

**A ülis bé si spent negót**  
**\_ Non c'è età per il Ben-Essere \_**



L'invecchiamento pone la persona di fronte a numerosi cambiamenti non solo fisici e cognitivi, ma anche sociali, relazionali ed emotivi che richiedono un adattamento verso nuovi scopi. Si tratta di una fase di vulnerabilità e fragilità in cui si rende necessario rinegoziare il limite delle proprie autonomie e dei propri investimenti futuri, ma anche una fase di potenzialità e di opportunità di crescita in cui poter esplorare nuovi modi di essere pur restando se stessi.

Per affrontare questa sfida risulta particolarmente preziosa la possibilità di fermarsi a riflettere sul proprio modo di sentire e riconoscere il mondo emozionale accettando anche gli aspetti più faticosi e trovando il modo di guardarli senza dover per forza esserne assorbiti.

L'universo emotivo si attiva di fronte ad ogni situazione che sperimentiamo e da lui dipende il modo in cui approcciamo il mondo. Le emozioni ci colorano la vita, ci aiutano a leggere e comprendere ciò che avviene nelle nostre vite.

Comprendere le nostre emozioni ci aiuta quindi a vivere meglio.

A chi sta attraversando questa fase di vita si propone un percorso emozionale finalizzato ad offrire momenti di benessere e di conoscenza di sé nel qui ed ora.

Un lavoro sulle emozioni che guiderà la persona verso l'esplorazione del proprio mondo emotivo con modalità leggere e divertenti, grazie agli stimoli offerti e alla condivisione in gruppo.

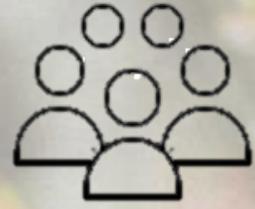
Il riconoscimento emozionale del proprio vissuto e la possibilità di narrarlo all'interno di un gruppo possono promuovere l'integrazione e la rilettura del presente e delle proprie esperienze di vita.

All'interno del percorso il gruppo rappresenterà uno strumento di lavoro fondamentale, uno spazio di confronto e validazione della propria esperienza grazie alla presenza di un clima accettante e non giudicante che ha come effetti secondari la prevenzione dall'isolamento e la promozione della socializzazione.



## OBIETTIVI

- a. Favorire il riconoscimento dei propri vissuti emotivi e corporei attraverso la possibilità di narrarli all'interno di una situazione di accoglienza e di non giudizio
- b. Educare all'invecchiamento attivo e consapevole
- c. Accogliere l'esperienza del limite come possibilità di sperimentare nuove sensazioni ed esplorare parti di sé non note
- d. Favorire la conoscenza di sé e dell'altro in una dimensione ludica e di non giudizio
- e. Incrementare le funzioni cognitive attraverso l'accesso alla dimensione emotiva delle proprie esperienze narrative
- f. Favorire la socializzazione tra i partecipanti e prevenire l'isolamento



## PARTECIPANTI

*Il progetto è rivolto a persone, uomini e donne, che:*

- ✓ si stanno avvicinando o vivono la fase dell'invecchiamento*
- ✓ Abbiamo un punteggio al test MMSE di screening > 24/30*
- ✓ Non abbiano particolari difficoltà sensoriali*

*Si prevede di costruire un gruppo di 5/6 partecipanti.*



## TEMPI DI REALIZZAZIONE

*Il progetto prevede un totale di 7 incontri  
a cadenza settimanale  
della durata di un'ora e mezza ciascuno (mattina).*

# METODOLOGIA

*Il percorso prevede una serie di attività di gruppo orientate a favorire in maniera creativa e divertente un processo di stimolazione integrata sul piano emotivo, corporeo e cognitivo.*

*Si proporranno attività immaginative e sensoriali che fungeranno da stimolo non solo per rievocare memorie del passato ed esperienze emotive significative per la persona, ma anche per potenziare il riconoscimento (attraverso i segnali che il corpo veicola in quanto mezzo auto-comunicativo), la comprensione e la condivisione dei propri stati emotivi e mentali.*

*All'interno del percorso il gruppo rappresenterà uno strumento di lavoro fondamentale, nonché di sviluppo delle risorse individuali. Il gruppo costituirà un luogo privilegiato e uno spazio protetto in cui potersi riconoscere nella somiglianza delle esperienze condivise, e allo stesso tempo differenziare nella propria unicità. Uno spazio di confronto e validazione della propria esperienza grazie alla presenza di un clima accentante e non giudicante.*

Oltre ai 7 incontri di gruppo, si prevede un incontro introduttivo individuale all'interno del quale verrà somministrata una veloce batteria di test. I risultati di tale screening serviranno alle psicologhe per accertarsi che gli utenti soddisfino i criteri di inclusione al progetto.

Inoltre si svolgerà un incontro individuale conclusivo con una restituzione all'utente e la somministrazione di alcuni test di follow-up per validare l'efficacia del protocollo.

Il gruppo sarà guidato da una psicologa-psicoterapeuta e da una psicologa specializzata nelle tematiche relative all'invecchiamento.

Referenti del progetto:

Dott.ssa Laura Mottes

Dott.ssa Martina Trussardi