

## PIANO DELLE ATTIVITA' TRIENNALI 2023-2025 DELLA COMUNITÀ DELLA VALLE DI CEMBRA

### 1. GRUPPO DI REGIA

Il Piano delle attività triennali è stato elaborato dall'équipe di Spazio Argento sulla base dei bisogni rilevati sul territorio e delle iniziative realizzate negli anni scorsi. Il gruppo di regia relativo al tema delle demenze non è ancora stato definito e rappresenta l'obiettivo della prima azione prevista dal Piano.

Attraverso processi partecipativi si intende quindi costituire, entro il 2023, il gruppo di regia che avrà il compito di individuare all'interno degli obiettivi definiti dal presente Piano, le azioni specifiche da realizzare sul territorio.

### 2. PERSONA DI RIFERIMENTO

Nominativo: Elisa Rizzi- Responsabile del Servizio Socio Assistenziale – Coordinatrice dell'équipe di Spazio Argento.

Tel: 0461680032

email: [elisa.rizzi@comunita.valledicembra.tn.it](mailto:elisa.rizzi@comunita.valledicembra.tn.it)

### 3. L'AMBITO TERRITORIALE DI INTERVENTO

La Valle di Cembra è formata da una serie di piccoli centri abitati, adagiati sui pendii della Valle. Caratteristica peculiare è la frammentazione del territorio data dalla dispersione dei borghi lungo le sponde dell'Avisio.

Fanno parte della Comunità di Valle i seguenti comuni: Albiano, Lona Lases, Segonzano, Sover, Altavalle (fusione dei comuni di Faver, Grauno, Grumes, Valda), Cembra Lisignago (fusione dei comuni di Cembra e Lisignago) e Giovo.

Riportiamo di seguito alcuni dati riferiti alla popolazione della Valle di Cembra al fine di dare un quadro del contesto di riferimento.

#### TAV. I.10 - Andamento della popolazione residente, per comunità di valle (1973-2021)

Anni	Valle di Cembra
1973	10.655
2000	10.863
2005	11.084
2010	11.286
2015	11.272
2017	11.128
2018	11.098
2019	11.077
2020	10.998
2021	10.954

Fonte: Istat - ISPAT, Istituto di statistica della Provincia di Trento

La popolazione residente in Valle di Cembra, al 1° gennaio 2022, era pari a 10.954 abitanti. L'andamento della popolazione residente, tra il 2010 e il 2021, ha registrato un calo, come evidenziato dalla tabella sopra riportata, passando dagli 11.286 abitanti dell'anno 2010 agli 10.954 dell'anno 2021.

**TAV. I.26 - Popolazione residente al 1° gennaio 2022, per comunità di valle, genere e classe di età**

Classi di età	Valle di Cembra			Provincia		
	Maschi	Femmine	Totale	Maschi	Femmine	Totale
<b>Fino a 4 anni</b>	247	215	<b>462</b>	11.145	10.479	<b>21.624</b>
<b>5-9</b>	280	233	<b>513</b>	12.863	12.120	<b>24.983</b>
<b>10-14</b>	275	264	<b>539</b>	14.137	13.419	<b>27.556</b>
<b>15-19</b>	305	290	<b>595</b>	14.536	13.365	<b>27.901</b>
<b>20-24</b>	339	295	<b>634</b>	15.039	13.888	<b>28.927</b>
<b>25-29</b>	305	319	<b>624</b>	15.182	14.228	<b>29.410</b>
<b>30-34</b>	307	294	<b>601</b>	15.362	14.748	<b>30.110</b>
<b>35-39</b>	296	265	<b>561</b>	15.681	15.213	<b>30.894</b>
<b>40-44</b>	346	318	<b>664</b>	16.909	16.841	<b>33.750</b>
<b>45-49</b>	385	368	<b>753</b>	19.979	20.388	<b>40.367</b>
<b>50-54</b>	446	420	<b>866</b>	21.361	21.556	<b>42.917</b>
<b>55-59</b>	443	401	<b>844</b>	21.395	21.626	<b>43.021</b>
<b>60-64</b>	418	365	<b>783</b>	18.228	18.873	<b>37.101</b>
<b>65-69</b>	330	316	<b>646</b>	15.714	16.207	<b>31.921</b>
<b>70-74</b>	286	282	<b>568</b>	14.221	15.065	<b>29.286</b>
<b>75-79</b>	236	238	<b>474</b>	10.897	12.693	<b>23.590</b>
<b>80-84</b>	194	238	<b>432</b>	8.115	11.226	<b>19.341</b>
<b>85-89</b>	90	149	<b>239</b>	4.172	7.496	<b>11.668</b>
<b>90-94</b>	37	80	<b>117</b>	1.639	4.267	<b>5.906</b>
<b>95-99</b>	4	30	<b>34</b>	325	1.355	<b>1.680</b>
<b>100 e oltre</b>	-	5	<b>5</b>	32	173	<b>205</b>
<b>Totale</b>	5.569	5.385		266.932	275.226	<b>542.158</b>

