

Nonni Insieme

Progetto sostenuto con i fondi Otto per mille della Chiesa Valdese.

Dal 9 aprile 2022 all'11 marzo 2023 si è svolto il giovedì pomeriggio ed il sabato mattina il progetto Nonni Insieme in cui gli anziani sono stati coinvolti in laboratori di stimolazione cognitiva, attività musicali, motorie e di arteterapia.

L'obiettivo è stato quello di Stare insieme e superare gli esiti della pandemia, di ridurre il rischio di emarginazione sociale e sostenere il patrimonio cognitivo conservato della persona anziana, per consentire il recupero e/o il mantenimento dell' autonomia personale nel proprio contesto di vita. Le restrizioni domiciliari dovute alle misure per il contenimento dei contagi da Covid 19, hanno determinato un marcato impoverimento delle relazioni e delle stimolazioni cognitive, facendo rilevare un peggioramento delle situazioni di decadimento cognitivo. In particolare nella persona anziana, che ha visto per oltre due anni, rimanere chiusi tutti i luoghi di aggregazione ad essa destinati, si è rilevato un grande bisogno di comunicare, di sentirsi insieme, vicini nonostante il distanziamento, il bisogno di mantenere attive le componenti "emotive, relazionali e sociali". Con questo progetto si è riconosciuto il bisogno dell'anziano di affermare il suo diritto all'inserimento sociale promuovendo azioni positive finalizzate a incoraggiare esperienze aggregative e a mantenere una vita sociale attiva.

I LABORATORI

Laboratorio di stimolazione cognitiva . Utilizzando una metodologia finalizzata a riorientare l'anziano rispetto a sé, alla propria storia e all'ambiente circostante e a ridurre la tendenza all'isolamento rendendolo partecipe alle relazioni sociali e all'ambiente che lo circonda, sono stati proposti interventi legati alla sfera mnemonica, spazio-temporale e all'interazione tra le persone. Tutto inizia ricordandoci "Che giorno è oggi", in quale stagione ci troviamo. il confronto con gli altri, con gli accadimenti personali, con le notizie del giorno, rende più fluida la capacità di pensiero. Agli anziani piace moltissimo scrivere, fare schede, completare frasi, fare gare alla ricerca di parole complesse, categorizzare e inventare storie. Usare la penna significa per gli anziani sentirsi attivi, esercitare un'abilità che collega il pensiero all'azione, sentirsi ancora capace. Anche chi ha qualche problema di memoria e qualche segnale importante di decadimento cognitivo, attraverso l'imitazione sperimenta spesso un buon margine di recupero. Si prosegue giocando con le parole, utilizzando carta e penna, gessetti e lavagna. Sembra di tornare a scuola e questo agli anziani piace molto in quanto li colloca in uno spazio/tempo in cui si sentono stimolati a competere per trovare le parole, indovinare i significati, ricordare vocaboli e conoscerne di nuovi.

Laboratorio manuale espressivo, arteterapia e scrittura creativa accompagnati in percorsi di creazione, riflessione e condivisione di "piccole opere d'arte" con i pennelli, le matite, i fogli di carta o le forbici, ogni anziano ha potuto esprimere, sviluppare, riconoscere e ampliare il proprio stile espressivo personale ed entrare, al contempo, in relazione e condivisione con gli altri componenti del gruppo. Utilizzando le conoscenze di ciascuno è stato stimolato il reciproco scambio di informazioni e abilità tra gli anziani; ciascuno è stato incoraggiato a mettere in pratica, a condividere le proprie competenze al fine di rinforzare l'autostima

Laboratorio musicale Ascoltare musica e praticarla con la voce o con strumenti è un'azione particolarmente indicata per il mantenimento di tutte le componenti mnemonico-cognitive, fisico-respiratorie e motorie e permette di sperimentare la gratificazione, il rilassamento e il benessere. Sono stati ascoltati brani musicali appartenenti a diversi generi musicali: classica, della tradizione popolare, jazz, contemporanea. Sono stati ricercati e cantati insieme musiche provenienti dalla storia sonoro-musicale delle persone. Cantato insieme con il Karaoke e svolto pratica vocale e corale.

