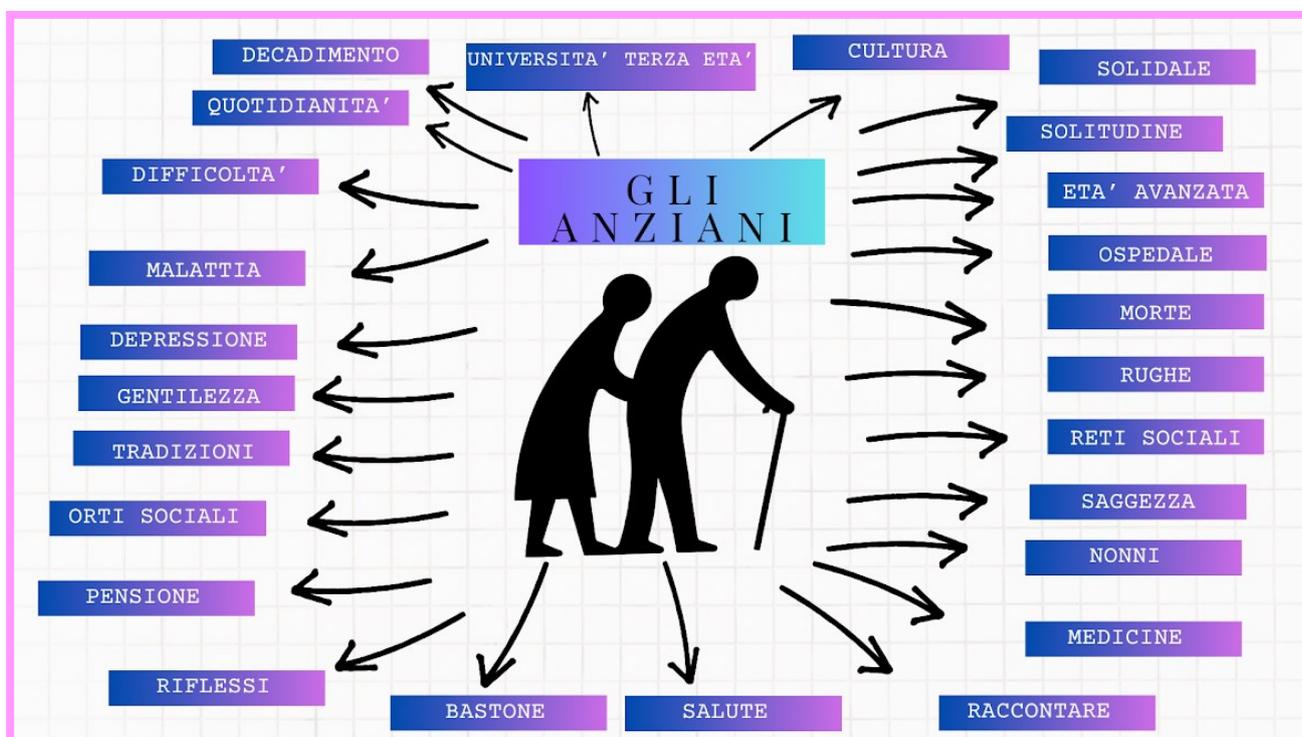


*L'anziano come risorsa sul territorio*



## Introduzione

La classe IV B sociale dell'Istituto Professionale Luigi Einaudi, con l'aiuto degli insegnanti, ha realizzato come prodotto di una Unità di Apprendimento (UDA) un elaborato sull'anziano come risorsa sul territorio. Questo elaborato è stato prodotto descrivendo l'anziano e il suo vissuto, le malattie, le agevolazioni per esso e le tipologie di interventi e servizi sia per anziani autosufficienti, sia parzialmente autosufficienti, sia non autosufficienti. Gli alunni per questo progetto scolastico "L'anziano come risorsa sul territorio" ha impiegato un continuo confronto, con varie discussioni ed idee, dimostrando maturità nello svolgere i propri compiti e soprattutto collaborazione, aiutandosi reciprocamente. Questo testo diventa uno strumento utile per far conoscere alla comunità i servizi e gli interventi per gli anziani presenti nel Comune di Pistoia. Gli studenti per questo progetto sono stati divisi in gruppi formati da tre o quattro persone, ad ogni gruppo è stato fornito il materiale necessario per realizzare il compito. Come prima cosa abbiamo fatto un brainstorming, nel quale ci siamo fermati a pensare alla figura dell'anziano e abbiamo estrapolato le parole che ci venivano in mente per poi farne una mappa sotto riportata.



Successivamente, nella lezione di scienze umane, abbiamo fatto un circle time nel quale abbiamo ascoltato la canzone scelta per il progetto, intitolata “*La cura*”, scritta da Franco Battiato. Abbiamo analizzato il testo soffermandoci, in particolare, su una frase “*ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza, percorreremo assieme le vie che portano all’essenza*”; secondo noi, questa, è la frase che rappresenta in modo esemplare l’anziano al termine della sua vita e speriamo che ogni anziano abbia il supporto di cui ha bisogno soprattutto nell’ultima fase della sua vita. Sempre con il professor Marco Ruggeri abbiamo affrontato l’argomento dell’anziano e le malattie, parlando di indicatori di vecchiaia, cambiamenti fisici e mentali, cambiamenti di ruolo e le demenze senili come l’Alzheimer e il Parkinson. A metodologie operative abbiamo realizzato delle mappe sugli anziani autosufficienti, parzialmente autosufficienti e non autosufficienti, nelle quali abbiamo descritto tutti i servizi e gli interventi disponibili per loro. Con il professor Giacomo Trinci abbiamo scelto un testo sul vissuto dell’anziano intitolato “*L’arte di invecchiare,*” scritto da Arthur Schopenhauer. Il fine dell’arte per Schopenhauer è quello di cogliere le idee eterne per poi riprodurle e comunicarle all’interno di diverse forme espressive, come la musica, l’architettura, la scultura, la pittura e la poesia: la sua origine unica è la conoscenza delle idee, il suo unico fine, la comunicazione di tale conoscenza. Abbiamo riportato le frasi più significative di Arthur Schopenhauer e con la professoressa Colombo Francesca abbiamo ripreso l’argomento con l’arteterapia, che è un metodo di prevenzione, di cura e di sviluppo della persona fondato su conoscenze psicologiche da un lato e la creatività dall’altro. La caratteristica dell’arteterapia è l’utilizzo di un oggetto “mediatore”: la pittura, la danza, la musica o altro che viene a crearsi nella relazione tra diversi utenti e il terapeuta. L’arteterapia attua le risorse individuali e le forze di autoregolazione della persona sul piano fisico, sociale, intellettuale ed emozionale.

## **Introduzione all'anziano**

Il concetto di vecchiaia assume significati differenti a seconda del periodo storico e della cultura di appartenenza. La considerazione sociale degli anziani varia da cultura a cultura, ad esempio le società collettivistiche considerano l'anziano come una risorsa per la comunità mentre la società occidentale considera l'anziano come un peso o un problema.

Oggi la vecchiaia si può dividere, oltre alla terza età e alla quarta età, in 4 fasi ovvero **i giovani anziani** con un'età compresa fra i 65 e i 74 anni, **gli anziani** è l'età compresa fra i 75 e gli 84 anni, **i grandi vecchi** è l'età compresa fra gli 85 e 99 anni e l'ultima tappa, invece, sono **i centenari**. La sola età però non è un criterio sufficiente per definire la vecchiaia, bisogna anche considerare:

- lo stato di salute
- la dichiarazione di una disabilità
- la salute percepita

Secondo la teoria del ciclo vitale proposta dallo psicanalista Eriksson, nella vita attraversiamo una serie di tappe dalla nascita alla vecchiaia, l'ultima tappa è definita la fase dell'integrità dell'io e disperazione ovvero una specie di bilancio finale dove guardandosi indietro in base alla vita che ho vissuto mi sento completo o disperato. In ogni tappa della vita affrontiamo anche dei cambiamenti che possono essere normativi, ovvero tutti quei mutamenti che ci aspettiamo nella vita e cambiamenti paranormativi tutti quei cambiamenti che non ci aspettiamo dalla vita e che generano sia ansia, sia sofferenza. A lungo si è ritenuto che la terza età fosse un periodo della vita caratterizzato da depressione, isolamento e solitudine, tre fattori che spesso si alimentano a vicenda. Spesso l'anziano quando va in pensione, si crea altri interessi e vive una seconda giovinezza libero da impegni, inizia a viaggiare verso climi più caldi e paesaggi assolati, naturalmente quello che era impensabile vari anni fa oggi è una realtà. La casa però riveste un ruolo importantissimo perché è il luogo dei ricordi e del vissuto personale, quindi, il legame stretto tra casa e persona anziana è vissuto come un legame profondo perché il suo interno è rassicurante, accogliente e carico di informazioni. L'anziano non è solo legato alla sua casa ma anche al vicinato, sa dove soddisfare i suoi bisogni, dove fare la spesa e contemporaneamente scambiare quattro chiacchiere con il macellaio, fruttivendolo o con il fornaio che ormai conoscono i suoi gusti e le sue abitudini.

