



Comune di Modena

Ufficio Attività Promozionali

Settore Politiche Sociali, Abitative
e per l'Integrazione

Data 25/01/2008
prot. n. PG/11272

Ai Presidenti delle Associazioni: *Coordinamento Comitati Anziani*
Comitati Anziani
G.P. Vecchi
L'Incontro
Università Terza Età
Università Natalia Ginzburg
ARCI
ANTEAS
AUSER
UISP
Ai Sindacati Pensionati *C.G.I.L. - C.I.S.L. - U.I.L.*
C.U.P.L.A.

e p.c. *Ufficio Piani per la Salute*
Dott. Paolo Tori
Dott. Daniele Biagioni

A seguito dell'incontro del 23/01/08 alla presenza dell'Assessore alle Politiche Sociali, per la Casa e per l'Integrazione, Francesca Maletti, e dell'Assessore alle Politiche per la Salute, Simona Arletti e al quale erano presenti alcuni referenti delle Associazioni convocate, sono emerse le seguenti considerazioni:

- 0) l'esperienza è considerata positiva per gli aspetti di relazione e di socializzazione e per il benessere complessivo;
- 0) si confermano le due edizioni annuali e il prolungamento dei corsi strutturati in 10 incontri;
- 0) si considerano adeguati i costi complessivi, anche se sono emerse considerazioni sulla mancanza di valutazioni sociali nel caso di anziani non abbienti, per i quali si valuterà caso per caso;
- 0) si valuterà e si lavorerà per individuare forme di utilizzo in modo adeguato del Giardino della Memoria.

Si invia la presente bozza di protocollo con la richiesta che le relative osservazioni e considerazioni giungano al presente ufficio entro lunedì 11 febbraio '08.

Ringraziando per la collaborazione, si saluta cordialmente.

La Responsabile Attività Promozionali
Dott.ssa Mivia Franchini

L'originale è posta agli atti del Settore

Via Galaverna, 8 - 41100 Modena
tel. 059 2032726
fax 059 2032900
e-mail: servizi.sociali@comune.modena.it

Protocollo d'intesa tra

Comune di Modena; Azienda Usl – Distretto di Modena; Università di Modena e Reggio Emilia
Cattedra di Geriatria e Gerontologia; Coordinamento Comunale Comitati Anziani;
sostenuto da AUSER, ANTEAS, Associazione G.P. Vecchi, Associazione l'Incontro; Università
della Terza Età; Università Natalia Ginsburg; Sindacati Pensionati CGIL, CISL, UIL, CUPLA;
per la realizzazione di corsi proposti in forma sperimentale di "Allenamento della Memoria" per gli
anni 2008/2009.

Il Progetto innovativo di "Allenamento della Memoria", rientra nella politica di programmazione del Piano di Zona del Comune di Modena e del Piano per la Salute, viene proposto alle persone che abbiano superato i 55 anni, come intervento volto alla prevenzione del decadimento cognitivo e allo sviluppo di contesti di promozione del benessere oltre a costituire importante strumento di socializzazione e aggregazione.

A tal fine i firmatari concordano di realizzare, anche per gli anni 2008/2009 il percorso "Allenamento della Memoria" di seguito specificato.

Premessa:

Nella realtà modenese, in misura significativa e contestuale al fenomeno nazionale e tipico dei paesi ad alta industrializzazione, sta aumentando l'aspettativa di vita della popolazione e di concerto la popolazione anziana e, per quest'ultima, quella affetta da demenza.

La demenza senile è una malattia che si sviluppa e si protrae per tempi lunghi, distrugge progressivamente le facoltà cognitive di chi ne è colpito, ed è devastante anche per i familiari che se ne occupano.

È una malattia che richiede una molteplicità di interventi e di servizi sia per le persone che ne sono colpite che per i familiari e per chi si prende cura dei malati.

È fondamentale evidenziare come il problema della memoria, in corrispondenza dell'invecchiamento della popolazione, stia assumendo un rilievo importante, che richiede modi, tempi ed interventi per una corretta diagnosi precoce e per contenere l'ansia che caratterizza molte persone anziane che si preoccupano per la paura di essere affette da tale patologia.