Laboratorio di attività psicomotoria - gli esercizi proposti hanno rappresentato un utile stimolo e un concreto aiuto per comprendere l'importante relazione che intercorre tra il proprio corpo, le sue potenzialità di movimento e il benessere psico-fisico che può derivarne. Sono stati proposti movimenti ergonomici con la finalità di stimolare posture corrette e la gestione dei disequilibri per la prevenzione delle cadute. Si è utilizzato materiale di uso domestico e materiale montessoriano utilizzato con il motto condivisibile ad ogni età: "Aiutami a fare da solo" così con il bambino come con l'anziano è importante stimolare a fare in autonomia, supportando l'azione senza mai sostituirsi alla persona.

Laboratorio di stimolazione cognitiva “

Il progetto è iniziato con giochi cognitivi semplici e simpatici: indovinare le parole, i titoli dei film, i proverbi con l'Hangman (l'impiccato). Un giocatore pensa un titolo di un film e disegna tanti trattini quante sono le lettere che compongono le parole. Ognuno a turno sceglie una lettera dell'alfabeto (consonante o vocale) ogni lettera indovinata viene trascritta sul trattino corrispondente. Se la lettera non è contenuta nelle parole si disegna una parte dell'omino. Il gioco finisce quando il titolo viene indovinato o l'omino impiccato disegnato per intero. Una bella gara per vincere tutti insieme e raccontare il film indovinato.



Un gioco molto stimolante consiste nel partire da una sillaba e trovare tutte le parole che vengono in mente. Viene fornito un foglio con gli spazi adeguati per scrivere tante parole con le diverse sillabe suggerite. Concentrati e distanziati si “allenano muscoli del cervello” e gli anziani sorridono sotto la mascherina con tutte le parole più strane che vengono in mente, con molta immaginazione e fantasia.



Effetto stromp: Nonni impegnati a dire il colore senza farsi condizionare dalla parola. Nell'ambito della psicologia scientifica sperimentale, l'effetto Stroop rappresenta un esempio di variazione dei tempi di reazione nell'esecuzione di un compito. La richiesta di pronunciare ad alta voce il nome del colore con cui è stampata la parola provoca un **ritardo di elaborazione della risposta**. Questo ritardo si manifesta con un rallentamento del tempo di reazione e con risposte errate. Il ritardo di elaborazione è **dovuto all'interferenza** tra i due compiti: **lettura e percezione del colore**. È infatti necessario inibire la risposta automatica, che ci porta a leggere, e compiere uno sforzo cognitivo per attivare la risposta che corrisponde alla percezione del colore.

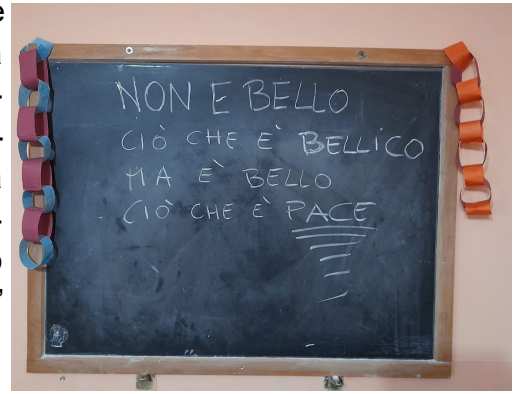


L'uso di parole inglesi semplici e conosciute fornisce agli anziani la sensazione di far parte di un mondo più ampio. Potersi confrontare con la scrittura, con la pronuncia, con il significato fornisce un senso di soddisfazione e di competenza. Per Alessandro che usa correntemente l'inglese per la sua passione per i viaggi e perché uno dei suoi figli vive in Belgio, è un piacere condividere con gli altri nonni le passioni, la conoscenza e la competenza.



Oltre che con le parole la stimolazione cognitiva si svolge anche con i numeri e con la matematica. Addizioni, sottrazioni, divisioni e moltiplicazioni costituiscono interessanti sfide che accompagnano la socializzazione e l'aiuto reciproco per risolvere piccoli grandi problemi matematici ed allenare i muscoli della mente. Poi ci sono alcuni anziani che hanno competenze specifiche, come ad esempio Diana che è stata insegnante di Scienze alle scuole medie e ci fa ripassare operazioni più impegnative!