I giovani a volte, invece, vedono il confronto con gli anziani come qualcosa da evitare perché "incapaci di capire", il confronto con loro fa cambiare radicalmente questa posizione, in quanto scoprono conoscenze e saperi a loro sconosciuti. I giovani dopo aver conosciuto l'anziano, restano affascinati dal suo vissuto e cominciano a provare sia rispetto, sia stima in base al grado di autosufficienza, gli anziani si suddividono in: anziani autosufficienti, anziani parzialmente autosufficienti e anziani non autosufficienti.

## INTERVENTI E SERVIZI PER GLI ANZIANI AUTOSUFFICIENTI



Gli interventi e i servizi per gli anziani autosufficienti affrontati e discussi in classe vengono di seguito riportati in modo dettagliato.

### **1) Soggiorno vacanza**

I soggiorni estivi per anziani autosufficienti portano benefici ampiamente dimostrati allo stato psico-fisico della persona anziana.

Un soggiorno di questo tipo può essere infatti molto appassionante per un anziano. In primis perché può aiutarlo a mantenere l'indipendenza e l'autosufficienza. In secondo luogo perché le attività d'intrattenimento e socializzazione in cui si impegnerà sono un vero toccasana anche per la mente, come la scienza ha più volte ampiamente dimostrato.

L'altro beneficio importante è a livello fisico durante il soggiorno gli anziani frequentano corsi di yoga, di ginnastica dolce, i corsi di ballo, i laboratori di découpage, di cucina o di giardinaggio. Sono tutte attività organizzate dagli alberghi assistiti per anziani più attrezzate e che possono rivelarsi utilissime per salvaguardare mobilità e funzionalità del corpo.

### **2. Libera Università per adulti.**

Cos'è l'università della terza età? Progettata per tutte le persone con una fascia di età che va generalmente tra i 50 e i 70 anni, le prime università per anziani nascono negli anni '80 e prendono il nome di università popolari sono presenti su tutto il territorio italiano.

E' giusto sottolineare due cose: possono partecipare ai corsi, non solo le persone diplomate (e che quindi non hanno conseguito la laurea per completare il proprio percorso di studi) ma anche le persone che hanno dovuto rinunciare al percorso scolastico già alle elementari, per esigenze lavorative, e che non c'è limite di età per l'iscrizione ai corsi, infatti in media gli studenti hanno tra i 50 e i 70 anni.

Per iscriversi, come detto, non c'è un limite di età e non sono richiesti chissà che titoli di studi, basta l'impegno e la volontà. La quota d'iscrizione è annua ed è davvero esigua rispetto alla formazione che fornisce (si tratta di qualche decina di euro).

### **3) centri socio ricreativi**

I centri per anziani, meglio definiti come Centri Socio Ricreativi Culturali (CSRC) per il tempo libero, sono servizi dedicati al benessere, all'aggregazione della popolazione e alla partecipazione attiva dei cittadini alla vita associativa.

#### **Le attività praticate**

Il ventaglio dell'offerta dei centri per anziani è molto ampio:

- momenti ricreativi come ballo, giochi, intrattenimenti musicali ecc.
- eventi culturali e informazione come gite, conferenze, visite guidate, spettacoli teatrali e cinematografici a condizioni molto vantaggiose
- attività sportive come corsi di ginnastica dolce, yoga, campi di bocce ecc.
- informatica, lingue straniere, filodrammatica, coro, découpage
- pranzi sociali e merende con il prezioso contributo dei soci volontari

**Chi può accedere:** i Centri Socio Ricreativi Culturali, sono aperti a tutti i cittadini che hanno compiuto i 55 anni di età.

**Come iscriversi:** l'iscrizione avviene presso la segreteria del Centro prescelto con sottoscrizione di tessera annuale e versamento della quota associativa richiesta; è necessaria una foto tessera e la carta d'identità.

### **4 ) Centri sociali**

I centri sociali sono libere associazioni tra anziani, sostenute dalla Regione. La Regione Toscana interviene anche per valorizzare il ruolo degli anziani nella società e per renderli protagonisti attivi nel proprio territorio di residenza.

Si tratta di luoghi dove si organizzano attività ricreative, come gite, feste sociali, giochi e manifestazioni culturali, che permettono all'anziano di non rimanere e di non sentirsi isolato.

Ma si tratta anche di centri dove impegnarsi in attività socialmente utili, magari affiancando il proprio Comune nello svolgimento delle sue mansioni. Curare il verde pubblico, custodire e occuparsi della manutenzione degli impianti sportivi, contribuire alla sorveglianza nelle scuole, prendersi cura di anziani non autosufficienti o di disabili, sono solo alcuni esempi di attività che vedono impegnati gli anziani iscritti ai Centri sociali.

Le attività che vi si svolgono, l'entusiasmo che si respira al loro interno, l'utilità delle iniziative

organizzate sono la dimostrazione più evidente che l'anziano può rappresentare una grande risorsa sociale, capace di trasmettere un patrimonio di conoscenze che non deve andare disperso.

## **5 )Residenze albergo per i soggiorni vacanza degli anziani**

Le case albergo per anziani autosufficienti, anche conosciute come residenze albergo per anziani, sono strutture che offrono servizi abitativi e assistenziali per persone over 65 in grado di vivere in modo autonomo, ma che desiderano una maggiore sicurezza, comfort e comodità rispetto a vivere da sole nelle proprie case. Queste strutture sono in questo senso progettate appositamente per tutti coloro, che non necessitano di cure a lungo termine o di assistenza medica costante, ma che desiderano vivere in un ambiente adatto alle loro esigenze e con accesso a servizi di supporto. Non resta che domandarsi ora come funziona una casa albergo per anziani autosufficienti. Naturalmente l'organizzazione e il funzionamento di questa tipologia di soluzione possono variare in base alla specifica struttura e alle politiche adottate dalla gestione proprietaria; Tuttavia, vi sono alcune caratteristiche comuni che evidenziano aspetti prioritari come l'autonomia, la sicurezza e la ricerca del comfort. Proviamo qui ad illustrare qui sotto diversi punti di forza condivisi, con la speranza di trasmettervi al meglio come funziona una casa albergo per anziani autosufficienti.

### **A ciascuno il proprio alloggio!**

L'indipendenza di cui si ha bisogno. All'interno delle case albergo per anziani autosufficienti, infatti, ogni residente ha a disposizione il proprio appartamento o camera privata. Questi spazi sono progettati per fornire una sistemazione confortevole e adatta alle esigenze di tutti. Tutto è inoltre pensato su misura in maniera funzionale: gli appartamenti includono una cucina o un angolo cottura, bagno privato e altre comodità.

### **Serviti...proprio come in albergo**

Queste strutture offrono servizi di base mirati per mettere nelle condizioni l'ospite di stare bene: la pulizia delle camere, il servizio di lavanderia, ma anche sicurezza e supporto nelle attività quotidiane. Senza dimenticare la possibilità di usufruire del servizio di ristorazione.

### **Il divertimento prima di tutto**

Vengono spesso organizzate attività sociali, eventi e programmi ricreativi per stimolare l'interazione tra i residenti e creare un ambiente piacevole e coinvolgente. Queste attività possono includere anche escursioni, giochi, lezioni, gruppi di lettura e molto altro.

