



**Sede Provinciale di Bari - Bat**

### **Progetto FAP " Metti in Circolo"**

Carissimo/a,

sono lieto di comunicarti che la Segreteria Nazionale FAP, nell'ambito di un progressivo piano di sviluppo delle singole FAP provinciali, ha deliberato di dar corso alla iniziativa " Metti in Circolo", allo scopo di ribadire e qualificare il ruolo di rappresentanza sindacale e a tutela dei propri soci ed iscritti.

Nei nostri territori esistono molte iniziative e progetti riguardanti la figura degli anziani e dei pensionati, ma molto spesso pur in un mondo sempre più connesso, non ne siamo a reciproca conoscenza. Il nostro interesse e la nostra intenzione sono, invece, quelli di valorizzazione e possibilmente replicare quanto di valido viene ideato e realizzato in favore degli anziani.

"Metti in Circolo" vuole offrire servizi/attività innovativi alla comunità e contribuire al benessere degli anziani diffondendo l'idea che gli anziani sono una risorsa e non un peso e che a essi devono essere coinvolti nei progetti sociali.

Siamo convinti che azioni come questa contribuiranno a rendere ancora più pregnante la nostra strategia, per valorizzare le strutture della FAP e per sviluppare una rete sempre più solida con Istituzioni, Chiesa e Società civile.

Inoltre lo sviluppo di lavoro Integrato con gli altri soggetti del Sistema ci permetterà di ampliare e rendere visibili e fruibili le progettualità già esistenti e di replicare le buone pratiche su scala più ampia.

Si tratta di cercare nella nostra provincia idee, proposte da voi già elaborate o progetti da voi svolti e descriverli nella scheda allegata. In questa i progetti e le azioni descritte potranno confluire in due macro categorie, quella dei progetti " Nuovo Welfare Territoriale" con particolare attenzione all'area del socio sanitario, e quella " Progetti Diversi" che include attività di dialogo intergenerazionale, di impegno culturale e politico.

Le esperienze raccolte saranno terreno fertile sul quale far crescere una progettualità più ampia per migliorare sempre più il nostro impegno, da una parte, e la condizione dell'anziano, dall'altra. Convinti della vostra volontà di condividere progetti vecchi e nuovi, aspettiamo i vostri preziosi contributi.

**FAP ACLI Sede Provinciale di Bari - Bat** Via De Bellis, 37 – 70124 Bari  
Telefono 080-5968425 - 3389573432  
**WWW.FAP.ACLI.IT** bari@fap.acli.it

1-A



Sede Provinciale di Bari - Bat

Ciò posto, al fine di incrementare lo sviluppo delle Sedi territoriali e mettere in circolo le buone pratiche svolte, dalle varie sedi, la Fap Accli Nazionale, provvede a stanziare un contributo fino a €2.000,00, per ognuno dei lavori presentati in Concorso, mentre la sede provinciale della Fap concordato con la presidenza provinciale Accli, un ulteriore contributo di € 1000,00 complessivi in base all'Area di interesse e al punteggio finale ottenuto, premiando fino ad un massimo di n.5 progetti.

Il 24 giugno 2016 sarà l'ultimo giorno per presentare la candidatura al Concorso che dovrà avvenire tramite email a : [bari@fap.accli.it](mailto:bari@fap.accli.it) per poi predisporre la sede provinciale il tutto per l'invio alla sede Nazionale.

Vi informiamo che i nostri progetti verranno TUTTI pubblicati sul sito della Fap Accli, dal **Settembre 2016 fino al Novembre 2016**, nella "vetrina progetti" e sulla pagina Facebook della Fap Accli, nella quale sarà possibile lasciare un "like" per generare una graduatoria di gradimento che contribuirà, insieme alla valutazione della Segreteria Nazionale all'assegnazione del premio finale.

