttora, un notevole riscontro ed importanza anche a livello mediatico, sia nel panorama locale che nazionale.

E' stato riscontrato un sempre maggiore interesse dei mass-media verso il progetto.

Inizialmente limitato alla stampa locale con alcuni articoli sui quotidiani “Messaggero Veneto” e “Il Gazzettino”, nelle ultime edizioni il progetto ha iniziato a farsi conoscere anche a livello nazionale.

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

L'emittente radiofonica Radio Onde Furlane ha trasmesso l'intervista alla responsabile del progetto il giorno 19 settembre 2018 dando la possibilità di descrivere il progetto, le sue finalità e i percorsi proposti.

Il progetto “Camminamenti” è stato presentato il giorno 11 aprile 2019 all'incontro tenutosi a Udine in occasione della Study Visit del progetto “ITHACA – InnovaTION in Health and Care for All”. Il progetto ITHACA ha come obiettivo principale lo sviluppo di soluzioni innovative nel campo della salute e la creazione di ecosistemi regionali efficaci per sostenere iniziative e servizi per un invecchiamento attivo e sano.

L'evento ha portato in regione ospiti provenienti da 8 Stati Membri dell'Unione Europea per approfondire le buone pratiche promosse dagli attori (provenienti dal sistema della formazione e della ricerca, dal mondo delle imprese, dal sistema socio-sanitario e dal terzo settore) del Friuli Venezia Giulia nei settori dell'invecchiamento attivo e della salute.

Durante la presentazione la Presidente dell'Associazione Alzheimer ha descritto gli obiettivi del progetto, i target di riferimento, le attività proposte, i fondi impiegati per la sua realizzazione e le modalità di intervento.

Le Associazioni del progetto No alla Solit'Udine e il Comune di Udine hanno organizzato, a partire da mercoledì 27 febbraio, un ciclo di 8 incontri informativi pubblici (Progetto V.I.T.A.) sul territorio dedicati alla popolazione anziana.

Durante l'incontro dal titolo: “Animazione sul territorio. Partecipazione attiva alla vita della comunità”, tenutosi mercoledì 5 giugno 2019, presso il Centro Polifunzionale Micesio, è stato illustrato il progetto “Camminamenti” la cui finalità è quella di proporre laboratori di stimolazione cognitiva, attività fisiche e ludiche, incontri culturali per stimolare le persone sole ad uscire di casa, socializzare e partecipare a eventi e attività che favoriscano una qualità e uno stile di vita attivi e proattivi.

I percorsi sviluppati, proprio per la loro varietà e molteplicità, costituiscono solo un primo approccio ad attività che possono essere poi approfondite nell'ambito di servizi offerti dalle associazioni già presenti sul territorio.

Sempre come esempio di progetto destinato a contrastare la solitudine e favorire la socializzazione, il progetto Camminamenti è stato presentato al XXI Congresso Internazionale IFOTES “Uscire dalla solitudine. Costruire relazioni”, svoltosi a Udine dal 3 al 7 luglio 2019.

Di seguito viene indicata una breve **rassegna stampa** dei principali articoli e video apparsi sul web negli anni 2013-2017:

2013

Articolo “TelePordenone” Udine; premio 'Vita Award' per progetto CamminaMenti (nov 2013)

<http://www.telepordenone.tv/articolo/Archivio/Comuni-points- Udine; premio -quote->

[Vita Award-quote- per progetto CamminaMenti/29/73691](#)

2014

Articolo "Università degli Studi di Udine": *Infermieristica e CamminaMenti* (2014)
<http://qui.uniud.it/notizieEventi/ateneo/infermieristica-e-2018camminamenti-le-menti-in-cammino2019>

Articolo "News Codliretti": *Progetto CamminaMenti: Mangiare bene per vivere più a lungo* (luglio 2014)
http://www.udine.coldiretti.it/progetto-camminamenti-mangiare-bene-per-vivere-piu-a-lungo.aspx?KeyPub=GP_CD_UDINE_PROV%7C10495967&Cod_Oggetto=60395909&subskintype=Detail

Articolo "Fondazione Cittalia": *Città e invecchiamento attivo. Le strategie di Udine per URBACT all'incontro finale di CammineMenti* (dicembre 2014)
<http://www.cittalia.it/index.php/item/5679-citta-e-invecchiamento-attivo-le-strategie-di-udine-per-urbact-all-incontro-finale-di-camminamenti>

2015

Articolo "Espresso": *La città modello per gli anziani? E' Udine. E ora anche l'Europa imita il suo esempio* (19-03-2015)
<http://espresso.repubblica.it/attualita/2015/03/16/news/udine-la-citta-modello-per-gli-anziani-anche-l-europa-imita-il-suo-esempio-1.203562>

Articolo "ISIS "Malignani" *Alfabetizzazione digitale sul territorio: Rai Scuola al Malignani* (23-04-2015) <http://www.malignani.ud.it/comunicazioni/news/alfabetizzazione-digitale-sul-territorio-rai-scuola-al-malignani>

Video "TV2000" (YouTube): *Udine, città a misura di anziano* (08-05-2015)
<https://www.youtube.com/watch?v=y8xaYSgF2sM>

Articolo "Messaggero Veneto": *Gli over 65 si mobilitano contro vecchiaia e solitudine* (30-06-2015) <http://messaggeroveneto.gelocal.it/udine/cronaca/2015/06/30/news/gli-over-65-si-mobilitano-contro-vecchiaia-e-solitudine-1.11705588>

Articolo "Università di Udine": *Invecchiamento sano e attivo: sei futuri infermieri in tour formativo in Francia, Lituania e Regno Unito* (06-08-2015)
<http://qui.uniud.it/notizieEventi/ateneo/invecchiamento-sano-e-attivo-sei-futuri-infermieri-in-tour-formativo-in-francia-lituania-e-regno-unito/>

Articolo "Udine Vicina": *"CamminaMenti", in partenza i nuovi percorsi per allenare la mente* (05-10-2015) <http://www.udinevicina.it/it/news/camminamenti-in-partenza-i-nuovi-percorsi-per-allenare-la-mente/>

Articolo "Udine20.it": *Udine: CamminaMenti 2015. Il programma per tenere la mente giovane* (07-10-2015) <http://www.udine20.it/udine-camminamenti-2015-il-programma-per-tenere-la-mente-giovane/>

