MODELLO B

"Avviso pubblico per la selezione di progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo"

SCHEDA DI PROGETTO

– Titolo del progetto La Scòla di Grand per un invecchiamento attivo

– Denominazione dell'Ente capofila Circolo Acli Caffè Alzheimer APS

– Esigenze e bisogni individuati e rilevati a livello territoriale

A partire dai colloqui svolti con gli anziani amici della nostra Associazione, abbiamo rilevato diverse necessità a partire dalle mancanze sul territorio (Dronero e Busca) e dalla lontananza rispetto alle città più grandi (come Cuneo e Saluzzo) che offrono un maggior numero di attività e di servizi.
Si rileva che non sempre l'innalzamento dell'aspettativa di vita procede di pari passo con una buona qualità della stessa e che le persone percepiscono maggiormente l'aumento di alcune patologie, in particolare le demenze, che suscitano molti timori. Sollecitati da queste paure la nostra Associazione vuole trasmettere che l'invecchiamento non va considerato solo come un periodo della vita caratterizzato da perdite, da decadimento cognitivo e fisico, ma che piuttosto per mantenere il più possibile efficienti le prestazioni cognitive è necessario allenare il cervello e rimanere fisicamente, psicologicamente e socialmente attivi, attraverso un lavoro capace di limitare l'alterazione di specifiche abilità cognitive. Tali risultati si possono ottenere effettuando dei percorsi di stimolazione cognitiva in gruppo con lo scopo di ottimizzare la riserva cognitiva, apprendere strategie di compensazione e potenziare i momenti di aggregazione sociale. Oltre a ciò, favorire maggiori conoscenze su l'invecchiamento, fisiologico e patologico, consente alle persone di essere più informate, accorte e rassicurate, con ricadute positive sull'umore e sulla percezione del proprio funzionamento sia cognitivo che sociale e relazionale.
La stimolazione cognitiva, ad oggi unica terapia efficace per rallentare il declino cognitivo, fisiologico e patologico, non è proposta da nessun servizio nè pubblico nè privato sul territorio e attualmente è proposto solo dalla nostra Associazione. In particolare si interviene: a scopo preventivo e di promozione della salute sulla popolazione sana; per rallentare il decorso di iniziali declini cognitivi per persone con recente diagnosi di demenza; per contenere e rallentare l'andamento della demenza in stadi più avanzati presso il Caffè Alzheimer. Sui territori di Busca e Dronero abbiamo attivato da circa 5 anni, seppur con diverse forme e modalità, "La Scòla di Grand", una scuola di stimolazione cognitiva per persone con più di 60 anni, che nell'ultimo anno ha coinvolto 80 persone, che sono interessate a partecipare alla presente iniziativa. Infatti molti ultrasessantenni del territorio riferiscono di essere preoccupati rispetto alla propria salute cognitiva mostrando un grande interesse nell'attuare tutte le misure possibili per contenere le proprie difficoltà di attenzione, memoria, elaborazione delle informazioni, rigidità cognitiva ecc.
La partecipazione è gratuita per consentire a tutti di aderire all'iniziativa, indipendentemente dal loro status socio-economico, che la letteratura dimostra essere un fattore discriminante per un invecchiamento in salute e per la longevità. Nonostante ciò, in questi anni tale progetto si è sostenuto grazie ai finanziamenti e, in parte, alle offerte che molti partecipanti hanno deciso di dare all'Associazione per consentire il ripetersi dell'attività.

- Obiettivo di carattere generale fissato dal Piano per l'invecchiamento attivo

☒ OB. 1: Assicurare opportunità di apprendimento e aggiornamento lungo tutto l'arco della vita

☒ OB. 2: Sostenere e promuovere la salute attraverso l'adozione di stili di vita sani, stimolare l'attività fisica e contrastare la sedentarietà

☒ OB. 3: Stimolare la partecipazione e l'impegno civico della popolazione anziana

☒ OB. 4: Favorire la vita indipendente e la sicurezza

☐ OB. 5: garantire la mobilità autonoma con servizi accessibili ed adeguati

☒ OB. 6: favorire l'accesso e la fruizione culturale

☒ OB. 7: sostenere e promuovere il permanere a domicilio della persona anziana ed il lavoro di cura dei familiari.

- Dettaglio delle singole attività previste per il raggiungimento dell'obiettivo scelto

Descrizione attività

Attività 1-La Scòla di Grand

Per l'anno 2024/2025 proponiamo "La Scòla di Grand per un invecchiamento attivo", una scuola di stimolazione cognitiva per persone con più di 60 anni. Si intende elaborare una programmazione maggiormente articolata ai temi della cultura e dell'attualità - locale, nazionale e internazionale - sviluppata in tre moduli da 10 incontri ciascuno della durata di 90 minuti. Nel primo modulo verranno allenate le abilità attentive, nel secondo la memoria e nel terzo le funzioni esecutive, ovvero le capacità cognitive che entrano in gioco in situazioni e compiti in cui l'utilizzo di comportamenti di routine non è più sufficiente alla loro riuscita, come per esempio le capacità di ragionamento e di flessibilità, di pianificazione e di controllo dei comportamenti. Ad ogni modulo verrà aggiunto un incontro con uno specialista del settore dell'attualità che si andrà a discutere e a mettere in forma di esercizio cognitivo. Per esempio si tratterà del tema della sicurezza e di come difendersi dalle truffe, coinvolgendo i Carabinieri, oppure dell'immigrazione (molto presente sul territorio di Dronero) facendo intervenire persone che prestano la propria opera in associazioni locali che accolgono migranti, o ancora verrà trattato il tema del digitale e dell'intelligenza artificiale, dell'ecosostenibilità e dei cambiamenti climatici.