DESCRIZIONE SINTETICA DEL PROGETTO SVOLTO O DA SVOLGERE :

Il progetto prevede la creazione di uno sportello di ascolto e di laboratori di gruppo che hanno come obiettivo quello di promuovere il benessere psico-fisico dell'anziano e di prevenire tutti i disagi legati all'invecchiamento proprio o di un familiare. Le azioni promosse nell'ambito dell'ottica progettuale tendono a contrastare la sofferenza della solitudine in seguito a separazione o tutti, la difficoltà di comunicazione con i familiari o con la rete relazionale, e a dare sostegno psicologico nell'ambito dell'insorgenza o dell'evoluzione di malattie come le demenze e il deterioramento cognitivo. La proposta progettuale prevede le seguenti attività:  
 - Lo sportello di ascolto : è lo spazio dove l'anziano potrà esprimere le proprie difficoltà, ricevere consulenza psicologica e far emergere situazioni di particolare disagio;  
 - Il laboratorio di memoria: è lo spazio in cui potenziare e ottimizzare le attività mnestiche e le capacità cognitive attraverso l'offerta di stimoli individualizzati, il potenziamento della capacità di socializzazione e il mantenimento dell'identità personale;  
 - Incontri tematici: spazio in cui verrà stimolato il confronto e la riflessione tra coetanei al fine di aumentare l'autostima, la conoscenza e le capacità relazionali e , ancora spazio in cui poter offrire ai familiari sostegno e interventi psico-educazionali.

Bari 09 giugno 2016

Il Segretario FAP ACCLi Bari-Bat

Antonio di Cugno

ALLEGATO N.1 : DOCUMENTAZIONE PROGETTO

FAP ACCLi Sede Provinciale di Bari - Bat Via De Bellis, 37 - 70124 Bari  
 Telefono 080-5968425 - 3389573432  
[www.fap.accli.it](mailto:www.fap.accli.it) [bari@fap.accli.it](mailto:bari@fap.accli.it)

Con il termine "invecchiamento" si fa riferimento all'ultima parte del ciclo vitale che va dalla maturità alla morte e che è caratterizzato da riduzione, indebolimento e regressione delle strutture organiche e delle relative funzioni.

Gli anziani rappresentano una fascia sempre più importante e crescente della popolazione italiana.

La popolazione anziana è in rapida crescita a ragione delle migliorate condizioni di vita e degli avanzamenti della tecnologia medica, in Italia gli ultra sessantacinquenni sono circa il 20% della popolazione.

L'idea della vecchiaia è variata nel tempo, questi cambiamenti socio demografici richiedono parallelamente un'evoluzione psicologica e culturale. Rivalutare l'età anziana significa promuovere e considerare risorse gli individui anziani e prevenirne una loro eventuale compromissione, evitando la diffusa equazione tra età anziana e inattività.

La senescenza rappresenta il periodo dell'esistenza in cui più frequentemente il soggetto si trova a far fronte a continue e spesso simultanee perdite, infatti una delle problematiche che riguardano questa fascia d'età è la solitudine, alla quale spesso sono purtroppo destinati. Contrastare gli effetti della solitudine può abbassare il rischio di depressione negli anziani ed l'aumento della qualità della vita.

La solitudine tende ad accentuare il deterioramento mnestico e cognitivo, e porta ad una condizione emotiva e fisica più difficile da controllare. Uno stato di prolungata solitudine rischia oltretutto di alimentare la depressione.

La depressione nella persona anziana viene confusa con il normale processo di invecchiamento oppure con un principio di demenza senile, per questo solo una piccola parte degli anziani depressi riceve un trattamento adeguato.

In genere nell'anziano la depressione è spesso nascosta sotto sintomi somatici e l'anziano tende a lamentare questi sintomi che riporta e sottolinea ad ogni occasione. L'anziano depresso tende a chiudersi in se stesso, diventando passivo ed evitando i contatti con gli altri o diventando lamentoso e irritabile. Altri sintomi tipici della depressione senile sono: alterazioni della memoria, eloquio rallentato e motricità rallentata. Questo non deve stupire perché la depressione comporta a tutte le età, ma specie nella vecchiaia, un globale rallentamento delle funzioni cognitive.

