



Associazione Varese Alzheimer ONLUS

Relazione Attività anno 2019

1. Circoli della Memoria
2. Progetto Aqualung
3. Sostegno psicologico e Gruppi ABC
4. Valutazioni cognitive
5. Progetto Creativamente
6. Formazione

CIRCOLI DELLA MEMORIA **Centri riabilitativi e ricreativi per persone con lievi disturbi di memoria**

Introduzione

Le persone con lievi disturbi di memoria, con il supporto di personale specializzato, possono imparare strategie per migliorare la memoria e possono modificare efficacemente il loro modo di gestire le informazioni e le attività nell'arco della giornata mettendo in pratica le tecniche apprese. I training di riabilitazione sono interventi di tipo non-farmacologico che si dimostrano un utile supporto ad eventuali terapie farmacologiche proposte dal medico specialista. Le tecniche di supporto alla memoria possono essere in parte insegnate anche ai familiari dei pazienti, che così possono aiutare il proprio caro ad applicarle nei momenti di difficoltà della vita quotidiana.

Il "Circolo della memoria" è una risposta valida a un bisogno espresso sia da chi soffre di disturbi di memoria che dai familiari, offrendo una struttura specializzata in tali interventi con personale qualificato. Il centro infatti propone non solo opportunità di sostegno riabilitativo e ricreativo alle persone con lievi deficit cognitivi, ma anche un servizio di sollievo alle famiglie degli stessi.

Obiettivi

- ✓ Rallentare e contenere il declino cognitivo
- ✓ Sostenere le capacità residue e l'autonomia personale
- ✓ Favorire la socializzazione e le relazioni interpersonali
- ✓ Fornire sostegno e sollievo ai familiari
- ✓ Migliorare la qualità di vita del malato e dei suoi familiari

Utenza e modalità di accesso

Il Circolo è rivolto alle persone che presentano lievi disturbi di memoria, soggette a perdita di autonomia e con difficoltà a gestire la quotidianità, e ai loro familiari. L'accesso ai servizi avviene previa una valutazione di idoneità da parte delle Dottoresse consulenti di Varese Alzheimer che effettuano test cognitivi presso la sede. Viene quindi concordato con l'utente e i familiari un programma riabilitativo individualizzato, stabilendo un calendario di frequentazione dei corsi e delle attività a disposizione.

Attività proposte

Il programma di attività è concepito non solo come momento riabilitativo ma anche ricreativo, inserito in un ambiente piacevole, accogliente e stimolante, che faccia sentire la persona a proprio agio, sostenuta e valorizzata nella sua individualità. Sono favorite attività in piccoli gruppi, in modo da stimolare la risocializzazione e la relazione interpersonale, suddividendole in corsi formali (gestite da personale qualificato, con una iscrizione, orari e durata ben definiti) e attività libere informali (prevalentemente gestite dagli utenti stessi e dai volontari).

L'intervento riabilitativo si configura come approccio finalizzato a migliorare la qualità di vita del soggetto: l'obiettivo consiste nel rallentare la progressione del deficit cognitivo e nel contenimento dei disturbi comportamentali spesso associati.

Inoltre, all'interno del Circolo vengono dedicati degli spazi ai familiari, prevedendo momenti di condivisione delle attività, fornendo risorse educative rispetto alla gestione dei deficit di memoria e disturbi correlati.

Operatori

Lo staff è costituito da una équipe multi-professionale composta da operatori specializzati nelle varie tecniche riabilitative per deficit cognitivi.

Vengono effettuate periodicamente riunioni di équipe al fine di confrontarsi sull'andamento delle attività, rinnovare i protocolli e discutere i casi più impegnativi.

CIRCOLO DELLA MEMORIA DI VARESE

Da marzo del 2012 è operativo il Circolo della Memoria a Varese, presso la Casa Alzheimer dell'Associazione in viale Borri 137.

Dato l'aumento di richieste di inserimento, dal primo marzo 2019 è stata ampliata l'offerta da due a tre mattine la settimana per gruppi aperti e omogenei per attività (non più di 8 ospiti ad incontro), col seguente programma:

giorno	orario	attività	operatore
martedì	9.30 – 11.30	Stimolazione cognitiva	Giorgia Luoni
giovedì	9.30 – 11.30	Pet Therapy	Alessandra Morelli
venerdì	9.30 – 11.30	Musicoterapia	Marcella Mainardi

Nel 2019 hanno usufruito del servizio un totale di **19 persone**.

