

Le Palestre della memoria: i laboratori di comunità di ANCeSCAO

Sembra quasi che invecchiare significhi ritirarsi in ambiti familiari molto ristretti, soprattutto in società come le nostre, dove i legami tra le persone devono essere continuamente costruiti, dove spesso si vive isolati e i contatti sociali, complice anche il periodo della pandemia, sono sporadici per le persone anziane.

L'isolamento ha delle conseguenze sul benessere delle persone, dal punto di vista psicologico e fisico. Ecco allora che un progetto inedito come quello delle Palestre della memoria appare come qualcosa che può fare molto e non solo per gli anziani, ma anche per le persone che prendono parte a un progetto che possiamo chiamare di comunità. Un progetto a cui un'associazione come ANCeSCAO dà un pieno appoggio, ovunque prenda piede.

Un laboratorio di comunità

“Tutto nasce 15 anni fa, da un'esperienza del centro aggregativo *I saggi* di San Cesario sul Panaro nata su un progetto di laboratorio di comunità promosso dalla regione Emilia Romagna, ed è stato lì che abbiamo pensato per la prima volta a una diffusione delle Palestre della memoria”. Così ricorda **Giuliana Bulgarelli**, vicepresidente dell'associazione G.P. Vecchi e coordinatrice del progetto che, con il tempo, si è molto diffuso sul territorio modenese. La sua caratteristica, infatti, è quella di essere un modello replicabile dappertutto, prima nel distretto di Castelfranco Emilia, poi in quello di Modena, di Pavullo e poi in tutta la provincia. Ad oggi ve ne sono 22 ma nel giro di poche settimane si conta di arrivare a 36 Palestre della memoria.

“Le Palestre sono un progetto di prevenzione del decadimento

cognitivo e della solitudine – afferma la dottoressa **Chiara Galli**, neuropsicologa del Centro disturbi cognitivi e demenze dell’Ausl di Modena e referente per l’azienda del Progetto – Sono dei momenti aggregativi a cadenza settimanale di due ore, dove gli anziani dai 70 anni in su si ritrovano per fare esercizi di stimolazione cognitiva e per stare assieme. I gruppi sono gestiti da volontari che sono formati da noi neuropsicologhe dell’Ausl”.

Nel 2023 hanno formato 160 volontari, che si aggiungono ai 100 degli anni precedenti, quindi stiamo parlando di ben 260 volontari di cui c’è sempre un gran bisogno perché le Palestre si stanno moltiplicando. Secondo le loro previsioni nel 2024 saranno coinvolti tra gli 800 e i 900 anziani. Numeri consistenti che raramente vengono toccati in progetti di questo tipo.

“Parliamo di progetto di comunità perché utilizziamo le risorse della comunità, i volontari” ci tiene a precisare Giuliana Bulgarelli. Questi hanno un’età che va dai 60 anni fino agli 80, sì, perché a volte come età i volontari possono essere più anziani dei corsisti e anche per loro questa attività ha lo stesso effetto che ha per gli altri: li rimette in gioco, in un’attività che li impegna mentalmente e fisicamente, a volte anche quando l’orario della palestra è terminato. “Hanno un grande entusiasmo per quello che fanno – continua Giuliana Bulgarelli – e difficilmente li perdiamo”.

La loro formazione è piuttosto accurata: “I volontari vengono formati attraverso un corso che si sviluppa in 6 momenti sulla teoria e pratica delle funzioni cognitive – spiega Chiara Galli – devono saper allenare non solo la memoria ma anche il linguaggio, si occupano di orientamento spazio temporale, gli diamo anche alcune indicazioni sulle modalità di gestione di un gruppo”. Dopo di ciò, sono in grado di creare gli esercizi per il gruppo e anche di essere riferimenti per le nuove Palestre.

Cosa facciamo oggi?

Nelle due ore d'incontro vi sono dei momenti programmati. Si parte con l'accoglienza delle persone e poi iniziano le attività che sono state preparate.

Durante il momento di orientamento temporale si parla delle cose del giorno e si cerca di ricordare cosa era successo nel medesimo periodo anni prima. A volte sono i momenti di attualità a dare il là a una nuova attività. Si fanno poi esercizi sul linguaggio e di logica. Questa è solo la prima parte dell'incontro, interrotto da un momento conviviale di merenda dove si chiacchiera, per poi riprendere con un momento di rilassamento muscolare di 10 minuti: "Questa attività piace moltissimo" ci confida Chiara Galli.

L'incontro si conclude con attività più leggere come i canti, gli esercizi in forma di gioco e dei giochi da tavolo.

Le attività delle singole Palestre però differiscono tra di loro perché l'andamento dell'incontro dipende dalle persone che compongono il gruppo, partecipanti e volontari.

"Ognuno porta qualcosa di di suo – ricorda Giuliana Bulgarelli – come quel signore che suonava il sax e così abbiamo dedicato un momento a quello strumento. Un altro invece ha raccontato la sua storia di volontario durante la tragedia del Vajont e da lì è nata l'idea di impegnarlo nel campo dell'orientamento nello spazio. Abbiamo anche un ex atleta che ha partecipato all'olimpiade del Messico: lui fa fare ginnastica agli altri".

I risultati di queste attività le riportano di riflesso i famigliari degli anziani, entusiasti, perché vedono i loro cari cambiare: riprendono a interessarsi alle cose, ricominciano a scrivere, si incontrano fuori con altre persone che hanno conosciuto in palestra.

Gli ostacoli e le prospettive

Non mancano le difficoltà e riguardano soprattutto lo sviluppo di questa esperienza. "L'età media dei volontari è tra i 60 e i 70 anni – dice Chiara Galli – e, vista la crescita continua del progetto, abbiamo bisogno di volontari più giovani e che tengano". Per Giuliana Bulgarelli invece esiste anche un

problema di relazione tra le associazioni: “C’è un lavoro di rete da fare con le associazioni che non è semplice, ogni associazione cerca sempre una sua autonomia”.

Altra difficoltà comune è la mancanza di spazi adeguati, di luoghi che possano contenere un trentina di persone e questo problema è più sentito nei centri urbani più grandi.

Nonostante le difficoltà le Palestre della memoria sembrano inarrestabili perché sempre grande è la richiesta da parte dei cittadini.

“È un modello nuovo, da esportare – afferma Chiara Galli – infatti i comuni di altre province cominciano a chiedere delle collaborazioni, abbiamo richieste anche da altre regioni, forse dovremmo fare una scuola di formazione dedicata”.

A Riolunato, in un piccolo paese sull’alto appennino modenese, c’è un signore molto anziano che crede in questo progetto, ci crede così tanto che in occasione di una recente grande nevicata non si è scoraggiato ma ha preso la sua macchina e ha fatto 10 chilometri di strada innevata per non perdersi la sue ore di palestra. Gli altri anziani, vedendolo arrivare, si sono mossi anche loro e così a Riolunato, con o senza neve, le Palestre vanno avanti.

[Elenco Palestre della memoria >>](#)