



**UNIVERSITÀ  
DI PARMA**

Università degli Studi di Parma

Dipartimento di Giurisprudenza, Studi politici e  
internazionali

*Master di II livello in Salute Collettiva: teorie e  
pratica del community health approach*

**Le Palestre della Memoria: una pratica  
collettiva per l'invecchiamento attivo.  
Analisi preliminare dei desideri  
personali e collettivi dei volontari.**

Relatore:  
Chiar.mo Prof.  
Vincenza Pellegrino

Candidata:  
Dr.ssa Chiara Galli

Anno Accademico 2024-2025



*L'essere umano non può vivere in solitudine. Per quanto ci si senta liberi e felici chiusi nel proprio mondo, ciò non corrisponde alla realtà. Solo coltivando legami di solidarietà e sostegno tra esseri umani si può scoprire una ragione più profonda di vivere e andare avanti con senso di missione, con il desiderio di migliorare sempre di più.*

*Daisaku Ikeda, Mappa della felicità, Esperia Edizioni*



# INDICE

## **Le Palestre della Memoria, una pratica collettiva per l'invecchiamento attivo. Analisi preliminare dei desideri personali e collettivi dei volontari.**

INTRODUZIONE.....	7
Invecchiamento attivo come strategia di prevenzione della demenza.....	9
Il volontariato come azione di benessere e “cura sociale”.....	10
Le palestre della memoria: un intervento collettivo di invecchiamento attivo. La nascita e il presente di un movimento partecipativo.....	10
MATERIALI E METODI.....	14
Metodologia quantitativa-scheda di raccolta dati.....	14
Metodologia qualitativa-il focus group.....	14
Il focus group con i volontari delle Palestre della Memoria.....	15
RISULTATI.....	17
Analisi quantitative del questionario.....	17
Analisi del focus group.....	20
CONCLUSIONI.....	27
BIBLIOGRAFIA.....	29
SITOGRAFIA.....	31
RINGRAZIAMENTI.....	32
APPENDICE. Esperienza brasiliana della salute collettiva di una neuropsicologa. appunti dal diario di campo 13-27 novembre 2025.....	33
ALLEGATO N°1. Scheda raccolta dati delle Palestre della Memoria.....	36
ALLEGATO N°2. Griglia del focus group.....	39
ALLEGATO N°3. Trascrizione del focus group.....	42



# Le Palestre della Memoria: una pratica collettiva per l'invecchiamento attivo. Analisi preliminare dei desideri personali e collettivi dei volontari

## INTRODUZIONE

La popolazione italiana che raggiunge un'età maggiore di 65 anni rappresenta ad oggi il 23,5% del totale con una stima del 34,9% entro il 2050. L'aumento della popolazione anziana mondiale pone numerosi interrogativi al mondo della medicina (e non solo) sulle strategie di salute, cura, accompagnamento e rispetto delle persone anziane. Categoria che sempre più spesso è vittima di uno stereotipo legato alla credenza che *“quando si è vecchi non si è più capaci di fare nulla”* con conseguente atteggiamento discriminatorio nei confronti delle persone anziane che vengono sempre maggiormente emarginate, perdono un ruolo all'interno delle famiglie e della società. Anche il linguaggio che si usa quotidianamente è uno specchio del pensiero sottostante: *“sei un vecchio bacucco, i vecchi che guidano non sanno circolare, sei un vecchio demente”*. Quello che sostanzialmente viene definito in epoca contemporanea **ageismo** che nasce in seno alla paura psicologica di ognuno di noi di invecchiare, delle tematiche di perdita piuttosto che di acquisizione di competenze.

Lo stigma della vulnerabilità (difficilmente accettato dalla persona anziana) può indurre sentimenti di inutilità, frustrazione, opposizione. Il rischio della categorizzazione nella fragilità è la generazione di una consapevolezza nell'anziano di essere visto sotto una luce negativa, la spinta ad autolimitarsi e ad adottare stili di vita passivi, inducendo a sviluppare sentimenti di isolamento e rassegnazione, fino alla rinuncia alle pratiche di prevenzione e alla cura.

L'**approccio antropologico** (accanto a quello biomedico) potrebbe, tramite lo studio di modelli provenienti da altri tipi di organizzazione culturale e sociale, aiutare a trovare nuove soluzioni che guardano oltre gli schemi tradizionali. Si potrebbe riflettere, in quest'ottica, sul tema dell'isolamento sociale degli anziani in una società in cui si verifica un aumento dell'aspettativa di vita ma nel contempo sono meno solidi i pilastri della vita di relazione, quali l'abbandono dell'attività produttiva, la perdita del potere economico, la riduzione delle occasioni di incontro con aumento delle tensioni intergenerazionali che coinvolgono anche le famiglie passando dal macro delle società al micro dei nuclei familiari (Cavarape., 2022).

Negli ultimi decenni la visione tradizionale della medicina classica nei confronti della persona anziana si è modificata. In particolare si è andato a trasformare l'approccio dei professionisti sanitari che hanno deciso di lavorare con e per gli anziani (geriatre/e, neurologhe/i, psicologhe/i, infermiere/i, operatrici/operatorio socio-sanitari). Importanti sono alcune competenze che si possono acquisire nel corso del percorso professionale ovvero l'empatia, l'ascolto attivo, l'interpretazione del linguaggio non verbale, la capacità di cogliere bisogni, interessi ma anche timori e paure. Attualmente non tutti i professionisti che lavorano nell'ambito

della salute sono in grado di approcciarsi alla Persona anziana (con la P maiuscola) considerandola come una stratificazione multicolore di esperienze, sentimenti, valori e non solo come un corpo stanco da curare o un soggetto a cui non si può più chiedere “di cosa hai bisogno ora”? Al contrario l’approccio di Tom Kitwood, di tipo bio-psico-sociale è centrato sulla Persona ovvero *“una condizione o uno status conferito all’essere umano, da altri, nel contesto della relazione e dell’essere sociale. Implica riconoscimento, rispetto e fiducia. Sia il conferimento dell’essere Persona, sia la sua mancanza hanno conseguenze empiricamente verificabili”* (pag 25 Kitwood, 2015). L’essere Persona ha un’accezione relazionale. Martin Buber espone il contrasto tra due modi di stare all’interno della relazione: Io-Esso e Io-Tu dove il primo modo di vivere presuppone freddezza, distacco, strumentalità dell’altro; Io-Tu invece implica autoapertura, spontaneità, andare incontro all’altro. Essere persona significa sentire che qualcuno si sta rivolgendo a noi come Tu e non come Esso. Siamo Persone solo attraverso il riconoscimento degli Altri che passa attraverso la relazione (Kitwood, 2015).

L’approccio antropologico permette di affiancare il modello bio-medico nella strutturazione di una nuova consapevolezza che considera l’invecchiamento non legato alla *perdita* ma alla *trasformazione* e al mutamento dei rapporti (interpersonali, sociali). Questa consapevolezza può essere sollecitata dal riconoscimento della doppia valenza individuale, sociale della malattia e dalle tecniche di elaborazione della memoria (Cavarape., 2022), personale e/o collettiva.

Proprio in questa intersezione tra il paradigma biomedico e il sapere antropologico, sociologico che si pone il concetto di **“salute collettiva”**. Citando Birman (2005) *“Il concetto di Salute Collettiva è stato costituito attraverso la critica sistematica dell’universalismo naturalista del saper medico. Il suo postulato fondamentale afferma che il problema della salute è più ampio e complesso della lettura effettuata dalla medicina moderna. A partire dagli anni '20, gli studi umanistici iniziarono ad entrare nel territorio della salute e, sempre più enfaticamente, iniziarono a problematizzare categorie come normale, anormale, patologico. Pertanto, l’istituzione di questo problema attraverso la medicina ha necessariamente prodotto una serie di effetti sui livelli politici e sociali. Il discorso della Salute Collettiva, insomma, intende essere una lettura critica di questo progetto medico-naturalista, storicamente avviato con l’avvento della società industriale”*.

Quindi è necessario prendersi cura dell’anziano anche nelle politiche e azioni di prevenzione delle patologie croniche e del decadimento cognitivo. Bisogna pensare l’età anziana all’interno di un **welfare pubblico partecipativo** che non è welfare di comunità, al contrario sono *“sperimentazioni con operatori/trici dei servizi e cittadini/e che hanno l’obiettivo principale di collettivizzare l’analisi dentro spazi quotidiani dei servizi...diffusione di linguaggi, analisi, competenze, azioni collettive di contrasto alla diseguaglianza... parliamo di partecipazione in senso specifico come di rioccupazione collettiva degli spazi quotidiani dello Stato sociale”* (pagg 15 e 16 Pellegrino et al., 2024). Diventa necessario iniziare a fare un’azione di **re-framing** delle azioni che si mettono in campo ad oggi per le persone anziane ovvero *“la capacità di stimolare nei gruppi sociali una immaginazione sociologica (una rideclinazione dei fatti sociali) andando*

*oltre ad un framing comune o comunque ai confini delimitatori della questione posti dai discorsi più comuni”* (pag 147, Pellegrino et al., 2024).