È evidente come il livello di disagio dell'anziano si rifletta inevitabilmente anche sul suo nucleo familiare.

### **Target**

Destinatari diretti : Anziani

Destinatari indiretti: familiari

### **Obiettivi**

- offrire ascolto, disponibilità e empatia all'anziano;
- rispondere ai bisogni delle persone anziane;
- aumentare l'autostima;
- sostenere l'anziano;
- promuovere stili di vita sani;
- potenziare l'autonomia ed l'autosufficienza;
- offrire la possibilità di sentire, riconoscere, esprimere ed elaborare le emozioni;
- rendere protagonista l'anziano della sua storia attraverso il racconto;

- esprimere il proprio stato emotivo e riconoscere le emozioni altrui;
- essere capaci di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo al di là delle frustrazioni e modulare i propri stati d'animo;
- confrontarsi sulle paure e le difficoltà ;
- potenziare le capacità mnestiche e ridurre lo scadimento cognitivo;
- combattere la solitudine.

### **Risultati attesi:**

- miglioramento qualità della vita
- benessere psico-fisico
- prevenire il disagio

### **Metodologia e attività**

Il progetto prevede la creazione di uno sportello di ascolto e di laboratori di gruppo che hanno come obiettivo quello di promuovere il benessere psico-fisico dell'anziano e di prevenire tutti i disagi legati all'invecchiamento proprio o di un familiare.

Le azioni promosse nell'ambito dell'ottica progettuale tendono a contrastare la sofferenza della solitudine in seguito a separazione o lutti, la difficoltà di comunicazione con i familiari o con la rete relazionale, e, a dare sostegno psicologico nell'ambito dell'insorgenza o dell'evoluzione di malattie come le demenze e il deterioramento cognitivo.

All'interno del progetto verrà attivato uno sportello di ascolto, inteso come spazio dove l'anziano potrà esprimere le proprie difficoltà, ricevere consulenza psicologica e far emergere situazioni di particolare disagio.

Inoltre, verranno organizzate delle attività laboratoriali, come quella del laboratorio della memoria; un laboratorio concepito come uno spazio in cui poter potenziare e ottimizzare le attività mnestiche e le capacità cognitive dell'anziano, attraverso degli strumenti e una metodologia che prevede l'offerta di stimoli individualizzati e il potenziamento della capacità di socializzazione.

Infine verranno attivati un ciclo di incontri a tema, in cui verrà stimolato il confronto e la riflessione tra gli anziani presenti al fine di aumentare l'autostima, la conoscenza e le capacità relazionali. Questi laboratori fungeranno da spazio inteso come luogo di aggregazione, incontro e scambio tra anziani ,e , ancora spazio in cui poter offrire ai familiari sostegno e interventi psico-educazionali.

La metodologia a cui intendiamo ispirarci trae le sue origini dalla psicologia umanistica sviluppatasi nei primi anni '60 insieme all'approccio sistemico-relazionale. Questa metodologia mira alla costruzione di legami di gruppo positivi, appartenenza alla scuola, apertura alla diversità, accettazione reciproca, comunicazione circolare e una migliore comprensione degli stati d'animo altrui e favorisce l'emersione del sommerso.

La metodologia è di tipo attivo-partecipativa, prevede l'impiego del gruppo classe quale strumento privilegiato di lavoro in modo tale da avviare un processo di riflessione sui temi proposti, tra i vari protagonisti del progetto.

Gli strumenti di cui ci avvarremo per il raggiungimento degli obiettivi del progetto, sono:

- Brainstorming, tecnica per far emergere idee volte alla risoluzione di un problema;
- Circle time, tecnica per stimolare la consapevolezza delle proprie e altrui emozioni;
- Focus group, è un metodo di intervista di gruppo non strutturato durante il quale si crea un'interazione tale da riuscire a trasmettere informazioni, consapevolezza dei propri ruoli e crescita culturale dei partecipanti;
- Role playing, è una tecnica in cui vengono proposte situazioni quotidiane, da rappresentare scenicamente con il fine di prendere coscienza dei problemi .