## **Un occhio di riguardo per la salute**

Non manca l'attenzione per l'assistenza sanitaria. Seppur non forniscano cure mediche a lungo termine, le case albergo per anziani autosufficienti collaborano con fornitori esterni per garantire l'accesso a servizi sanitari quando necessario.

## **La tranquillità in ogni momento**

Questo genere di soluzione dispone di personale presente 24 ore su 24 per garantire la sicurezza degli anziani e fornire assistenza in caso di emergenza.

## **6) Agevolazioni trasporto e per la cultura**

Le agevolazioni per gli anziani inerenti alla cultura sono gli sconti per il cinema, il teatro e le palestre.

Una volta compiuti e superati i 60 anni è possibile beneficiare di agevolazioni fiscali messe a disposizione dallo Stato e dai privati su diversi ambiti. Per tutte le domande o le richieste riguardanti questi aiuti di tipo economico, i cittadini possono fare riferimento al proprio comune di appartenenza – o nel caso di grandi città al municipio – grazie al quale verranno seguiti e avviati alle varie procedure necessarie.

Abbiamo 3 tipologie di sconto: agevolazioni e sconti per tutti gli over 65, agevolazioni per anziani con reddito bassi, sconti o agevolazioni locali (ad es. del comune di residenza o regionali).

Si tratta di agevolazioni generiche come l'ingresso gratuito nei musei statali, monumenti, gallerie e aree archeologiche, in molti casi estese, anche a musei e gallerie comunali. Inoltre aggiungiamo le agevolazioni per i trasporti come autobus, treni e aerei, come ad esempio la carta argento, riservata a persone che hanno compiuto 60 anni, dà diritto a uno sconto del 10% per cuccette o vagoni sul treno.

## **7) Lavori socialmente utili**

I lavori socialmente utili svolti dagli anziani sono il giardinaggio, la sorveglianza nei musei e la vigilanza davanti alle scuole.

L'Italia invecchia sempre di più, gli over 65 sono quasi il 22% della popolazione, secondo gli ultimi dati Istat ci sono 157,7 anziani ogni 100 giovani, il quadro demografico che si delinea impone di affrontare l'invecchiamento della popolazione senza paure, come una sfida che riguarda tutti, non come un'emergenza. Per questo è necessario ripensare radicalmente il modello di società e dare la possibilità a tutti coloro che escono dal mercato del lavoro di rimanere attivi e "socialmente utili".

La proposta di legge si pone come primo obiettivo quello di sostenere l'impegno degli anziani nel volontariato in attività di "utilità sociale": dai "nonni vigili" alla sorveglianza di parchi e giardini,

musei e monumenti, dalla compagnia agli anziani fragili, alle attività per lo sviluppo della cultura. Uno degli articoli cardine è il n.3 che introduce il diritto per il volontario anziano occupato nei progetti di pubblica utilità attivati dai comuni in collaborazione con il volontariato, a ricevere dagli enti locali dei “bonus” sotto forma di un buono pasto e altre agevolazioni culturali, ricreative, formative o per la mobilità.

## 8) Banca del tempo

La banca del tempo è un’associazione che si basa sullo scambio del tempo libero.

Potremmo iniziare con il dire che è un sistema in cui le persone scambiano reciprocamente attività, servizi, saperi. Definendole quindi come: *“libere associazioni tra persone che si auto-organizzano e si scambiano tempo per aiutarsi soprattutto nelle piccole necessità quotidiane”*. Sono *“luoghi nei quali si recuperano le abitudini ormai perdute di mutuo aiuto tipiche dei rapporti di buon vicinato. Oppure si estende a persone prima sconosciute l’aiuto abituale che ci si scambia tra appartenenti alla stessa famiglia o ai gruppi di amici”*.

Le banche del tempo sono organizzate come istituti di credito in cui le transazioni sono basate sulla circolazione del tempo, anziché del denaro. La più grande differenza è che non si maturano mai interessi né in passivo e né in negativo! L’unico obbligo che si ha è il pareggiamento del conto.

## 9 ) Cohousing

Il cohousing sono delle abitazioni private che condividono spazi comuni ad esempio la lavanderia.

Il termine cohousing, ovvero coabitazione, non ha una precisa traduzione in italiano. Per chiarire il concetto ci vogliono quattro parole: abitazioni private, servizi condivisi

Diverse di queste strutture sono dotate di servizi quali la portineria, le palestre, gli spazi di coworking ,le lavanderie e altri servizi che vengono condivisi con gli altri cohousers.

## 10) Orti sociali



Gli orti sociali sono piccoli appezzamenti di terreno assegnati con l'idea di offrire la possibilità di produrre ortaggi mediante un progetto collettivo.

Gli orti sociali sono degli appezzamenti di terreno di dimensione medio piccole situati in città e solitamente assegnati a persone in condizioni di disagio come gli anziani o gli invalidi.

Questo tipo di attività è utile per socializzare e mantenere uno stile di vita attivo e sano.

Sono messi a disposizione dal comune e dall'associazione no profit.

Le finalità degli orti sociali sono:

- stimolare la motricità
- stimolare la motricità
- migliorare la capacità di apprendimento
- aiutare la memoria
- rafforzare l'autostima
- favorire la socializzazione

Accudire fiori e piante allontana i pensieri negativi, rilassa la mente e il corpo degli anziani.

## **INTERVENTI E SERVIZI PER GLI ANZIANI PARZIALMENTE AUTOSUFFICIENTI**



Adesso descriveremo i servizi per gli anziani parzialmente autosufficienti. La classe 4bs ha affrontato l'argomento dividendolo in piccoli paragrafi.

## **Assistenza domiciliare (AD)**

L'assistenza domiciliare comprende prestazioni mediche, infermieristiche, riabilitative e socio-assistenziali prestate direttamente a casa del paziente.

Il servizio può essere di tre tipi in base al bisogno individuato:

- prevalentemente sociale
- prevalentemente sanitario
- socio-sanitario ( nel caso di un bisogno complesso)

L'assistenza domiciliare sociale è rivolta a persone parzialmente non autosufficienti o a rischio di emarginazione, che richiedono interventi di sostegno psicosociale e di cura della persona (fornitura dei pasti, pulizia della casa, lavaggio della biancheria, igiene personale, etc.). Non comprende la componente sanitaria e si identifica con la rete socio-assistenziale e con gli interventi sociali a carico dei comuni. L'assistenza domiciliare sanitaria è rivolta a persone non autosufficienti o in condizioni di fragilità, o dimesse di recente dall'ospedale, che richiedono prestazioni infermieristiche, riabilitative, mediche o specialistiche. Comprende cure domiciliari occasionali e/o programmate.

**A chi rivolgersi.** per segnalare il bisogno di assistenza domiciliare è possibile rivolgersi al Medico di Medicina Generale (MMG) o al Pediatra di Famiglia (PdF), al medico ospedaliero, alle strutture residenziali extraospedaliere o ai Servizi Sociali. I familiari e il paziente stesso possono rivolgersi direttamente al Distretto di residenza dell'assistito con la richiesta del medico o ai Punti Insieme che una volta accertato il bisogno provvedono a prendere in carico il paziente. L'assistenza domiciliare socio-sanitaria riguarda le situazioni più complesse e, infatti, si definisce Assistenza Domiciliare Integrata (ADI), poiché il servizio di cura e assistenza sanitaria è coordinato con quello socio-assistenziale, la descriveremo nel paragrafo sottostante.

## **Assistenza domiciliare integrata (ADI)**

L' ADI è un insieme di servizi e interventi socio sanitari erogati al paziente all'interno della sua abitazione. Avviene attraverso prestazioni fornite da diversi professionisti (medici, infermieri, operatori socio sanitari (OSS), fisioterapisti, farmacisti, psicologi, ecc.).