L'uso di parole è sempre molto affascinante per i Nonni. Si è parlato molto della guerra, in particolare della guerra in Ucraina che negli anziani risveglia il ricordo della seconda guerra mondiale. Anche se molti degli anziani di oggi erano bambini all'epoca. I più grandi nati nel 1929 e nel 1930 quando è scoppiata la seconda guerra mondiale aveva circa 10 anni e ne conservano ricordi significativi. Dato che ora sono Nonni social hanno voluto condividere un simpatico "post" in cui viene "rimodulato" il detto:



"Non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace" che è diventato:

"Non è bello ciò che è bellico, ma è bello ciò che è PACE"

Abbiamo proposto un'attività di stimolazione cognitiva e oculo motoria estremamente socializzante: fare il puzzle insieme! E ciascun tavolo era in simpatica competizione con l'altro. Risultato vincente per tutti i partecipanti!



La stimolazione cognitiva all'aperto. Con l'arrivo della bella stagione, menti aperte e belle reattive. Abbiamo proposto uno speciale "Nomi, cose e città" con le carte in cui sono indicate le lettere e le categorie oltre le classiche. (Nazioni, mezzi di trasporto, mestieri, frutta, fiori e tante altro) Primo sole e tanto divertimento



Con l'arrivo della bella stagione le attività di laboratorio si sono spostate all'aperto. Il nuovo gioco con le carte "Nomi cose e città" che prevede tante categorie e tanti spunti diversi per giocare con le parole è molto apprezzato dai nonni in modalità individuale e a squadre. Trova un mezzo di trasporto con la T, una parola di sei lettere che inizia per N, una parola che inizia con Z e finisce con la I. Tante alternative divertenti per riattivare la mente e il buon umore.

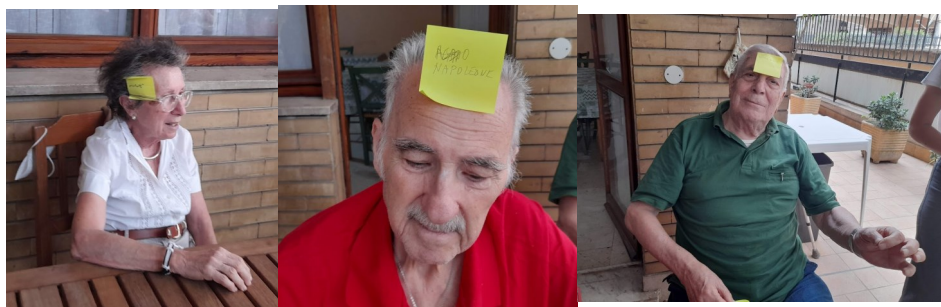


Alleniamo la memoria a breve termine nominando e osservando con attenzione tutti gli oggetti presenti sul vassoio che vengono poi coperti con un telo colorato, per poi ricordarli e rinominarli, ciascuno per conto proprio e poi con l'aiuto di tutto il gruppo dei nonni.



INDOVINA CHI?

Coppi, Biancaneve, Rino Gaetano, Napoleone alcuni dei personaggi scritti sui post it che simpaticamente i Nonni accettano di collocare sulla loro fronte. Ognuno ha scritto un personaggio ed ha consegnato il post it al partecipante alla sua sinistra. Uno alla volta colloca sulla propria fronte il post it e ciascuno dovrà indovinare il personaggio facendo domande ai compagni di gioco che lo possono leggere e dovranno rispondere solo Sì o No.



Un gioco semplice e divertente che i Nonni svolgono con simpatia e divertimento utilizzando le abilità cognitive e il proprio bagaglio di conoscenze.

La competizione divertita e divertente tra i tavoli giocando con le parole si è così arricchita del piacere dell'aria aperta e di una ritrovata libertà verso la "nuova normalità"





Mettersi in cerchio nel giardino e rispondere a Quiz semplici o complessi, su argomenti di cultura generale, sul galateo o sul gossip del momento, rende il clima emotivo particolarmente disteso e gioioso. Ognuno cerca nel proprio bagaglio cognitivo e si confronta con risposte variegata, spesso sono possibili molteplici risposte agli stessi quesiti ed è molto interessante ed educativo impostare trattative e modalità di gestione di piccoli conflitti, all'interno di dialoghi dove confrontarsi con opinioni diverse e realizzare dei circle time appassionati e costruttivi.

