“Alla ricerca della memoria perduta”: una iniziativa intergenerazionale nell’ambito della Dementia Friendly Community di Abbiategrasso

“Alla ricerca della memoria perduta” è uno spazio di incontro tra generazioni in cui, andando a ritroso nel tempo a partire dal primo dopo guerra in avanti, le persone con demenza ed i propri famigliari hanno occasione di raccontare frammenti della propria storia personale legata a vissuti, abitudini, usanze, tradizioni e valori di un tempo, offrendo così ai più giovani l’opportunità di imparare e di connettere presente e passato.

Di Laura Pettinato *(Psicologa clinica Neuropsicologa, Laboratorio di Neuropsicologia Fondazione Golgi Cenci, Istituto C. Golgi)*, Roberta Vaccaro *(Roberta Vaccaro, Psicologa Neuropsicologa, Coord. Laboratorio di Neuropsicologia Fondazione Golgi Cenci)*, Simona Abbondanza *(Psicologa Neuropsicologa Psicoterapeuta, Laboratorio di Neuropsicologia Fondazione Golgi Cenci)*, Elena Rolandi *(Psicologa Neuropsicologa, Laboratorio di Neuropsicologia Fondazione Golgi Cenci)*, Antonio Guaita *(Direttore Fondazione Golgi Cenci)*

Gli obiettivi principali di una “comunità amica delle persone con demenza” sono la riduzione dello stigma sociale nei confronti delle persone con demenza e la partecipazione attiva all’interno del progetto sia delle persone con demenza che dei loro familiari in tutte le fasi di attuazione. Molte sono state le iniziative messe in atto che hanno visto coinvolti familiari e persone con demenza della comunità abbiatense, con l’obiettivo di favorire il mantenimento delle abitudini di vita e di creare occasioni di socializzazione atte a contrastare l’isolamento sociale ed il senso di solitudine percepito. Una indagine preliminare all’avvio del progetto *Dementia Friendly Community* ad Abbiategrasso condotta su 22 persone con demenza e 59 familiari, ha permesso di individuare due filoni d’azione: poter partecipare maggiormente alla vita della città e superare lo stigma da parte di coloro che non vivono da vicino la malattia. E’ in questa cornice che si inserisce l’iniziativa “Alla ricerca della memoria perduta” grazie alla quale la DFC di Abbiategrasso ha assunto una prospettiva intergenerazionale partendo dalla **formazione di giovani cittadini “*Dementia Friends*”** che hanno deciso di essere protagonisti attivi per costruire una comunità inclusiva delle persone con demenza. Si tratta di un ciclo di incontri presso la Biblioteca Civica “Romeo Brambilla” sita nel centro di Abbiategrasso, all’interno del Castello Visconteo. Questa iniziativa è nata dal coinvolgimento e dalla formazione di studenti ed insegnanti dell’Istituto d’Istruzione superiore Bachelet ad indirizzo scienze umane ed alcuni volontari dell’Associazione “Gli amici della biblioteca” nell’ambito del progetto Abbiategrasso Dementia Friendly Community (DFC).

Il carattere intergenerazionale della *Dementia Friendly Community* di Abbiategrasso

Come tutte le altre iniziative realizzate, il mattone di base è la formazione-informazione della comunità. In questo caso sono stati coinvolti gli studenti di due classi terze del Liceo Bachelet ed i loro professori, che hanno partecipato ad incontri formativi-informativi realizzati da medici e psicologi della Fondazione Golgi Cenci e dell’Istituto C. Golgi. A seguito di ciò le insegnanti hanno inserito nella programmazione scolastica delle loro materie la tematica della demenza, declinata in vari modi a seconda della specificità del proprio insegnamento. Da questo primo incontro è nata una collaborazione attiva, in cui gli