Video "ISIS Malignani - Sigmath" (YouTube): *CamminaMenti Comune di Udine* (14-11-2015): <https://www.youtube.com/watch?v=opKSGStFFXg>

2016

Pubblicazione CENSIS – Fondazione Farmafactoring
“Il rapporto con il corpo nel ciclo di vita delle persone”
Mostra in allestimento

2017

Articolo “Udine20.it”: *Programma di incontri nel parco tra sport e curiosità* (04-07-2017)
<http://www.udine20.it/programma-di-incontri-nel-parco-tra-sport-e-curiosita/>

RIEPILOGO E PROPOSTE

Edizione 2018-2019

1^FASE: OTTOBRE - DICEMBRE 2018				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
II Circoscrizione	ASCOLTARE ATTIVAMENTE	LUNEDÌ	9:30-11:30	08.10-15.11
II Circoscrizione	LABORATORIO MANUALE	LUNEDÌ	9:30-11:30	12.11-10.12
VII Circoscrizione	ALLENAMENTO COGNITIVO 1	MARTEDÌ	9:30-11:30	09.10-11.12
Istituto Malignani	INFORMATICA DI BASE 1	MERCOLEDÌ	14:30-16:30	31.10-12.12
I Circoscrizione	FITNESS DELLA MENTE	GIOVEDÌ	9:30-11:30	11.10-13.12
SEDE PROPRIA	BURRACO	GIOVEDÌ	15:30-17:30	11.10-06.12
VI Circoscrizione	IL MOVIMENTO CHE ANIMA	VENERDÌ	9:30-11:30	12.10-07.12
Salone del Parlamento (Castello di Udine)	FESTIVAL UDINE CASTELLO	DOMENICA	dalle 11:00	07.10-28.11
Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/

2^FASE: GENNAIO - MARZO 2019				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
Salotto	BENESSERE	LUNEDÌ	9:30-11:30	21.01-25.03
Ludoteca	GIOCO, PALESTRA PER LA MENTE	LUNEDÌ	15:00-17:00	07.01-11.03
VI Circoscrizione	BIOMUSICA	MARTEDÌ	9:30-11:30	22.01-19.03
VII Circoscrizione	ALLENAMENTO COGNITIVO 2	MARTEDÌ	9:30-11:30	15.01-19.02
Parrocchia Gesù Buon Pastore	RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	MARTEDÌ	15:00-17:00	08.01-26.02
Salotto	FANTASCIENZA DI IERI: LA RELATÀ DI OGGI	MERCOLEDÌ	15:00-17:00	23.01-20.03
VI Circoscrizione	SPINE YOGA	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	23.01-27.03
Istituto Malignani	INFORMATICA DI BASE 2	MERCOLEDÌ	14:30-16:30	13.02-27.03
II Circoscrizione	GIOCHI ANTI INVECCHIAMENTO	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	06.02-27.03
Sede propria	DALLA GINNASTICA PELVICA ALLA GINNASTICA VERTEBRALE	GIOVEDÌ	10:00-12:00	24.01-14.03
Visionario	POMERIGGI AL CINEMA	GIOVEDÌ	15:00-18:00	10.01-31.01
CNA	PRIMI APPROCCI A SMATRPHONE E TABLET	VENERDÌ	10:00-12:00	04.01-22.02
Museo Archeologico	DALLA PREISTORIA AL MEDIOEVO	VENERDÌ	10:30-12:00	22.02-29.03
Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/

3^FASE: APRILE - AGOSTO 2019				
SEDE	LABORATORIO	GIORNATA	ORARIO	PERIODO
IV Circoscrizione	CON LA VALIGIA DELLA MEMORIA	LUNEDÌ	9:30-11:30	01.04-03.06
Parrocchia Gesù Buon Pastore	BIOMUSICA	LUNEDÌ	9.30-11.30	10.06-29.07
VI Circoscrizione	GENTLE YOGA	MARTEDÌ	9:30-11:30	09.04-04.06
Salotto	RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	MARTEDÌ	16:00-18:00	02.04-04.06
Centro Stimolamente	PENSIERO CREATIVO: SUGGESTIONI NARRANTI	MARTEDÌ	16:00-18:00	04.06-30.07
Salotto	GINNASTICA FEMMINILE	MARTEDÌ	16:00-18:00	18.06-02/07
CNA	BENESSERE A 360 GRADI	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	03.04-12.06
Salotto	MEDICINA NARRATIVA	MERCOLEDÌ	9:30-11:30	10.04-15.05
V Circoscrizione	PICCOLA STORIA DI SCRITTURA E LIBRI	GIOVEDÌ	9:30-11:30	04.04-02.05 (+23.05)
II Circoscrizione	MEMORIA ATTIVA	GIOVEDÌ	9:30-11:30	11.04-06.06
V Circoscrizione	ERBE, FUNGHI E DINTORNI	GIOVEDÌ	15:00-17:00	04.04-30.05
Centro Stimolamente	TAGLI, PIEGHE E CREATIVITÀ'	GIOVEDÌ	16:00-18:00	13.06-01.08
IV Circoscrizione	ALTRI MONDI ALTRI MODI	VENERDÌ	9:30-11:30	05.04-03.05
Sede propria	LA CUCINA DEGLI AVANZI	VENERDÌ	15:00-17:00	19.04-07.03i6
Sede propria	MUSICALMENTE	/	/	/

partecipazione

Nel corso dell'edizione 2018-2019 il numero di partecipanti ai corsi è stato il seguente:

1^FASE: OTTOBRE - DICEMBRE 2018			
Laboratorio	Sede	Iscritti	Partecipanti
ASCOLTARE ATTIVAMENTE	II Circoscrizione	22	19
LABORATORIO MANUALE	II Circoscrizione	18	16
ALLENAMENTO COGNITIVO 1	VII Circoscrizione	18	16
INFORMATICA DI BASE 1	Istituto Malignani	17	12
FITNESS DELLA MENTE	I Circoscrizione	16	15
BURRACO	SEDE PROPRIA	13	12
IL MOVIMENTO CHE ANIMA	VI Circoscrizione	19	17
FESTIVAL UDINE CASTELLO	Salone del Parlamento (Castello di Udine)	53	
MUSICALMENTE	Sede propria	53	
Totale 1^ fase			107