Pet Therapy (Alessandra Morelli con Ely, Pastore delle Shetland)

Le attività di Pet Therapy sono state strutturate in modo tale da incoraggiare la socializzazione cercando di potenziare le abilità comunicative (considerando anche il non verbale), sollecitare la capacità di attenzione e concentrazione, migliorare le abilità motorie esercitando in particolar modo la manualità (anche fine), controllare/ridurre ansia e agitazione, migliorare l'autostima e l'autoefficacia ma, soprattutto cercando di creare un clima di benessere nel quale ogni ospite si sia potuto sentire libero di esprimersi in relazione alle proprie competenze e abilità, senza sentirsi inadeguato o giudicato. La priorità è stata data all'instaurarsi della RELAZIONE tra i singoli utenti ed Ely alla quale è stata lasciata piena libertà di "gestire" l'approccio migliore per entrare in contatto, con modalità differenti a seconda della disponibilità degli ospiti. Il cane è un "catalizzatore sociale" e la sua presenza facilita notevolmente le relazioni tra gli esseri umani stimolando il decentramento sia emotivo che cognitivo.

Rispetto all'anno scorso il gruppo si è modificato: alcuni ospiti, per vari motivi (principalmente di salute), non hanno più frequentato le attività. Ci sono stati nuovi inserimenti che hanno, in parte, modificato l'assetto del gruppo (più uomini rispetto a donne) di conseguenza sono cambiate le interazioni tra loro, rispetto ad Ely e il modo di proporre determinate attività. Alcuni dei nuovi ospiti, inizialmente, hanno accettato a fatica la loro condizione cercando in qualche modo di "giustificare" con un malessere di origine fisica la loro presenza nel gruppo. In questi casi sia l'operatore che e la volontaria hanno cercato di legittimare e riconoscere i sentimenti della persona creando una condizione nella quale si sentisse rispettata, ascoltata dando il giusto valore alle sue emozioni a volte cercando di sdrammatizzare per alleggerire la situazione.

Entrare in empatia con le persone affette da malattia di Alzheimer, entrare nel loro mondo, vedere il mondo con il loro sguardo li aiuta a diminuire l'ansia e in tutto questo la presenza del cane, non giudicante e che "a modo suo" dà conforto e attenzione contribuisce (per alcuni ma non per tutti) a stemperare la situazione e a sentirsi "capiti" e confortati. Questo è uno dei motivi per i quali è dato molto spazio alla libera interazione con Ely. Le attività vengono strutturate e programmate ad ogni incontro, lasciando, però, piena libertà di espressione agli ospiti anche se l'argomento di conversazione non è inerente all'attività svolta, tenendo conto che lo scopo principale è favorire l'apertura agli altri, la socializzazione e il benessere. Il clima è sereno e rilassato, gli ospiti si attivano e collaborano sostenendosi e aiutandosi a vicenda, la frequenza è costante nel tempo, la partecipazione è spontanea senza forzature; non mancano i momenti di silenzio, di difficoltà, di condivisione di preoccupazioni o semplice stanchezza.

Musicoterapia (Marcella Mainardi)

L'aspetto primario della seduta è stato quello di promuovere il benessere e l'ascolto all'interno del gruppo, attraverso attività di improvvisazione, con la possibilità per i partecipanti di potersi esprimere con lo