studenti si sono impegnati in prima linea in iniziative di sensibilizzazione della comunità attraverso la realizzazione di un flash mob nelle piazze principali della città e la raccolta di questionari rivolti prevalentemente alla popolazione anziana, con l'obiettivo di offrire al Comune di Abbiategrasso indicazioni sui percorsi preferenziali per recarsi al centro città e su eventuali ostacoli, problematiche e difficoltà, per poter in futuro apportare modifiche di arredo urbano. In primavera del 2019 alcuni studenti ed insegnanti sono stati coinvolti in riunioni organizzative per poter attuare una iniziativa che permettesse di frequentare la Biblioteca Civica in cui nel 2018 era stato realizzato uno "Spazio Alzheimer" ovvero una stanza pensata per le persone con demenza ed i propri famigliari che avessero voluto recarsi in biblioteca per trascorrere del tempo. Per poter rendere fattiva questa idea, si è deciso di coinvolgere anche i volontari che operano all'interno della biblioteca grazie alla associazione "Amici della Biblioteca" che con entusiasmo ma non senza timori, ha accolto questa proposta e si è resa disponibile ad incontri formativi-informativi sulla demenza e sul progetto "*Dementia Friendly Community*". Così si è venuto a costituire un **gruppo di lavoro composto da differenti generazioni, studenti e volontari** che insieme lavorano sia nella scelta dei materiali per realizzare gli incontri, sia nella programmazione che nella realizzazione stessa. Durante gli incontri poi, gli studenti hanno un doppio compito: ascoltare i partecipanti ponendo loro domande che possano permettergli di apprendere contenuti nuovi e facilitarli, facendo da portavoce dei loro stessi racconti, in un clima di condivisione e di socializzazione. In questo modo le persone più anziane possono mantenere il proprio ruolo di detentori di una eredità storica che le nuove generazioni non posseggono e che può servire loro per meglio comprendere le proprie origini e la storia del luogo in cui vivono.

La *Dementia Friendly Community* di Abbiategrasso nasce nel 2016 come progetto pilota che Federazione Alzheimer Italia ha avviato nell'ambito del programma di attivismo internazionale "*Dementia Friendly Community*" (DFC). La Federazione Alzheimer Italia ha avviato questa sperimentazione a partire dall'esperienza inglese di *Alzheimer Society*, attraverso un lavoro di adattamento delle procedure inglesi per renderla adattabile al contesto italiano.

Abbiategrasso è stata scelta da Federazione Alzheimer Italia come città pilota grazie alla presenza di attori sociali impegnati nella cura delle demenze e nella ricerca quali la Fondazione Golgi Cenci attiva dal 2009 nell'ambito della ricerca sull'invecchiamento cerebrale e l'Istituto geriatrico C. Golgi realtà storica che dal 1784 si occupa delle persone fragili della comunità, ad oggi è una delle tre sedi dell'Azienda di Servizi alla Persona Golgi Redaelli. All'interno del Tavolo Promotore è stato possibile coinvolgere l'amministrazione comunale: Sindaco, Assessore alle politiche sociali ed impiegati comunali. Inoltre la città dispone di caratteristiche vincenti quali il numero di abitanti (32.000 circa), la collocazione alla periferia di Milano che la rende una città attiva e produttiva, con una propria identità sentita da parte della cittadinanza.

Inoltre già in precedenza la cittadinanza anziana aveva mostrato elevata partecipazione alle attività di ricerca sull'invecchiamento. All'interno della comunità abbiatense esistono diverse realtà associative di volontariato e a carattere ricreativo-culturale come l'ATE-ASCRA coinvolta attivamente nel progetto DFC. Le famiglie abitanti in Abbiategrasso che hanno un famigliare con demenza risultano essere circa 500.

Fonte: elaborazione degli autori

Box 1 – La Dementia Friendly Community di Abbiategrasso

Il 26 settembre 2019 è stato organizzato con il Comune di Abbiategrasso un incontro aperto alla cittadinanza presso la Sala Consigliare della Biblioteca Civica, pubblicizzato su stampa locale e attraverso locandine, finalizzato a lanciare questa iniziativa. All'incontro erano presenti cittadini già a conoscenza del progetto DFC, la scuola, alcune persone con demenza e familiari, per poter raccogliere le loro opinioni in merito e le eventuali adesioni. In questa occasione è stata presentata l'iniziativa, con il supporto di materiale fotografico a scopo illustrativo dell'attività che si sarebbe poi svolta durante gli incontri. Questo ha permesso sin da subito di far sperimentare ai presenti ciò che si intendeva attuare negli incontri: raccontare liberamente ciò che rievoca una immagine del passato. E così si è vista la facilità con cui ne è nato un dibattito spontaneo, in cui indistintamente cittadini, familiari e persone con demenza hanno potuto commentare ciò che la visione delle fotografie richiamava loro alla mente.