Applicarsi nella soluzione di giochi enigmistici e competere in maniera simpatica, gestita dagli operatori che supportano gli anziani a gestire piccoli conflitti e scaramucce, fornisce agli anziani la possibilità di sorridere e vincere tutti insieme. E' sorprendente alla volte quanto gli anziani ci tengono a conoscere i "punteggi" realizzati e a volte polemizzano e fanno battute, concludendo che è proprio questo "il sale" della vita. Trovare il maggior numero di parole, la parola più lunga, commentare che quella parola è valida o non è valida, commenti e chiacchierate ci fanno affrontare e superare la solitudine.



A ciascun anziano è stata fornita una cartellina personale con numerose schede di stimolazione cognitiva in cui ciascuno si può cimentare a completare e/o inventare frasi, a riconoscere parole che identificano situazioni, a scrivere storie partendo da immagini e parole, trovare nuove parole e nuovi significati, cimentarsi e confrontarsi.



L'immane gioco Nomi Cose Città svolto con le modalità tradizionali, con carta e penna, segnare i punti per ogni lettera scelta, raccontarsi le parole individuate, confrontarsi quelle uguali e quelle diverse, riattiva le abilità conservate degli anziani, i ricordi e le sinapsi.



Giocare con le parole piace molto agli anziani è stimolante per la mente e per il buon umore.

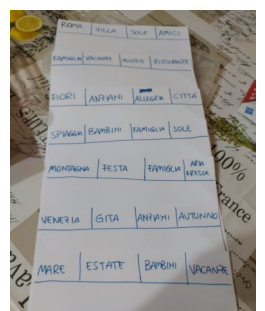
L'uso della lavagna anche all'esterno consente di coinvolgere gli anziani nei giochi con le parole. Reazione a catena, il gioco che, utilizzando l'associazione logica di parole, mette alla prova la padronanza della lingua italiana;

giochi di logica tipo "trovare l'intruso" tra le parole: Latte, Pasta, Riso, Pomodoro, Tavolo (soluzione: Il Tavolo è l'unica parola "non commestibile");

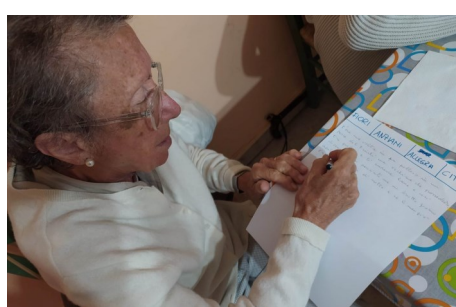
Scrivere lettere sparse sulla lavagna e competere per chi scrive la parola più lunga e per chi scrive una maggiore quantità di parole;

il classico gioco dell'"Impiccato" in cui si cerca di indovinare la parola scegliendo le lettere giuste; far indovinare la parole con piccoli suggerimenti d'intesa tra due partecipanti.

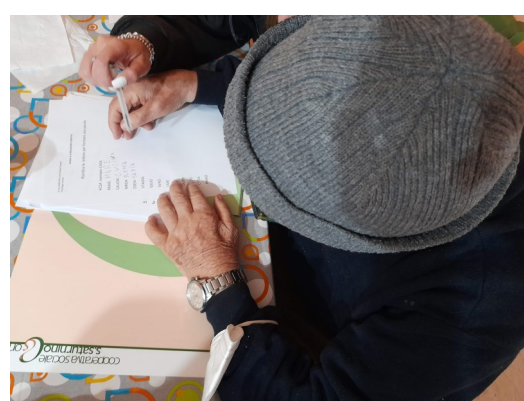
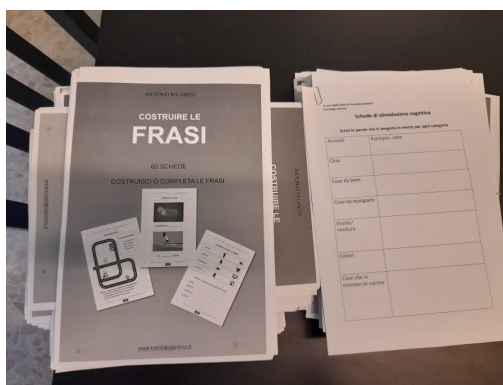
Agli anziani piace cimentarsi in tutti i giochi cognitivi e logici che vengono proposti!