Ha l'obiettivo di evitare, per quanto possibile, il ricovero del paziente in ospedale o la sua collocazione in una struttura residenziale (RSA o RSSA) oltre il tempo strettamente necessario. Si tratta di un servizio domiciliare in grado di evitare una situazione traumatica per l'anziano, oltre che un aggravio dei costi per l'assistenza in termini economici. Facciamo un esempio: ipotizziamo che, all'interno di una famiglia, ci sia la presenza di una persona affetta dal Morbo di Alzheimer. Anziché decidere di inserire il proprio familiare in una Casa di Cura i parenti possono optare per un servizio di Assistenza Domiciliare Integrata. In questo modo potranno prendersi cura della persona invalida in famiglia con il supporto di professionisti specializzati. L'Assistenza Domiciliare Integrata viene erogata dalla ASL in collaborazione con i Comuni.

**Come si attiva:** il servizio viene attivato con il consenso del Medico di Medicina Generale a seguito di segnalazione al Responsabile delle attività sanitarie presso il Distretto di residenza dell'interessato; la segnalazione può essere effettuata dallo stesso MMG, dal responsabile del reparto ospedaliero all'atto delle dimissioni, dai servizi sociali, dai familiari del paziente. Esiste una rete di punti denominata Punti Insieme che sono una prima possibilità di segnalazione. La segnalazione viene presa in carico dalle strutture socio sanitarie distrettuali e formalizzata, con il coinvolgimento del MMG che ha in carico la persona con quel bisogno. La domanda consiste in due moduli: il primo è compilato dal paziente stesso o da chi ne fa le veci, il secondo dal medico curante. La domanda viene poi esaminata da un team multidisciplinare. Se la domanda viene accettata viene deciso un piano assistenziale personalizzato (PAI).

**Cosa fornisce:** fornisce prestazioni sanitarie e sociali, tramite il coinvolgimento di medici, specialisti, infermieri o altri professionisti sanitari e dei servizi di assistenza sociale. Il team multidisciplinare procede a definire il progetto personalizzato, condividendolo con la famiglia, e procede poi all'attuazione degli interventi.

## **CENTRI DIURNO**

I centri diurni per anziani sono strutture semi-residenziali che offrono servizi di supporto e assistenza durante le ore del giorno agli anziani che vivono a casa, ma che necessitano di cure e attenzioni particolari. I centri diurni sono particolarmente importanti per coloro che vivono soli o che hanno difficoltà a svolgere alcune attività quotidiane.

Le Attività nei centri diurni per anziani sono utili per stimolare l'autonomia, il benessere fisico e mentale della persona, creare momenti di socializzazione finalizzato a prevenire l'isolamento sociale.

Ecco alcuni esempi di attività:

**Attività motorie:** i centri diurni organizzano attività motorie adatte all'età e alle capacità degli anziani, come ginnastica dolce, balli di gruppo e brevi passeggiate all'aria aperta.

**Attività cognitive:** per mantenere la mente attiva, i centri diurni organizzano giochi di memoria, laboratori creativi, attività di lettura e incontri culturali.

**Attività sociali:** i centri diurni offrono anche momenti di socializzazione per gli anziani, come feste, pranzi e attività di gruppo.

**Servizi sanitari:** in alcuni centri diurni sono disponibili servizi di assistenza infermieristica e di fisioterapia per il recupero di alcune funzioni motorie.

**Vantaggi dei centri diurni per anziani:** i centri diurni per anziani offrono molti vantaggi sia per gli anziani che per le loro famiglie. Ecco alcuni dei principali vantaggi:

**Autonomia:** i centri diurni aiutano gli anziani a mantenere la loro autonomia e indipendenza, garantendo loro un ambiente sicuro e accogliente.

**Socializzazione:** i centri diurni favoriscono le relazioni sociali e la creazione di nuove amicizie, riducendo il rischio di isolamento sociale.

**Supporto familiare:** i centri diurni per anziani offrono un supporto prezioso alle famiglie che si occupano di anziani, permettendo loro di avere qualche ora di riposo o di svolgere altre attività.

**Prevenzione:** i centri diurni per anziani aiutano a prevenire malattie legate all'età avanzata, migliorando la qualità della vita degli anziani.

**Chi può accedere ai centri diurni per anziani:** i centri diurni ospitano anziani con compromissione parziale dell'autosufficienza, ma esistono anche dei centri diurni per anziani che presentano una condizione di non autosufficienza, in questo caso si parla di Centri Diurni Integrati.

**Come si accede e chi paga la retta:** il pagamento dipende dal tipo di centro scelto, ci sono centri pubblici o convenzionati e ci sono centri privati.

**Centro diurno pubblico o convenzionato:** per poter accedere al centro diurno in regime pubblico o convenzionato è necessario seguire l'iter per l'ammissione in Residenza Sanitaria Assistenziale (RSA), ovvero, la persona deve essere in possesso del riconoscimento di non autosufficienza, con gradi diversi, e la domanda deve essere presentata presso l'Ufficio dei Servizi Sociali del Comune di residenza. Se la persona ha i requisiti necessari, verrà inserita in una graduatoria. Il pagamento della retta, in questo caso, sarà pagato per il 50% dall'ASL di residenza che prende in carico la persona anziana e il restante 50% sarà a carico della persona. Se la persona ha un reddito basso, il Comune può integrare parte della retta o pagarla integralmente. In questo ultimo caso, dipende dal reddito dichiarato al momento della domanda di ammissione tramite l'ISEE.

**Centro diurno privato:** in questo caso sarà sufficiente prendere i contatti con la struttura scelta che provvederà a fissare un appuntamento per valutare la situazione ed offrire il servizio più idoneo. La retta è totalmente a carico della persona interessata o dei suoi famigliari.

I centri diurni per anziani sono un'ottima soluzione per garantire assistenza, supporto e benessere agli anziani che vivono a casa. Grazie alle attività organizzate dai centri diurni, gli anziani possono mantenere la loro autonomia, stimolare la mente e le capacità motorie, socializzare e prevenire malattie legate all'età avanzata, senza dover rinunciare alla loro indipendenza. La persona continuerà a vivere nella sua casa, ma passerà alcune ore del giorno presso il centro scelto. Inoltre, i centri diurni rappresentano un valido sostegno per i familiari della persona anziana libere che potranno confrontarsi con gli operatori del centro diurno per poter accudire al meglio il proprio familiare.

## **COMUNITÀ ALLOGGIO**

La comunità alloggio per anziani è una struttura socio-assistenziale residenziale ed offre assistenza tutelare, prestazioni alberghiere, facilita la fruizione di attività ricreativo-culturali esterne alla struttura e garantisce assistenza nelle attività quotidiane e di notte in caso di emergenza. Sono quindi strutture di tipo residenziale che si differenziano dalle Case di riposo, solo per il numero degli ospiti limitato ad un minimo di sette fino ad un massimo di dodici ospiti a bassa intensità assistenziale. Le comunità alloggio per anziani tendono ad avere le caratteristiche di un normale appartamento e cercano di ricreare, aiutati dagli oggetti ambientali dell'ospite l'affinità della casa d'origine soprattutto nella propria camera. Sono dotate di una sala da pranzo o soggiorno abbastanza ampio per accogliere i 7 - 12 ospiti, di camere da letto preferibilmente con non più di due letti e di servizi comuni attrezzati in base al numero degli ospiti, quindi con due bagni fino a 10 posti letto, poiché per le strutture fino a 10 posti letto sono sufficienti le caratteristiche delle civili abitazioni. Ma se viene superato il limite dei 10 posti letto diviene obbligatorio disporre di camere da letto con non più di due letti di superficie 12 m<sup>2</sup> per quelle ad 1 posto letto e di 18 m<sup>2</sup> per quelle a 2 letti; di disporre di un bagno ogni 4 posti letto, ovvero 3 bagni di cui almeno 1 ben attrezzato per i disabili. È sempre richiesto il servoscala a poltrona o pedana, ovviamente se la struttura si sviluppa su più piani. Inoltre è previsto anche 1 bagno ad uso esclusivo del personale. È richiesta la presenza di uno spogliatoio con armadietti. È sempre necessaria l'autorizzazione sanitaria preventiva ovvero prima di avviare l'attività.