## **Invecchiamento attivo come strategia di prevenzione della demenza**

La Lancet Commissions (Livingston et al., 2024) ha individuato precisi **fattori di rischio per la demenza** nel corso dell’arco di vita ed in particolare 14 fattori di rischio modificabili nelle diverse decadi di vita: bassa scolarizzazione, ipoacusia, sintomatologia depressiva, inattività fisica, traumi cranici, uso eccessivo di bevande alcoliche, abitudine tabagica, alti livelli di colesterolo LDL, obesità, diabete, ipertensione arteriosa, isolamento sociale, perdita della vista e inquinamento atmosferico. Gli ultimi tre fattori sono modificabili nell’età anziana permettendo quindi di ridurre il rischio di demenza con azioni da implementare nelle ultime decadi di vita. Un approccio preventivo corretto dovrebbe essere mirato ad individuare i livelli di fattori di rischio già negli stadi precoci e attraverso tutto l’arco di vita. Gli interventi fondamentali sull’individuo riguardano la prevenzione e il trattamento della perdita dell’udito, della vista, il trattamento della sintomatologia depressiva, la stimolazione cognitiva e l’attività fisica in tutte le decadi della vita. Inoltre è necessario ridurre l’assunzione di bevande alcoliche, eliminare l’abitudine tabagica, ridurre e trattare i fattori di rischio vascolare (colesterolo, diabete, obesità, alta pressione arteriosa).

Il rischio di demenza è più alto nelle persone che sono maggiormente isolate a livello sociale ovvero i soggetti che rispondo ad almeno due di queste condizioni: vivere da soli, frequentare familiari o amici meno di una volta al mese e non partecipare settimanalmente a gruppi di attività (Shen et al., 2022). La solitudine è strettamente legata ma differisce dall’isolamento sociale. La solitudine, infatti, rispecchia la sensazione delle persone di avere contatti sociali inadeguati (Sommerlad et al., 2023) ed è associata ad un aumento del rischio di demenza (Kuiper et al., 2015). I contatti sociali di ogni genere hanno effetti potenzialmente benefici sul rischio di demenza grazie allo sviluppo della riserva cognitiva, della promozione di comportamenti improntati ai sani stili di vita, della riduzione dello stress e dell’infiammazione (Sommerlad et al., 2023).

Un recente studio prospettico (Peng-Wan et al., 2025) conclude che la sensazione di solitudine e l’isolamento sociale siano indipendentemente associati ad un alto rischio di incidenza di sintomatologia depressiva. La depressione, definita dall’International Classification of Diseases, è caratterizzata da tristezza, sentimenti di colpa o bassa autostima, disturbi del sonno o dell’appetito, mancanza di concentrazione e perdita di gioia nella vita quotidiana (Malhi & Mann JJ., 2018). Si ipotizza che entro il 2030 la depressione potrebbe essere la seconda causa più importante di malattie e disabilità a livello globale (Mathers & Loncar., 2006). La sintomatologia depressiva, infatti, aumenta il rischio di sviluppare demenza (Livingston et al., 2024). Anche l’Organizzazione Mondiale della Sanità precisa la necessità di pensare e adottare interventi per una un **invecchiamento attivo** ovvero "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano".

Invecchiamento attivo significa essere attivi negli ambiti della sfera sociale (ad es volontariato, relazioni sociali, educazione permanente, fare i nonni, ecc.) o anche personale (attività del tempo libero, hobby, turismo, giardinaggio, musica, ecc.), scegliendo le attività nelle quali impegnarsi, a seconda delle proprie motivazioni e interessi. L'invecchiamento attivo può essere considerato uno strumento di prevenzione per aspirare quanto più possibile a un invecchiamento in salute

## **Il volontariato come azione di benessere e “cura sociale”**

Le attività di volontariato sono azioni collettive attraverso le quali la persona trae piacere nelle attività che svolge; solitamente si è parte di un gruppo con particolari bisogni che si coalizza per raggiungere un obiettivo. Numerosi studi sul **paradigma della “Cura Sociale”** hanno raccolto evidenze sulle conseguenze positive dell'attività di volontariato sui singoli volontari in particolare un miglioramento del senso di autoefficacia e autostima (Piliavin & Siegl., 2015), una diminuzione del rischio di mortalità, un miglioramento della salute fisica, mentale e del benessere (Jenkinson et al., 2013). Essere parte di un gruppo ha ricadute positive sulle interazioni sociali e sul benessere in generale in quanto **l'identità sociale** (tutti quelli aspetti del concetto di sé derivati dal far parte di un gruppo) media l'esperienza che quella persona ha del mondo (Haslam, Reicher, & Levine, 2012) e che trasforma le relazioni sia all'interno che all'esterno del gruppo di appartenenza. Condividere un'identità sociale permette ai membri del gruppo di coordinare più efficacemente le azioni per raggiungere un obiettivo.

Le attività di volontariato quindi richiedono un coinvolgimento cognitivo, sociale, intellettuale e permettono di **contrastare il decadimento cognitivo** come dimostrato da uno studio longitudinale su 2.500 anziani. In particolare le persone coinvolte in attività di volontariato mantenevano stabili le funzioni cognitive rispetto a quelle inattive (Yaffe et al., 2009). In uno studio longitudinale condotto per 14 anni Infurna e collaboratori (Infurna et al., 2016) hanno esaminato l'incidenza del decadimento cognitivo in soggetti con un'età maggiore di 60 anni osservando che i soggetti che all'inizio dello studio era occupati in attività di volontariato, mantenendo nel tempo il ruolo all'interno di un'associazione, riducevano il rischio di decadimento cognitivo nel corso degli anni.

## **Le palestre della memoria: un intervento collettivo di invecchiamento attivo. La nascita e il presente di un movimento partecipativo**

In questo frangente si situano le Palestre della Memoria di Modena, una rete di luoghi di prevenzione del decadimento cognitivo, promozione dell'invecchiamento attivo e della socializzazione.

Le Palestre della Memoria ([www.ausl.mo.it/servizi-e-prestazioni/aree-tematiche/terza-eta/palestre-della-memoria](http://www.ausl.mo.it/servizi-e-prestazioni/aree-tematiche/terza-eta/palestre-della-memoria)) sono luoghi di aggregazione e di prossimità in cui, settimanalmente da settembre a giugno anziani dai 70 anni, eseguono esercizi di stimolazione cognitiva insieme ai loro pari. I gruppi sono gestiti da volontari formati dalle neuropsicologhe della Geriatria Territoriale dell'Ausl di Modena attraverso un corso teorico/pratico di 6 incontri e supervisionati nel corso dell'anno sia in modalità in presenza che da remoto. I volontari di questo progetto sono persone che afferiscono alle associazioni locali del territorio e fanno parte del tessuto comunitario; possono quindi essere definiti dei proxy per gli anziani, un tassello agevolante, dei mediatori tra i loro bisogni, le amministrazioni locali e in generale il territorio. Questo progetto è possibile grazie alla coprogettazione tra direzione di distretto, direzione socio-sanitaria, geriatria territoriale, associazioni di volontariato locali ed enti locali.

Attualmente nel territorio della provincia di Modena sono attive 57 Palestre della Memoria in tutti e 7 i Distretti socio-sanitari con un coinvolgimento di 1739 persone over 70, 455 volontari e 43 associazioni locali. Il progetto è consolidato sia nelle città che nei comuni facenti parte delle aree interne (aree di montagna e bassa modenese) in stretta collaborazione con le amministrazioni locali.

L'anno scorso come Ausl di Modena abbiamo ricevuto numerose richieste di colleghi e associazioni di tutta Italia per comprendere le modalità di apertura di una palestra della memoria nei loro territori. A giugno 2025 abbiamo quindi organizzato la prima edizione dell'**Academy delle Palestre della Memoria**, un momento formativo e di confronto sul tema dell'invecchiamento attivo a cui hanno partecipato Aziende Sanitarie, professionisti e associazioni di molte province dell'Emilia-Romagna e di altre regioni italiane. Si è quindi creata la **Rete Italiana delle Palestre della Memoria**, un esempio virtuoso di sinergie professionali e comunitarie che si pone l'obiettivo di migliorare la qualità di vita delle persone anziane su tutto il territorio italiano anche attraverso l'implementazione di questo progetto. Attualmente sono nate delle Palestre della Memoria nel territorio astigiano, a Bologna e fra poco anche a Reggio Emilia.

