

## **PROGETTO DI PREVENZIONE PER LA TERZA ETÀ:**

### **FITNESS DELLA MENTE**

La demenza è in crescente aumento nella popolazione generale ed è stata definita secondo il Rapporto OMS e ADI una priorità mondiale di salute pubblica: "nel 2010 35,6 milioni di persone risultavano affette da demenza con stima di aumento del doppio nel 2030, il triplo nel 2050, con ogni anno 7,7 milioni di nuovi casi. La demenza in continuo avanzamento è una problematica che coinvolge il sistema familiare e assistenziale. Da recenti studi è emerso però che, anche in età avanzata, rimane un certo grado di plasticità cerebrale, ovvero una quantità di risorse mentali che, attraverso procedure specifiche, può essere attivata per migliorare le prestazioni. A favore dell'utilità del training cognitivo nell'anziano sano, studi retrospettivi (Friedland et al., 2001; Christensen et al., 1993) e prospettici (Wilson et al., 2002) sono concordi nel sostenere che l'incidenza della demenza, in particolare della malattia di Alzheimer, è inferiore nei soggetti impegnati nel loro contesto ambientale e in attività stimolanti di varia natura.

#### **FINALITA' DEL PROGETTO:**

L'obiettivo principale del progetto è l'allenamento globale della mente, con la finalità di rallentare l'invecchiamento e prevenire l'insorgenza di patologie neurodegenerative. Il corso Fitness della Mente stimola numerose funzioni mentali con il risultato di migliorare le prestazioni cerebrali, mantenere la flessibilità del pensiero e aumentare la consapevolezza del funzionamento della propria mente. Inoltre i partecipanti possono cogliere l'occasione per creare legami e socializzare in un contesto stimolante e costruttivo. Proporre occasioni di informazione per la promozione dell'invecchiamento sano attivo e l'organizzazione di corsi per l'allenamento della mente. Il programma Fitness della Mente si avvale principalmente della Stimolazione Cognitiva, uno strumento altamente strutturato utilizzato nella riabilitazione neuropsicologica e riconosciuto funzionale per la prevenzione delle demenze (Train the brain, Accademia Nazionale dei Lincei di Pisa; Ginnastica Mentale®, Assomensana). Agli utenti verrà spiegata l'utilità e lo scopo dei vari esercizi. L'anziano è parte attiva del processo di stimolazione: se viene reso partecipe e informato sulla tipologia di lavoro eseguito, sarà maggiormente motivato durante lo svolgimento del compito. Infatti, non è importante il risultato del singolo compito: è il processo mentale stesso, messo in atto durante la stimolazione, che porta l'anziano a un livello di benessere maggiore. Durante i primi incontri, dopo un momento di accoglienza in cui i partecipanti avranno modo di conoscersi reciprocamente, sarà fatta una chiara e semplice descrizione del funzionamento della mente e dei processi dell'invecchiamento. Dal terzo incontro si svolgeranno attività finalizzate alla stimolazione delle capacità di memoria (autobiografica, episodica, a breve e lungo termine), delle capacità di linguaggio e delle competenze verbali, delle capacità attentive e delle funzioni esecutive. Nel corso dei successivi incontri si lavorerà sulla metacognizione (la consapevolezza del funzionamento della propria mente, delle proprie capacità e dei propri limiti) e si forniranno utili strategie spendibili nella vita quotidiana per invecchiare in modo sano. All'inizio e alla fine del percorso vengono somministrate delle prove testistiche, per poter dare un feedback ad ogni partecipante sulla prestazione personale e al contempo per monitorare l'efficacia del training cognitivo.

## A CHI SI RIVOLGE:

Il progetto riguarda la prevenzione ed è indirizzato a persone della terza età, in particolar modo a persone over 60 in assenza di patologie neurocognitive.