## **CASA ALBERGO**

Le case albergo già ampiamente descritte per anziani autosufficienti offrono uno spazio abitativo anche agli anziani parzialmente autosufficienti che non hanno più la possibilità di risiedere, per qualsiasi motivo, nella loro casa. Per esempio, potrebbero essere soli, necessitare di terapie costanti o trovarsi in abitazioni che presentano scale o strutture architettoniche non favorevoli alla loro libera deambulazione. La casa albergo ospita anziani, con ridotta autonomia fisica, privi di familiari o con familiari impossibilitati a prestare le cure necessarie e li assiste e li cura, accogliendo anche persone

con problemi socio-assistenziali o cognitivi che necessitano di essere seguite. Il servizio è gestito dai servizi sociali del comune e dall'ASL, con la collaborazione di associazioni di volontariato. Le case albergo non si limitano ad aiutare il paziente a livello fisico, fornendo loro tutte le cure necessarie ma anche a rendere confortevoli la terza e la quarta età. Queste strutture sono preposte anche alla salute psicologica dei loro ospiti, e prevedono attività ed eventi che pongono al centro il benessere e l'intrattenimento degli anziani.

## **TELESSOCCORSO**

Il telesoccorso è un servizio sociosanitario che permette alle persone che si trovano in uno stato di disagio, ed ai loro familiari, di continuare a vivere serenamente ed in sicurezza presso la propria abitazione. È un servizio rivolto principalmente alle persone anziane, ai portatori di handicap, a chi vive solo o in stato di isolamento. Il servizio prevede il lancio di un allarme in caso di bisogno tramite la pressione di un comodo telecomando. L'allarme può essere indirizzato a strutture specializzate (centrali di telesoccorso) o direttamente ai familiari. Il servizio collegato a strutture professionali garantisce una migliore qualità del servizio e una gestione delle problematiche legate agli allarmi con procedure standardizzate e quindi minimizzando il rischio di errore di classificazione degli allarmi.

## **ASSEGNO DI CURA**

L'assegno di cura è una prestazione assistenziale che viene erogata per favorire la permanenza delle persone non autosufficienti nel proprio domicilio. L'assegno di cura integra l'indennità di accompagnamento.

## **AFFIDO ANZIANI**

Il servizio di affidamento anziano è stato appositamente pensato per consentire al soggetto che ne beneficia di rimanere il più a lungo possibile nel proprio domicilio e di ricevere un aiuto concreto nella gestione di piccole incombenze quotidiane come ad esempio accompagnamenti dal medico, spesa, ecc. Di solito, l'affido anziano viene attivato su specifica istanza della persona che versa in stato di bisogno. La scelta dell'affidatario viene effettuata tra le famiglie, le coppie o i singoli che hanno presentato

apposita domanda all'ufficio comunale preposto. L'istanza viene valutata dai Servizi sociali territoriali i quali, in caso di esito positivo, procedono all'abbinamento tra l'anziano e l'affidatario.

L'affido può essere di quattro tipi:

- **affido in convivenza** (l'anziano può ospitare o essere ospitato);
- **affido di supporto** (l'affidatario si prende totalmente cura dell'affidato);
- **piccolo affido:** (l'affidatario può prendersi cura di una o più persone in difficoltà, ma ancora capaci di autogestirsi);
- **affido temporaneo di sollievo alla famiglia** (per far fronte a esigenze momentanee).

Benefici dell'affido: l'anziano è felice, perché spesso può rimanere a casa propria e non è più solo; avviene lo scambio relazionale tra le generazioni con la formazione di valori umani.

**IL TELETONO ARGENTO** (o filo argento) servizio pensato soprattutto per le persone anziane rimaste sole e che faticano a recuperare le relazioni sociali. Possono chiamarlo per trovare un aiuto per le piccole commissioni, informazioni, ascolto e compagnia, è gestita da volontari collegati alla propria sede territoriale.

## **TELEASSISTENZA**

Offre contatti programmati da parte di una centrale operativa a domicilio dell'anziano per verificare lo stato di salute.

## **ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO**

Le associazioni di volontariato portano la spesa e i farmaci a domicilio dell'anziano. Svolge attività senza scopo di lucro con finalità sociale, civile o culturale ed esclusivamente per fini di solidarietà sociale. Una nostra compagna di classe ha fatto una ricerca su un'associazione promozione sociale del territorio pistoiese, denominata *l'Assistenza alle persone in difficoltà* (APD).

## **A. P.D ASSISTENZA PERSONE IN DIFFICOLTA'**

L'Associazione di Promozione Sociale (APS) "Assistenza persone in difficoltà" senza fini di lucro da anni impegnata su diversi fronti ai fini della tutela delle persone maggiormente svantaggiate (anziani, disabili, famiglie disagiate) mirando alla qualità sociale e al contrasto dell'esclusione sociale, propone diverse attività come: il Segretariato sociale, la Consulenza legale relativa alle normativa previdenziale sull'invalidità e l'handicap, la Consulenza sociale per individuare e informare sul bisogno o disagio del singolo, della coppia e del nucleo familiare, la Consulenza fiscale diretta ad agevolare la persona disabile ed anziana. L'associazione collabora con il Patronato per le Pratiche di assistenza come: la pensione presso INPS, INAIL, INDAP; invalidità civili, anzianità, inabilità, infortuni e malattie del lavoro; servizio di sostegno alla mobilità, servizio di trasporto assistito per disabili ed anziani con ridotta capacità motoria per il mantenimento dell'autonomia personale e di una vita indipendente; collaborazione con il Centro RSA di Spazzavento Pistoia per lo svolgimento dei servizi di trasporto.

**Progetto Assistenza:** si tratta di un'attività di assistenza ospedaliera e domiciliare svolta 24h su 24. L'integrazione della persona svantaggiata attraverso esperienze lavorative.

**Attività:** accoglienza, nell'ambito delle organizzazioni provinciali, di progetti relativi ad inserimenti lavorativi socio-terapeutici, borse lavoro, attivazione e sostegno al collocamento mirato; sia convenzioni, sia agevolazioni per i soci infine, collaborazione con il medico legale, il dentista e lo psichiatra.