Il progetto originario nacque nel 2013 presso il Centro socio-aggregativo "I Saggi" di S. Cesario sul Panaro in provincia di Modena grazie ad un Community Lab <sup>1</sup> promosso dall'Agenzia Sanitaria e Sociale (ASSR) della Regione Emilia-Romagna (oggi è definito Settore innovazione nei servizi sanitari e sociali). *"I Saggi sono un centro socio-aggregativo che fa capo al Servizio Promozione Comunità Attiva del Comune di San Cesario sul Panaro. Nell'agosto del 2008 il Comune di San Cesario e il Distretto Socio Sanitario di Castelfranco Emilia hanno deciso di sviluppare un progetto di assistenza socio-sanitaria rivolto ai soggetti fragili, in particolare agli anziani. Lo sviluppo del progetto è stato curato da due gruppi di lavoro di cui facevano parte sia rappresentanti delle istituzioni e del Distretto sia associazioni e cittadini volontari di San Cesario. Fin dal concepimento, i Saggi portano nel DNA la dimensione partecipativa e comunitaria: il progetto è stato sviluppato e indirizzato dal confronto con cittadini, operatori socio-sanitari, familiari di*

<sup>1</sup> "Il Community Lab è un metodo "trasformativo/partecipativo" di prassi e politiche che attraverso l'allestimento di spazi dialogici con la comunità, i servizi, e i corpi intermedi produce riflessività, conoscenza e consapevolezza, a partire dall'attenzione forte alle dimensioni quotidiane del lavoro dove è richiesta la mobilitazione e l'attivazione di processi collettivi. Esso si basa sullo studio di casi ed è finalizzato a comprendere meglio le comunità di oggi e le possibili forme di evoluzione in materia di welfare locale grazie all'apporto dei cittadini stessi" (<https://assr.regione.emilia-romagna.it/innovazione-sociale/partecipazione-e-sviluppo-di-comunita/cl>)

persone non autosufficienti e associazioni. Dall'idea originale — un centro per il supporto a persone con problemi cognitivi e ai loro familiari — il progetto ha allargato la prospettiva, includendo l'intera comunità e ampliando i bisogni a cui rispondere, fino ad includere i bisogni di socializzazione, crescita, informazione, confronto e condivisione (pag. 10 *Il metodo I Saggi. Volontariato benessere comunità*, <https://www.ausl.mo.it/media/Il-metodo-Saggi.pdf?x75285>). Grazie al concetto di sperimentalismo teorizzato da Charles F. Sabel (2013) prende corpo I Saggi come un **dispositivo ordinatore comunitario** così definito da un processo di ricerca partecipata iniziata a marzo 2023 per comprendere il passato, presente e futuro di questo Centro che *“non è un mero dispensatore di attività: prendendosi cura del processo di invecchiamento consente alla propria comunità locale di dare struttura alla strategia su come la comunità stessa prende in carico i propri problemi legati all'invecchiamento. Si è assunto di trovarci di fronte ad un'organizzazione nutrita collettivamente, con una propria fisionomia...”* (pag 22 *I Saggi: invecchiare bene nella comunità. Un centro ordinatore comunitario per l'invecchiamento attivo*, <https://www.ausl.mo.it/media/Il-metodo-Saggi.pdf?x75285>).

I Saggi esistono perché è sostenuto da **volontarie** che nel corso degli anni sono incrementate di numero dando linfa vitale e sostegno ai progetti. *“Si fa volontariato ai Saggi perché è gratificante, e lo è per una serie di motivi: poter mettere a frutto i propri talenti, sentirsi di essere utili e di fare la differenza nella vita delle altre persone, il piacere del fare cose insieme e, non da ultimo, l'organizzazione che fa sì che tutte possano fare qualcosa che rientri nelle loro corde senza che l'impegno richiesto superi il livello che sono disposte a dare”*(pag 10 *Il metodo I Saggi. Volontariato benessere comunità* <https://www.ausl.mo.it/media/Il-metodo-Saggi.pdf?x75285>). Ecco quindi che il Centro I Saggi è un Luogo dotato di significato dove si crea la reciprocità e, al tempo stesso, la reciprocità è il carburante che mantiene attivo il desiderio.

Il progetto delle palestre della memoria, nato quindi **da un'azione di welfare pubblico partecipativo**, nel corso degli anni è stata esportato ed adattato in altri comuni della provincia di Modena grazie ad un modello di riferimento replicabile e l'individuazione di standard di qualità. **L'attività dei volontari è la base e al tempo stesso la struttura portante di questo progetto di cura della comunità.** Un progetto del territorio che trova il suo terreno fertile in tutti i comuni, dalle città ai paesi, dalla montagna alla bassa modenese. Dove i volontari sono il cuore del progetto, sono gli abitanti dei paesi che conoscono le persone anziane e che le invitano a partecipare andando a “bussare” (letteralmente) alle porte delle persone che sanno essere isolate o rimaste senza un/a compagno/a di vita. Come ha riportato Paola, volontaria della palestra della memoria di Fiumalbo, un paese alle pendici del Monte Cimone situato nell'Appennino Tosco-Emiliano *“sai Chiara, non credevo ma Giovanni [83 anni] era da 20 anni che non scendeva in paese, stava sempre rinchiuso a casa sua. Lo sono andata a chiamare per farlo partecipare alla palestra della memoria e adesso ogni giovedì pomeriggio si presenta puntuale e sorridente alle attività della palestra. Pensa che le signore senza patente gli hanno dato il ruolo di autista e le riporta tutte a casa dopo il nostro incontro”.*

Dalla necessità di mantenere questo progetto “partecipato”, con una postura aperta e non unidirezionale in cui l'istituzione ordina le azioni da intraprendere agli attori del progetto (associazioni, volontari) è nato il

bisogno di **ascoltare attivamente il volontario**, capire come “si sente” in questo progetto, le motivazioni della partecipazione, le azioni di miglioramento suggerite.

Il lavoro di ricerca si è quindi strutturato con due metodologie complementari, necessarie per ottenere un quadro quanto più possibile esaustivo del fenomeno. Da una parte ho effettuato una mappatura puntuale del numero delle palestre della memoria, delle caratteristiche delle partecipanti anziane e delle volontarie. Dall'altro la metodologia di tipo qualitativa del focus group mi ha permesso di provare a comprendere le motivazioni e il senso di essere una volontaria all'interno delle Palestre della Memoria.

# MATERIALI E METODI

## Metodologia quantitativa-scheda di raccolta dati

A dicembre 2025 è stata consegnata ad ogni palestra della memoria una scheda di raccolta dati da compilare con le informazioni al 31/12/2025 (rif. allegato 1). I dati richiesti, anonimi sono stati:

- genere, età, scolarizzazione, attività lavorativa delle volontarie e delle partecipanti. Per quanto riguarda l'attività lavorativa si è diviso la risposta in categorie in base alle verosimili risorse cognitive richieste per quel determinato lavoro in modo da agevolare la compilazione della scheda da parte dei volontari;
- n° anziani iscritti, n° partecipazione media degli anziani;
- n° drop-out al progetto dei volontari e partecipanti con relative motivazioni;
- attività collaterali alla palestra della memoria;
- quota di partecipazione;
- contributo da parte delle amministrazioni comunali o associazioni.

A gennaio 2026 sono state raccolte le schede contenenti i dati richiesti.

## Metodologia qualitativa-il focus group

Il focus group è una tecnica qualitativa per ottenere dati utilizzata nella ricerca sociale che si basa sulle informazioni elicitate da una discussione di gruppo su un determinato argomento che il ricercatore desidera approfondire (Zammuner., 2003). Si tratta di una tecnica utilizzata nel momento in cui si desidera comprendere il punto di vista delle persone coinvolte e stimolare processi di coinvolgimento dei gruppi che possono, attraverso il focus group, diventare interlocutori preziosi dei ricercatori (Albanesi., 2014).

Il focus group si configura quindi come un microcosmo sociale ed è una metodologia di riflessività, di verifica organizzativa di un progetto.

Le caratteristiche principali del focus group sono (Albanesi, 2014):

- numero di partecipanti da 8 a 12;
- conduzione da parte di un moderatore affiancato da un assistente
- durata da 1 ora e mezza alle due ore.

## **Il focus group con i volontari delle Palestre della Memoria**

La **domanda di ricerca** per questo specifico focus group è stata cercare di comprendere le motivazioni dei volontari delle Palestre della Memoria a far parte del progetto approfondendone barriere e facilitatori.

