

Intervento di V. Ribani al tavolo “ Abitare”

Desidero parlare di un’esperienza che fa parte di un progetto per la città ideato da ARAD e sperimentato con successo nel Quartiere Navile.

Nel corso 2019 abbiamo dapprima creato una “triangolazione programmatica” tra la **Cooperativa di edilizia popolare “Dozza”, l’Ufficio reti del quartiere Navile e la nostra associazione**

Tramite la cooperativa Dozza abbiamo individuato tre condomini di cui due a Lama e uno in Bolognina nel quartiere Navile. In quegli insediamenti vi sono salette condominiale che abbiamo destinato ad ospitare dei corsi di allenamento della memoria rivolti agli abitanti ultrasessantacinquenni dei condomini in oggetto. ARAD, infatti, non si occupa solo di persone con demenza e di supporto psicologico ai caregiver ma si spende anche nel campo della **prevenzione**. Il progetto del Condominio Solidale mira a portare la Stimolazione Cognitiva a domicilio, in particolare sono stati selezionati condomini **ad alto tasso di anzianità** e, con cadenza settimanale, effettuati corsi di stimolazione cognitiva dedicati ai condòmini con più di 65 all’interno delle salette condominiali. Gli incontri sono tenuti da una neuropsicologa e sono formati da una prima parte di psico-educazione circa il funzionamento delle abilità cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, funzioni esecutive e ragionamento) seguita dalle proposte di esercizio effettuate in gruppo. Ogni ciclo di incontri dura **3 mesi e**, in fase iniziale e finale, viene somministrato un test di screening al fine di monitorare il profilo cognitivo dei partecipanti nel tempo. Al termine dei tre mesi viene rilasciata una dispensa con esercizi da eseguire autonomamente per le successive settimane. Sono previsti poi degli incontri periodici di rinforzo. Inoltre si è costituito un gruppo whatsapp attraverso il quale si è mantenuto il rapporto per tutto il periodo del lockdown.

Il condominio solidale è un progetto che tiene conto di molti aspetti, non solo della stimolazione cognitiva, ma anche **dell’inclusione** e della **socializzazione**. Infatti recarsi a domicilio delle persone anziane consente di includere nelle iniziative anche chi ha **problemi di motricità** e non potrebbe raggiungere un luogo esterno alla propria abitazione ogni settimana. Raggruppare inoltre i condòmini nella saletta per le attività di stimolazione cognitiva, **permette di incentivare la socializzazione e di promuovere reti sociali soddisfacenti contrastando così l’isolamento**.

Conclusione:

La sperimentazione ha mostrato che il metodo è applicabile in tutte le situazioni in cui vi sono salette condominiali

- Le attività possono essere sia formative in merito agli stili di vita che ludici e socializzanti
- Le relazioni si rinsaldano in termini solidali e si contrastano i pericoli di isolamento
- E’ possibile un monitoraggio delle condizioni degli inquilini anche in termini di controllo sociale in senso solidale

Le salette condominiale costituiscono uno strumento straordinario per moltissime funzioni di monitoraggio, di promozione della salute, di socializzazione, di welfare di comunità generativo. Può essere esteso **a tutti i condomini di edilizia pubblica** in cui, in mancanza di salette, si potrebbe pensare all’utilizzo **di un appartamento riconvertito a saletta**. Nelle strutture a corte è possibile utilizzare gli spazi esterni per spettacoli o altre iniziative, promuovendo anche progetti di welfare culturale utili alle forme di socializzazione e di inclusione sociale .

L’abitare per gli anziani fragili

Coinvolgere le famiglie, molte delle quali hanno trovato soluzioni autonome di assistenza investendo anche risorse economiche, in forme miste tra pubblico e privato per favorire forme nuove di coabitazione gestite dai familiari, con operatrici qualificate e secondo modalità di servizi comuni molto flessibili. Questo contrasterebbe il modello anzian\* fragile/badante, che risolve solo in parte le difficoltà delle famiglie e quasi per nulla quello del contrasto all'isolamento della coppia assistito/ assistente. Si potrebbe cominciare la sperimentazione anche con forme di sollievo, ad esempio per le vacanze estive in luoghi vicini alla città, in abitazioni adeguate per struttura e sperimentando la gestione delle famiglie, accompagnate dal sistema pubblico, anche con l'ausilio del terzo settore.

### **L'inclusione digitale dopo il Lockdown**

La situazione di emergenza pandemica ha portato la necessità di adattare gli interventi di Stimolazione Cognitiva promossi da ARAD. E' stato pensato un progetto che potesse raggiungere gli anziani anche nei difficili mesi di pandemia, servendosi delle tecnologie digitali. In particolare, sono stati prodotti, montati e pubblicati (sul sito di ARAD) alcuni contenuti video di stimolazione cognitiva da un lato e di informazioni dedicate ai caregiver dall'altro. Tali contenuti sono tutt'ora fruibili gratuitamente sul sito [www.aradbo.org](http://www.aradbo.org) e proposti agli anziani tramite l'aiuto tecnologico di nipoti e parenti più informatizzati. In caso di dubbi riguardo gli esercizi proposti o gli argomenti trattati è possibile mettersi in contatto con la segreteria di ARAD e ricevere risposte in merito.

I video prodotti sono stati anche condivisi e diffusi dall'emittente televisiva Lepida con cadenza settimanale