strumentario, la voce e materiali che inducono al movimento. La risorsa primaria delle attività di musicoterapia è il gruppo: la caratteristica principale di quest'anno è stata la netta prevalenza all'interno di esso di figure maschili; per questo le attività di musicoterapia sono state adattate per venire incontro a una modalità di stare in gruppo a volte competitiva e molto pratica (manuale). Spesso ho proposto strumenti musicali smontati lasciando loro la libertà di ricostruirli secondo la loro creatività e ingegno, in queste attività si sono molto osservati e ascoltati, rivelando molte strategie operative. Abbiamo anche ideato giochi sonori competitivi (bowling sonoro, tiro alla campanella, allenatore di ping pong ritmico) che li hanno coinvolti creando un sano clima di sfida e di cameratismo. Le attività hanno permesso una partecipazione costruttiva e attiva da parte dei partecipanti che si sono potuti esprimere relazionandosi all'interno del gruppo secondo le loro modalità e i loro tempi, le attività sonore di gruppo che richiedono movimento, sono senza dubbio le proposte che hanno maggiormente gratificato il gruppo. La curiosità nei confronti degli strumenti musicali è sempre molto alta e stimola anche la capacità di ascolto e di interesse nei confronti delle produzioni degli altri, promuovendo anche un atteggiamento molto collaborativo e interattivo. Oltre all'improvvisazione si sono svolti dei giochi ritmici, con l'utilizzo di canzoni, pattern ritmici, per poter memorizzare, ricordare, ripetere attività strutturate, in modo musicale libero, privo quindi di giudizio. Le canzoni sono sempre state svolte promuovendo l'attivazione ritmica, suonando strumenti per stimolare le capacità di mantenere una doppia attività (canto ma contemporaneamente suono, o cammino, o faccio una attività di interazione con le persone che incontro). Il gruppo è molto accogliente, i nuovi inserimenti vengono accolti in modo molto naturale e fluido.

Stimolazione cognitiva (Giorgia Luoni)

Il laboratorio di stimolazione cognitiva è previsto settimanalmente per la durata di due ore. Il gruppo si è sempre mostrato interessato e partecipa alle diverse attività proposte, trovando un riscontro positivo anche nei familiari. Inoltre l'ingresso di nuovi membri non ha ostacolato in alcun modo il normale svolgimento delle attività. Gli incontri sono strutturati in modo da poter stimolare diverse funzioni cerebrali. Dopo un'iniziale rievocazione dei nomi dei presenti, una prima parte viene dedicata all'orientamento spazio-temporale: la data, il luogo dove ci troviamo e la realizzazione dell'orologio. Si procede poi con diverse tipologie di attività che vanno dalla stimolazione linguistica (sia fonemica che semantica), a giochi come il memory (stimolazione mnemonica ma anche rispetto del proprio turno), il bersaglio (rievocazione delle persone appartenenti alla propria squadra ma anche stimolazione logico-matematica attraverso il calcolo dei punteggi) e attività realizzate attraverso l'uso del software informatico "Una palestra per la mente", creato appositamente per il declino cognitivo. Infine in diverse occasioni sono state proposte attività creative basate sia sull'uso di materiale riciclato come piatti di plastica e mollette, sia sulla lavorazione manuale per esempio della pasta di sale, attività sempre molto gradite e che consentono ai nostri partecipanti di far emergere le emozioni legate spesso ai loro cari, ai quali dedicano le loro opere.

PROGETTO AQUALUNG

Servizio domiciliare per i malati di Alzheimer e i loro familiari

Il progetto Aqualung nasce dalla collaborazione tra l'Associazione Varese Alzheimer e il Comitato di Gallarate della Croce Rossa Italiana, con il supporto dell'Assessorato ai Servizi Sociali della Provincia di Varese, e risponde ad un bisogno espresso dalle famiglie dei malati di demenza e Alzheimer. Nel 2015, per confermare il respiro provinciale del progetto, la convenzione è stata rinnovata col Comitato Provinciale di Varese della Croce Rossa Italiana. A seguito della soppressione dei Comitati Provinciali della CRI, dal 2018 il Progetto fa capo al Comitato di Gallarate ed è rivolto alle famiglie del territorio di competenza.

Secondo un recente rapporto nella Regione Lombardia sono circa 80.000 le persone malate di Alzheimer o affetti da una qualche forma senile. Le problematiche derivanti dalla gestione di un malato di Alzheimer sono numerose e differenti: la maggior parte infatti dipendono dallo stadio di avanzamento della patologia. Le famiglie, di conseguenza, nel caso in cui decidano di mantenere il malato in casa, si trovano a dover affrontare situazioni in cui un aiuto esterno può diventare fondamentale.

Il progetto di sostegno domiciliare ha la funzione di favorire il mantenimento, l'integrazione e l'eventuale reinserimento dell'anziano nel proprio contesto sociale, attraverso interventi mirati a stimolare il mantenimento delle funzionalità personali necessarie alla vita autonoma, incentivare il recupero di funzionalità latenti o parzialmente deteriorate, compensare la perdita di funzionalità necessarie alla gestione della vita quotidiana, valorizzare la solidarietà familiare ed extra-familiare, nonché prevenire la solitudine e l'emarginazione.

