

IO CI SONO

Il progetto, che si svolgerà a Pontelagoscuro, presso il Centro Sociale “Il Quadrifoglio” per dodici mercoledì a partire dal 5 febbraio, è mirato ai pazienti affetti da malattia di Alzheimer, per dare loro la possibilità di stimolare le proprie capacità cognitive al fine di mantenere e sollecitare le abilità residue, promuovendone l'autonomia e migliorando la qualità di vita e il benessere.

Dall'altro lato anche il familiare viene supportato in quanto può concedersi un momento di pausa dall'attività di cura del proprio caro, avendo la consapevolezza che questo sia seguito e sufficientemente stimolato da un professionista esperto, oltre che beneficiare di stimoli sociali derivanti dal gruppo che si andrà a formare.

L'attivazione cognitiva per mezzo di esercizi di categorizzazione e classificazione, consente di riattivare alcune funzionalità della memoria in modo implicito e di conseguenza più fruibile.

La manualità prevede l'utilizzo della *memoria procedurale*, la quale si mantiene intatta nonostante l'avanzare della malattia.

Creare oggetti con le proprie mani permette di sentirsi utili e attivare risorse funzionali al proprio benessere. Impegnare il tempo costruendo in modo pratico degli oggetti dona la consapevolezza di aver speso bene le proprie energie, questo effetto perdura nella giornata e aiuta a sentirsi maggiormente sereni e orientati.

La Musicoterapia mette in campo competenze sociali e procedurali. La musica è il canale comunicativo che permette al paziente di poter esprimere le proprie emozioni in maniera non verbale, instaurando un rapporto diverso con il terapeuta.

Da non trascurare sono proprio i benefici delle competenze sociali che si possono esercitare in tale contesto. Stare in un gruppo di persone che affrontano la stessa esperienza permette di confrontarsi e al contempo sentirsi meno soli e spaesati.

Non si esaurisce mai la capacità di instaurare relazioni.

Divertirsi e creare insieme è il vero nutrimento per lo spirito, ciò che la malattia lascia integro è proprio la capacità di far scorrere le emozioni e captare quelle altrui, ecco perché risulta importante una dimensione di gruppo.

Professionisti:

- Dott.ssa Silvia Gennari, Laureata in Psicologia e Animatrice
- Dott.ssa Giulia Murgia, Musicoterapeuta
- Silvana e Wilma, Volontarie AMA

Contenuti:

Ciascuna sessione di lavoro con il gruppo ha una durata di 120 minuti, preceduta da 10 minuti di preparazione del setting e dei materiali.

Tutte le sessioni saranno caratterizzate dalla medesima strutturazione che si compone di tre fasi:

- Ogni sessione si apre con una **fase introduttiva** nella quale viene dato il benvenuto ai membri del gruppo, si spiega l'attività ludico/creativa che verrà proposta per l'incontro e si svolgono alcuni esercizi volti a favorire l'orientamento spazio temporale.
- Ad essa segue una **fase di attività** nella quale vengono svolti vari esercizi allo scopo di stimolare, di volta in volta, una specifica funzione cognitiva (attenzione, percezione, memoria procedurale, episodica e semantica, abilità visuo-spaziali, funzioni esecutive, competenze sociali, ecc ...).
- La sessione termina con una **fase conclusiva**, nella quale vengono riassunte le attività svolte durante la sessione e si mostra cosa è stato creato.

Programma incontri:

I primi cinque incontri si svolgeranno con la Dott.ssa Gennari, alternando esercizi cognitivi ad attività ludico-ricreative e laboratori creativi.

Esercizi cognitivi: categorizzazione, classificazione, rielaborazione di sequenze e procedure quotidiane, memory, attribuzione semantica.

Attività ludico-ricreative: sviluppo competenze sociali utilizzando la palla, gioco del bowling.

Laboratori creativi: creazione decori primaverili con carta colorata, carta d'identità personale, preparazione biglietto di auguri pasquali.

Per sei incontri alla stimolazione cognitiva si aggiungerà la musicoterapia con la Dott.ssa Murgia.

A seguire un incontro conclusivo con la Dott.ssa Gennari.