### **Fase di preparazione del focus group**

I partecipanti sono stati selezionati sulla base della rappresentatività dei 7 distretti socio-sanitari della provincia di Modena<sup>2</sup>. Ogni volontario è stato chiamato telefonicamente per acquisirne la disponibilità e per illustrare nel dettaglio la metodologia e le finalità del focus-group. In particolare si è sottolineato l'importanza e la necessità di un momento di ascolto e confronto con loro, di un'occasione conoscitiva sul progetto delle Palestre della Memoria al fine di comprendere il loro "stare" nel progetto con l'obiettivo di migliorare la loro azione di cura della comunità e il progetto stesso. Si è esplicitato che il momento di discussione sarebbe stato registrato per analizzare in modo dettagliato i dati.

La moderatrice e l'assistente hanno analizzato e concordato il campione del gruppo, le modalità di conduzione e domande del focus group.

### **Le caratteristiche dei partecipanti e il setting del focus group**

Il gruppo è eterogeneo e composto da:

- moderatrice e l'assistente, psicologhe con specializzazione in psicoterapia e neuropsicologia. La moderatrice è la referente per l'Ausl di Modena del progetto Palestre della Memoria mentre l'assistente si occupa della formazione e supervisione dei volontari del comune di Modena;
- 7 partecipanti volontari attivi nel progetto palestre della memoria provenienti da 6 dei 7 distretti socio sanitari della provincia di Modena. Sono stati invitati 8 partecipanti ma solamente 7 sono riusciti a presenziare. L'età media dei partecipanti è di 68 anni, il loro background lavorativo è vario ed in particolare: magazziniera, commerciante, operaia, infermiera, educatore, responsabile ufficio acquisti, dirigente azienda. Alcuni di loro sono attualmente o sono stati caregiver di persone anziane.

Il gruppo è stato condotto in presenza all'interno del Centro Disturbi Cognitivi e Demenze dell'UOC Getriatria Territoriale dell'Ausl di Modena. Il setting era composto da una stanza ampia, luminosa con un tavolo al centro. Era disponibile un piccolo buffet con acqua e cibo.

---

<sup>2</sup> "Il Distretto è l'articolazione territoriale dell'AUSL a cui è affidato il compito di garantire alla popolazione i servizi di tipo sanitario e socio-sanitario, secondo criteri di equità, accessibilità e appropriatezza. Il Distretto ha un ruolo importante nel rilevare i bisogni di salute della comunità, pianificare e valutare l'offerta di servizi, sviluppare l'integrazione tra le attività territoriali e ospedaliere e tra i servizi sanitari e quelli sociali, nonché realizzare attività di promozione di sani stili di vita, prevenzione delle malattie/disabilità anche in collaborazione con gli Enti locali e associazioni di volontariato" <https://www.ausl.mo.it/azienda/distretti/>

## **Le fasi del focus group e le domande (rif. allegato n°2):**

1) Fase di esplicitazione delle regole del gruppo;

2) Fase di presentazione dei partecipanti;

3) Fase di riscaldamento in cui:

- sono state esplicitate le finalità del focus group;

- per entrare nell'argomento del focus group si è chiesto ad ogni partecipante di scrivere su un foglio *“una frase che caratterizza la vostra esperienza di volontariato nel progetto Palestre della Memoria”*;

- ogni partecipante ha letto la frase scritta.

4) Fase di discussione dove si è approfondito il tema del focus group attraverso domande guida:

- *“Secondo la vostra esperienza quali potrebbero essere le motivazioni che spingono un volontario a far parte del progetto Palestre della Memoria”?*

- *“Adesso che siete parte del progetto palestra della memoria quali sono secondo voi i pro e i contro di fare volontariato in questo progetto”?*

- *“C'è qualcosa che secondo voi si può mettere in campo per supportarvi meglio come volontari in questo progetto”?*

5) Fase di chiusura in cui si è dato spazio ad eventuali ulteriori suggerimenti ed esplicitato la restituzione dei contenuti emersi:

- *“Avete altri suggerimenti o cose da dire sui temi oggi affrontati? Abbiamo tralasciato qualcosa?”*

- *“questi dati verranno analizzati con un sistema di tipo qualitativo, ci sarà una restituzione dei dati emersi sia singolarmente con voi che in un momento aperto agli altri volontari e alla popolazione (da organizzare)”*.

# RISULTATI

## Analisi quantitative del questionario

Le schede raccolta dati pervenute sono state 57 (100%), alcuni singoli dati sono omissis per varie motivazioni.

Sul territorio modenese al 31/12/2025 sono presenti 57 Palestre della Memoria in 31 comuni della provincia di Modena che vedono coinvolti 1739 partecipanti e 455 volontarie per un totale di 2.194 persone e 43 associazioni locali; 569 persone non ancora all'interno del progetto vi vorrebbero partecipare.

### Le caratteristiche dei partecipanti

L'età media dei partecipanti delle Palestre della Memoria è di 79,21 anni, la maggior parte si è identificato con il genere femminile (77%). Il 38% ha frequentato le scuole elementari, il 29% ha conseguito il diploma di terza media, il 10% il diploma professionale, il 18% il diploma superiore e il 4% un diploma di laurea (grafico 1. Come professione prima del pensionamento il 40% delle persone ha svolto un lavoro di operaio o contadino ecc., il 30% operaio specializzato o artigiano o infermiere ecc..., il 19% il commerciante o impiegato o maestra d'asilo ecc..., l'8% insegnante o imprenditore o medico ecc..., 1% dirigente grande azienda, docente universitario ecc...(grafico 2).

Grafico 1 Scolarità partecipanti

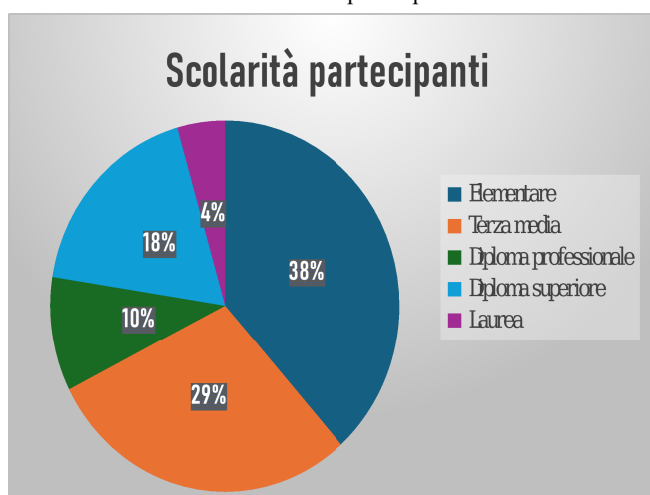
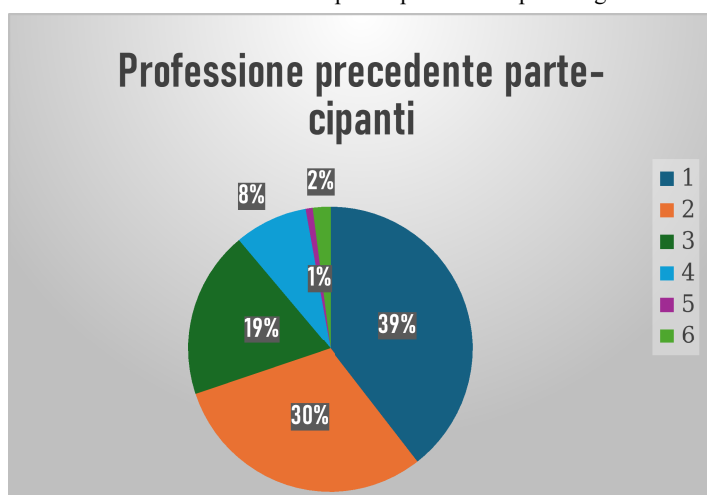


Grafico 2<sup>3</sup> Professione dei partecipanti diviso per categorie

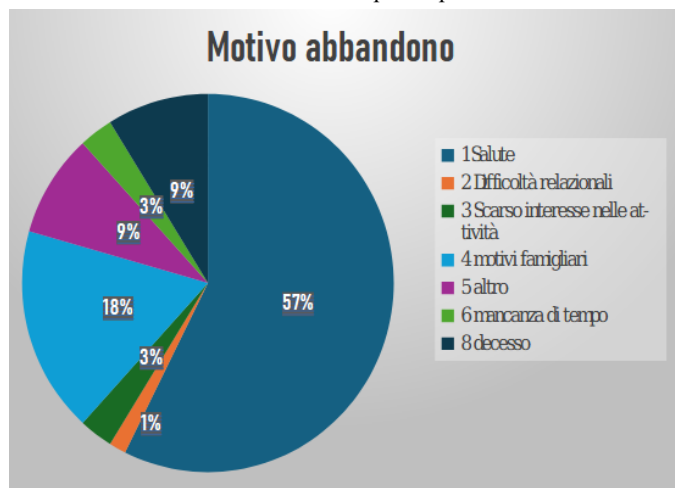


<sup>3</sup> **Grafico 2** Spiegazione delle categorie delle professioni precedenti dei partecipanti 1= operaio o contadino ecc.; 2= operaio specializzato o artigiano o infermiere ecc; 3= commerciante o impiegato o maestra d'asilo ecc...; 4= insegnante o imprenditore o medico ecc...; 5= dirigente grande azienda, docente universitario ecc...; 6= altro

La partecipazione media delle persone anziane alle attività è del 79%.