L'intervento dei volontari consiste nell'interagire con il malato al fine di sostenere le capacità residue e l'autonomia personale, favorire la socializzazione e le relazioni interpersonali, nel tentativo di offrire loro una qualità di vita migliore. I volontari garantiscono supporto e comprensione anche ai familiari e al caregiver del malato nell'affrontare una situazione difficile e delicata come può essere la gestione di una persona affetta dalla malattia dell'Alzheimer.

Modalità di accesso

Il familiare interessato ad usufruire dei servizi offerti contatta la segreteria della Associazione Varese Alzheimer (tramite email, telefono, sportello) e richiede la prima visita a domicilio del medico psicoterapeuta. L'equipe multidisciplinare (medico, supervisore, coordinatore, volontari) discute il caso e propone, a seconda della disponibilità, l'eventuale presenza di un volontario che possa soddisfare i reali bisogni della famiglia.

Utenti

I servizi sono offerti gratuitamente alle famiglie di malati di Demenza e Alzheimer.

Servizi offerti

- ✓ **Sostegno alle famiglie:** volontari opportunamente preparati si rendono disponibili a recarsi a domicilio per donare del tempo al familiare ed instaurare una valida relazione di aiuto con il malato.
- ✓ **Consulenza a domicilio:** il medico psicoterapeuta si reca a domicilio per effettuare una valutazione cognitiva ed evidenziare i reali bisogni della famiglia, dando indicazioni sulla gestione del malato e fornendo informazioni su eventuali risorse presenti sul territorio.

Gli operatori

- Laura Bonalberti – Medico Psicoterapeuta
- Volontari della CRI della Provincia di Varese
- Volontari dell'Associazione Varese Alzheimer

Fasi operative:

1. Visite domiciliari

Le richieste di intervento vengono raccolte dalla Segreteria dell'Associazione Varese Alzheimer e comunicate al Medico psicoterapeuta che effettua la prima visita domiciliare, durante la quale vengono raccolti i dati clinici del malato e viene evidenziato il bisogno specifico della famiglia.

Inoltre il Medico psicoterapeuta accompagna il volontario assegnato alla famiglia per favorirne l'inserimento e può effettuare visite di controllo per verificare l'andamento della malattia e la congruenza con l'intervento in corso.

Nel 2019 sono state effettuate dal Medico **12 visite domiciliari**.

2. Riunioni di equipe di supervisione

L'equipe multidisciplinare partecipa a cadenza mensile a riunioni di supervisione dei casi: è un importante momento di condivisione e di sostegno reciproco. Grazie al crearsi di un clima favorevole di aperta condivisione è possibile affrontare problematiche concrete, riguardanti per esempio il ruolo del volontario, le emozioni evocate dall'attività di volontariato, le difficoltà relazionali e comunicative con il malato e coi familiari. In tal modo ciascun partecipante acquisita maggior consapevolezza rispetto all'attività di volontariato svolta e sperimenta l'utilizzo delle riunioni di gruppo non solo come momento organizzativo, ma anche come occasione fondamentale di supporto reciproco nelle difficoltà.

Durante le riunioni di equipe inoltre si discutono le nuove segnalazioni proposte dal Medico psicoterapeuta e si affidano ai volontari.

Nel 2019 sono state effettuate **11 riunioni di equipe di supervisione**, per le quali i volontari hanno dedicato un **totale di 22 ore**

3. Intervento dei volontari

Nell'equipe sono presenti attualmente **24 volontari**.

Una volta attivato, il volontario viene presentato dal medico psicoterapeuta alla famiglia e svolge attività in media a cadenza settimanale, trascorrendo a domicilio del malato tre/quattro ore.

Nel 2019 sono state assistite dai volontari un totale di **19 famiglie**, per un ammontare di **747 ore di servizio** oltre **374 ore di supervisione**.

4. Corsi di formazione

I volontari per far parte del Progetto Aqualung partecipano ad un percorso formativo di 20 ore in aula più un tirocinio pratico a contatto coi malati.

Nel 2019 si è concluso un corso presso la CRI di Gallarate, grazie al quale è stato possibile formare **4 nuovi**

volontari dedicati al progetto.

5. Eventi di promozione del progetto

I volontari del progetto Aqualung collaborano alla diffusione del progetto e alla raccolta fondi di sostegno.