2^FASE: GENNAIO - MARZO 2019			
Laboratorio	Sede	Iscritti	Partecipanti
BENESSERE	Salotto	30	22
GIOCO, PALESTRA PER LA MENTE	Ludoteca	17	15
BIOMUSICA	VI Circoscrizione	21	14
ALLENAMENTO COGNITIVO 2	VII Circoscrizione	12	8
RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	Parrocchia Gesù Buon Pastore	33	29
FANTASCIENZA DI IERI: LA REALTÀ DI OGGI	Salotto	31	30
SPINE YOGA	VI Circoscrizione	32	28
INFORMATICA DI BASE 2	Istituto Malignani	10	9
GIOCHI ANTI INVECCHIAMENTO	II Circoscrizione	14	13
DALLA GINNASTICA PELVICA ALLA GINNASTICA VERTEBRALE	Sede propria	21	18
POMERIGGI AL CINEMA	Visionario	29	23
PRIMI APPROCCI A SMARTPHONE E TABLET	CNA	23	21
DALLA PREISTORIA AL MEDIOEVO	Museo Archeologico	23	21
MUSICALMENTE	Sede propria	20	
Totale 2^ fase			251

3^FASE: APRILE - AGOSTO 2019			
Laboratorio	Sede	Iscritti	Partecipanti
CON LA VALIGIA DELLA MEMORIA	IV Circoscrizione	26	25
BIOMUSICA	Parrocchia Gesù Buon Pastore	27	26
GENTLE YOGA	VI Circoscrizione	40	33
RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE	Salotto	35	33
PENSIERO CREATIVO: SUGGESTIONI NARRANTI	Centro Stimolamente	25	21
GINNASTICA FEMMINILE	Salotto	18	12
BENESSERE A 360 GRADI	CNA	23	23
MEDICINA NARRATIVA	Salotto	13	10
PICCOLA STORIA DI SCRITTURA E LIBRI	V Circoscrizione	8	8
MEMORIA ATTIVA	II Circoscrizione	13	10
ERBE, FUNGHI E DINTORNI	V Circoscrizione	17	16
TAGLI, PIEGHE E CREATIVITÀ	Centro Stimolamente	12	9
ALTRI MONDI ALTRI MODI	IV Circoscrizione	16	14
LA CUCINA DEGLI AVANZI	Sede propria	11	9
MUSICALMENTE	Sede propria	20	
Totale 3^ fase			248

	CORSI	PARTECIPANTI
TOTALE	36	606

Durante le tre fasi del progetto sono stati attivati 36 laboratori principalmente suddivisi in attività inerenti il movimento, la stimolazione cognitiva, il gioco, la creatività, le tecnologie digitali e la cultura.

Su un totale di 200 iscritti si è registrato un totale di 606 partecipazioni con una media di circa 17 partecipanti per corso. In media ogni frequentante ha partecipato a 3 corsi.

I corsi che hanno ricevuto le maggiori adesioni sono stati quelli di movimento (yoga, ginnastica, il movimento che anima e biomusica), a seguire i giochi e i corsi di “Respiriamo Consapevolmente”, “Fantascienza di ieri: la realtà di oggi” e “Con la valigia della memoria”.

Grande interesse hanno riscosso i concerti in castello nelle domeniche del mese di ottobre, i concerti degli “Amici della musica”, i pomeriggi al cinema e le visite al museo archeologico.

Il questionario di valutazione, indispensabile strumento per la valutazione del progetto, è stato distribuito e fatto compilare una sola volta indipendentemente dal numero di corsi frequentati, a tutti partecipanti .

Aspetti positivi

L'individuazione delle Circoscrizioni Comunali quali sedi degli incontri ha facilitato la partecipazione delle persone alle attività e ai percorsi in quanto facilmente accessibili anche a piedi e quindi anche a chi privo di mezzi per spostarsi in città.

Il numero limitato dei partecipanti stabilito per ciascun corso ha permesso una conoscenza reciproca più approfondita all'interno dei gruppi, favorendo così le amicizie e lo scambio di informazioni.

La disponibilità da parte del personale degli uffici comunali (Ludoteca, Biblioteca Civica, Animazione sul Territorio, Museo Archeologico) e la realizzazione di alcune attività sul territorio hanno consentito ai partecipanti di venire a contatto con luoghi della città a loro sconosciuti o poco noti prima del progetto (parchi e aree verdi, musei, ecc.).

La presenza e il supporto all'Associazione Alzheimer Udine onlus da parte del personale di "Città Sane" ha reso possibile la realizzazione pratica del progetto, facendo emergere l'importanza della collaborazione tra ente pubblico e terzo settore.

Tra i punti di forza del progetto va sottolineato il fatto che la partecipazione ai corsi crea l'occasione di una maggiore relazione sociale alleviando il senso di solitudine soprattutto nei confronti dei soggetti che tendono a isolarsi.

Il progetto dà inoltre la possibilità di scoprire nuovi interessi e di mantenersi attivi sia fisicamente che mentalmente.

Altro punto di forza è dato dalle relazioni che nel corso degli anni si sono consolidate e ha permesso all'organizzazione di essere molto vicina alle esigenze dei partecipanti. Il rapporto umano che si è creato, 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.

Problematiche

Tra le principali criticità va evidenziata la delicata e spiacevole situazione derivata dal dover negare l'iscrizione a persone che non avevano i requisiti minimi di età (65 anni) per potervi partecipare e che nella scorsa edizione avevano avuto la possibilità di iscriversi.

La difficoltà maggiore al momento dell'iscrizione è stata la compilazione del questionario. Nonostante la maggior parte dei partecipanti abbia risposto serenamente alle numerose domande non sono mancate critiche e contrarietà su alcune richieste considerate troppo specifiche e personali.

Le domande che hanno creato le maggiori problematiche sono state quelle relative alla valutazione delle proprie capacità personali (concentrazione, memoria, attenzione, linguaggio) e il riconoscimento di alcuni particolari stati d'animo (ansia, paura, solitudine, ...) in quanto percepite come una valutazione di carattere clinico.

Va sottolineato comunque che tutti sono stati messi a conoscenza dell'anonimato del questionario.

Sicuramente uno dei punti di debolezza del progetto è la discrepanza tra il numero di iscritti ai singoli corsi e il numero di persone che poi effettivamente vi hanno partecipato.

Il problema è stato riscontrato anche negli anni passati; probabilmente il fatto che i corsi

siano gratuiti autorizza chi è iscritto a non considerarli in maniera responsabile e a frequentarli con il massimo impegno.