Con l'abbassamento delle temperature, progressivamente si rientra nei locali interni, mantenendo il protocollo covid 19. Si prosegue a giocare con le parole, a trovare significati associazioni



La Stimolazione cognitiva è un'attività giornaliera che sostiene le persone anziane nell'orientamento spaziotemporale, nella gestione quotidiana di come vestirsi nel cambio delle stagioni. Gli anziani mostrano la capacità di mettersi in gioco e la voglia di mantenersi attivi.



Laboratorio musicale

Insieme alla Maestra di musica si sceglie il Tema per selezionare le canzoni su cui concentrarsi. Lasciandoci guidare dall'attualità i temi sono due integrati ed importanti: Pace e Ambiente.

Si è così iniziato con

“Ci vuole un fiore” di Sergio Endrigo



Gli esercizi preparatori, le posture del viso e del corpo, i vocalizzi e poi le canzoni.

Scegliere le canzoni da cantare su due temi “caldi” del momento: Pace e Ambiente, energizza gli anziani che suggeriscono canzoni da cantare, si ricerca il testo, si ricercano gli spartiti e gli arrangiamenti in un clima disteso ed operativo, contrassegnato dalla grande gioia di ritrovarsi insieme. Una delle canzoni più accreditate è stata “Aggiungi un posto a tavola” A sottolineare la bellezza ed il senso dell'amicizia.



Così è stata creata la Play List scritta sulla lavagna:

Aggiungi un posto a tavola,
Voglio vivere così,
Colori,
Se bastasse una canzone,
C'era un ragazzo,
Girotondo intorno al mondo,
Ci vuole un fiore,
Viva la pappa al pomodoro,
La Danza e Tanto Pe' cantà.



Stare insieme per condividere l'armonia del canto corale.

Allenarsi prepararsi, riscaldarsi ed incontrarsi.

Un prezioso momento in cui sentirsi uniti.



Allenarsi prepararsi, riscaldarsi ed incontrarsi e cantare insieme rappresenta uno stimolo di allegria e condivisione molto potente.

Anche chi pensa di essere stonato riesce a cantare facendosi trascinare dal Coro che rende armonico l'insieme dei suoni che sono molto diversi dal suono singolo...

Cantare nel Coro è un'esperienza unica che induce una soddisfazione speciale nell'aver realizzato un momento in cui ci si esprime insieme e contemporaneamente si ascolta e ci si sente ascoltati.



Le lezioni iniziano sempre con una speciale ginnastica respiratoria in cui ci impegna a respirare con il diaframma, con la sperimentazione di posture adeguate per veicolare la voce, con il rilassamento delle spalle, delle braccia, delle gambe.

Si rilassano anche i muscoli del viso, si fanno particolari espressioni che distendono i muscoli delle volto, intorno alle labbra, intorno agli occhi.

Si passa poi ai vocalizzi che riscaldano le corde vocali.

E poi si canta, canzoni scelte, canzoni proposte, canzoni in libertà e poi si inventano canzoni, si inventano testi e melodie

Tutti sono pronti a proporre e ad illustrare alla Maestra di musica Argentina la storia delle canzoni di un tempo.

L'armonia del Coro, dona armonia ad ogni singolo partecipante.



Con l'arrivo dell'autunno il laboratorio musicale si è "trasferito" nei locali interni e dalla fine da ottobre a dicembre gli anziani si sono concentrati sul Natale. Sono stati usati gli strumenti musicali, le percussioni, il triangolo, le maracas, il tamburello, i piattini ed i legnetti. Strumenti che sono stati utilizzati per segnare il tempo, per costruire il ritmo. Negli esercizi preparatori, durante le lezioni gli anziani hanno sperimentato ed appreso, nuove armonie e nuovi suoni. Cantare in coro consente sempre nuovi apprendimenti ad ogni età.





KARAOKE: Un'attività molto stimolante è ricordare le canzoni del passato e cantare insieme.

Gli anziani chiedono una canzone che fa parte del proprio bagaglio di ricordi e si cerca su internet.

Il computer collegato al televisore consente di condividere il testo della canzone per supportare la memoria e ognuno si cimenta su come cantare sulla melodia inseguendo le note mentre le parole da cantare cambiano colore.