Occorre inoltre sottolineare come sia importante sensibilizzare la popolazione sul fatto che il deterioramento cognitivo e il deficit della memoria presentano degli aspetti che possono essere curati con successo.

Il decadimento della memoria sarebbe scandito da tre fasi cronologiche: a 30, 50, 70 anni; il disturbo riguarda circa il 16% dell'intera popolazione anziana, colpisce in particolare persone con minore istruzione mentre chi è abituato all'esercizio mentale presenta una minore incidenza di tale disturbo.

L'invecchiamento non determina il deterioramento globale della memoria, ma coinvolge aspetti settoriali dei vari tipi di memoria.

La stragrande maggioranza delle persone anziane, in conseguenza ad un normale processo di invecchiamento cerebrale, manifesta variabilmente una minore efficienza nel funzionamento della memoria. I disturbi lamentati derivano, in realtà, da una riduzione della velocità ad elaborare le informazioni e da una minore capacità di concentrarsi e di svolgere simultaneamente più attività mentali.

La letteratura scientifica internazionale indica che l'allenamento delle capacità mentali migliora la qualità di vita, rallentando la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riducendo parimenti il rischio

di deterioramento cognitivo; pertanto, nel corso del 2005, in via sperimentale è stato attivato il progetto di allenamento della memoria.

Attualmente il progetto si articola in diversi interventi distinti, ma collegati fra loro:

- I corsi di allenamento della memoria, consistono in vere e proprie “lezioni” frontali e interattive, durante le quali vengono proposti esercizi e tecniche per migliorare le capacità cognitive e mnemoniche dei partecipanti. Al termine dei corsi viene rilasciato un manuale che funge da strumento di autoallenamento
- Il “Giardino della Memoria” si sviluppa attraverso percorsi, collocati nei parchi della città, lungo i quali sono esposti pannelli che riportano diversi esercizi per allenare la memoria. Attualmente esiste un giardino presso il Parco Amendola ed è in fase di realizzazione un secondo giardino nel territorio della Circoscrizione 2
- Materiali formativi/informativi realizzati allo scopo di diffondere in maniera più capillare strumenti utili all'allenamento della memoria utilizzabili individualmente o in contesti organizzati.

Attività svolte

Per la realizzazione del progetto, si è reso necessario l'avvio di un percorso formativo teorico-pratico rivolto a persone con esperienza professionale nella gestione quotidiana di soggetti anziani alle quali successivamente è stata affidata la conduzione dei corsi (sono stati formati 14 conduttori).

Nel corso del 2005, sono stati attivati 12 corsi (6 in primavera e 6 in autunno) che hanno visto il coinvolgimento e la partecipazione di 167 anziani ultrasessantacinquenni, dei quali 137 hanno completato il corso di allenamento della memoria.

Ciascun corso prevedeva 8 sedute di un ora e trenta minuti ciascuna.

Negli anni 2006/2007 sono stati realizzati complessivamente 18 corsi con la partecipazione di 235 persone; nell'ultima edizione, autunnale vi è stata una sperimentazione di corsi suddivisi per fasce d'età

Durante il 2007 si è svolto un corso di formazione per conduttore di Corsi di Allenamento della Memoria che è stato completato da 10 formatori

- Sono state registrate 10 puntate sull'allenamento della memoria su Tele Radio Città. Si tratta di un ciclo di trasmissioni messe in onda nell'autunno del 2006, durante le quali sono stati presentati esercizi per tenere in allenamento la memoria. 5 puntate sono state inserite in un dvd, assieme con una puntata girata nel Giardino della memoria per spiegarne il funzionamento, e ad una puntata introduttiva che spiega il progetto. Questo DVD, intitolato “Il Giardino della memoria”, sarà distribuito con un giornale locale.
- E' stato progettato il secondo “Giardino della memoria” in collaborazione con Coordinamento Comitato Anziani e Circoscrizione 2, anche grazie alle risorse provenienti dalla Premiazione del progetto da parte della Rete Italiana Città Sane.