In particolare si evidenzia che la fascia di popolazione sopra i 65 anni di età è al 1 gennaio 2022 di 2.515 persone, 1.177 maschi e 1.338 femmine, l'indice dell'invecchiamento della popolazione è cresciuto negli anni fino ad arrivare alla percentuale di 22,9 %.

Gli anziani over 80 sono 827. È aumentata l'età media della popolazione registrata alla morte che nell'anno 2000 era di 77,4 anni, nell'anno 2018 è salita a 80,2 e nel 2020 era 83,6.

Questo costante invecchiamento della popolazione condiziona sempre più la tenuta delle reti familiari e impone la necessità di rafforzare il sostegno e il supporto verso chi si fa carico di persone con limitata autonomia. In tale contesto diventa fondamentale garantire una filiera completa di servizi a favore della popolazione anziana **con un'attenzione particolare all'ambito della prevenzione per poter individuare precocemente i bisogni e attivare risposte efficaci e mirate.**

La Comunità della Valle di Cembra intende proseguire il percorso di sensibilizzazione sul tema delle demenze avviato negli anni scorsi. L'esperienza acquisita nella realizzazione delle azioni sul tema delle demenze e del deterioramento cognitivo ha permesso di instaurare relazioni significative con i diversi attori del territorio, istituzionali e non, fondamentali per costruire comunità accoglienti e amiche delle persone con demenza.

#### **4. GLI OBIETTIVI, LE AZIONI PREVISTE PER IL LORO RAGGIUNGIMENTO, LA TEMPISTICA DI REALIZZAZIONE, GLI INDICATORI E GLI ELEMENTI SENTINELLA**

##### **1 DEFINIZIONE DI UN GRUPPO DI REGIA**

**Obiettivo:** Costituzione di un gruppo di regia che includa attori istituzionali e non del territorio. Questo gruppo sarà responsabile di guidare e coordinare gli sforzi per creare una comunità accogliente, inclusiva e consapevole delle esigenze delle persone con demenza, in cui sia garantito il loro benessere e la loro partecipazione attiva nella vita sociale. Il gruppo di regia avrà una funzione di indirizzo, analizzerà i bisogni e le istanze del territorio e individuerà le azioni e le iniziative prioritarie da mettere in atto.

Il tavolo avrà inoltre il compito di identificare e affrontare le sfide e le criticità che possono emergere durante l'attuazione del piano, proponendo soluzioni appropriate.

**Azioni:** Al fine di costituire il gruppo di lavoro sarà necessario provvedere ad una mappatura dei soggetti della Comunità che possano diventare parte attiva nel Gruppo di regia.

I soggetti individuati verranno coinvolti attraverso processi partecipativi, verranno realizzati più incontri e saranno previsti momenti conviviali di scambio e conoscenza reciproca.

In questa fase ci si potrà avvalere di un facilitatore esperto in processi di sviluppo di comunità.

**Tempi:** Questa attività si svilupperà da settembre 2023 a febbraio 2024 ma prevedrà un continuo lavoro di monitoraggio nel corso del triennio.

**Indicatori:** Realizzazione degli incontri e dei momenti conviviali, costituzione formale del gruppo di regia.

**Elementi sentinella:** Partecipazione delle realtà coinvolte e una loro attivazione concreta nella realizzazione delle iniziative sul territorio.

## **2 - EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE**

**Obiettivo:** In linea con l'obiettivo 7 del Piano Provinciale Demenze, verranno realizzate iniziative di sensibilizzazione ed informazione sul territorio rivolte a tutte le persone residenti nei comuni della Valle di Cembra con l'obiettivo di informare e rendere attenti i cittadini sulle problematiche legate al tema delle demenze senili.

### **Azioni:**

#### **a) Convegni, incontri a tema, Cineforum, spettacoli teatrali**

Ogni anno verranno individuate una o più attività sul tema delle demenze e del deterioramento cognitivo; eventi che verranno aperti al pubblico al fine di promuovere l'informazione sul tema e diffondere la conoscenza rispetto ai servizi sociali e sanitari.