L’iniziativa “Alla ricerca della memoria perduta”

L’attività è pensata nell’ottica di rinforzare il senso di sé e dell’identità della persona con demenza attraverso la stimolazione della memoria semantica ed episodica, in un contesto di socializzazione. Vengono utilizzati, in qualità di mediatori, materiali significativi di diversa natura: oggetti, fotografie, immagini, cartoline, canzoni, film, utensili da cucina e da lavoro, capi di abbigliamento ed altro materiale originario di un certo periodo storico. Indicativamente l’arco temporale è quello del primo dopoguerra, periodo storico vissuto dalla maggioranza dei partecipanti. Inoltre la Biblioteca di Abbiategrasso dispone di un archivio fotografico di 5000 fotografie della città scattate in quegli anni. **Gli studenti ed i volontari offrono argomenti di spunto per creare delle suggestioni o delle riflessioni partendo dal materiale presentato, lasciando libertà di espressione alle diadi che vi partecipano. In questo modo, la persona con demenza insieme al proprio famigliare, può rievocare alcuni ricordi di vita, in un clima di dialogo e di confronto.** L’attività è coadiuvata dai ragazzi del Liceo Bachelet che, attraverso domande o condividendo informazioni in loro possesso, facilitano e arricchiscono il racconto dei partecipanti. Ciascun incontro è pensato e progettato in una precedente riunione con studenti e “Amici della Biblioteca”, in funzione della scelta di una tematica principale da trattare. Alcune delle tematiche trattate sono state l’alimentazione e le abitudini alimentari, la comunicazione, l’abitare, i mestieri, con la possibilità di sviluppare tali temi anche con un aggancio ad argomenti di educazione sanitaria, offrendo dunque ai partecipanti l’opportunità di apprendere abitudini di vita sane e di prevenzione della propria salute. L’incontro è condotto in uno spazio di piccola aula della biblioteca, con 20 posti, una lavagna digitale multimediale che viene gestita dal conduttore, figura centrale dell’incontro, ruolo rivestito da un volontario degli “Amici della Biblioteca”. La durata dell’incontro è di circa un’ora. L’aula scelta permette di accogliere un piccolo gruppo di partecipanti poiché, per rendere fruibile alle persone con demenza l’attività, è necessario un contesto non dispersivo e caotico ma il più possibile raccolto e famigliare. Inoltre quest’aula è dotata di lavagna LIM, risorsa che permette di impiegare al meglio i diversi stimoli multimediali che fungono da mediatori. La chiusura dell’incontro prevede un momento conviviale con l’offerta di tè e caffè, in cui è possibile creare uno spazio di socializzazione fra i partecipanti, favorendo l’instaurarsi di relazioni. A tutti i partecipanti prima dei saluti viene dato un libretto che contiene l’argomento trattato ed

alcune immagini dei vari stimoli proposti durante l'incontro così che, persona con demenza e familiare, possano utilizzarlo anche a casa, per proseguire la conversazione, recuperare altri ricordi e ritornare su ciò che più li ha colpiti nel corso dell'incontro. Il libretto è stato pensato come dono da offrire alle persone per omaggiarli della loro partecipazione e possedere un elemento concreto che tenga traccia dell'esperienza vissuta, ma ha anche lo scopo di consentire al famigliare di beneficiare dello stesso momento di condivisione con il proprio parente anche a domicilio ed insieme poter condividere altri aneddoti della propria vita.