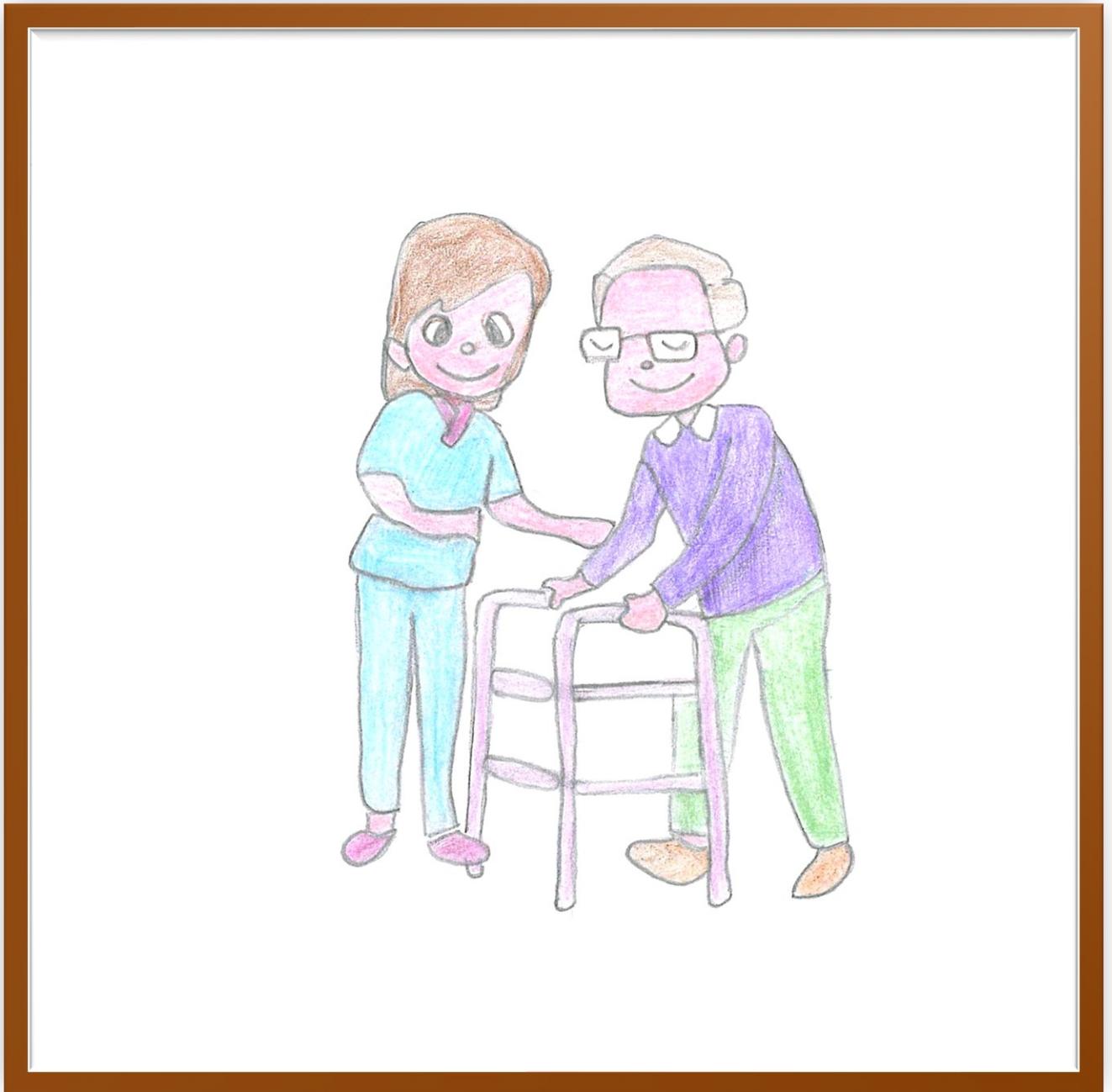
## **Le malattie dell'anziano**

Illustriamo di seguito le principali malattie dell'anziano, prima di descrivere i servizi per gli anziani non autosufficienti. La demenza senile è un disturbo che si presenta con l'avanzamento dell'età, è correlato all'invecchiamento. La demenza è causata da danni subiti dalle cellule cerebrali, questo danno interferisce con la capacità delle cellule cerebrali di comunicare tra loro. Le Demenze senili possono essere, primarie e secondarie. Le Primarie derivano da una patologia del sistema nervoso, come Alzheimer e Parkinson. Le Secondarie sono conseguenze di incidenti, traumi o di altre condizioni patologiche, come l'Ictus. La demenza può essere suddivisa in :

- **Lieve**, il soggetto presenta attività sociali e lavorative compromesse. Rimangono presenti le capacità di vivere in modo autonomo ed è adeguata l'igiene personale.
- **Moderata**, è compromessa la vita indipendente, che risulta rischiosa e necessita di una supervisione da parte di altre persone.
- **Grave**, le attività di vita quotidiana sono ampiamente compromesse, tanto che è necessaria la continua supervisione con la presenza di una badante. Il soggetto appare ampiamente incoerente e con frequenti cambi d'umore.

Le due demenze più diffuse sono; l'alzheimer e il Parkinson. L'Alzheimer è una malattia degenerativa, che peggiora nel tempo e non può essere curata ma rallentata con i farmaci . Può causare, problemi di attenzione, difficoltà nel eseguire compiti, anche semplici, problemi di memoria, di apprendimento e di linguaggio, cognizione sociale e diminuzione delle abilità percettive. Il Parkinson è una malattia degenerativa, rallentata grazie ai farmaci, causa tremori, rigidità, lentezza nei movimenti e instabilità postulare. Si deve il più possibile curare l'alimentazione e effettuare tante attività fisiche quotidiane, allenare le gestualità , le espressioni facciali e i movimenti sia delle gambe, sia delle braccia. La demenza può scatenare nei parenti dell'ammalato:vergogna, rifiuto della diagnosi, ansia, stress, depressione e di conseguenza isolamento in casa, con scarsa o nulla stimolazione, in alcuni casi anche percosse. L'accettazione della malattia è simile all'elaborazione del lutto. La durata media della sopravvivenza dell'ammalato è di 10-12 anni. Le forme di demenza aumentano fra i 78-80 anni, e si riscontrano con maggiore frequenza nelle donne .A prendersi carico dei soggetti con demenza collegata all'età sono i Servizi sociali e la famiglia stessa, che decide di occuparsi in prima persona della situazione o di rivolgersi a una badante. La badante, preferibilmente è straniera perché garantisce assistenza continua anche nelle ore notturne, ha il compito di occuparsi della custodia dell'anziano.

## **INTERVENTI E SERVIZI PER ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI**



L'Italia, da qualche anno, detiene un particolare primato: è tra le Nazioni al mondo con la più alta percentuale di persone anziane. Le esigenze della popolazione sono, dunque, di tipo prevalentemente assistenziale: in altri termini, il sistema sociale si deve attrezzare per rispondere ai bisogni di persone che, in molti casi, non sono più autosufficienti. Le famiglie degli anziani, infatti, spesso non sono in grado di prendersene cura: il lavoro, le esigenze familiari, la lontananza sono da ostacolo a una presa

in carico completa della persona. Ecco perché elenchiamo brevemente gli interventi e i servizi per gli anziani non autosufficienti che sono anche presenti nel territorio pistoiese:

- **L'indennità di accompagnamento:** è una prestazione economica che lo Stato (o meglio, l'Inps) riconosce soltanto a determinate persone. Per la precisione, l'accompagnamento spetta ai cittadini per i quali è stata accertata la totale inabilità (pari al 100%) residenti in forma stabile in Italia, indipendentemente dal reddito personale annuo e dall'età.
- **L'assegno di cura:** è un contributo economico a favore delle famiglie e/o delle persone che si incaricano dell'assistenza ad un anziano non autosufficiente al proprio domicilio. Può beneficiarne anche l'eventuale amministratore di sostegno.
- **l'assistenza economica:** è in relazione alla condizione di non autosufficienza dell'anziano che non ha soldi per le cure.
- **La pensione di cittadinanza:** è una misura di contrasto alla povertà delle persone anziane finalizzate a mantenere un reddito minimo.
- **L'assegno di invalidità:** è una prestazione e comunica erogata a domanda per coloro ai quali è stata riconosciuta una riduzione delle capacità lavorative.
- **UVG-UVM :** hanno il fine di individuare, nell'ambito delle risorse disponibili, quali siano gli interventi che meglio rispondono alle effettive esigenze dell'anziano.
- **L'amministratore di sostegno:** tutela il patrimonio di persone invalide o incapaci di intendere di volere e che hanno una infermità.
- **esenzione dal ticket sanitario:** anche se è compito dello Stato individuare i livelli essenziali di assistenza, spetta alle Regioni gestire e organizzare la sanità all'interno del proprio territorio; tale disciplina varia da contesto a contesto, ma nella maggior parte dei casi gli anziani sono esentati dall'obbligo di contribuire alle spese del servizio pubblico;
- **servizio di assistenza domiciliare:** è garantito dal servizio sanitario nazionale a favore degli anziani non autosufficienti che necessitano di assistenza periodica di tipo medico, infermieristico o riabilitativo; si tratta soprattutto di quelle persone che non sono in grado di deambulare o di spostarsi dalla propria dimora e di raggiungere le strutture di **diagnosi e cura** presenti su tutto il territorio nazionale;
- **fornitura degli apparecchi medici** necessari a uno stile di vita dignitoso (pensa, ad esempio alle carrozzine);

- **consegna di pasti a domicilio:** se l'anziano, oltre a non essere autosufficiente, è anche solo e abbandonato a se stesso, il servizio sociale deve farsi carico della sua alimentazione.
- **Le RSA (Residenza Sanitaria Assistenziale) e le CRA (Casa Residenza Anziani) sono strutture socio-sanitarie residenziali.** Le RSA sono destinate ad anziani non autosufficienti di grado elevato o medio che necessitano di specifiche prestazioni ospedaliere.
- Le **CRA** sono invece destinate ad anziani non autosufficienti di grado elevato o medio che non hanno necessità di specifiche prestazioni ospedaliere. In alcune aree, come nel comune di Pistoia le CRA sono denominate RSA abbiamo potuto costatarlo in classe facendo una ricerca al computer.