- E' stata attivata una collaborazione con UISP per sperimentare l'associazione tra attività motoria e allenamento della memoria presso il giardino della memoria del Parco Amendola

Obiettivi:

La realizzazione del progetto di "Allenamento della Memoria" si colloca tra le attività di prevenzione del decadimento cognitivo e della memoria attraverso il perseguimento dei seguenti obiettivi specifici:

- ottimizzazione delle capacità sensoriali;
- allenamento delle naturali strategie di apprendimento;
- miglioramento del tono dell'umore;
- miglioramento della memoria di elaborazione immediata delle informazioni (memoria operativa);
- sviluppo e miglioramento della conoscenza e delle aspettative circa il funzionamento e il cambiamento nel tempo della propria memoria.

Metodologia e materiali

Ciascun corso prevede otto dieci incontri consistenti in nove sedute frontali, una per settimana, di un'ora e mezza ciascuna, in gruppi formati da 15 persone, e una visita guidata al "Giardino della Memoria", presso il Parco Amendola Sud, che si sviluppa attraverso due percorsi, uno breve con un tracciato rosso e uno lungo con un tracciato blu, lungo i quali sono esposti dieci pannelli che riportano diversi esercizi, al termine del quale occorre compilare una scheda di valutazione.

Ogni partecipante dovrà munirsi di quaderno, matita e gomma.

I corsi prevedono l'uso, da parte dei conduttori, di lavagna luminosa o videoproiettore

Ogni seduta è basata su un tema di comune interesse ed è strutturata in modo da alternare il lavoro di gruppo agli esercizi individuali, che si prolungano con attività e compiti da svolgere a casa.

Al fine di garantire una valenza ecologica dei corsi, l'approccio riabilitativo combina tecniche di addestramento diretto della memoria con insegnamento di strategie di compenso. L'allenamento diretto mira alla riattivazione (ripristino) delle strategie naturali sottostanti l'apprendimento e il recupero delle informazioni (acuità sensoriale, attenzione, associazione...). In questo senso, gli esercizi proposti sono allo stesso tempo dei modelli per illustrare e dei mezzi per migliorare l'efficacia di queste strategie. L'insegnamento delle strategie sfrutta la teoria "metacognitiva"; essa sostiene che una buona consapevolezza della propria memoria migliora l'analisi e la natura dei compiti, la scelta della strategia più idonea, e il giusto dispendio delle capacità cognitive residue.

Risultati attesi:

Essendo da considerarsi questa fase ancora sperimentale si prevede il monitoraggio dei seguenti indicatori: persone partecipanti ai corsi, valutazione dell'apprendimento con scheda di ingresso al corso e scheda post corso e l'indicazione del gradimento dell'iniziativa mediante questionario preventivamente predisposto.

Potranno essere individuati specifici indicatori di partecipazione e gradimento, per quanto riguarda le altre iniziative di carattere sperimentale che verranno messe in atto per la realizzazione dell'intero progetto.

Modalità organizzative dei corsi:

I corsi di allenamento della memoria si rivolgono a tutti coloro che si trovano nella fascia d'età superiore ai 55 anni, in condizioni di salute tali da consentirne la partecipazione autonoma.

L'attività si svolge in quattro punti diversi nella città, in corrispondenza delle quattro Circoscrizioni e, a seguito delle valutazioni e modificazioni introdotte nella prima fase sperimentale, consiste nella promozione di 8 corsi proposti per fasce d'età, due per ogni Circoscrizione così suddivisi: 1° corso per le persone dai 50 ai 69 anni, 2° corso per le persone che abbiano superato i 69 anni.

Si propongono due edizioni all'anno, indicativamente nei periodi marzo – maggio e ottobre dicembre. Al termine di ogni corso viene somministrato ad ogni partecipante un questionario di autovalutazione per verificare gli effettivi miglioramenti avvenuti.