Il risultato è molto diverso dal Coro con la direttrice che aiuta a stare sulle note, ma è molto molto divertente, tutti possono cantare, anche magari un po' stonati ma la stimolazione cognitiva e il miglioramento del tono dell'umore è assicurato!



Laboratorio manuale espressivo, arteterapia, scrittura creativa

Viaggio in cartolina. Un laboratorio che ha impegnato gli anziani ad elaborare racconti e immagini scegliendo cartoline e depliant provenienti dal tutto il mondo.

Gli anziani hanno scritto, raccontato e condiviso emozioni e ricordi di viaggi di viaggi, di luoghi visitati e di luoghi dove hanno vissuto. E' emersa tanta cultura e tanta passione.



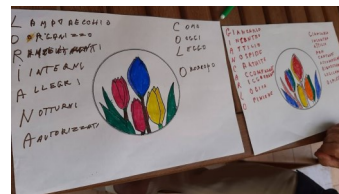
La creazione di piccole opere d'arte sul tema della Pasqua: uova di carta colorate di varie dimensioni, campane e coniglietti pasquali, una festa quotidiana di colori e di allegria in un clima disteso e gioioso alla ricerca di costruire la nuova normalità. I bicchieri di plastica su cui sono stati incollati i coniglietti e dentro i quali sono stati collocati gli ovetti insieme ad un uovo con sorpresa. La gioia dei Nonni è stata di condividere con figli e nipoti il "lavoretto" realizzato con le loro mani.



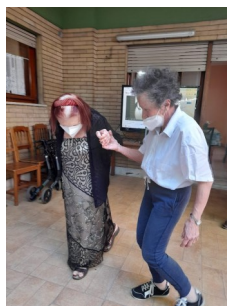
Tagliare cartoncini, foderare il rotolo interno della carta igienica, disegnare le ali, realizzare una farfalla, disegnare un'espressione alla farfalla, confrontarla con gli altri, raccontare l'idea che ognuno ha di una farfalla, del colore scelto, dell'espressione disegnata....ecco la realizzazione di un laboratorio che ha impegnato gli anziani in un clima apparentemente "regressivo", in cui ciascuno può tornare bambino e contemporaneamente esprimere il suo presente verbalizzando emozioni e sentimenti.



A conclusione di un laboratorio di ricordi sul corteggiamento, sulle serate mondane, sui primi amori, sugli abiti della gioventù, sulle mode, Diana ha terminato la sua opera d'arte, ha "restaurato" un vestito della sua gioventù e con l'aiuto di Paola si è cambiata, lo ha indossato ed hanno realizzato una sfilata con la condivisione di ricordi e l'illustrazione del lavoro realizzato



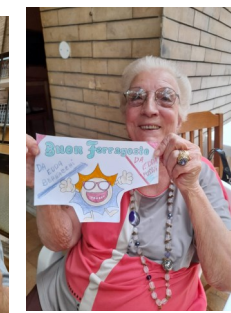
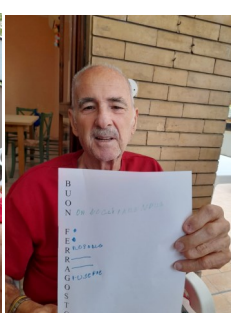
Colorare fiori e realizzare un Acrostico con il proprio nome mette in moto emozioni, pensieri e sentimenti. Ognuno è orgoglioso del proprio lavoro e lo condivide con il riconoscimento e l'elaborazione che ne consegue



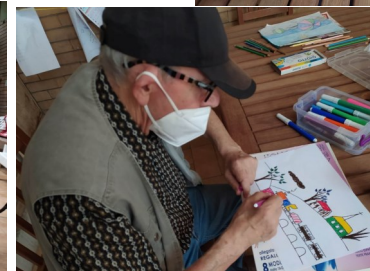
Ferragosto colorato e augurato con sorrisi ed allegria

Per l'uscita dalla pandemia.

Ognuno con il proprio acrostico i nonni sorridono agli anni che passano.



L'uso dei colori per dare vita ai paesaggi di mare, di montagna, di cieli animati dall'arcobaleno, ha dato modo ai nonni di scegliere le mete preferite per viaggi fantasiosi e creativi. Metterli poi appesi all'albero ha dato la possibilità di mostrarli e di condividere i viaggi con la fantasia!