Il 3% (68 persone) dei partecipanti iscritti nel 2025 hanno abbandonato le attività delle Palestre della Memoria per questioni di salute (57%), motivi familiari (18%), decesso (9%), mancanza di tempo e scarso interesse nelle attività (3%) e difficoltà relazionali con le altre persone (1%) (Grafico 3)

Grafico 3 Motivo dell'abbandono dei partecipanti



La maggior parte dei partecipanti si reca alle attività settimanali in autonomia (86%), con l'utilizzo del trasposto delle associazioni di volontariato Auser, Croce Blu, Anteas (10%) o il passaggio dato dalle volontarie (4%).

### Le caratteristiche dei volontari

L'età media dei volontari delle Palestre della Memoria è di 68,11 anni, la maggior parte si è identificata con il genere femminile (90%). L'1% ha frequentato le scuole elementari, il 15% ha conseguito il diploma di terza media, il 6% il diploma professionale, il 58% il diploma superiore e il 19% un diploma di laurea (grafico 4). La maggior parte delle volontarie è attualmente in pensione mentre il 7% ha ancora un'occupazione. Come professione prima del pensionamento il 7% delle volontarie ha svolto un lavoro di operaia o contadina ecc..., il 38% operaia specializzata o artigiana o infermiera ecc..., il 18% il commerciante o impiegato o maestra d'asilo ecc..., l'32% insegnante o imprenditore o medico ecc..., 3% dirigente grande azienda, docente universitario ecc... (grafico 5). L'età media delle volontarie che hanno un'occupazione è 54,85 anni. Sono presenti anche 6 persone under 40 anni coinvolte nel progetto.

Grafico 4 Scolarità dei volontari

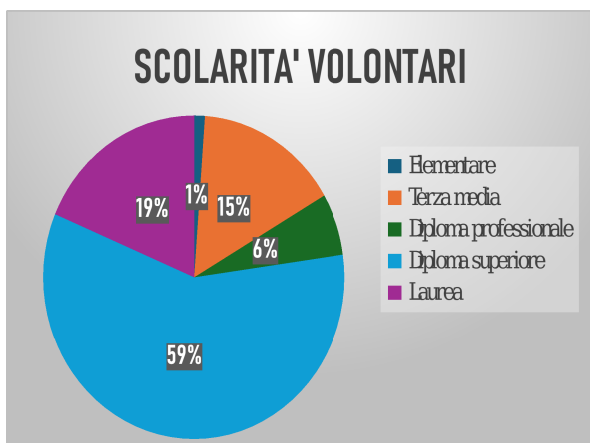
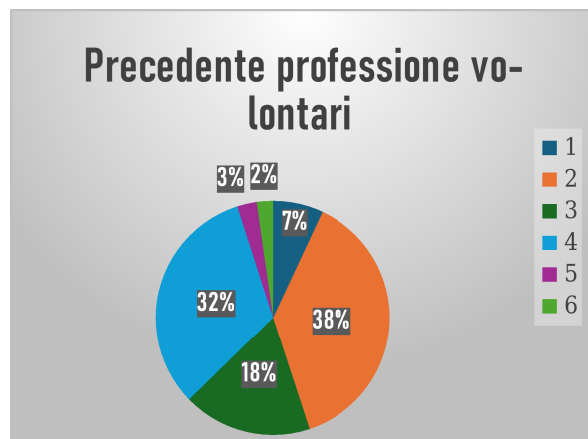
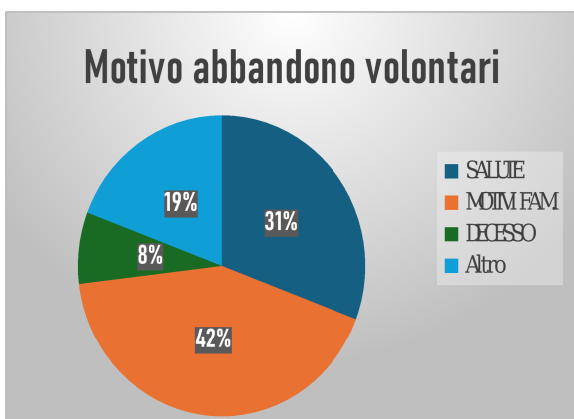


Grafico 5 'Professione dei volontari diviso per categorie



Nel corso del 2025 26 volontari hanno abbandonato il progetto per motivi di salute (31%), familiari (42%), decesso (8%) o altro (19%).

Grafico 6 Motivazioni dell'abbandono dei volontari



4 **Grafico 5** Spiegazione delle categorie delle professioni precedenti dei volontari 1= operaio o contadino ecc.; 2= operaio specializzato o artigiano o infermiere ecc; 3= commerciante o impiegato o maestra d'asilo ecc...; 4= insegnante o imprenditore o medico ecc...; 5= dirigente grande azienda, docente universitario ecc...; 6= altro

## Analisi del focus group

Il clima interpersonale del focus group è stato percepito sereno, tutti i partecipanti hanno rispettato l'opinione delle altre persone. Fin dall'inizio si è utilizzato questo momento come scambio reciproco di conoscenze e idee al fine di apprendere nuove informazioni e condividere pensieri riflettendo in merito a diverse tematiche.

Un paio di partecipanti hanno espresso maggiormente le loro opinioni lasciando comunque la possibilità agli altri di intervenire.

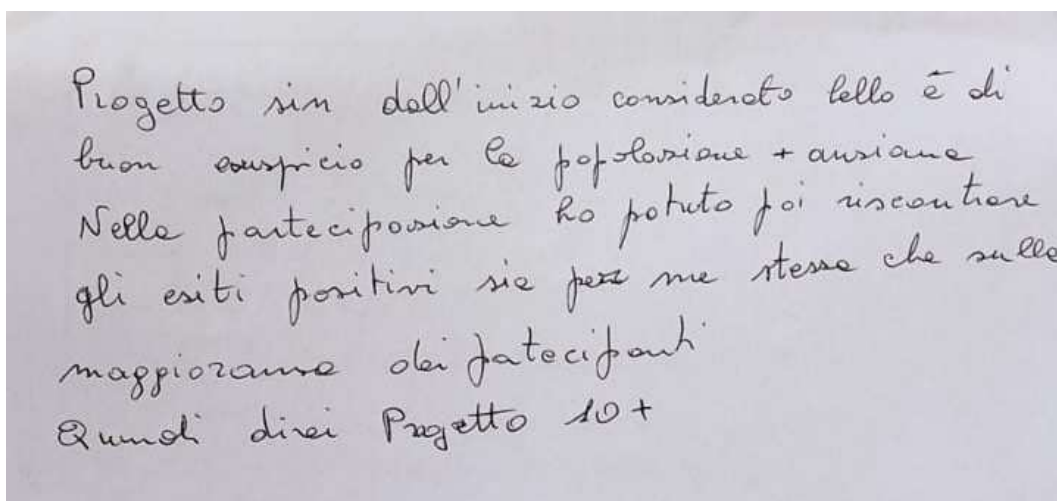
In alcuni momenti la conversazione esulava dal tema del focus group prendendo la deriva comprensibile delle questioni organizzative e tecniche proprie dei bisogni volontari. Questa osservazione permetterà di impostare ulteriori momenti di confronto su queste tematiche.

Il focus group è stato registrato e sbobinato al fine di cogliere tutti gli aspetti verbali, le informazioni utili ad analizzare le categorie emerse. Nell'allegato n°3 è riportata la sbobinatura integrale del focus group.