Attraverso la promozione di piccoli eventi quali serate di cineforum o di spettacolo teatrale, ci si propone di attivare processi di informazione e sensibilizzazione della comunità.

A tal fine in queste occasioni saranno coinvolti i professionisti dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, della RSA Valle di Cembra, ed i medici di medicina generale del territorio.

#### **b) Demenze al Centro**

Verranno organizzate delle giornate di apertura dei Centri Servizi al fine di promuovere le attività rivolte agli anziani e alle persone con deterioramento cognitivo presenti sul territorio.

In particolare si prevede di organizzare delle attività con gli alpaca di un'azienda agricola del territorio che realizza attività di pet therapy. Obiettivi di questa iniziativa sono:

- riduzione dello stress e dell'ansia: L'interazione con gli alpaca può favorire un senso di calma e tranquillità, riducendo lo stress e l'ansia nelle persone coinvolte;
- miglioramento dell'umore e del benessere emotivo: La presenza degli alpaca può stimolare sentimenti positivi, aumentando l'umore e promuovendo il benessere emotivo;
- incremento dell'interazione sociale e della connessione: Gli alpaca possono facilitare l'interazione e la comunicazione, incoraggiando la socializzazione e la creazione di legami, favorendo così una maggiore connessione con gli altri.

I Centri di Servizi rappresentano un luogo importante di sostegno per le persone anziane con iniziali segnali di demenza senile e per i loro familiari si ritiene per questo fondamentale coinvolgere tali realtà per la promozione di una cultura territoriale sulla demenza senile.

### **c) Musicoterapia e Arteterapia**

La musicoterapia e l'arte terapia possono avere effetti positivi significativi nelle persone anziane affette da demenza. Ecco alcuni benefici:

- **Stimolazione cognitiva:** La musica e l'arte possono attivare diverse aree cognitive del cervello, migliorando la memoria, la concentrazione e la capacità di pensiero nelle persone con demenza.
- **Riduzione dell'agitazione e dell'ansia:** La partecipazione attiva alla musica e all'arte può aiutare a ridurre l'agitazione e l'ansia, fornendo un'esperienza rilassante e piacevole che favorisce il benessere emotivo.
- **Miglioramento delle abilità motorie:** La musica e l'arte coinvolgono spesso il movimento e la manipolazione di strumenti o materiali artistici, contribuendo così al mantenimento e al miglioramento delle abilità motorie delle persone anziane con demenza.
- **Potenziamento dell'autostima e dell'espressione individuale:** L'espressione creativa attraverso la musica e l'arte può aumentare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità, consentendo alle persone con demenza di esprimere se stesse in modi non verbali e unici.

In generale, sia la musicoterapia che l'arte terapia offrono un canale di espressione e di comunicazione alternativo che può migliorare la qualità della vita delle persone anziane con demenza, stimolando diverse aree cognitive, emotive e sociali.

### **d) Settimane del benessere**

Questa azione viene riproposta avendo riscosso grande interesse negli anni precedenti (fino al 2022) e rientra nell'obiettivo n° 2 del Piano Provinciale Demenze XVI Legislatura, l'attività fisica ed un sano stile di vita rappresentano importanti fattori per prevenire le demenze e il decadimento cognitivo. L'intento è quello di aumentare la consapevolezza delle persone rispetto ai fattori di rischio e agli stili di vita sani. Le settimane del benessere sono rivolte a persone adulte (+ 50 anni) e anziane residenti in Valle di Cembra (qualora ci fosse la disponibilità di posti potranno accedere anche persone non residenti) e prevedono:

- **giornate di stimolazione cognitiva di gruppo:** l'obiettivo generale del laboratorio è quello di potenziare le abilità cognitive ponendo attenzione alle varie componenti della memoria. Attraverso momenti di confronto ed esercizi guidati si cercherà di aumentare la capacità attentiva e di memorizzazione dei partecipanti, e di fornire informazioni sul funzionamento della memoria.
- **attività motoria- riequilibrio posturale e cammino consapevole per la prevenzione di patologie neurologiche:** percorso di ginnastica posturale condotto da un esperto qualificato, attraverso esercizi mirati e un lavoro osteomio-fasciale corporeo volto a ridurre le tensioni muscolari e migliorare la respirazione.
- **incontri informativi sulla sana alimentazione – mangiare sano per prevenire i fattori di rischio:** verranno realizzati degli incontri per fornire ai partecipanti informazioni sulla sana alimentazione in età adulta.