Sono state rilevate delle problematiche di tipo logistico:

- sale troppo piccole;
- limitata disponibilità di tavoli e sedie;
- scarsa pulizia dei locali;
- difficoltà di parcheggio;
- problemi di riscaldamento nel periodo invernali;
- chiusure senza preavviso delle sale circoscrizionali e difficoltà nel reperire personale disponibile all'apertura;
- mancanza collegamento internet.

I locali di alcune circoscrizioni andrebbero sistemati e attrezzati per offrire un'accoglienza migliore ai partecipanti.

Proposte per il futuro

Per le future edizioni del progetto "CamminaMenti" si intende :

- rafforzare la collaborazione con il Salotto d'Argento proponendo diverse attività e laboratori presso la loro sede.
- collaborare con l'Università della terza età al fine di dare continuità ai laboratori offerti.

Sempre con l'obiettivo di ampliare il bacino di utenza, per permettere ad un numero sempre maggiore di persone di usufruire di percorsi di stimolazione cognitiva finalizzati all'invecchiamento in salute, alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative e al contrasto di solitudine e isolamento, si vorrebbe abbassare l'età minima dei partecipanti, portandola da 65 a 60 anni.

Per il futuro si pensa inoltre di poter facilitare l'apprendimento delle conoscenze informatiche facendo un approfondimento sul lessico spesso utilizzato in lingua inglese. Si potrebbe estendere poi tale attività adeguandola anche ad altri contesti della vita pratica in quanto la terminologia inglese è entrata a far parte del linguaggio quotidiano.

Valutazione del progetto

La valutazione dell'efficacia del progetto è stata realizzata da una ricercatrice del Dipartimento di Scienze Statistiche dell'Università degli Studi di Udine attraverso la distribuzione, e successiva analisi, di 2 questionari (iniziale e finale), che sono stati consegnati a tutti gli anziani partecipanti all'inizio e alla fine dei percorsi.

I due questionari avevano alcune domande uguali, aventi l'obiettivo di vedere se, durante le attività del Progetto "CamminaMenti", erano intervenuti dei cambiamenti nelle abitudini e nelle percezioni dei partecipanti.

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 formativa e degli aspetti organizzativi.

Qui di seguito viene presentata, attraverso una serie di grafici e slide, la valutazione finale del progetto con i risultati emersi dai questionari.

Tabella 1. Periodi ed attività proposte

Fase	Periodo	Numero di attività	% attività
Prima fase	Ottobre-Dicembre 2018	9	24%
Seconda fase	Gennaio-Marzo 2019	14	37%
Terza fase	Aprile-Agosto 2019	15	39%
Totale		38	100%

Grafico 1. Distribuzione delle attività per periodo

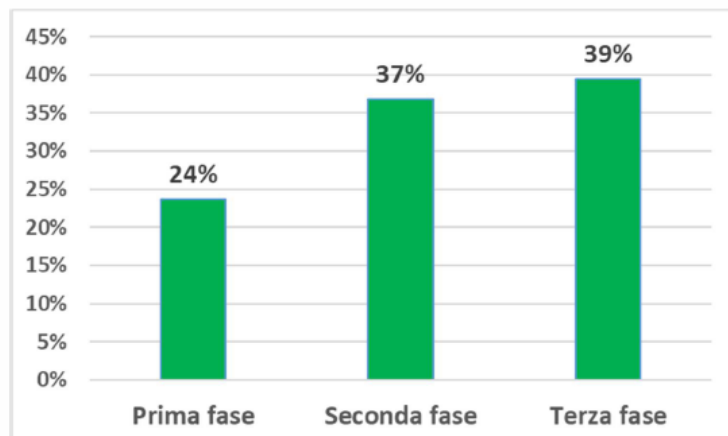


Tabella 2. Attività proposte per argomento di interesse

Argomento di interesse	Numero di attività	% attività
Arte, Cinema	1	3%
Gioco, Logica	3	8%
Tecnologia	3	8%
Storia	3	8%
Movimento	5	13%
Creatività	6	16%
Musica	7	18%
Mente, Psiche	10	26%
Totale	38	100%

Grafico 2. Distribuzione del numero di attività per argomento di interesse

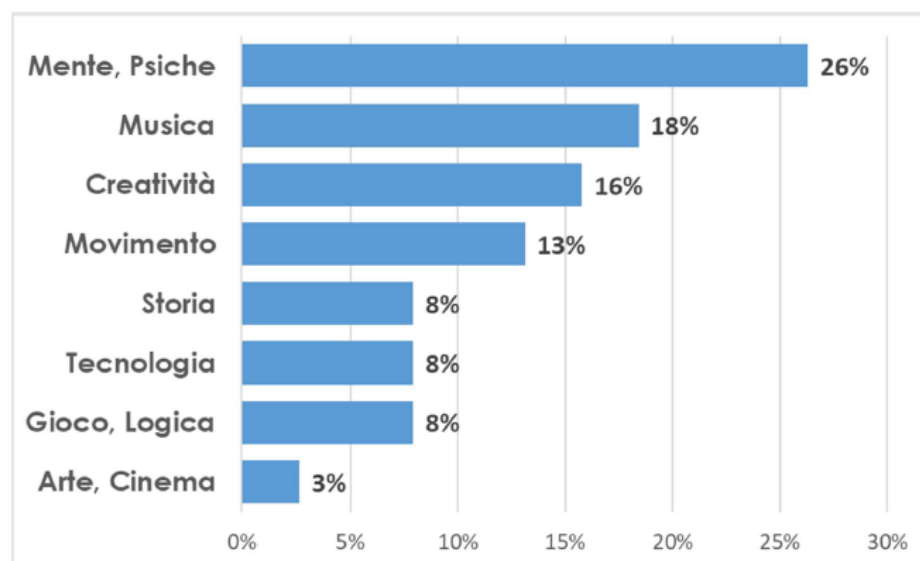


Tabella 4. Attività proposte e territorio

Circoscrizione	Numero di attività	% attività
Udine Centro	11	29%
Rizzi - S. Domenico - Cormor - S. Rocco	10	26%
Laipacco - S. Gottardo	2	5%
Udine Sud	1	3%
Cussignacco	4	11%
S. Paolo - S. Osvaldo	4	11%
Chiavris - Paderno	2	5%
Varie	3	8%
Altro*	1	3%
Totale	38	100%