La domanda definita "di riscaldamento" è stata posta successivamente alla presentazione dei partecipanti e ha permesso di entrare nell'argomento oggetto del focus group in modo graduale. Le persone potevano prendere del tempo per pensare e scrivere su un foglio: "*Quale è la vostra esperienza come volontario della palestra della memoria*"? Si riportano di seguito le risposte:

- *"riconoscere se stessi nei limiti altrui";*
- *"far parte attivamente della comunità in cui vivo, quindi dare e avere";*
- *"il progetto si è dall'inizio considerato bello e di buono auspicio per la popolazione più anziana, nella partecipazione ho potuto poi riscontrare gli esiti positivi sia per me stessa che sulla maggioranza dei partecipanti, quindi direi progetto 10";*
- *"evadere anche solo per due ore regala gratificazione per una settimana intera, questo vale poi sia per noi che per i partecipanti all'interno";*
- *"si inizia con un lavoro, fra virgolette, materiale cercando e lavorando sugli esercizi più utili, poi arriva la relazione sia con i partecipanti che con i volontari e diventa il tutto un fuoco d'artificio settimanale, stimoli cognitivi ed emozioni";*
- *"mi ha cambiato letteralmente la vita, ovviamente in positivo, mi sono riscoperto con un sacco di interessi, con la gioia di fare, di dare";*
- *" per me è uno sviluppo di un lavoro collettivo, di cooperazione, di collaborazione fra tutto, di valorizzazione delle attitudini di un gruppo che è diventato un gruppo vero, di lavoro, a partire dalle attitudini individuali, dove ognuno ha proprio messo il proprio, quello che è, quello che conosce o che sa proporre";*

- “un'occasione di socializzazione anche per i tutor, di valorizzazione della terza età e del suo significato sociale e culturale sia per i partecipanti che per noi tutor, quindi rivalorizzare il fatto che essere anziani o vecchi non significa valere meno, ma si ha parecchio da portare, da dare e da dire”.



Frase scritta da una partecipante del focus group alla domanda “*Quale è la vostra esperienza come volontario della palestra della memoria?*”?

### Categorie emerse nel focus group

In relazione alle quattro domande poste nel corso del focus group, sono state individuate delle categorie concettuali condivise dai partecipanti. Nella tabella 1 sono riportate sia le domande di ricerca che le categorie emerse.

Tabella 1. Domande di ricerca verbalizzate nel corso del focus group e le categorie tematiche emerse dai partecipanti

Domande di ricerca	Categorie individuate
<i>Motivazioni che hanno portato il volontario a iniziare questo progetto</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fare qualcosa per le persone anziane;</li> <li>- debito di riconoscenza verso la comunità;</li> <li>- essere in un gruppo alla pari;</li> <li>- necessita' di impegno;</li> <li>-conoscere meglio la demenza;</li> <li>- aiutare i familiari delle persone con demenza (volontari caregiver di persone con demenza).</li> </ul>
<i>I pro di essere un volontario delle palestre della memoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relazione come arricchimento;</li> <li>- affinare alcune skill sociali;</li> <li>- sviluppo di un atteggiamento contro l'ageismo;</li> <li>-stimolazione cognitiva dei volontari;</li> <li>- fare qualcosa per la comunità;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- benessere del volontario;</li> <li>- autocura attraverso il fare;</li> <li>-miglioramento del senso di autoefficacia del volontario;</li> <li>-cambiamento personale del volontario;</li> <li>- ruolo volontario riconosciuto dai partecipanti;</li> <li>- gratificazione del volontario;</li> <li>-nuovi interessi sviluppati dal volontario.</li> </ul>
<i>I contro di essere un volontario delle palestre della memoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relazione con gli altri volontari;</li> <li>- timore di essere troppo occupati;</li> <li>- gestione emotiva dei decessi dei componenti dei gruppi;</li> <li>- selezione dei partecipanti;</li> <li>- difficoltà nell'escludere degli anziani dal progetto.</li> </ul>
<i>Azioni di miglioramento da poter implementare per aiutare i volontari delle palestre della memoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aggiornamento in itinere;</li> <li>- confronto e scambio di esercizi con volontari di altre palestre della memoria;</li> <li>- momenti di riflessione sul significato della palestra della memoria;</li> <li>- osservazione di un'altra palestra della memoria;</li> <li>- sostegno economico per le strutture che ospitano le palestre.</li> </ul>

Le motivazioni che hanno portato il volontario ad aderire al progetto Palestre della Memoria sono legate alla volontà di **fare qualcosa per le persone anziane** *“per far uscire di casa il più persone possibile però c'è quel limite, arrivano a 60, 64, 65 e le persone più grandi non escono di casa ...e l'idea di far uscire di casa anche persone più grandi attratte dagli interessi è quello che mi ha portato a proprio dire faccio questo corso, accetto una proposta che mi è stata fatta perché mi piacerebbe far uscire di casa anche persone più grandi...”*. Inoltre alcuni volontari hanno riportato il desiderio di **ripagare un debito verso la comunità** *“non ho mai fatto volontariato prima di arrivare alla pensione però dopo mi sono data al volontariato anche per una sorta di debito di riconoscenza verso la comunità”*.

La necessità di conoscere meglio e avere **maggiori informazioni** riguardo alla sintomatologia, prognosi e prevenzione della **demenza** sono temi emersi nel focus group anche per il desiderio di aiutare i familiari che si prendono cura quotidianamente delle persone con demenza avendo avuto, i partecipanti del gruppo, esperienza diretta (passata o presente) di caregiving di persone con demenza: *“io ho fatto tanta pubblicità perchè per me è stato molto bello, poi io la mia scelta è stata perché mi sono sempre interessata alla terza*

*età, con il fatto che avevo mio padre anche malato di Alzheimer, ho partecipato a tutti gli incontri che facevate [organizzati dal Centro Disturbi Cognitivi] anche da anni fa e quindi quando ho sentito che c'era... a me piace stare anche con le persone di una certa età"; "per quello che riguarda me la motivazione proprio numero uno, è stata quella di aver avuto una mamma con problemi di demenza, per cui è stato il motivo principale che mi ha avvicinato a questi corsi perché soltanto dopo è subentrato il volontariato vero e proprio, perché io volontariato non ne avevo mai fatto in vita mia, quindi il mio primo approccio è stato proprio con i corsi della palestra della memoria"; "...di aiutare quelle persone che hanno vissuto quello che è familiare, anche perché si dà sollievo poi anche alle famiglie. Cosa invece io, per esempio, che non ho avuto quando ho fatto la mia esperienza, non ho avuto nessun aiuto, nessun appoggio, non c'era nulla, nulla non... il familiare era lì che se lo gestiva da solo il problema senza avere assolutamente nessun aiuto da nessuna parte, insomma, neanche il momento di poter scambiare due parole in modo da, come dire, condividere con qualcuno l'esperienza in modo da sentirsi un po' più, come dire, non proprio sole, insomma..."*

Una motivazione che ha trovato accordo tra i volontari è quella della **necessità di impegnarsi**, durante la loro giornata da persone che non hanno più un'occupazione fissa, in attività soprattutto piacevoli *"si parte con un desiderio di impegno, sei in pensione e non è che puoi solo andare a nuotare o andare a fare dei viaggi, senti un po' il bisogno dell'impegno e questo è un impegno ludico, perché non hai a che fare con della sofferenza e quindi principalmente la motivazione è questo, cerco un impegno che non mi dia del carico"* con una progettualità nel tempo che poi ha permesso in modo virtuoso di conoscere e far parte di altre realtà *"il fatto di sentirsi impegnati in qualcosa, portare avanti un progetto qualcosa e questo mi ha fatto allargare ancora di più l'impegno del volontariato entrando nell'associazione che poi sosteneva la palestra"*. Essere occupati in un'attività in un **gruppo alla pari** dove nessuno partecipa con un ruolo prestabilito o con un'impostazione gerarchica è stato ritenuto importante dai volontari *"quello che può motivare è il fatto che, è il fatto di dire a un aspirante tutor [volontario] che andrà a fare il tutor in un gruppo di anziani dove lui è tutor solo perché ha fatto un corso di alcune giornate, mattinate, che gli hanno dato elementi per trasmettere attraverso gli esercizi in una serie di... campi, appunto da quello logico-matematico, linguistico ecc, ma una volta lì nella palestra di memoria si è tutti comunque alla pari"*.