Sarà consegnato, ai partecipanti che hanno concluso i corsi, un manuale con esercizi da svolgere in maniera sufficientemente continuativa presso il proprio domicilio, come rinforzo delle tecniche apprese e mantenimento delle abilità strategiche acquisite.

Si propone, come buona intenzione, un momento a cadenza annuale che, attraverso un evento conviviale, permetta un confronto e una verifica sulla corretta esecuzione degli esercizi e la complessiva percezione della propria memoria.

Iscrizioni:

Le iscrizioni si raccolgono, indicativamente nei mesi di marzo per l'edizione primaverile e nel mese di settembre per l'edizione autunnale, presso le sedi dei Comitati Anziani referenti per la Circoscrizione di appartenenza, così come di seguito specificate:

Circoscrizione 1 - Comitato Anziani Centro Storico;

Circoscrizione 2 - Comitato Anziani Crocetta;

Circoscrizione 3 - Comitato Anziani Buon Pastore;

Circoscrizione 4 - Comitato Anziani San Faustino;

I Comitati Anziani provvedono a compilare un apposito modulo, dal quale risultino le generalità dell'iscritto, la data d'iscrizione e l'orario prescelto.

Successivamente alla conferma telefonica da parte del Comitato Anziani dell'avvenuta accettazione, raccolgono copia del versamento della quota di partecipazione quantificata come contributo individuale di € 40, a parziale copertura dei costi complessivi di gestione dell'attività, intestata al Coordinamento Comitati Anziani.

Costituzione dei corsi:

I corsi si considerano costituiti al raggiungimento di almeno 12 iscritti, si considera ottimale la formazione dei corsi con 15 iscritti, fino ad un massimo di 17 iscritti.

Si propongono inizialmente otto corsi, due per ogni circoscrizione suddivisi in due fasce d'età, alcuni al mattino e alcuni al pomeriggio, così distribuiti:

- Circoscrizione 1 Centro Storico presso la Sala conferenze, Piazzale Redecocca;
- Circoscrizione 2 Crocetta, San Lazzaro, Modena Est presso la Sala civica, via Canaletto 88;
- Circoscrizione 3 Buon Pastore, Sant'Agnese, San Damaso e Paganine, presso la Sala riunioni in via Padova;
- Circoscrizione 4 San Faustino, Madonnina Quattro Ville, presso la Sala di Consiglio in via Newton 150

Sarà cura del gruppo tecnico valutare l'opportunità di istituire ulteriori corsi al superamento dei posti disponibili, privilegiando le zone decentrate e frazionali della città per ampliare l'offerta e promuovere la partecipazione di un maggior numero di persone, considerando anche nuovi spazi presso sedi di associazioni aderenti al progetto.

Obblighi e impegni

Il Comune di Modena; l'Azienda Usl – Distretto di Modena; l'Università di Modena e Reggio Emilia Cattedra di Geriatria e Gerontologia; il Coordinamento Comunale Comitati Anziani, e le associazioni: AUSER, ANTEAS, G.P. Vecchi, l'Incontro; Università della Terza Età; Università Natalia Ginsburg; Sindacati Pensionati CGIL, CISL, UIL e CUPLA

si impegnano, per la realizzazione di corsi proposti in forma sperimentale di "Allenamento della Memoria" per gli anni 2008/2009 per le rispettive competenze come segue:

- Il Comune di Modena, l'Azienda Usl - Distretto di Modena, l'Università di Modena e Reggio Emilia Cattedra di Geriatria e Gerontologia e il Coordinamento Comunale Comitati Anziani, costituiscono, attraverso propri rappresentanti, un Gruppo Tecnico per la progettazione, la promozione e la realizzazione dei percorsi di "Allenamento della Memoria";
- Il Comune di Modena, attraverso gli Assessorati alle Politiche Sociali, Abitative e per l'Integrazione e alle Politiche per la Salute, è responsabile della gestione e dell'attuazione del presente Protocollo; si occupa del raccordo territoriale con gli enti e le associazioni che collaborano al progetto; individua le sedi adeguate e programma tempi e modi di svolgimento dei corsi, predispone la campagna informativa e di sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza; promuove gli incontri di natura tecnica e programmatica che sottendono al presente progetto. Potrà inoltre avvalersi, per la cura e l'aggiornamento del "Giardino della Memoria", della collaborazione del Servizio Tutela Patrimonio Naturale del Settore Ambiente;
- Il Comune di Modena, attraverso gli Assessorati alle Politiche Sociali, Abitative e per l'Integrazione e alle Politiche per la Salute e Decentramento, in accordo con le istituzioni e le associazioni firmatarie, si impegna a realizzare iniziative per diffondere l'utilizzo adeguato dei Giardini della Memoria e per favorire la diffusione appropriata del DVD tra la popolazione interessata e di eventuali altri materiali informativi/formativi realizzati nell'ambito del progetto. Il Comune si impegna inoltre a verificare l'eventuale fattibilità dei corsi di Reminiscenza Emozionale Autobiografica.
- L'Azienda USL predispone e organizza la formazione e l'aggiornamento delle persone interessate all'acquisizione delle competenze per poter condurre i corsi; effettua momenti di tutoraggio e supervisione dei formatori per tutta la durata dei corsi. Si occupa inoltre dell'aggiornamento degli strumenti adottati nella realizzazione dei corsi (sia tecnici che metodologici) e della elaborazione e predisposizione di un manuale contenente esercizi e attività da consegnare ad ogni corsista alla fine del corso, per consentire un allenamento della memoria anche al proprio domicilio. Si impegna inoltre ad effettuare eventuali modifiche e migliorie che si rendessero opportune sugli esercizi proposti nel percorso del Giardino della Memoria;
- L'Università di Modena e Reggio Emilia, Cattedra di Geriatria e Gerontologia, predispone la supervisione e l'aggiornamento per la parte riguardante gli aspetti scientifici e metodologici delle schede tecniche che sostengono complessivamente il progetto;
- Il Coordinamento Comunale Comitati Anziani, attraverso la collaborazione dei soci responsabili delle proprie sedi decentrate, si attiva per la compilazione delle iscrizioni, la

raccolta delle quote di partecipazione, e la costituzione dei corsi in accordo con l'Ufficio PPS; si occupa inoltre, attraverso una propria collaborazione fiscale, del pagamento ai formatori del compenso (lordo) definito in 600,00 € per ogni corso;

- Le Associazioni AUSER, ANTEAS, Associazione G.P. Vecchi, Associazione l'Incontro; Università della Terza Età; Università Natalia Ginsburg; Sindacati Pensionati CGIL, CISL, UIL e CUPLA, condividono le motivazioni e le scelte adottate dal Gruppo tecnico per la realizzazione del progetto nelle sue diverse fasi, e si impegnano a promuovere, per quanto è di loro competenza e nel proprio contesto associativo, tutto quanto riguarda la realizzazione di corsi di "Allenamento della Memoria".

Il Comune di Modena; l'Azienda Usl - Distretto di Modena; Università di Modena e Reggio Emilia Cattedra di Geriatria e Gerontologia; Coordinamento Comunale Comitati Anziani, tramite i responsabili nominati dagli Enti, si tengono costantemente e reciprocamente informati sull'andamento dell'attività, ognuno per le competenze assegnate.

I responsabili verificano l'andamento dell'attività nel suo complesso ed i risultati del programma operativo attraverso incontri periodici, visite sul posto e colloqui con i fruitori, effettuati anche disgiuntamente.

Il presente protocollo ha validità per gli anni 2008 - 2009

Sottoscritto:

Assessore alle Politiche Sociali
per la Casa e per l'Integrazione
Francesca Maletti

Assessore Affari Generali, Decentramento,
Politiche per la Salute e Pari opportunità
Simona Arletti

Direttore Distretto 3 - Azienda USL Modena
Silvana Borsari

Cattedra di Geriatria e Gerontologia
Università di Modena e Reggio Emilia
Luciano Belloi

Il Presidente Coordinamento Comunale
Comitati Anziani
Armando Alberghini