La progettazione degli incontri, elementi di metodo

Elementi indispensabili per la buona riuscita degli incontri sono:

- la presenza di un "conduttore- facilitatore"
- favorire la narrazione spontanea dei partecipanti
- non offrire troppi stimoli ma pochi e riconoscibili
- lasciare che siano le narrazioni spontanee che emergono nel qui ed ora dello scambio a suggerire quali altri stimoli proporre
- dilatare i tempi di presentazione dei mediatori in modo tale che, chiunque in qualsiasi momento e con i propri tempi, possa avere lo spazio per fare un commento e per inserirsi nel dibattito.

La regola di base è che tutti i contributi vengono accolti, qualsiasi commento, parola e argomento portato viene validato e riproposto all'intero gruppo, così da aggiungere altri contenuti ed arricchire il racconto. Questi elementi di metodo sono stati condivisi e acquisiti dai volontari e dagli studenti prima nell'ambito della formazione, poi all'interno delle riunioni organizzative che precedono ciascun incontro. Medici e psicologi fungono da supporto e da "regia" sia in fase di progettazione sia all'interno degli incontri, sebbene la conduzione sia lasciata in toto agli studenti ed ai volontari.

Il primo ciclo di incontri

28 ottobre 2019 "L'alimentazione: utensili e abitudini, ricette tipiche" In questo primo incontro il tema proposto ha riguardato l'alimentazione e la presentazione di materie prime del territorio legate alla preparazione di piatti tipici come, ad esempio, il riso. I partecipanti sono stati accompagnati verso l'aula preceduta da uno spazio in cui sono stati collocati utensili da cucina antichi quali pentole di rame, il macinino del caffè ed altri, in modo tale che l'argomento dell'incontro fosse sin da subito ben identificato e riconoscibile e potesse iniziare a destare curiosità e a far emergere le prime considerazioni. Infatti, liberamente, chiunque ha potuto toccare gli oggetti, prenderli in mano e osservarli da vicino. Arrivati all'interno dell'aula le persone si sono accomodate avendo come sottofondo musicale canzoni popolari e dialettali. Poi il conduttore ha presentato l'attività e introdotto la tematica del giorno. Sono state proiettate immagini risalenti agli anni 30 e 40 dei negozi di alimentari tipici di quel periodo e noti agli abitanti di Abbiategrasso. Sin da subito sono emersi aneddoti legati ad alcuni negozianti conosciuti e ricordi di gioventù, in particolare di quando si andava a mangiare a casa dei nonni. Le signore presenti hanno raccontato come si prepara il risotto alla milanese ed altri hanno raccontato che una abitudine era quella di raccogliere le rane e cucinarle in vari modi. Così la narrazione di gruppo ha seguito due filoni: i mestieri tipici di un tempo e le ricette antiche, che hanno richiamato alla mente differenze culturali e di genere, raccontate agli studenti. I racconti hanno messo in luce un quadro storico-culturale molto diverso da quello attuale con riferimenti anche a monumenti storici, a carattere religioso quali chiese della città e simbologie sacre e politiche legati alle sedi di partito e all'allora sindaco della città. Sono stati citati alcuni termini dialettali che hanno incuriosito gli studenti che non ne sapevano il significato. Al termine, come previsto, ci si è congedati con l'offerta di un piccolo rinfresco e la distribuzione del libretto. Tutti hanno mostrato di aver gradito l'incontro, motivati a continuare a partecipare ai successivi. Commento di una studentessa Giulia: *"Mi ha colpito molto, durante il primo incontro in cui la tematica era il cibo, un signore che ci ha raccontato la storia di come è nato il panettone, gli ingredienti e come viene cucinato. Non bisogna dare mai nulla per scontato, bisogna entrare nello specifico delle cose che si dicono, dirle molto più lentamente ed interagendo, stargli a fianco e andare al suo passo…"*