Quando abbiamo indagato i pro dell'essere volontario delle palestre della memoria ritorna il tema di percepire di **fare qualcosa per la propria comunità** di cui i volontari rilevano i bisogni proprio nel vivere, nello stare quotidianamente nei loro luoghi *"Il pro è anche sentire che faccio qualcosa per la comunità, faccio qualcosa soprattutto per queste persone che in alcuni casi, da noi l'abbiamo testato, non avrebbero altro momento di socializzazione"*. Questa **relazione** con la comunità e le persone del territorio è vissuta come un **arricchimento** personale *"il pro è la relazione...la relazione con gli anziani che mi riscatta di cattive relazioni con anziani avute in precedenza"* ma anche prezioso per la comunità stessa *"consapevoli che ognuno ha la propria storia ognuno ha la propria etica di vita alla nostra età, che va rispettata e quindi va ascoltata il nostro lavoro di gruppo spesso coincide...con la narrazione di sé che tutti hanno sempre"*

*molto voglia di fare, l'espressione della propria negatività che talvolta anche è raccontare le proprie sfortune della vita se uno ha perso dei figli. Tutto questo è un pro nel senso che ti arricchisce enormemente e senti che arricchisce anche quella piccola comunità lì...".* Le relazioni interpersonali e di gruppo a volte possono essere complesse, sfidanti e permettono di affinare o **sviluppare delle skill sociali** *"sono l'unico uomo con sette donne, sei donne piuttosto toniche... questo non è un contro, è un pro nel senso che mi sprona ad essere più..più disposto alla mediazione comunque sempre a rispetto degli altri, devo dire che fra i miei sette il rispetto è pieno, è totale a volte c'è qualcuno che ti farebbe contare fino a dieci, però c'è sempre la tua capacità...".*

Un altro tema emerso è la **stimolazione cognitiva**, della creatività, degli interessi e l'allenamento delle funzioni cognitive del volontario stesso *"poi il pro, c'è tutta la preparazione degli esercizi che mi tiene tantissimo in allenamento, mi fa aprire il mondo delle conoscenze, delle letture, quindi questo a me stimola veramente tanto"*. Una stimolazione che permette di essere soddisfatti di sé e del proprio operato, quel **senso di autoefficacia** che passa attraverso il fare *"è difficile [programmare e svolgere le attività] però c'è una soddisfazione enorme, infatti 4-5 ore delle mie giornate le dedico alla preparazione, alla mia preparazione"* e poi ancora *"diciamo che la soddisfazione di vedere queste persone in silenzio, che si impegnano per svolgere qualcosa, che è stato pensato da qualcuno di noi, è tanto"*. Il volontario assume un ruolo ben preciso e riconosciuto all'interno della comunità del paese o del quartiere e questo genera una sensazione di **gratificazione** *"la soddisfazione di trovarsi in giro a sentire qualcuno che ti chiama per salutarti, è tanto"* che porta ad un **riconoscimento** dell'Altro che molte volte è inaspettato *"loro [i partecipanti delle palestre] ti danno una gratificazione immensa. Delle volte non ci sei chiedono "ma come mai non c'è la Titti dove andata" la volta dopo "oh non c'eri" io pensavo magari che non se ne erano neanche accorti che non c'ero"; "quando loro [gli anziani] ti danno, poi ti portano anche delle cose, cioè vedi che ti pensano"*.

Il fare, il riconoscimento di sé come persona, la gratificazione nelle e delle relazioni, il senso di essere utili e capaci sono elementi che **creano benessere** *"poi anche solo quando gli telefoni, in questa settimana ho fatto il giro per la pizza, per chi non era presente, ti riempiono anche dei complimenti "ma Dio grazie, ma che carini che siete, avete sempre un pensiero per tutti, anche per quelli che non ci sono", questo ti fa sentire bene. Poi la frase che io dico sempre, tutti i mercoledì che usciamo... come ho detto la mia mamma frequenta la palestra quindi usciamo insieme con anche il cane, che è la nostra mascotte... diciamo sempre la prima frase, entriamo in macchina, "che bella mattina stamattina", questa ormai è la frase standard che c'è tutti i mercoledì, perché stai proprio bene, vedi che ti fa bene a te, fa bene a loro e più fa bene a loro, più fa bene a me"*. Il fare, creare, pensare ad attività è un metodo di **autocura** *"poi io adesso che ho una situazione a casa un po' così, cioè essere volontaria nella palestra, che tutti i giorni sto lì, sono un po' stressata, però vedo un foglio e dico "aspetta che tanto qua ci tiro fuori [un esercizio]", ti stacca tantissimo, aiuta tanto, per me i pro sono tanti"*. Il senso di soddisfazione e piacere nel fare permettono di mantenere attivo il desiderio di partecipazione del volontario nel tempo *"io riassumo nel "mi piace", cioè se mi piace lo faccio, il giorno in cui non mi piacerà più io smetterò di farlo perché al di là di ogni considerazione io dico, "io ho fatto nella mia vita quello che dal punto di vista sociale e familiare c'era da fare adesso faccio finché posso delle cose"*

*che mi piacciono”...”. Partecipare al progetto ha permesso di **sviluppare nuovi interessi**, conoscere nuove capacità “*ho scoperto che applicando questi esercizi, di amare l'arte, di amare la musica, di cominciare ad amare la letteratura, la musica classica, che prima non riuscivo a capire*”, di iniziare a **modificare gli stereotipi e le paure legate all'età anziana (ageismo)** “[essere volontaria della palestra della memoria] *mi ha fatto riscoprire il mondo degli anziani che sono anche la mia proiezione. Perché se va bene, loro sono la mia proiezione e questo mi rappacifica con quello che è, quello che verrà dopo*”. Il volontario, nella partecipazione al progetto si modifica, si rende conto del proprio **cambiamento personale** “*modificare se stessi, adattarsi alla situazione e apprendere come e cosa fare per svolgere al meglio quella che è l'attività che si è intrapresa*”.*

Nel momento in cui siamo andate ad indagare i contro dell'essere un volontario delle Palestre della Memoria è nuovamente emersa la relazione, la **relazione con gli altri volontari** del gruppo “*il contro è la gestione tra i volontari, ovviamente, perché ci sono delle piccole aggiustature da fare sempre...*”; “*il contro è la relazione, ancora, perché le relazioni sono con persone che non hai scelto, come ti succede sul lavoro, come ti succede con i condomini*”.

Un'altra difficoltà che i volontari hanno espresso è la **gestione emotiva** (propria e dei partecipanti) **dei decessi degli anziani** del gruppo “*abbiamo avuto dei decessi tre decessi due o tre decessi abbastanza vicini quindi sono stati un po' quelli un po' brutti...tra i partecipanti e due sono morti vicini e in più anche il figlio di una partecipante quindi già avevamo vissuto anche un po' lei che stava male per il figlio poi è morta anche lei ma tutti tra ottobre e novembre quindi...ma nello stesso tempo però è stato anche comunque bruttissimo ma bello perché tutti i partecipanti...ci siamo trovati tutti al rosario ci siamo anche fatti come si può dire un po' di supporto e quello è stato un po' brutto poi un'altra persona non è stata bene quindi questa parte è un po' brutta diciamo*”.

La **modalità di selezione dei partecipanti** e la possibile **esclusione di alcune persone** che non presentano i criteri per entrare nel progetto è sentita come una difficoltà: “*a me è capitato quando all'inizio ho inserito delle persone con la scheda [di selezione dei partecipanti] e mi ha dato tutti i dati la moglie anche per il marito ma purtroppo quando io gli ho chiesto “ma è mai stata a visita dal geriatra?” mi ha detto “mio marito no!” era una persona invece già seguita quindi questa qua non sapeva il geriatra e quindi la difficoltà ma dopo ci siamo trovati una persona che aveva già dei problemi quindi per due anni è stato con noi*”. Includere persone con deficit cognitivi non permette di rendere quanto più possibile omogeneo il gruppo rischiando di creare disparità notevoli e conseguenti difficoltà nella preparazione ed esecuzione degli esercizi. Escludere delle persone anziane dal progetto, soprattutto nei comuni più piccoli dove non sono disponibili molti servizi o attività, è ritenuto un peso per il volontari “*noi abbiamo trovato questa difficoltà con delle persone, ci siamo dette subito, ci sono varie persone borderline [a livello cognitivo], però non puoi fare niente, dico la comunità di 8.000 abitanti, non puoi dire “questa persona sta a casa”, anche perché magari in una situazione diversa come può essere Carpi, Vignola o Modena, dici “guarda invece di questa soluzione ti offro quell'altra*”.

La preparazione degli esercizi in gruppo e individualmente, l'attività settimanale, il confronto con gli altri volontari richiedono tempo ed energie sia fisiche che cognitive per cui è emerso il **timore di essere troppo impegnati** in questo progetto *“l'altro aspetto del contro è che io non voglio farmi fagocitare perché ho una vita e quindi mi impegno, ci sono, lavoro a casa [per preparare gli esercizi], però sto anche attenta che non mi assorba del tutto perché ho altre relazioni ho altri interessi e mi piace anche sentirmi libera non sentirmi incastrata in un ingranaggio ma questo per adesso non avviene”*.