*Attività svolta nel Comune di Tavagnacco

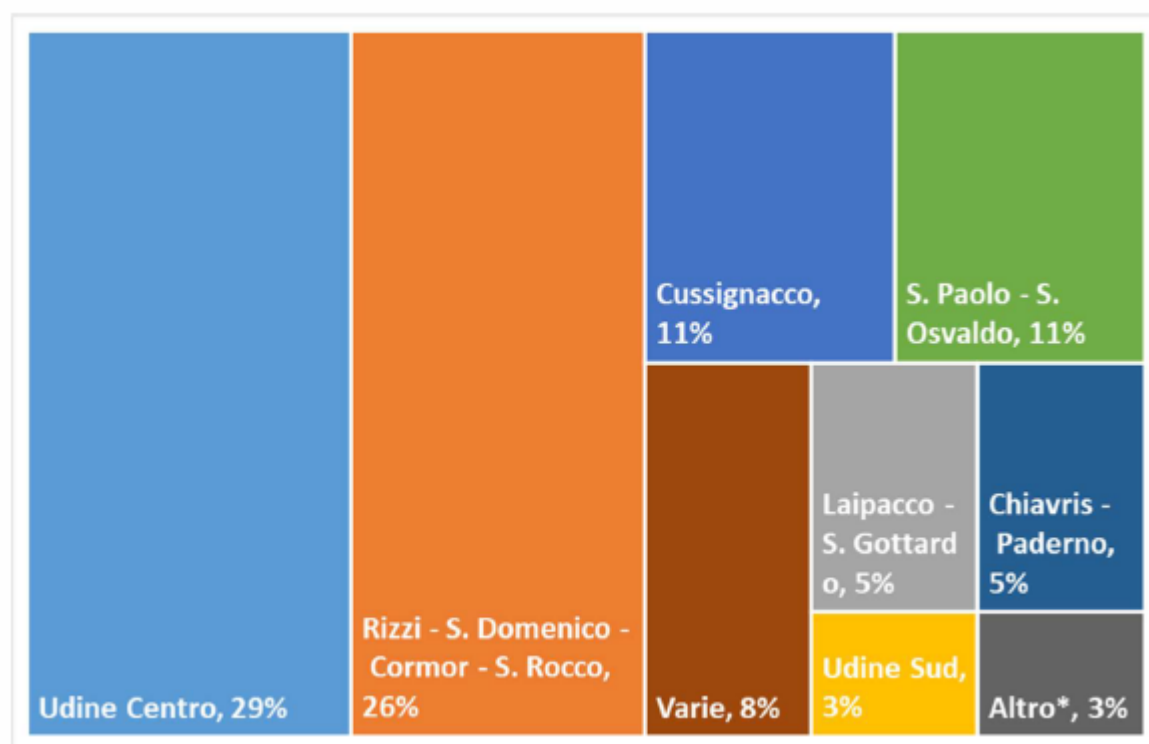
Grafico 4. Distribuzione del numero di attività per Circoscrizione

Tabella 5. Attività proposte e numero di incontri

Numero di Incontri	Numero di attività	% di attività
4	6	18%
5	7	21%
6	2	6%
7	4	12%
8	13	38%
9	1	3%
10	1	3%
Totale	34	100%

Grafico 5. Numero di attività per numero di incontri

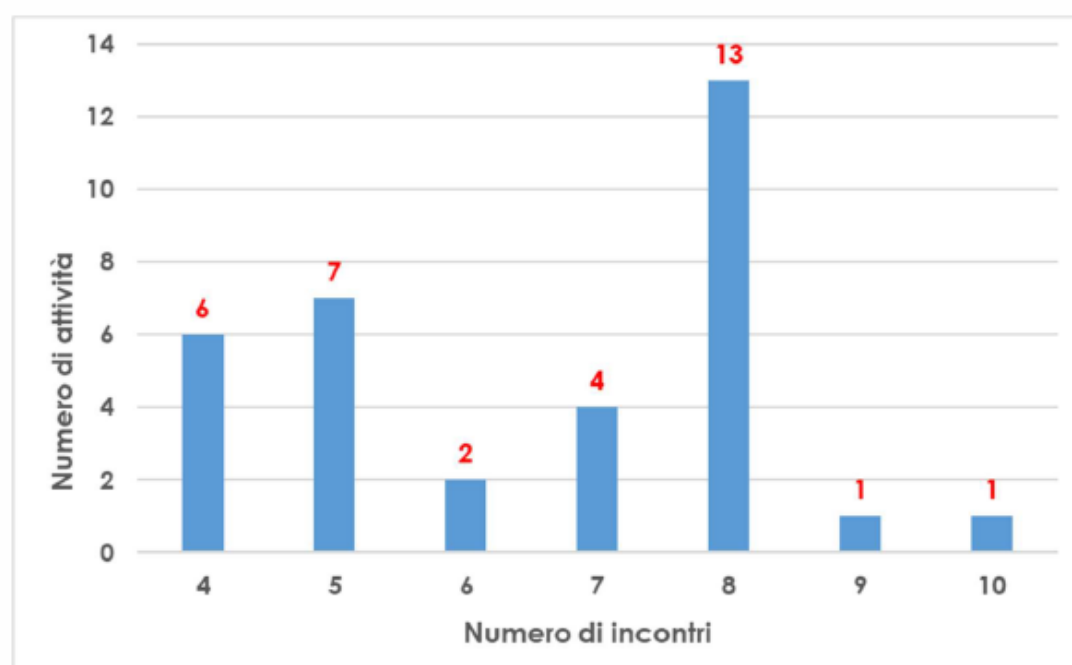


Tabella 9. Iscritti, partecipanti e tasso di partecipazione per argomento di interesse delle attività

Argomento di interesse	Numero di iscritti	% numero di iscritti	Numero di partecipanti	% numero di partecipanti	Tasso di partecipazione
Cinema	29	4%	23	4%	79%
Creatività	91	13%	79	13%	87%
Gioco	44	6%	40	7%	91%
Mente, Psiche	219	31%	191	31%	87%
Movimento	130	18%	108	18%	83%
Musica	70	10%	59	10%	84%
Storia	70	10%	65	11%	93%
Tecnologia	50	7%	42	7%	84%
Totale	703	100%	607	100%	86%