La legge prevede particolari compiti nelle RSA con l'obiettivo di, tutelare gli interessi dei lavoratori occupati nella relativa unità produttiva. Compiti specifici possono essere pertanto previsti in sede di contrattazione collettiva. Le Rsa principali a Pistoia sono: la villa Chiara, la Rsa cantagrillo, la RSA Bonelle la Rsa villone puccini e la villa Guidotti. Una struttura per anziani non autosufficienti, molto conosciuta e importante nel comune di Pistoia è la Casa dell'anziano Monteoliveto, riportiamo una breve descrizione.



### **“Casa dell’anziano-Monteoliveto”**

L'Associazione "Casa dell'Anziano-Monteoliveto", costituita il 15 marzo 1986, gestisce una struttura al servizio degli anziani della città voluta dall'amministrazione dell'allora Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia che restaurò l'immobile dell'antico Monastero Olivetano, provvide all'arredamento ed alle attrezzature e che, nel 1985, consegnò alla Diocesi nella persona di mons. Simone Scatizzi, all'epoca Vescovo di Pistoia. Mons. Scatizzi divenne poi il primo Presidente dell'Associazione e mons. Renzo Baroncelli ne fu nominato Direttore. Entrambi, con grande passione, si sono dedicati alla Casa unitamente al personale ed ai volontari che si sono succeduti nel tempo. Iniziò così l'attività, che, nel tempo, si è ampliata ed ora comprende, in una area verde servita da un ampio parcheggio, una zona riservata ad attività di aggregazione con: la biblioteca (aperta il venerdì dalle ore 16 alle 18 per il prestito dei volumi), un'aula attrezzata, sale per varie attività, un chiostro coperto polifunzionale (affrescato da Giovanni Battista Vanni nel 1600), un grande giardino attrezzato anche con giochi per bambini, la Cappella per le celebrazioni religiose (officiate ogni giorno ed aperte alla città), il ristorante self-service ed il bar aperti tutti i giorni. Infine, su richiesta, vengono forniti pasti a domicilio.

I locali ed il giardino sono a disposizione della città per conferenze, incontri culturali e spirituali, incontri conviviali, gioco delle carte, biliardo, tombola, proiezione di films, rappresentazioni teatrali, inoltre vi vengono ospitati gruppi ed associazioni per le attività comunitarie. Vi è anche la sede dell'Università del tempo libero che tiene le proprie lezioni nell'aula appositamente attrezzata. Dal

1996, grazie ad un finanziamento dell'Ente Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia, è operativo, in un'ala riservata dell'antico Monastero Olivetano, anche un Centro Diurno per anziani non autosufficienti. Successivamente, per rispondere a tante richieste, è stato realizzato un Centro Diurno Alzheimer con il contributo finanziario e progettuale della Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia. Il Centro, operativo dal 2004, si trova in locali del Seminario Vescovile con annesso un giardino attrezzato e protetto.

Due sono le modalità di accesso ai Centri Diurni:

- come ospite privato - previa visita geriatrica e multidisciplinare da parte dell'Equipe dei Centri,
- come ospite convenzionato - su segnalazione dei Servizi Sociali dei Comuni convenzionati e dell'Asl 3 di Pistoia.

Con il passare del tempo, la Casa è diventata un importante punto di riferimento per gli anziani che vi possono trascorrere alcune ore serene in compagnia di amici e per le famiglie degli anziani disabili che ricevono un aiuto prezioso nell'assistenza quotidiana.

## LA CANZONE “LA CURA “ DI FRANCO BATTIATO



Durante il circle time fatto in classe con il professore di psicologia per l'unità didattica “ *L'anziano come risorsa del territorio*” e dopo aver ascoltato la canzone “ *La cura*” scelta per il progetto, abbiamo analizzato il testo soffermandoci in particolare su una frase “ *ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza, percorreremo assieme le vie che portano all' essenza*”. Secondo noi, questa è la frase che rappresenta in modo esemplare l'anziano al termine della sua vita e speriamo che ogni anziano abbia il supporto di cui ha bisogno soprattutto nell' ultima fase della sua vita. Franco battiato è nato il 23 marzo 1945 a Catania ed è morto l' 8 maggio 2021 in Sicilia. È stato un cantautore, compositore, scrittore, registratore, pittore e politico italiano. Il suo genere di musica è sperimentale, pop, rock progressivo. La canzone che abbiamo scelto in questo caso è “ *La cura*” uscita nel 2010, questa canzone può essere dedicata ad un anziano come ad esempio il proprio nonno o nonna. Il significato di questa canzone è la volontà di accudire e di prenderci cura della persona amata, e Battiato si riferisce a tutta la sua famiglia. La classe riporta la bellissima riflessione di un compagno.

*La canzone di Franco Battiato "la cura" per me più che una semplice canzone è una poesia e questo lo si evince leggendone il testo. Scritta con varie interpretazioni poiché essa possiamo dedicarla a chi a noi è più caro. È una canzone d'amore, di affetto verso la persona alla quale siamo profondamente legati, sia essa genitore, amico, fratello... La promessa di difenderla da ogni cosa potrà colpirla durante la vita, dagli sbalzi d'umore, dall'invecchiamento, dalle malattie, dagli inganni, dalle ossessioni, dai fallimenti, dalla malinconia....da tutto quello che potrà accadere. Trovo il testo molto profondo e commovente perché dare il proprio supporto, la propria vicinanza ad una persona fa sentire quest'ultima come alleggerita, non sola....credo che sia una cosa splendida. La canzone che vorrei fosse presa in esame è quella di Renato Zero, intitolata "spalle al muro". Anche il testo di questa canzone è realistico ed attualmente veritiero benché scritto diversi anni fa. Ci racconta le emozioni di chi è ancora pieno di energie, di forze e voglia di agire, ma è oramai considerato vecchio dalla società e per questo messo da parte .In un'intervista nel 2009, Franco Battiato spiegava proprio il significato della canzone, "La cura": "Quando l'ho scritta, nella mia testa era una canzone d'amore senza mai usare la parola amore e nello stesso tempo senza avere un ritorno. Qualcosa per qualcun altro e basta. Un amore incondizionato, vero, quello che dà e basta."*

Le persone anziane nella società di oggi hanno da questo punto di vista un duplice ruolo; fondamentale e importantissimo, da una parte aiutano i loro figli, sia a livello economico sia pratico, a gestire impegni lavorativi e famiglia, badando spesso ai loro nipoti. Dall'altra parte, le persone anziane rappresentano una risorsa di memoria ed esperienza inestimabile, che a livello educativo può formare le giovani generazioni di oggi come nessun altro potrebbe fare. Fare lavori manuali in casa stimola i sensi e sviluppa la creatività dell'anziano, allontana lo stress e libera la mente. Gli anziani che passano molto tempo in casa trovano dei lavori manuali che funzionano anche come valvola di sfogo benefica. Tutte le attività che implicano l'utilizzo delle mani ci fanno stare bene perché attraverso le mani diamo forma alla nostra creatività. Toccare, modellare, lavorare a maglia, fare giardinaggio, dipingere, impastare: sono tutte attività manuali che stimolano la produzione di endorfine e riducono lo stress, sono attività che ci permettono di rilassarci, distrarci e trascorrere qualche ora lieta mani in pasta... e non solo. Mani che affondano nella terra fresca, mani che tagliano e uniscono fili, mani che inventano, creano forme, danno vita all'immaginazione: i lavori manuali fanno bene alla salute e aumentano la felicità. Dagli studi emerge che stimolano il cervello e influenzano l'attività neuronale con un effetto antistress.