- Partecipazione a diversi mercatini in varie località della Provincia con manufatti delle volontarie
- Organizzazione e realizzazione della Quarta Edizione della Camminata AlzheimerRun intorno al lago di Comabbio, 21 Luglio 2019

SOSTEGNO PSICOLOGICO E GRUPPI ABC

La malattia grave, quale la malattia di Alzheimer, rappresenta per la famiglia un evento altamente stressante, che sconvolge gli equilibri e che richiede un processo di adattamento. Il fortissimo coinvolgimento della famiglia nella cura del malato ha portato a definire, in chiave sociologica, la malattia di Alzheimer come "malattia familiare". E' sulla famiglia, infatti, che grava la maggior parte dell'assistenza di questi pazienti; circa l'80-90% di essi vive a domicilio con i propri famigliari, la loro istituzionalizzazione si verifica solo nella minoranza dei casi e avviene in media dopo sei anni dall'inizio della malattia. I familiari dichiarano di dedicare mediamente sette ore al giorno all'assistenza diretta del malato e quasi undici ore alla sua sorveglianza.

Il compito di cura e assistenza è un compito molto impegnativo e richiede la continua accoglienza delle emozioni del malato e quindi delle proprie. I famigliari dei malati di Alzheimer hanno bisogno del tempo e delle condizioni adatte per poter attuare quei cambiamenti nelle dinamiche familiari e nelle modalità comunicative necessari alla costituzione di un nuovo equilibrio. L'elaborazione e l'accettazione della malattia non possono prescindere dal confronto e dal superamento delle sofferenze psicologiche ad essa correlate. Per favorire tale processo gioca un ruolo chiave l'aiuto assistenziale offerto dalle istituzioni a cui le famiglie possono ricorrere. In questo senso, l'Associazione Varese Alzheimer è in prima linea nell'aiuto alle famiglie.

Colloqui individuali

Nel caso in cui si rilevi ad un componente della famiglia del malato di Alzheimer un disagio psicologico, viene proposto un percorso di sostegno individuale tramite colloqui di counseling con lo psicoterapeuta. In tal modo viene offerto uno spazio in cui affrontare i vissuti e le emozioni legate alla malattia e all'assistenza con l'obiettivo di sviluppare competenze emotive e relazionali al fine di affrontare la problematica emersa.

Operatori:

- Dott.ssa Laura Bonalberti – Medico Psicoterapeuta
- Dott.ssa Raffaella Ciatti – Psicologa Psicoterapeuta
- Dott.ssa Daniela Ciorciaro – Psicologa Psicoterapeuta
- Dott.ssa Cristina Morresi – Psicologa Psicoterapeuta

Nel 2019 hanno usufruito di un percorso di sostegno psicologico individuale **23 familiari**.

Gruppi ABC

I gruppi ABC sono gruppi di auto-aiuto per i familiari coinvolti nella malattia di Alzheimer, coordinati da un conduttore esperto e formato appositamente. Le riunioni hanno lo scopo di aiutare i partecipanti a uscire dal tunnel dell'impotenza e a diventare curanti esperti nell'uso della parola. In questo modo si favorisce la felicità possibile, quella di chi cura e quella di chi è curato.

- Sede di Varese – Conduttore: Dott.ssa Raffaella Ciatti
Gli incontri vengono effettuati a cadenza mensile, da gennaio a dicembre con la pausa estiva
Nel 2019 hanno partecipato **15 nuclei familiari**, con una media di **22 presenze** ad ogni incontro
- Sede di Gavirate – Conduttore: Dott.ssa Daniela Ciorciaro
Gli incontri vengono effettuati a cadenza mensile, da gennaio a dicembre con la pausa estiva
Nel 2019 hanno partecipato **31 familiari**, 2 volontari e un assistente domiciliare

VALUTAZIONI COGNITIVE

Grazie alla presenza di Specialisti, presso l'Associazione Varese Alzheimer è possibile effettuare una valutazione della memoria, tramite appuntamento, previo contatto presso la Sede (segreteria telefonica, posta elettronica o sportello).

Il tempo di attesa tra la richiesta di appuntamento e la valutazione è di circa un mese.