## LUOGHI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO:

Il Programma Fitness della mente prevede 10 incontri gratuiti a cadenza settimanale, della durata di 1,5 ore ciascuno. Gli incontri si svolgeranno secondo un protocollo standard, che tuttavia potrà essere sensibilmente adattato alla tipologia di utenza e agli obiettivi preposti. Sala conferenze comunale per gli incontri di presentazione prima dei corsi (**2 conferenze gratuite** e aperte alla cittadinanza sul tema della prevenzione) e gli incontri alla conclusione dei corsi (**2 conferenze gratuite** aperte alla cittadinanza per illustrare i risultati dei corsi e i feedback dei partecipanti) Sala comunale o spazio di una realtà del territorio per svolgere **2 corsi di 10 incontri** ciascuno di 1, 5 ore, **uno previsto per il tardo Autunno e uno previsto in Primavera**. La sala deve poter contenere 10-15 persone massimo ed essere dotata di sedie, tavoli e strumentazione per poter proiettare il materiale degli incontri.

## TEMPI PREVISTI PER LA REALIZZAZIONE (NON OLTRE IL 31/07/2019):

Due corsi di Fitness della Mente, uno in Autunno/Inverno e uno in Primavera, preceduti da 2 conferenze gratuite e aperte alla cittadinanza sul tema della prevenzione della salute nella terza età, con interventi scientifici e promozione dell'invecchiamento attivo mediante la partecipazione di professionisti della salute (psicologi, medici, nutrizionisti ed esperti del movimento). Alla conclusione di ognuno dei due corsi si organizzerà un'altra conferenza gratuita e aperta alla cittadinanza, in cui si presenteranno i risultati dei corsi e verrà dato un feedback sulla partecipazione alle attività; con l'occasione si approfondirà il tema della prevenzione nella terza età.

Prima delle conferenze verrà preparato e divulgato il materiale pubblicitario del progetto: a seguire si avvierà l'attività di promozione del progetto e di costruzione della rete con le realtà del territorio.

A conclusione di tutto il progetto si proporrà un incontro collettivo con le realtà del territorio conosciute e i rappresentanti della Pubblica Amministrazione.

## COSTI DEL PROGETTO (IVA, assicurazioni e cassa previdenziale compresi):

### Personale coinvolto:

n. operatori	qualifica	costo orario	monte ore	totale
1 conduttore gruppo	Psicologo	30,00 €	30	900,00 €
1 responsabile preparazione attività	Psicologo	30,00 €	50	1500,00 €

1 amministrativo	Laureato in economia	20,00 €	25	500,00 €
1 coordinatore progetto	Psicologo	20,00 €	25	500,00 €

Acquisto di materiale:

descrizione del bene	costo unitario	quantità	totale
materiale cartaceo e di cartoleria per corso e conferenze	10,00 euro €	20	200,00 €

Servizi:

descrizione del bene	costo unitario	quantità	totale
4 conferenze di prevenzione e presentazione risultati	200,00 €	4	800,00 €

Altri costi:

materiale pubblicitario per conferenze	25,00 €	4 conferenze	100,00 €
materiale pubblicitario corso	250, 00 €	2 corsi	500,00 €
costi di affitto sale o spese eventuali per 4 conferenze e 2 corsi			400,00 €

**INFROMAZIONI AGGIUNTIVE AL PROGETTO**

La forza di questo progetto è quella di offrire un servizio già esistente e richiesto in altri comuni che comporta un beneficio scientificamente provato, con l'ausilio di personale altamente qualificato.

Tramite questo bando è possibile offrire alla popolazione di Bovolone la possibilità di partecipare gratuitamente a questo programma di allenamento.

Inoltre la nostra prerogativa è quella di lavorare in rete; pertanto, se verrà dato modo di realizzare questo progetto, sarà intenzione dell'associazione conoscere e creare un rapporto di collaborazione con le associazioni e realtà del territorio (ad esempio con chi si occupa di allenamento fisico per la terza età o di attività ricreative e di socializzazione), per favorire uno scambio costruttivo e una collaborazione sul tema della prevenzione a 360 gradi e per far sì che tali attività possano poi auto-sostenersi nel tempo.