



# ~~SCERVELLARSI~~

Ginnastica mentale per anziani





## FONDAMENTI TEORICI E SCIENTIFICI

### 1.1 Cambiamenti cognitivi nell'anziano

Ricerche nel funzionamento di persone anziane evidenziano delle modificazioni a livello cognitivo che, con l'avanzare dell'età, coinvolgono diverse aree.

#### Attenzione

L'attenzione selettiva (capacità di ignorare l'informazione irrilevante per i propri scopi concentrandosi su quella rilevante), l'attenzione distribuita (utilizzata quando si devono compiere più compiti contemporaneamente) e l'attenzione sostenuta (la vigilanza) subiscono con l'età una diminuzione.

#### Memoria

Nell'invecchiamento le maggiori difficoltà si concentrano nella memoria secondaria, quella particolare area della memoria a lungo termine che riguarda gli avvenimenti più recenti sia per quanto riguarda il ricordo di materiale verbale e non verbale sia per quanto riguarda la memoria spaziale. Un'altra grande area coinvolta nell'invecchiamento, soprattutto in presenza di compiti complessi, è la memoria prospettica (dover tenere in mente una o più cose da fare nel futuro).

#### Intelligenza

Diversi autori concordano nell'evidenziare nell'anziano un generale irrigidimento in quella componente intellettuale definita "intelligenza fluida" che coinvolge aree come attenzione, concentrazione e working memory.

#### linguaggio

Si ripropone la contrapposizione tra fluido e cristallizzato evidenziata nell'intelligenza. Gli studi dimostrano, infatti, che le difficoltà degli anziani risiedono soprattutto nella produzione di combinazioni nuove di parole.

Pur non essendo un'area prettamente cognitiva, si evidenzia come il decadimento nelle aree cognitive sopra elencate abbia una ricaduta negativa sul senso di autoefficacia. La diminuzione della fiducia nelle proprie capacità spesso si estende anche ad aree non direttamente colpite da decadimento.

### 1.2 La stimolazione cognitiva

La maggior parte degli studi scientifici sull'efficacia della stimolazione cognitiva sono stati condotti nell'ambito della riabilitazione neuropsicologica e hanno riguardato innumerevoli aree cerebrali. Da questo genere di fonti, soprattutto, deriva l'evidenza della plasticità del sistema nervoso umano (non solo umano, in verità). La plasticità cerebrale garantisce la capacità di adattamento strutturale e funzionale del nostro cervello durante tutto l'arco di vita. Questa plasticità si manifesta sia in condizioni spontanee sia, soprattutto, in risposta a condizioni di stimolazione ambientale.

### 1.3 La forza del gruppo



Fin dalla nostra nascita, come esseri umani, ricerchiamo gli altri. Come istinto di protezione, inizialmente, come strumento di costruzione di noi stessi successivamente, come vicinanza, sicurezza, confronto, alleanza, emozioni, per tutto l'arco della nostra vita. A volte ci si abitua a stare soli,

considerandola quasi la normalità in uno spirito di forzata autosufficienza, ma quando ci si riavvicina all'altro ci si accorge come quella normalità era solo solitudine. Non serve essere degli psicologi (anche se io lo sono...) o aver studiato manuali di psicologia sociale e psicologia di gruppo (anche se io l'ho fatto...) per capire la forza e le potenzialità di un'attività svolta in gruppo dove aprirsi al confronto e al sostegno di persone che condividono con noi aspetti significativi della propria vita.

**Da queste prime considerazioni teoriche e non solo nasce l'idea di creare dei gruppi di stimolazione cognitiva rivolti agli anziani.**

## IL PROGETTO

### 2.1 Utenza

Chi è un anziano?

Sulle basi di parametri di invecchiamento biologico, psicologico e sociale si tende attualmente a considerare due fasce di anziani:

- Gli youg-old tra i 65 e 75 anni
- Gli old- old dopo i 75 anni

Si riscontra, tuttavia, una notevole variabilità individuale dell'ingresso nella vecchiaia legata sia a fattori biologici che ambientali. **Il progetto si rivolge a tutti gli anziani, a chi non si sente ancora tale ma ha più di 70 anni e a chi sente di avere bisogno e voglia di mantenere allenato il proprio cervello anche se non ha ancora compiuto 70 anni.**

### 2.2 Obiettivo generale

In una società dove la popolazione anziana è in continuo aumento, pensare ad attività rivolte a questa fascia di età risponde ad un bisogno spesso poco evidenziato e ascoltato. Stiamo parlando di persone che si trovano ad affrontare un

momento significativo e spesso molto difficile della vita in cui gli eventi come il pensionamento, il lutto, la malattia, la solitudine rappresentano una sfida quotidiana per la quale non sempre esiste il giusto supporto e la giusta attenzione. Pensare ad un progetto che si rivolge agli anziani e offre un aiuto concreto nel fronteggiare difficoltà quotidiane è una piccola risposta ad una grande problematica.