Il servizio è rivolto in particolare a:

- ✓ Persone che temono di avere un disturbo di memoria ma risultano sani
- ✓ Persone con Mild Cognitive Impairment (Decadimento Cognitivo Lieve)
- ✓ Persone con disturbi di memoria legati a sintomi depressivi, ansia, stress
- ✓ Persone con diagnosi di demenza Alzheimer e altri tipi

Gli specialisti che hanno prestato la loro opera nel 2018 sono stati i seguenti:

- ✓ Dott.ssa Laura Bonalberti – Medico Psicoterapeuta
- ✓ Dott.ssa Marina Caimi – Psicologo Psicoterapeuta
- ✓ Dott.ssa Cristina Morresi – Psicologo Psicoterapeuta

La visita specialistica, della durata di un'ora e mezza, consiste nella valutazione clinica del problema di memoria e nella formulazione di una diagnosi orientativa del disturbo con monitoraggio nel tempo dello stesso.

In particolare vengono effettuati: Analisi della domanda; Firma del consenso informato; Raccolta dati anagrafici; Analisi della situazione familiare e sociale; Raccolta di anamnesi familiare, fisiologica, patologica; Storia del disturbo di memoria; Esame psichico; Somministrazione test psicometrici e scale di valutazione (MMSE – Mini Mental State Examination, Clock Drawing Test, MODA – Milan Overall Dementia Assessment, ADL – Scala di autonomia nella attività della vita quotidiana, IADL – Scala di autonomia nelle attività strumentali della vita quotidiana, HAS – Hamilton Anxiety Scale, HDRS – Hamilton Depression Scale, GDS – Geriatric Depression Scale, Test di Fluenza Verbale, Test della figura di Rey, Wechsler Adult Intelligence Scale); Realizzazione e consegna di relazione clinica.

Infine, si offre l'opportunità di effettuare controlli nel tempo al fine di monitorare lo stato clinico (follow-up a tre, sei o dodici mesi).

Oltre alla valutazione, vengono proposte risorse informative ed educative per la gestione dello specifico problema evidenziato, utili ad orientare sia il malato che la famiglia (o caregiver).

Nello specifico possono essere fornite:

- Informazioni sulla malattia o problematica clinica presentata (malattia di Alzheimer o altre demenze, disturbi di memoria, disturbi affettivi quali ansia e depressione)
- Informazioni sulle strutture presenti sul territorio (RSA aperte, centri diurni, nuclei Alzheimer)
- Informazioni sulla gestione del malato con eventuali indicazioni per il reperimento di aiuti domestici, assistenza domiciliare, badanti
- Informazioni sui diritti del malato con invio all'avvocato consulente

Inoltre, se necessario, vengono effettuati invii specialistici per presa in carico o prescrizione di farmaci alla Unità di Valutazione Alzheimer (UVA) o al Centro Psico-Sociale (CPS) di appartenenza.

Infine, se la persona presenta un lieve disturbo di memoria, viene proposto l'inserimento presso i Circoli della Memoria, centri riabilitativi e ricreativi gestiti dall'Associazione Varese Alzheimer con sede a Sesto Calende e a Varese.

Nel 2019 il numero **totale di prestazioni** erogate è stato di **348**, comprendenti 289 prime visite e 59 follow-up.

PROGETTO CREATTIVAMENTE

Laboratori creativi per persone con decadimento cognitivo e i loro familiari

Il Progetto CreatTivamente nasce dalla collaborazione tra l'Associazione Varese Alzheimer – sede di Gavirate, partner nel Progetto Rughe con la Croce Rossa, il Comune e la Pro Loco di Gavirate, e ReMida APS Altrementi, che ha sede presso il Chiostro di Voltorre.

Il progetto CreatTivamente ha ottenuto il finanziamento di E.50.000,00 sul Bando Volontariato 2018 (periodo marzo 2018 - ottobre 2019) per sostenere e ampliare le proprie attività.

Laboratori al Chiostro di Voltorre

Il progetto prevede, con cadenza bisettimanale, attività creative e ricreative svolte da specialisti supportati da volontari espressamente formati per interagire con chi ha problemi di orientamento spazio-temporale a causa di una patologia che comporta diminuzione delle facoltà cognitive.

I laboratori vengono svolti due giorni settimanali (martedì e sabato), durano due ore (9.30-11.30) e possono ospitare un massimo di dodici partecipanti.

In concomitanza i familiari possono usufruire dello sportello di sostegno psicologico.