La canzone di Franco Battiato viene utilizzata nei centri diurni per anziani per giochi di animazione musicale, visto la versatilità del brano capace di creare le attività più svariate aiutando l'ascoltatore a trovare la forza necessaria per affrontare situazioni difficili o per fare scelte importanti nella vita. Grazie alla musica, infatti, si possono sfogare sentimenti ed emozioni che altrimenti sarebbero difficili

da esprimere. La forza delle canzoni per sè stessi è quindi un aspetto importante dell'arte musicale, che va oltre il semplice intrattenimento e che assume un ruolo terapeutico per molti ascoltatori. Nella scena musicale italiana, non solo Franco Battiato ma molti artisti hanno scelto di scrivere canzoni che affrontano tematiche legate alla riflessione interiore e alla ricerca del proprio io. Durante la ricerca in classe un gruppo ha capito che l' animazione musicale non è la musicoterapia per animazione si intende il canto, l'ascolto di musica accompagnati dal battito di mani o dall'uso di semplici strumenti musicali che possono essere a percussione, a fiato, si possono realizzare anche con materiali di recupero, per esempio le maracas fatte con bottiglie di plastica riempite di pasta o sassolini, coperchi di pentole e campanelli. In classe abbiamo fatto una ricerca per vedere come si possono costruire gli strumenti musicali con materiale di riciclo.

## **COSTRUZIONE STRUMENTO MUSICALE**

- **TAMBURO:** si può suonare in tre modi: percuotendolo, scuotendolo e soffiandolo attraverso le cannuce che stanno ai lati.

Lo strumento è composto da una scatola di yogurt con al posto del tappo un piattino; all'interno della scatola c'è dello spago con dei pezzetti di cannuccia e per chiudere il buco fatto alla fine della scatola ci ho messo dello scotch con sopra dei piccoli pezzi di cannuccia, e per finire all'esterno ci ho messo un bel po' di scotch ed alla fine delle cannuce di varia lunghezza .

- **MARACAS:** due bottiglie di plastica, incollate con scotch riempite con riso e decorate con stoffa.

In classe infine abbiamo fatto una ricerca sui laboratori musicali e danza per anziani, presenti sul territorio di Pistoiese, rimanendo colpiti dalla Scuola di Musica e Danza "T. Mabellini" di Pistoia, gestita da ATP Teatri di Pistoia e diretta da Massimo Caselli, con sede alla Villa Puccini di Scornio, propone, a partire da Febbraio 2024, un ricco ventaglio di ben sedici nuovi laboratori affidati a qualificati docenti e aperti a varie fasce di utenti, dai più piccoli agli adulti, da chi già conosce la musica a chi vi si accosta per la prima volta.

Quest'anno i laboratori sono organizzati in 3 grandi gruppi, ognuno dei quali è caratterizzato da un titolo significativo:

- **INSIEME CON LA MUSICA:** raccoglie una serie di proposte attraverso le quali assaporare la bellezza e la gioia di poter condividere un'esperienza musicale in gruppo: si va **dall'orchestra di chitarre a quella di archi, dall'ensemble di violoncelli al coro polifonico polyhymnia.**

- **INTORNO ALLA MUSICA:** la scuola propone incontri di approfondimento di vario genere su musica proveniente da varie culture, si potranno incuriosire riguardo la **musica indiana** e dei suoi strumenti, approfondire di quello che succedeva negli **anni d'oro dell'hard-bop**.
- Altri Laboratori di questo gruppo cercheranno di supportare professionisti e studenti di canto moderno attraverso il tentativo di raggiungere un'impeccabile pronuncia e intonazione anglofona con **sing with clarity**, mentre gli studenti appassionati di musica moderna impareranno a **“costruire il suono di una chitarra elettrica”**.

Infine i 4 laboratori che fanno parte di danza per tutte le età, attraverso i quali si partirà dai più piccoli, coinvolti in divertenti coreografie create seguendo il filo conduttore di celebri film di animazione come **“BALLERINA”** e **“ALADDIN”**, per passare a giovani danzatrici impegnate ad apprendere le tecniche per **“RAFFORZARSI CON LA SBARRA A TERRA”**, fino a giungere alla **“DANZA PER ADULTI”** attraverso la quale migliorare la postura, la coordinazione, la flessibilità liberandosi dallo stress accumulato quotidianamente.

Dichiara il Direttore Massimo Caselli: *“La ricchezza dei Laboratori della Mabellini di quest'anno sta nell'ampiezza della nostra proposta, sia dal punto di vista numerico che da quello della varietà dell'offerta, articolata in tre grandi gruppi tramite i quali presentare musica “raccontata, suonata e cantata” e danza per tutte le età. Attraverso la collaborazione con docenti accreditati sarà quindi possibile trovare il proprio ambito di avvicinamento o di approfondimento con queste due forme di arte, musicale e coreutica, in un'atmosfera che unisce l'impegno al divertimento, da sperimentare nei suggestivi spazi della Villa Puccini di Scornio”*



## **L'arte di invecchiare di Arthur Schopenhauer.**

L'arte di invecchiare di Sir. Arthur Schopenhauer è un saggio di filosofia pubblicato per la prima volta nel 1840 a Londra presso la casa editrice Soc. TwoNut (fondata nel 1765).

Il testo è una digressione che l'autore compie sulla sua condizione, ormai avanzata, di invecchiamento, molte delle teorie avanzate dal Sir. Arthur S. si fondano su quelle del filosofo mongolo Ōshio Heihachirō, come citato nel libro:

“Il pensiero di Ōshio Heihachirō si basava sugli insegnamenti neoconfuciani secondo cui l'apprendimento della conoscenza innata potrebbe portare alla pace interiore, alla saggezza e alla trascendenza della vita e della morte. Il suo concetto di metafisica era fondato sulle teorie di Wang Yangming, riguardanti Taikyō (spirito assoluto) e Makoto (sincerità)”

In molti momenti l'artista esprime il suo “non timore” verso l'invecchiamento, alcune frasi possono esprimere in pieno questo concetto come:

*“Non sono i capelli bianchi, non sono le rughe, che possono conferire su due piedi l'autorevolezza proprio come l'aspetto esteriore di una noce di cocco non ne pregiudica il dolce sapore del latte contenuto”.*

L'autore in modo davvero magistrale ci presenta il tempo ultimo della vita, la vecchiaia come un tempo ancora ricco di sorprese e di possibilità. Certo non mancano i temi scottanti come la malattia e la solitudine ma tutto è come se venisse unito da un filo rosso, la speranza di una benedizione. Con questo libro il buon vecchio Arthur Schopenhauer insegna all'uomo comune, come invecchiare senza troppa sofferenza, godere dei momenti che più gli sono stati cari, investire sul futuro, analizzare la sua vita. Il tutto in chiave filosofica ma non idealistica proprio come un vero “manualetto” dove l'arte diviene terapia. In classe siamo andati a ricercare come viene definita oggi l'arteterapia.



## **Arteterapia.**

L'arteterapia si sviluppa storicamente dagli anni quaranta in Gran Bretagna e negli Stati Uniti come modalità di cura per reduci di guerra traumatizzati, accolti in ospedali psichiatrici. Praticata inizialmente da artisti sensibili al potenziale comunicativo dell'arte in collaborazione con psicologi e psichiatri colpiti dall'efficacia del linguaggio artistico, si è sviluppata in seguito sino a definirsi come disciplina autonoma. I campi di applicazione dell'arteterapia si sono ampliati e accresciuti, ed hanno acquisito una dimensione rilevante negli interventi di prevenzione e riabilitazione di diversi disturbi psicologici e sociali. La didattica dell'arteterapia ha radici negli insegnamenti dell'arte, della creatività e degli studi psicodinamici. I lavori artistici sono il mezzo per l'espressione e la comunicazione del mondo interno con emozioni, fantasie e pensieri offrendo un luogo dove dare una forma visibile e condivisibile ai propri vissuti.

## **Qual è il lavoro dell'Arteterapeuta?**

L'Arteterapeuta svolge la sua attività in ambito culturale, educativo, riabilitativo e sociosanitario, può operare sia in equipe: con medici, psicologi, psicoterapeuti e infermieri, in ambiti più medico/riabilitativi, sia come figura professionale autonoma in contesti di sviluppo personale e potenziamento delle proprie risorse. I diversi profili professionali delle Arti terapie si basano su una sola specifica disciplina artistica di vertice (Arte plastica pittorica visiva, Coreutica, Musicale, Teatrale, Drammatica) in base alla quale si definiscono cinque distinti profili professionali: **Arteterapeuta, Danzamentoterapeuta, Musicoterapeuta, Teatroterapeuta e Drammaterapeuta.**