Destinatari

- Tipologia: 8 gruppi da 10 persone
- numero e fascia anagrafica: 80 persone con più di 60 anni
- modalità per la loro individuazione: coinvolgimento diretto di coloro che hanno già partecipato alle attività dell'Associazione, diffusione dell'iniziativa mediante materiale cartaceo,social e quotidiani online, invio diretto presso gli studi medici e i geriatri dell'Ospedale, tramite gli infermieri del territorio, i farmacisti e i servizi sociali

Attività 2-La tua memoria come sta?

Prima e dopo la Scòla si intende proporre uno screening cognitivo, con test validati scientificamente

- Associazione Idee.comunità di Busca: partecipazione all'incontro preliminare sul tema dell'immigrazione sul territorio di Busca
- Volontari dell'Annunziata di Busca: divulgazione dell'iniziativa
- Unione montana Valle Maira: divulgazione dell'iniziativa
- Mamo Educational Foundation: ente cofinanziatore

Risultati attesi:

- rallentamento del declino cognitivo, fisiologico o patologico
- miglioramento del benessere psicologico
- creazione e rafforzamento dei legami sociali
- una popolazione anziana più informata, preparata ad affrontare le difficoltà e le insidie del tempo in cui viviamo
- una popolazione anziana più partecipe alle attività sul territorio, anche associative e di volontariato
- una popolazione anziana più autonoma, capace di svolgere in modo indipendente i compiti della vita quotidiana, anche con l'uso di dispositivi digitali
- una popolazione anziana più informata rispetto a stili di vita sani
- una popolazione anziana più interessata all'attualità, desiderosa di approfondire anche ciò che non è strettamente proprio al nucleo familiare
- consentire alle persone con iniziale declino cognitivo il permanere più a lungo possibile presso il proprio domicilio, favorendo l'autonomia (seppur assistita) e rallentando il decorso della malattia.

Strumenti o indicatori di valutazione
- Partecipazione e gradimento alle attività
- Monitoraggio delle capacità cognitive pre e post intervento, tramiti appositi test

Collegamento con altre progettualità già attivate sul territorio
- Caffè Alzheimer
- "Anziani in Valle: che Stile!!!"

Risorse umane destinate all'attività

	Numero di ore dedicate al progetto	**Qualifica**	**Tipo attività che verrà svolta**	**Ente di appartenenza**
1	299	Psicologa - Neuropsicologa	Programmazione delle attività - attività di stimolazione cognitiva - consulenza corso smartphone- interventi psicologici-	Libera professionista
2	185	Psicologa - Psicoterapeuta	Programmazione delle attività - attività di stimolazione cognitiva - interventi psicologici	Libera professionista

- Eventuale integrazione con il Piano locale della Prevenzione (indicare il riferimento dell'Azienda sanitaria)

La piramide di età della popolazione residente in ASL CN1 (anno 2023) del PNP 2020-2025 mostra, a colpo d'occhio, un netta maggioranza di persone tra i 50 e i 65 anni, in particolare quelle di almeno 65 anni rappresentano circa un quarto della popolazione totale. La popolazione anziana è notoriamente più esposta al rischio di cronicità e ai bisogni di salute in generale. La prevalenza della cronicità tra i 50-69enni è quasi del 30% in ASL CN1.

Il PNP 2020-2025 ribadisce un approccio finalizzato al mantenimento del benessere in ciascuna fase dell'esistenza, a partire da azioni di promozione della salute e di prevenzione. La nostra Associazione intende intervenire direttamente sulla salute cognitiva degli ultrasessantenni e non solo sui fattori di rischio intermedi (ipertensione arteriosa, sovrappeso/obesità, dislipidemie, iperglicemia, lesioni precancerose cancerose iniziali) di cui già si occupa l'ASL di riferimento. Sarà compito della nostra Associazione informare delle nostre iniziative l'ASL, in particolare il distretto di Dronero, anche grazie alla collaborazione già esistente con le infermiere domiciliari, creando così una rete tra settori diversi della sanità. L'obiettivo principale, in linea con il PNP dell'ASL CN1, è quello di offrire un servizio in grado di promuovere capacità di scelta e comportamenti favorevoli alla salute (coltivando le relazioni sociali e la salute cognitiva, quindi anche quella fisica).

Gli interventi sono orientati secondo criteri di equità, come da PNP, offrendosi come gratuiti e rivolti alle persone con più di 60 anni, senza altra discriminante.

La nostra Associazione, in dialogo con l'ASL CN1, intende implementare i programmi/percorsi integrati volti alla riduzione dell'impatto dei fattori di rischio per un invecchiamento attivo e con ridotto carico di malattia e disabilità.