Nel laboratorio della realizzazione dei fiori di carta, gli anziani si sono improvvisati attori ed hanno recitato con trasporto la parte dei 7 fratelli in cerca delle 7 spose. Hanno volentieri posato con le loro migliori espressioni offrendo all'obiettivo i fiori colorati, coniugando manualità ed espressività!



La manualità si è concentrata sulla creazione di fantasmini con rotoli riciclati, tovagliolino bianco e imbottitura per la testa, un pennarello nero per disegnare gli occhietti ed un cioccolatino per cravatta. Insieme alle pigotte stregghette abbiamo riempito di colore ed allegria la festa di Halloween.

Per completare il mettersi in gioco i nonni hanno realizzati scene divertenti sul tema "7 spose per 7 fratelli" erano proprio nel numero giusto e con l'aiuto del fantasmini e della temperatura mite hanno recitato all'aperto divertenti presentazioni e battute divertenti!



Per Natale Sono stati realizzati Alberi di Natale su cartoncino con piccoli pon pon ognuno ha scritto un biglietto di auguri che è stato incollato sull'albero

realizzando un piacevole Biglietto di Natale oggetto di scambio e di augurio.



Gli stimoli del San Valentino sono stati raccolti da Nonni e Nonne disegnando e ritagliando cuori rossi di cartoncino sono stati sovrapposti due cuori, uno dei quali è stato ritagliato con un quadrato nel centro in cui è stata incollata una foto dell'ospite. Un cappietto per farlo diventare un ciوندolo e ciascuno ha potuto donarlo al proprio affetto più caro (figlio, figlia, marito, moglie, nipote)



I mandala rimangono sempre una grande passione ed una fonte di rilassamento. Impegnati a colorare mandala a forma di fiore da appendere alle pareti, si crea un clima di armonia e di piacevoli chiacchierate



Realizzare le maschere per il carnevale è un impegno allegro, divertente e stimolante e mentre si realizzano le maschere, che poi si provano con soddisfazione, si ricordano i carnevali degli anni passati, quelli della gioventù, e quelli con i figli. Tra ricordi, aneddoti, colori, cartoncini, colla, forbici e quant'altro il tempo trascorre veloce e in piacevole compagnia.



Laboratorio di attività motoria “

Nella fase iniziale, dove presenti ancora alcun restizioni, il laboratorio si è svolto in modalità integrata, alternando i momenti in presenza con i momenti a distanza e differenziando i gruppi nelle diverse sale del centro.

Sono stati realizzati gruppi suddivisi per numeri contenuti che possono collegarsi tramite il computer nelle diverse sale, mantenendo il distanziamento prezioso per il contenimento del contagio . stati utilizzati supporti per ampliare la gamma dei movimenti e per sollecitare muscoli ed articolazioni: libri da tenere aperti, sostenere, aprire e chiudere, sfogliare, portare in alto e in basso. Palline colorate e con la giusta consistenza da stringere, far ruotare nelle mani e dietro le spalle, sotto e sopra le gambe, sotto e sopra la testa; teli da aprire, chiudere, piegare ripiegare, arrotolare in un clima distensivo e gioioso.



Con l'arrivo della bella stagione le attività si sono svolte all'aperto!

Alla realizzazione della “nuova normalità”!





La possibilità di stare all'aperto stimola il piacere del movimento. Piccole e grandi sfide individuali e a squadre, con i birilli lanciare la palla coordinando il movimento e la vista, tenere la posizione, sembra semplice, ma sono attività complesse che a volte gli stessi anziani hanno timore ad iniziare per timore di non riuscire...ma quando vedono che ci riescono...è una vera gioia! Balli improvvisati rappresentano il percorso privilegiato verso la ricerca della "nuova normalità"



L'attività motoria all'aperto rende il movimento più fluido migliorando la respirazione in quanto è possibile togliere le mascherine. Si sono svolti gli incontri di attività motoria ergonomica gli esercizi proposti rappresentano un utile stimolo e un concreto aiuto per comprendere l'importante relazione che intercorre tra il proprio corpo, le sue potenzialità di movimento e il benessere psico-fisico che può derivarne. Scopi principali sono il mantenimento e/o la riattivazione del sistema percettivo e sensoriale; della conseguente risposta motoria a livello cognitivo e coordinativo; della capacità di generare forza. Le gambe e le braccia, si riattivano in maniera coordinata e rinforzata.