Le attività

Le attività proposte sono attività gruppalì. Il gruppo è un grande attivatore di energie e possibilità di lavoro e funge da cassa di risonanza delle emozioni dei singoli, che in alcuni momenti specifici di difficoltà o gioia, sentono l'interazione con gli altri come risorsa importante. Gli ospiti si aspettano, si prendono cura l'uno dell'altro, condividono spontaneamente tra loro alcune vicende del loro quotidiano e nei momenti di convivialità (le festicciole organizzate in alcuni momenti specifici dell'anno, le piccole gite, i momenti di scambio con altri gruppi ...), dimostrano di condividere piacevolmente le emozioni tipiche del "fare festa". L'entusiasmo e la presenza attiva (ognuno con la propria tipicità) sono sempre ottime, il clima divertente e proficuo. Le performance degli ammalati all'interno delle sedute è di gran lunga migliore di quello avuto durante la quotidianità domestica e, dato comunicato dai parenti, lo stato d'animo e l'umore si mantengono positivi anche a seguito dell'attività di laboratorio.

1. **Attività cognitive:** vengono proposte attività di stimolazione cognitiva basate sull'utilizzo della memoria procedurale e sull'allenamento delle abilità prassiche e di ragionamento e attenzione, con l'obiettivo di contrastare il declino cognitivo.
2. **Terapia occupazionale:** l'attività viene svolta attraverso mansioni che rievocano la quotidianità passata: dipingere, creare oggetti con materiale di riuso di vario genere, tipo, colore, anche attraverso un altro canale di stimolazione, la musica che facilmente rievoca vecchi ricordi ed emozioni.
3. **Attività psicomotoria:** finalizzata a preservare funzioni motorie e cognitive attraverso specifiche attività funzionali; vengono proposti semplici movimenti e gesti di attività quotidiana al fine di stimolare la capacità di attenzione, la coordinazione dei movimenti e la concentrazione per tempi brevi.

I volontari

Grandissima valenza è data dalla partecipazione assidua di cinque volontari per ogni giornata di laboratorio che, sia rispetto alle risorse culturali e personali che portano, sia rispetto all'elevata motivazione nell'essere presenza attiva all'interno dell'esperienza del Laboratorio, costituiscono una risorsa competente e fondamentale per la buona riuscita delle attività.

I volontari sono stati formati con apposito corso Creattivamente, che prevede aggiornamenti mensili in progress tenuti dalla psicologa e dall'operatore professionale.

I volontari attivi sui laboratori sono n. 20.

I familiari

Trasversalmente, le attività dei Laboratori hanno una ricaduta importante anche sui familiari degli ospiti, che trovano un ambiente accogliente entro cui poter esprimere preoccupazioni, ansie, necessità e dove trovare sostegno emotivo (dai volontari) e specialistico (dalla psicologa addetta) alle tante fatiche che sono tipiche del quotidiano con un familiare compromesso dalla malattia. La necessità di provvedere

all'accompagnamento, rende il rapporto con i familiari costante e ricco di interazioni; spesso i momenti prima dell'avvio delle attività vengono dedicati ad uno scambio in merito agli accadimenti che riguardano il familiare nel corso della settimana e sono una restituzione importantissima di cui avvalersi nel corso dell'attività.

Gli utenti

Gli iscritti sono arrivati a **12 per ogni giornata** (divisi in due gruppi di attività) ed hanno mantenuto una presenza costante, malgrado le difficoltà dettate dal livello di progressione della patologia e dalla pressoché totale dipendenza da un accompagnamento per poter afferire alle attività proposte.

L'età dei partecipanti varia dai 70/ 80 anni circa, femmine 60%, maschi 40%.

In totale nel 2019 hanno usufruito del progetto **18 famiglie**.

FORMAZIONE

Nel corso del 2019 sono stati organizzati i seguenti percorsi formativi:

- Progetto Parole Mute Percorso formativo per le classi quarte indirizzo socio-sanitario delle Scuole Einaudi di Varese. Cinque classi coinvolte per 8 ore di lezione in aula
- La memoria: conoscerla per non dimenticare Percorso formativo sulla memoria e i suoi disturbi rivolto alla popolazione in tre serate all'interno del programma VareseCorsi
- Serate formative sulla Malattia di Alzheimer In collaborazione con la Fondazione Molina e il Comune di Varese rivolte alla popolazione
- Progetto memoria e identità Percorso formativo rivolto agli studenti del Liceo Scienze Umane dell'Istituto Sacro cuore di Gallarate per un totale di sei ore di lezione