Tabella 10. Iscritti, partecipanti e tasso di partecipazione per luogo in cui si sono svolte le attività

Circoscrizione	Numero di iscritti	Numero di Partecipanti	Tasso di Partecipazione
Udine Centro	225	193	86%
Rizzi - S. Domenico - Cormor - S. Rocco	168	141	84%
Laipacco - S. Gottardo	60	55	92%
Udine Sud	26	25	96%
Cussignacco	71	68	96%
S. Paolo - S. Osvaldo	112	92	82%
Chiavris - Paderno	30	24	80%
Altro*	11	9	82%
Totale	703	607	86%

*Attività svolta nel Comune di Tavagnacco

Tabella 16. Partecipanti per provenienza

Comune di residenza	Numero di iscritti	% iscritti
Udine	162	91%
Altro Comune	18	9%
Totale	180	100%
Mancate risposte	5	
% Mancate risposte	3%	

Tabella 18. Iscritti per sesso

Sesso	Numero di iscritti	% di iscritti
Maschio	34	18%
Femmina	151	82%
Totale	185	100%

Grafico 18. Distribuzione dei partecipanti per sesso

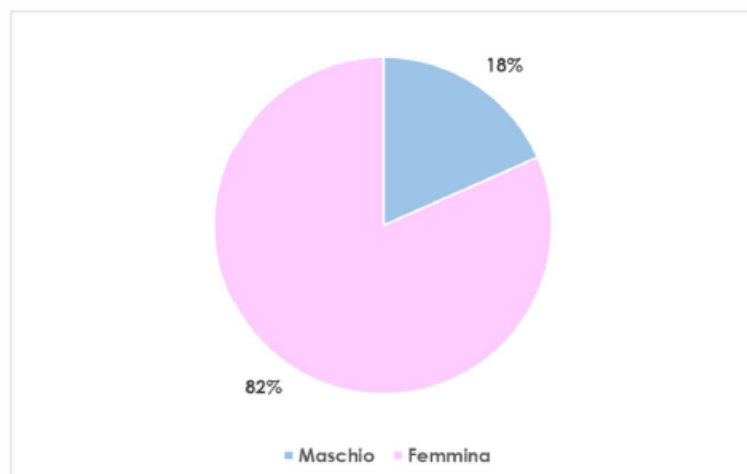


Tabella 19. Iscritti per classe di età

Classe di età	Numero di iscritti	% di iscritti
meno di 65	5	3%
tra 65 e 69	40	22%
tra 70 e 74	61	33%
tra 75 e 79	50	27%
tra 80 e 85	21	11%
Più di 85	8	4%
Totale	185	100%

Tabella 20. Iscritti per titolo di studio

Titolo di studio	Numero di iscritti	% di iscritti
Licenza di scuola elementare	18	10%
Licenza di scuola media	65	35%
Diploma di scuola superiore	74	40%
Laurea	27	15%
Altro	1	1%
Totale complessivo	185	100%

Tabella 24. Iscritti e cambiamenti in alcune capacità

Cambiamento	Concentrazione		Attenzione		Memoria		Linguaggio	
	Numero di iscritti	% iscritti	Numero di iscritti	% iscritti	Numero di iscritti	% iscritti	Numero di iscritti	% iscritti
Non peggiorata	121	77%	119	79%	90	53%	126	84%
Peggiorata	37	23%	31	21%	80	47%	24	16%
Totale	158	100%	150	100%	170	100%	150	100%
Mancate risposte	27		35		15		35	
% mancate risposte	15%		19%		8%		19%	