Stare all'aperto rende giocosa l'atmosfera con la possibilità di muoversi in uno spazio più ampio, di riattivare le abilità di coordinazione, di forza e di competizione simpatica. Molti studi confermano l'importanza del buonumore sul cervello. In particolare, quando si parla di anziani il buonumore può svolgere una funzione incredibilmente **terapeutica** incoraggiando a superare momenti difficili (il lutto di un amico o del compagno, l'insorgere di una patologia) e ad accogliere con più serenità i **cambiamenti del fisico**. La possibilità di agire ancora piccole gare a punti utilizzando materiali semplici e leggeri, supporta il buonumore e favorisce il superamento

Coordinare il movimento del braccio che lancia la palla con lo sguardo sui birilli facendone cadere il maggior numero possibile, coinvolge gli anziani in piccole grandi sfide individuali e/o a squadre. La cosa importante è vincere tutti. Non sentirsi giudicati dagli altri se si sbaglia, Ognuno può essere contento del successo dell'altro, per trovare un sano equilibrio tra la competizione e la collaborazione



Ginnastica dolce e movimenti ergonomici in allegria per affrontare e superare la calura estiva. Infilare gli anelli sembra facile...ma anche se vicina la base fare centro risulta simpaticamente complicato.



Il tiro al bersaglio colorato con le speciali frecce adesive risulta difficile, Tutti si cimentano ma pochi fanno centro! Coordinare i movimenti, la vista, valutare la traiettoria...una bella sfida!



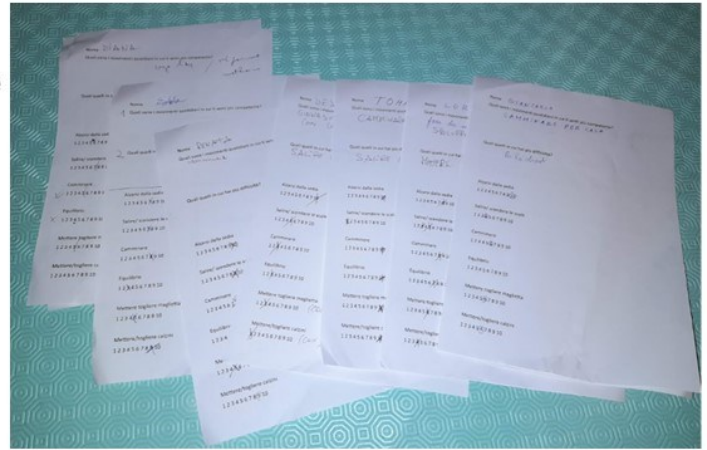
La ginnastica con i tubi colorati ci fa allungare i muscoli, i tendini, sciogliere le articolazioni e ci fa anche sentire dentro l'estate...un po' come stare in piscina.



Con il primo freddo, l'attività motoria si trasferisce nei locali interni. Un'attività molto energizzante per gli anziani che si coinvolgono sperimentando i movimenti ergonomici proposti con grande attenzione e serietà.



L'istruttore di attività motoria ha somministrato un questionario per rendere consapevoli gli anziani delle proprie potenzialità, delle abilità conservate e delle piccole difficoltà su cui orientare il lavoro di stimolazione e riattivazione motoria.



Quali sono i movimenti quotidiani in cui ti senti più competente?

Quali quelli in cui hai maggiore difficoltà

Alzarsi dalla seduta
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Salire/scendere le scale
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Camminare
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Equilibrio
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mettere/togliere maglietta
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mettere/togliere calzini



L'attività motoria è molto apprezzata dagli anziani. Sia quella strutturata sia quella improvvisata sui ritmi musicali allegri che invitano a ballare.

L'attività strutturata prevede movimenti ergonomici funzionali e posturali, che supportano i movimenti quotidiani necessari alla sperimentazione dell'autonomia.

Alzarsi, sedersi, ruotare il busto, alzare le braccia, con i suggerimenti individuali e di gruppo richiesti e prodotti dall'Istruttore di attività motoria esperto in Attività Motorie Preventive e Adattate, si trovano i consigli giusti per afferrare gli oggetti dall'alto, raccogliere oggetti da terra, mantenere l'equilibrio dopo uno sbilanciamento.

Sempre tutti i movimenti generano energia positiva ed allegria!