Queste attività già sperimentate e valutate positivamente potranno prevedere delle iniziative ulteriori: corsi di cucina, yoga della risata, passeggiate di Nordic Walking, collaborazione con le scuole del territorio e con le istituzioni scolastiche.

Le settimane del benessere verranno realizzate indicativamente nel periodo estivo, ogni anno in luoghi diversi del territorio per permettere una maggiore partecipazione. Per la pubblicizzazione delle iniziative verranno coinvolte le amministrazioni comunali, le biblioteche e le associazioni del territorio.

**Tempi:** triennio 2023-2025

Indicatori: numero di partecipanti, livello di gradimento riscontrato tramite somministrazione di questionari ai partecipanti al termine delle attività.

**Elementi sentinella:** maggiori accessi al Servizio Spazio Argento e maggiore richiesta di attivazione di servizi a persone con familiari affetti da demenza senile.

### **3 - COMUNITA' AMICA DELLE PERSONE CON DEMENZA**

**Obiettivo:** La Comunità della Valle di Cembra intende avviare un percorso per diventare comunità amiche delle persone con demenza.

L'obiettivo è quello di favorire lo sviluppo di ambienti che promuovano l'inclusione, il sostegno e la comprensione per coloro che vivono con questa condizione. Si intende quindi lavorare per combattere lo stigma associato alla demenza, creando un contesto in cui le persone con demenza possano vivere con dignità e partecipare attivamente alla vita sociale. Le comunità amiche delle persone con demenza offrono servizi di supporto adeguati, programmi di sensibilizzazione e formazione, nonché spazi inclusivi che favoriscono l'interazione sociale e il benessere emotivo.

A partire dalle realtà comunali più grandi (Cembra, Giovo) l'intenzione è di creare spazi amichevoli per le persone con demenza ovvero adattare gli spazi pubblici, come parchi, biblioteche e centri comunitari, per renderli accessibili e sicuri per le persone con demenza.

#### **Azioni**

- mappatura e coinvolgimento degli attori del territorio potenzialmente interessati (esercizi commerciali del territorio, associazioni, istituzioni);
- adattamenti strutturali: apportare le modifiche fisiche necessarie per rendere gli spazi pubblici accessibili e sicuri per le persone con demenza. Questo potrebbe includere l'installazione di corrimano, segnaletica chiara, superfici antiscivolo, illuminazione adeguata e riduzione di ostacoli architettonici.
- creazione di aree tranquille: creare aree all'interno degli spazi pubblici che siano tranquille, rilassanti e adatte alle esigenze delle persone con demenza. Queste aree potrebbero includere panchine o posti a sedere confortevoli, aree ombreggiate o aree verdi con elementi sensoriali rilassanti.
- formazione del personale: fornire formazione adeguata al personale che lavora negli spazi ed esercizi pubblici per garantire che siano sensibili alle esigenze delle persone con demenza. Questa formazione può includere l'apprendimento di tecniche di comunicazione efficaci, la comprensione dei sintomi della demenza e delle strategie per fornire un supporto adeguato.

**Tempi:** a partire dal 2024

#### **Indicatori:**

- attivazione dei processi per riorganizzare gli spazi e i servizi di almeno un'amministrazione comunale secondo le indicazioni Dementia Friendly;
- numero di interventi strutturali realizzati;
- numero di incontri formativi e di sensibilizzazione a favore di esercenti dei servizi, associazioni, servizi pubblici.

**Elementi sentinella:** richieste da parte di altre amministrazioni comunali di partecipare al percorso.

### **5. LA TEMPISTICA E LE MODALITA' DI MONITORAGGIO SULL'ANDAMENTO DEL PIANO**

Il gruppo di lavoro che verrà costituito seguirà i passaggi di realizzazione delle attività previste da questo Piano triennale, l'équipe di Spazio Argento avrà funzione di facilitare l'andamento del gruppo di lavoro, le tempistiche e stendere la relazione di monitoraggio prevista dal Piano per le demenze.

## 6. IL PREVENTIVO DI SPESA PER MACRO VOCI

ATTIVITÀ TRIENNALI 2023-2025	COSTO TOTALE
Definizione del gruppo di lavoro	1.500,00
Eventi di sensibilizzazione	14.000,00
Comunità amica delle persone con demenza	10.000,00
TOTALE	<b>25.500,00</b>