Grafico 24. Distribuzione degli iscritti secondo il cambiamento delle capacità

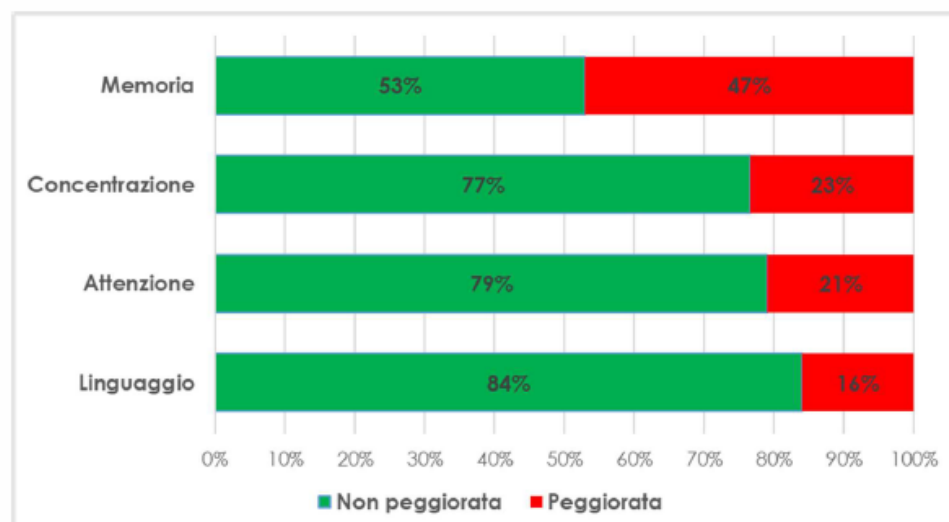


Grafico 29. Iscritti e attività svolte

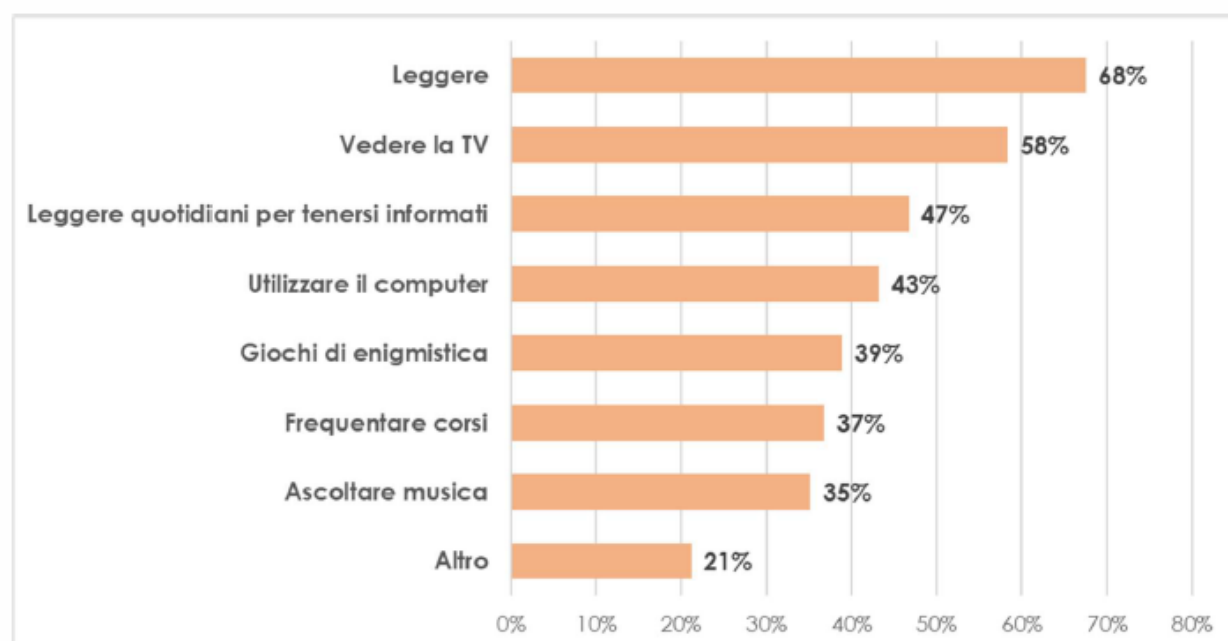


Tabella 30. Iscritti ed attività fisica

Svolge attività fisica?	Numero di iscritti	% di iscritti
No	47	26%
Sì	133	74%
Totale	180	100%
Mancate risposte		5
% Mancate risposte		3%

Tabella 31. Iscritti ed attività ricreativa

Svolge attività ricreativa?	Numero di iscritti	% di iscritti
No	77	45%
Sì	95	55%
Totale complessivo	172	100%
Mancate risposte		13
% Mancate risposte		7%

Tabella 32. Iscritti ed i rapporti con la famiglia e gli amici

Valutazione	% di iscritti
Buoni: ho amici	77%
Buoni: ho una buona rete familiare	54%
Buoni: svolgo attività di volontariato	16%
Non molto buoni	5%
Soffro di un senso di solitudine	3%

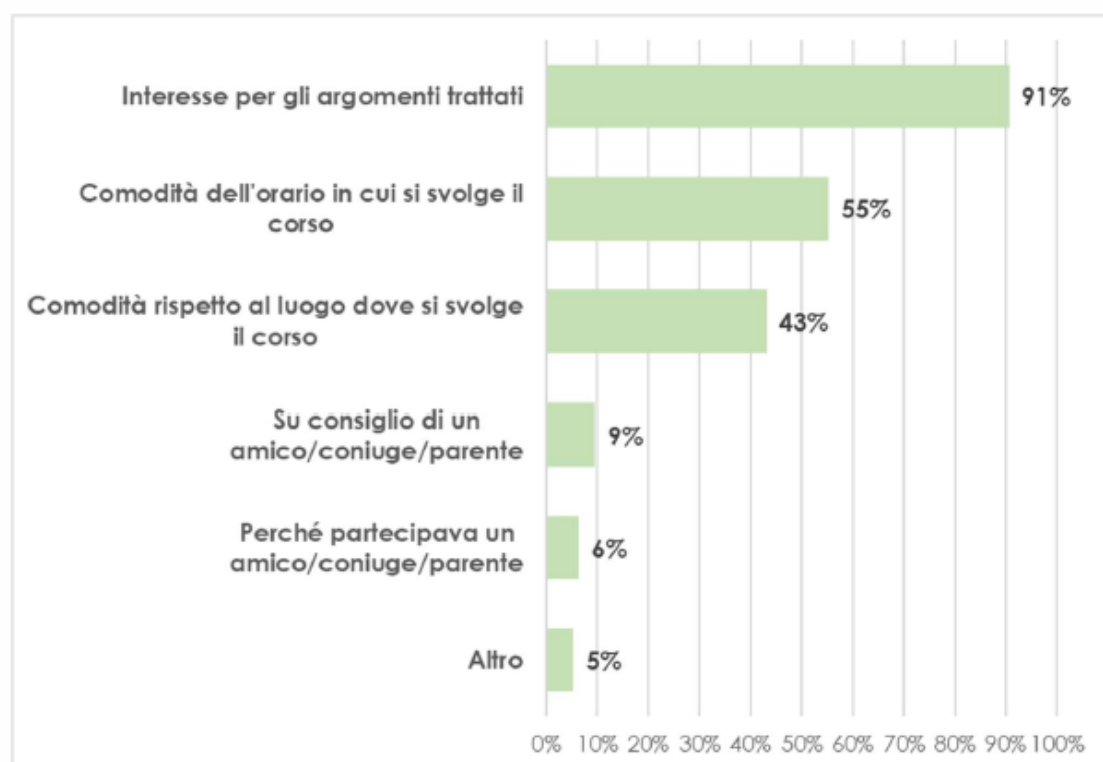
Fonte	Numero di iscritti	% di iscritti
Passaparola (coniugi, figli, amici, conoscenti)	88	49%
Frequenza edizioni precedenti	36	20%
Volantino (farmacia, biblioteca, circoscrizioni)	19	11%
Media (quotidiani, internet)	17	9%
Salotto d'Argento	16	9%
Altro (Pervinca, LILT)	3	2%
Totale	179	100%
Mancate risposte	6	
% Mancate risposte	3%	

Aspettative	Numero di iscritti	% di iscritti
Miglioramento psicofisico/benessere	85	52%
Imparare e conoscere cose nuove	40	25%
Nuove amicizie e instaurare relazioni	38	23%
Totale	163	100%
Mancate risposte	22	
% Mancate risposte	12%	

[illegible]

Tabella 37. Motivazioni nella scelta delle attività di CamminaMenti

Motivazioni	Numero di partecipanti	% partecipanti
Interesse per gli argomenti trattati	86	91%
Comodità dell'orario in cui si svolge il corso	52	55%
Comodità rispetto al luogo dove si svolge il corso	41	43%
Su consiglio di un amico/coniuge/parente	9	9%
Perché partecipava un amico/coniuge/parente	6	6%
Altro	5	5%

