

RELAZIONE INTERMEDIA DI PROGETTO

PALESTRA DI VITA TERRITORIALE

OTTOBRE – DICEMBRE 2024

FONDAZIONE ELVIO PESCARMONA

Dott. Michele Abbruscato



1. INTRODUZIONE

La Palestra di Vita Territoriale è un progetto innovativo ideato per promuovere il benessere psicofisico e sociale degli anziani e della popolazione generale attraverso un approccio integrato che combina animazione e riabilitazione psicologica.

Il progetto, avviato nell'ottobre 2024 nella città di San Damiano d'Asti, si ispira alla metodologia PdV, elaborata dal Prof. Pietro Piumetti, e si propone di:

- potenziare le abilità cognitive e psicologiche dei partecipanti;
- favorire l'autonomia funzionale e l'inclusione sociale;
- rafforzare la rete territoriale, sensibilizzando la comunità sui temi dell'invecchiamento attivo e del benessere collettivo.

Il progetto si configura come un modello di intervento olistico, dove il fare è strettamente connesso al pensare, offrendo un setting stimolante e inclusivo per favorire la socializzazione e migliorare la qualità della vita.

2. STATO ATTUALE DEL PROGETTO

Le fasi completate nel periodo Ottobre e Dicembre 2024, comprendono:

- definizione del calendario degli incontri settimanali;
- allestimento degli spazi presso la struttura di accoglienza (RSA Elvio Pescarmona) e organizzazione con il personale operante;
- reclutamento di anziani autosufficienti o con forme di lieve deterioramento cognitivo;
- colloqui iniziali ed effettuazione di test di screening cognitivo per identificare le esigenze individuali.

Dal 15 ottobre 2024, sono stati condotti 6 incontri di gruppo e diversi sportelli di ascolto individuali.

Ogni incontro è stato strutturato secondo il modello PdV e ha incluso:

1. Canto iniziale e almanacco ROT. Queste attività hanno stimolato socializzazione e orientamento spazio-temporale.
2. Educazione alla salute. Incontri su temi come l'importanza dell'attività fisica e il mantenimento di uno stile di vita sano.
3. Allenamento mentale. Esercizi di memoria, linguaggio e attenzione, con ottimi riscontri di partecipazione.
4. Giornale vivente. Condivisione di esperienze personali, incoraggiando la rievocazione di ricordi positivi.
5. Sportello di ascolto individuale. Qualcuno dei partecipanti ha richiesto consulenze personali, evidenziando problematiche relative a isolamento e ansia.

3. EFFETTI E BENEFICI OSSERVATI

Partecipare alla Palestra di Vita Territoriale ha già mostrato di avere alcuni benefici sulla salute dei partecipanti, tra cui:

- riduzione dello stress, le attività proposte aiutano a sviluppare tecniche di gestione dello stress, migliorando la capacità di affrontare situazioni difficili e promuovendo una maggiore serenità;
- aumento della resilienza psicologica, attraverso esercizi mentali e fisici, i partecipanti imparano a sviluppare un approccio positivo e resiliente alle sfide quotidiane;
- miglioramento della salute fisica, le attività motorie proposte favoriscono il mantenimento di una buona forma fisica, riducendo il rischio di patologie legate alla sedentarietà;
- potenziamento delle relazioni sociali, la socializzazione contribuisce a contrastare la solitudine e favorisce il benessere emotivo, creando legami significativi tra i partecipanti;
- promozione di uno stile di vita sano, i workshop e le sessioni educative forniscono strumenti concreti per adottare abitudini salutari, come una dieta equilibrata e una corretta gestione del tempo.

Questi effetti congiunti contribuiscono a migliorare in modo significativo la qualità della vita dei partecipanti, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Dall'avvio del progetto, i risultati principali ottenuti includono:

- incremento della partecipazione, una crescente adesione alle attività da parte dei cittadini di San Damiano d'Asti, segno di un interesse concreto per le tematiche affrontate;
- miglioramento del benessere psicologico, i partecipanti hanno riportato una maggiore capacità di gestire lo stress e una visione più positiva della vita;
- rafforzamento della comunità, il progetto ha favorito la creazione di una rete di relazioni locali, incrementando il senso di appartenenza al territorio.

4. CRITICITÀ E SOLUZIONI

Durante l'implementazione del progetto sono emerse alcune difficoltà:

- barriere iniziali alla partecipazione, alcuni cittadini hanno mostrato inizialmente diffidenza verso il progetto;
- diversificazione dei bisogni, la varietà delle esigenze dei partecipanti interni o esterni alla RSA ha richiesto un approccio flessibile e personalizzato.
- la gestione di un gruppo numeroso ha richiesto maggiore coordinamento per individuare gli spazi adatti interni alla RSA.

Soluzioni adottate:

- sono state organizzate giornate di presentazione e incontri informali per spiegare gli obiettivi e i benefici delle attività proposte;
- è stata introdotta una fase preliminare di ascolto per individuare meglio le necessità specifiche di ciascun gruppo.

5. PIANIFICAZIONE FUTURA (GENNAIO – GIUGNO 2025)

Le attività future mirano a dare continuità alle sessioni di gruppo già avviate ed inoltre puntano a:

- incrementare le sessioni di educazione alla salute e gli incontri con realtà locali per rafforzare il legame con la comunità;
- monitorare i progressi con test periodici e feedback individuali;
- ottimizzazione degli spazi per facilitare lo svolgimento delle attività di gruppo;
- rafforzamento della comunicazione con famiglie e caregiver.

6. CONCLUSIONI

La Palestra di Vita Territoriale si è dimostrata un modello efficace per migliorare il benessere psicofisico e sociale dei partecipanti e rafforzare il senso di comunità. L'integrazione tra animazione e riabilitazione psicologica ha creato un setting stimolante e inclusivo, promuovendo la socializzazione e la qualità della vita.

Le prospettive future includono l'ampliamento delle attività a nuove fasce di popolazione e il coinvolgimento di altri comuni limitrofi. L'obiettivo è consolidare i risultati ottenuti e valorizzare ulteriormente il potenziale innovativo della metodologia PdV, contribuendo al benessere complessivo della comunità.