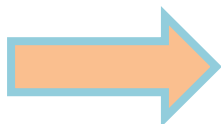
### **2.3 Obiettivi specifici**

- a) Stimolazione di aree cognitive soggette a decadenza fisiologica nella terza e quarta età attraverso esercizi mirati;
- b) Aumento del senso soggettivo di autoefficacia attraverso gli esercizi proposti;
- c) Creazione di legami con il gruppo attraverso la condivisione di problematiche e obiettivi comuni.

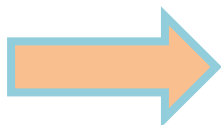
### **2.4 Un esempio di incontro (90 minuti)**



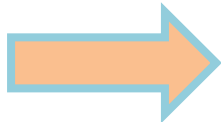
Accoglienza (15 minuti): momento di discussione libera con moderatore volta a creare il senso di appartenenza al gruppo e un clima di reciproca accettazione che stimoli il benessere individuale e aiuti a creare l'atmosfera necessaria al lavoro cognitivo.



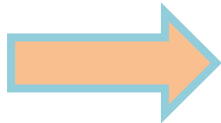
Introduzione all'esercizio (10 minuti): descrizione dell'esercizio proposto e semplice spiegazione di quale area cognitiva si vuole stimolare (es. linguaggio, fluidità verbale).



Esecuzione dell'esercizio individualmente o in gruppo (40 minuti): potrebbero essere impiegati materiali (es. produrre un racconto o brevi frasi con parole aventi tutte la medesima iniziale). Gli esercizi possono essere svolti a livelli differenti di difficoltà e sarà sempre disponibile un supporto per evitare l'insorgere di situazioni stressanti.



Discussione (20 minuti): viene discusso insieme l'esercizio, le eventuali difficoltà, le modalità per affrontare tali difficoltà, i riscontri nella vita quotidiana.



Congedo e saluti (5 minuti).

## **2.5 Tempi**

Sono previsti 10 incontri che si svolgeranno una volta alla settimana per 1 ora e mezza.

## **2.6 Costi**

Pacchetto di 10 incontri 90 euro a persona.  
O 800 euro se acquistato da Enti, Associazioni, ecc.

## IN PILLOLE

### **SCERVELLARSI** **ginnastica mentale per over 70**

Come mantenere allenato ed attivo il proprio cervello attraverso gruppi di ginnastica cognitiva.

#### **Il cervello cambia invecchiando?**

Sì, la scienza dimostra che ci sono diversi cambiamenti nella memoria, nell'attenzione, nel linguaggio, nell'intelligenza.

#### **Si può fare qualcosa?**

Sì, il cervello umano è molto plastico pertanto l'ambiente e ciò che facciamo può modificarlo.

#### **Sarò troppo vecchio?**

No, la ginnastica è pensata apposta per la tua età.

#### **Ma io non mi sento vecchio, cosa vengo a fare?**

A mantenere allenare le tue abilità e ad insegnare agli altri la tua energia.

#### **Perché in gruppo?**

La scienza ci insegna che diverse attività in gruppo funzionano meglio e, se ti va, è anche una buona occasione per conoscere altre persone e stare con gli altri.

#### **Quanto dura e quanto costa?**

Sono previsti 10 incontri che si svolgeranno una volta alla settimana per 1 ora e mezza. Il pacchetto completo costa 90 euro.

Bibliografia

(A.Basso, L. Pizzamiglio), manuale...

Salthouse 1988- Psychology and aging

bisiacchi e sgaramella 1992-la memoria prospettica negli  
anziani in Psicologia e società

rabbit 1965- jornal of gerontology

McDown e birren 1990- aging and attentional process

Denes Pizzamiglio

M.R. Baroni "I processi psicologici dell'invecchiamento"

Carrocci, 2003