Grafico 37. Partecipanti e motivazioni nella scelta di partecipare a CamminaMenti**Tabella 38.** Partecipanti e soddisfazione delle aspettative

Aspettative soddisfatte	Numero di partecipanti	% partecipanti
Per niente	0	0%
Poco	0	0%
Abbastanza	29	30%
Molto	67	70%
Totale	96	100%

Tabella 39. Partecipanti e adeguatezza degli argomenti trattati

Adeguatezza	Numero di partecipanti	% partecipanti
Per Niente/Poco	0	0%
Abbastanza	31	33%
Molto	64	67%
Totale	95	100%
Mancate risposte	1	
% Mancate risposte	1%	

Tabella 40. Partecipanti e durata del percorso

Durata del percorso	Numero di partecipanti	% partecipanti
Eccessiva	0	0%
Insufficiente	6	6%
Sufficiente	49	52%
Più che sufficiente	39	41%
Totale	94	100%
Mancate risposte	2	
% Mancate risposte	2%	

Tabella 41. Partecipanti e qualità del docente

Qualità del docente	Numero di partecipanti	% partecipanti
Scarsa/mediocre	0	0%
Sufficiente	4	4%
Buona	49	52%
Eccellente	42	44%
Totale	95	100%
Mancate risposte	1	
% Mancate risposte	1%	

Tabella 42. Partecipanti e utilità della partecipazione

Utilità della partecipazione	Numero di partecipanti	% partecipanti
Inutile	0	0%
Poco utile	1	1%
Abbastanza utile	3	3%
Utile	48	50%
Molto utile	44	46%
Totale	96	100%

Tabella 44. Partecipanti e giudizio complessivo

Giudizio complessivo	Numero di partecipanti	% partecipanti
3	1	1%
5	3	3%
6	1	1%
7	8	9%
8	30	32%
9	33	35%
10	17	18%
Totale	93	100%
Minimo	3	
Massimo	10	
Media	8.46	
Mediana	9%	
Mancate risposte	3	
% Mancate risposte	3%	

Tabella 45. Partecipanti e socializzazione

Favorito la socializzazione	Numero di partecipanti	% partecipanti
No	7	7%
Sì	76	81%
Non so	11	12%
Totale	94	100%
Mancate risposte	2	
% Mancate risposte	2%	

Tabella 46. Partecipanti e proseguimento delle attività

Proseguire le attività	Numero di partecipanti	% partecipanti
No	23	19%
Sì	61	80%
Totale	84	100%
Mancate risposte	12	
% Mancate risposte	13%	

Grafico 39. Nuvola dei suggerimenti



Tabella 47. Partecipanti e autovalutazione del benessere psicofisico prima e dopo CamminaMenti

Autovalutazione	PRIMA		DOPO	
	Numero di partecipanti	% di partecipanti	Numero di partecipanti	% di partecipanti
2	0	0%	0	0%
3	0	0%	0	0%
4	2	2%	1	1%
5	8	9%	9	10%
6	16	18%	8	9%
7	30	33%	19	21%
8	28	31%	31	34%
9	6	7%	16	18%
10	1	1%	7	8%
Totale	91	100%	91	100%
Autovalutazione media	7.06		7.06	
Autovalutazione mediana	7		8	
Autovalutazione modale	7		8	
Autovalutazione minima	4		4	
Autovalutazione massima	10		10	

Conclusioni

Il progetto ha riscontrato notevole successo, in particolare per i seguenti motivi:

- l'articolazione del progetto e la calendarizzazione degli incontri hanno permesso alle persone di partecipare contemporaneamente a più attività nello stesso periodo;
- la continuità del progetto nel tempo ha permesso, da un lato, l'arricchimento dell'offerta e, dall'altro, il consolidamento dei rapporti tra gli anziani partecipanti, che è diventato di vicinanza, solidarietà e aiuto reciproco anche al di fuori di "CamminaMenti", il che ha rafforzato la capacità di resilienza delle persone stesse;
- la collaborazione con l'Associazione "Amici della Musica" di Udine, inoltre, ha permesso di far partecipare circa una novantina di anziani al programma della 97^a Stagione Concertistica cittadina, con lo scopo di approfondire l'educazione all'ascolto musicale.
- durante l'edizione 2018/19 è stata confermata la collaborazione con il CEC Visionario di Udine con il percorso "Pomeriggi al cinema" con l'intervento di Giulia Cane;
- i laboratori hanno offerto l'opportunità agli anziani di conoscere meglio, o di scoprire ex-novo, luoghi (aree verdi, palazzi, ecc.) e servizi (biblioteche, musei, ludoteca, ecc.) della città prima sconosciuti o poco noti, che hanno suscitato la loro curiosità, spingendoli ad approfondire la conoscenza del territorio e a partecipare ad altre attività offerte dal Comune di Udine e dalle associazioni culturali. In tal senso, CamminaMenti si è rivelato anche un ottimo strumento di coinvolgimento degli anziani in città. Succede infatti molto spesso che le persone anziane siano diffidenti e reticenti nei confronti di attività e/o proposte esterne e si lascino coinvolgere soltanto attraverso il passaparola. Camminamenti consente un rapporto diretto e relazioni umane solide tra docenti, iscritti e staff organizzativo, che facilita anche la partecipazione ad ulteriori attività organizzate in città o proposte dal Comune (es. "Metti una mattina al parco",);
- l'aver prolungato il progetto anche durante il periodo estivo ha dato la possibilità a chi è rimasto in città di continuare a frequentare corsi e laboratori, evitando momenti di solitudine e/o depressione;
- il modello di stimolazione alla "ginnastica mentale e non solo", attraverso l'organizzazione di percorsi non "frontali" ma che prevedono il coinvolgimento attivo dei partecipanti nelle attività dei singoli corsi, ha consentito lo sviluppo di buone abitudini per l'invecchiamento in salute;
- sono stati organizzati laboratori di stimolazione cognitiva, di attività fisica, incontri sia di promozione della salute sia di conoscenza delle nuove tecnologie, incontri di scambio di conoscenze, discipline curiosità mettendo in campo le risorse culturali presenti sul territorio e le abilità stesse dei partecipanti dando l'opportunità alle persone di mettersi in gioco diventando loro stessi proponenti di qualche laboratorio;

Udine, 27 agosto 2019

LA PRESIDENTE
Dott.ssa Mariangela Benedetti Esente