11 novembre 2019 "La comunicazione: i mezzi di trasporto e la mobilità" L'incontro si è aperto rievocando l'argomento trattato precedentemente e annunciando quale fosse il tema del giorno. Sono state proiettate fotografie ed immagini di strade della città che sono state da subito riconosciute, mettendo in luce le differenze tra ieri ed oggi, aiutando gli

studenti a identificare i luoghi. Poi sono state mostrate foto relative ai mezzi di trasporto, così i racconti hanno preso vita: i viaggi in Fiat 500 in cinque persone, i navigli ed i barconi che venivano utilizzati, il tram elettrico per chi doveva spostarsi a Milano per andare a lavorare in fabbrica. Gli studenti, in maniera divertita, hanno spiegato che ad oggi i navigli milanesi sono luogo di incontro della vita mondana e che i barconi ora rimangono fermi e vengono impiegati come locali. Dunque, in maniera del tutto spontanea, è nato un confronto basato su abitudini generazionali differenti e su come luoghi noti agli anziani e ai giovani hanno assunto un valore sociale diverso. In questo incontro la condivisione tra familiare e persona con demenza è stata così fitta che volontari e studenti hanno cercato di riportare al gruppo il contenuto delle conversazioni delle diadi, in modo tale che tutti potessero esserne partecipi ed aggiungere commenti. ***25 novembre 2019 "La comunicazione: I modi di dire, proverbi e dialetti"*** La scelta del tema di questo incontro è nata dagli studenti, alla luce degli incontri precedenti. Infatti essi hanno osservato che per molti parlare in dialetto o nominare oggetti e luoghi con appellativi dialettali, era più facile e rendeva la comunicazione più scorrevole. Alcune battute in dialetto hanno suscitato l'ilarità degli studenti che non riuscivano a comprenderne il significato. Ecco allora la ricerca di espressioni tipiche dialettali e modi di dire di un tempo, alcuni dei quali sentiti nominare anche dai propri nonni senza mai essersi soffermati sul significato metaforico. Questa è stata l'occasione per scoprire la saggezza popolare e come molte espressioni possano essere impiegate anche al giorno d'oggi, perché nel tempo non hanno perso valore. Sono state proiettate sulla lavagna multimediale alcune frasi e proverbi in dialetto e gli studenti si sono divertiti a pronunciarli così come riuscivano destando risate e commenti da parte dei partecipanti. Alcuni partecipanti hanno spiegato come pronunciare correttamente le parole e dove mettere l'accento, è stato chiesto di spiegarne il significato e in questo modo sono emerse differenze locali ma anche famigliari. Ne è nato un dibattito su come uno stesso proverbio potesse essere impiegato in vari modi e assumere così significati diversi. Il tema della comunicazione è stato approfondito anche mostrando le pubblicità di un tempo, attraverso la visione de "Il Carosello" che ha suscitato nell'immediato slogan tipici di alcune pubblicità, anticipando le battute degli spot. Molti hanno cantato durante la proiezione dei filmati e questo ha divertito gli studenti, che si sono interrogati sul perché, nel tempo, le pubblicità televisive siano cambiate e non vengano più proposte nella stessa modalità. La visione de "Il Carosello" ha richiamato alla mente ricordi d'infanzia come l'abitudine di andare a dormire dopo averlo visto. Le suggestioni sono state molte, tant'è che su richiesta dei partecipanti si è deciso di riproporre il tema.



16 dicembre 2019 "La musica" In questo quarto ed ultimo incontro si è mantenuto un aggancio con i temi emersi

nell'incontro precedente. Il materiale proposto ha riguardato la pubblicità con la visione di altri spot de "Il Carosello" e manifesti pubblicitari degli anni 60. Gli studenti hanno scelto prodotti che tutt'ora sono noti e presenti sul mercato. Così insieme ai partecipanti sono state messe in luce differenze e somiglianze. L'incontro si è concluso in musica per ricordare l'arrivo delle feste natalizie attraverso canti tipici. Si è creato un momento di scambio di auguri, in cui si è colta l'occasione per dirsi come è stata vissuta questa prima fase dell'attività e raccogliere opinioni, pensieri e richieste eventuali. I commenti generali sono stati tutti positivi e di soddisfazione, ricordare episodi del passato e poterli condividere ha creato un clima di appartenenza all'interno del gruppo. Nel momento di chiusura conviviale a ciascun partecipante è stato regalato un pandoro o panettone e ci si è congedati augurandosi di rivedersi l'anno successivo per riprendere con un altro ciclo di incontri.

Risultati attesi e ottenuti

In questa prima fase del progetto, l'obiettivo è stato prevalentemente quello di offrire una possibilità, all'interno della comunità, per la persona con demenza ed il famigliare di frequentare un luogo pubblico, proponendo una attività che favorisse la socializzazione. L'analisi di questa esperienza è stata puramente osservativa e di individuazione di aspetti di metodo riproducibili per poter rendere l'attività fruibile e duratura nel tempo, attraverso la responsabilizzazione e motivazione di attori sociali della comunità abbiatense, in questo caso studenti, insegnanti e volontari. La riflessione che è stata condotta in fase di progettazione di questa iniziativa si è concentrata sui concetti di:

- fruibilità
- sostenibilità nel tempo
- significatività dell'esperienza per i partecipanti
- permettere a caregiver e persona con demenza di condividere un "fare insieme"
- creare nuove relazioni.

L'aspettativa era che l'attività fosse gradita e stimolasse la partecipazione di tutti indistintamente creando una narrazione collettiva in cui, la persona con demenza, potesse percepire di essere ancora in grado di poter offrire degli insegnamenti, di possedere un bagaglio di esperienze significative da trasmettere alle nuove generazioni. Quello che è emerso da parte dei volontari e degli studenti è che, all'interno delle diadi partecipanti, **non era chiaro ad occhio esterno chi fosse la persona con demenza e chi il famigliare** perché tutti all'unisono hanno dato il proprio contributo. Questo è un risultato considerevole di abbattimento dello stigma e di riconoscimento della persona al di là della malattia. Nel corso degli incontri si è osservato:

- un aumento della partecipazione attiva anche da parte di chi prima era solo spettatore e che ha iniziato a esprimere pareri e parole di commento, così come può
- un aumento del coinvolgimento dei ragazzi all'interno del gruppo nel porre domande e dialogare con le diadi
- la piacevolezza del momento sia per il famigliare che per la persona con demenza
- la costanza di partecipazione tra gli incontri.

Signor L. "*Mi è piaciuto molto e va molto bene perché si istruisce anche un po' l'intelligenza perché si perde un po' la memoria, cose che abbiamo vissuto ci si ricorda ancora, delle volte qualcosa sfugge...*"

Famigliare "*Questi incontri sono bellissimi perché sembra di essere in famiglia e parlare dei vari ricordi. Devono essere stimolati per venire qui perché per esempio magari si muovono poco e lo consiglierei perché si passa mezza giornata in compagnia.*"

Signor E. "*Anziché stare a casa a sbadigliare tutto il pomeriggio, ho preferito venire qui a divertirmi tutto il pomeriggio, quindi quattro ore guadagnate nella vita.*"

Fonte: elaborazione degli autori

Box 2 – Considerazioni di alcuni partecipanti al progetto

Conclusioni

L'attività "Alla ricerca della memoria perduta" è una delle iniziative di abbattimento dello stigma e dell'isolamento sociale della persona con demenza e del proprio famigliare, quale occasione di tornare ad **abitare luoghi significativi della propria comunità e creare nuove relazioni**, obiettivi generali di una comunità amica delle persone con demenza. Nello specifico questi incontri hanno lo scopo di permettere alla persona con demenza di recuperare ricordi della propria storia personale che possano rinforzare l'identità e favorire la condivisione con il famigliare ma anche con le altre persone. Inoltre la presenza dei più giovani permette di recuperare un ruolo importante degli anziani all'interno della comunità, quello di detentori di una eredità storica da trasmettere alle nuove generazioni. *Si ringraziano i volontari de "Gli amici della biblioteca", in particolare il Signor Mirenda Franco nel ruolo di conduttore-facilitatore, la Professoressa Cucchetti Paola dell'Istituto Bachelet e gli studenti Giulia Serati, Nadir Lotta e Pietro Santin per il loro impegno ed entusiasmo nella realizzazione e buona riuscita di questa iniziativa, in cui l'impegno e la sensibilità delle singole persone fa la differenza.*