Nella discussione del focus group sono emersi alcuni punti da poter implementare per supportare i volontari nel progetto. Prima di tutto la necessità della **formazione in itinere** *“e poi anche gli aggiornamenti ce lo siamo già detti, il corso lo facciamo una volta ma ogni tanto aggiornarci ci farebbe bene”*, **del confronto e scambio di esercizi con i volontari delle altre palestre** *“anche i momenti di confronto, di trovarci, di scambio di esercizi, di vedere come fai tu, come faccio io, come affronti...”*; *“confrontarci anche per singoli temi quindi per gruppi di lavoro quindi una forma seminariale sui singoli temi”*. Confronto che non è solo scambio di nozioni tecniche ma **spazi di riflessione** *“momenti di riflessione sul significato della palestra cioè qual significato dà ogni tutor, qual significato dà ogni equipe di tutor della palestra perché questo può arricchire tutti quanti nel senso che ognuno di noi dà un significato diverso alla palestra e di conseguenza propone attività di un certo tipo che magari altri non comprendono o non condividono talvolta, appunto e... credo che sia interessante farlo. Confrontarci sul significato della palestra, sulla sua valenza ci aiuta anche a farla meglio probabilmente”*. Come bisogno e al tempo stesso modalità di confronto è emersa la volontà di andare a **osservare le attività di un'altra palestra della memoria** *“magari potremo anche noi, una volta l'anno, andare a vedere un'altra palestra”*. Non ultimo un bisogno percepito da alcuni volontari, in particolare quelli che operano in comuni in cui l'amministrazione compartecipa in misura minore al finanziamento del progetto, è il tema del sostegno economico *“la parte economica quella sicuramente sarebbe d'aiuto non poco perché realmente si è visto che insomma le spese ci sono fra la cancelleria, la merenda che prevede il fatto di comprare non solo la bevanda, il tè o quello che è ma anche i bicchieri, le posate...”*.

Inoltre è emerso uno spunto organizzativo utile per i futuri volontari delle palestre della memoria ovvero permettere loro di andare ad osservare le attività delle palestre della memoria prima di iniziare il corso da volontari per capire se è un progetto che potrebbe piacere loro essendo una tipologia di volontariato particolare *“far vedere prima del corso cosa è una palestra è utile perché tanta gente pensa che il volontariato sia andare in un posto, rispondere a due ore al telefono, mettere giù una cornetta e andare a casa. Questo non è quel tipo di volontariato. Per cui se uno ha modo di capirlo prima, infatti un paio di persone ha detto, “no, visto che è troppo impegnativo per me, non posso”*.

# CONCLUSIONI

Le Palestre della Memoria sono un progetto collettivo nato nel 2013 da un Community Lab, uno strumento pubblico partecipativo che ha permesso di riflettere in merito ai bisogni della popolazione anziana e implementare azioni per sostenerla. Dal 2013 i luoghi comunitari in cui sono attive le Palestre della Memoria sono aumentati esponenzialmente e ad oggi sono presenti 57 Palestre della Memoria in 31 comuni della provincia di Modena che vedono coinvolte 455 volontarie, 1739 partecipanti e 43 associazioni locali. Questo elaborato si è focalizzato, oltre che sull'analisi dei dati quantitativi del progetto, sulla preliminare analisi dello "stare" del volontario nelle palestre della memoria attraverso la metodologia del focus group che ha ricreato un microcosmo sociale quanto più rappresentativo della popolazione dei volontari permettendo di elaborare collettivamente un pensiero sul progetto. Dal focus group è emerso il valore delle palestre della memoria per la comunità intera ma anche per i volontari che ri-acquisiscono, dopo il pensionamento, un **ruolo nella comunità**, un **senso di autoefficacia**, **soddisfazione** nel pensare e preparare le attività che stimolano le loro stesse funzioni cognitive in un'ottica di prevenzione del decadimento cognitivo; nell'aiutare gli altri si aiuta sé stessi. Attraverso il fare e la relazione con l'Altro si agisce l'**autocura** e il **benessere** della persona emerge come tratto distintivo del progetto che permette una **rielaborazione identitaria sociale da parte del volontario**. Il focus group ha permesso anche di riflettere sulle barriere, facilitatori e suggerimenti di miglioramento del progetto che non sarebbero emersi nell'agire frenetico quotidiano. In virtù di questa esperienza di ricerca, **metodologie collettive di ascolto attivo verranno sistematizzate nei vari distretti socio-sanitari per creare microcosmi sociali di riflessione e miglioramento**. Questa nuova strada ci permetterà di assumere una **visione rizomatica** e non lineare del progetto, dove tante radici sotterranee si incrociano riuscendo anche a superare gli ostacoli. Con questa nuova postura si possono scoprire delle possibilità inaspettate rispetto al progetto originale *“La visione analogica si basa su sequenze predefinite, tappe prestabilite, e incasella quindi le prassi dei servizi in etichette che non restituiscono più (o non del tutto) la realtà, impedendo di vederne la complessità che la contraddistingue. Assumere come dispositivo organizzativo la facilitazione situata, permette di agire uno spostamento paradigmatico verso una visione rizomatica (dal greco rhizoma = complesso di radici). Questa fa riferimento alla metafora del rizoma adottata originariamente da Deleuze G., Guattari F. (2017), per caratterizzare un tipo di ricerca filosofica che procede per multipli, senza punti di entrata o uscita ben definiti e senza gerarchie interne. Rizoma è un termine mutuato dalla biologia: per comprenderlo possiamo immaginare delle radici che, allungandosi nel terreno, incontrano un ostacolo e modificano di conseguenza la loro forma e la loro traiettoria. Muovendosi secondo un paradigma rizomatico le organizzazioni sono in grado di non etichettare i bisogni, di non limitarsi a fornire risposte standardizzate, mantenendo dinamiche le proprie pratiche e agendo come le radici di un albero, che si spostano e cambiano direzione quando incontrano un ostacolo. Una facilitazione che agevola il passaggio da una visione analogica a una*

*rizomatica deve procedere dunque con schemi non prestabiliti. Occorre essere disponibili a tornare indietro a rivedere gli obiettivi, potendo anche mettere in discussione il mandato, se necessario; avere una certa disponibilità a rinegoziare l'oggetto di lavoro, essere capaci di lavorare sul conflitto e non celarlo, concentrando l'attenzione sui processi, oltre che sui risultati".* (pagg.11,12 Facilitazione situata nelle politiche pubbliche. Istruzioni all'uso nell'ambito del welfare).

Dobbiamo **prenderci cura dei volontari** ma soprattutto dei **Desideri** dei volontari. Il movente del volontariato non è dare risposta al bisogno dell'altro, ma il fatto che essendo struttura di desiderio, trova nella relazione con l'altro la modalità più adeguata per **prendersi cura anche di sé stesso**. Il tema è quello della **reciprocità**, perché il dono è reciprocità. Si tende a separare il soggetto dall'oggetto, e questo ha indebolito il movente. Allora la domanda è: quali ambienti creiamo, noi, per tenere vivo il desiderio? Perché tenere vivo il desiderio è qualcosa che ha bisogno di una manutenzione concreta. Allora mi sono chiesta **come possiamo fare "manutenzione dei desideri"**? Provare a potenziare le aspirazioni e le motivazioni dei volontari, anche di quelli **giovani** che partecipano ad oggi al progetto, per quello scambio intergenerazionale che è il nutrimento delle nostre comunità. Inoltre è necessario, per motivazioni sia psicologiche che sociali, pensare e costruire **politiche pubbliche** che agevolino collettivamente il passaggio delle persone che vanno in pensione nella comunità, per riappropriarsi di una identità e di un ruolo sociale.

Con questo approccio che ho provato a delineare si è ritornati alla metodologia partecipativa (da cui le palestre della memoria sono nate) necessaria per comprendere il presente e provare a delineare il futuro di un progetto che vede coinvolte 2.200 persone, 43 associazioni del territorio e che si sta espandendo in altre province italiane.

## BIBLIOGRAFIA

- Albanesi C. (2014). *I focus group*. Carocci editore, Roma;
- Birman A Physis da saúde coletiva, Physis 15 (suppl), 2005;
- Cavarape, 2022. Antropologia, Vol. 9, Numero 1 n.s., aprile 2022;
- Infurna, F. J., Okun, M. A., & Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64, 2263–2269;
- Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., ... Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), 773;
- Kidwood T (2015). *Riconsiderare la demenza*. Erickson, Firenze;
- Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, et al. Social relationships and risk of dementia: a systematic review and metaanalysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev* 2015; 22: 39–57;
- Lingiardi V, Saggio I (a cura di) (2025) “*One Health. Pensare le emergenze del pianeta*”. Il Saggiatore, Milano 2025”
- Livingston, G. et al. *Lancet* 404, 572–628 (2024) ;
- Malhi GS, Mann JJ. Depression. *Lancet* 2018;392:2299–312;
- Mathers CD, Loncar D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Med* 2006;3:e442;

- Pellegrino V, Rodeschini G (a cura di) (2024). *Il welfare pubblico partecipativo. Pratiche di riflessività collettiva sulle trasformazioni dello Stato Sociale*, FrancoAngeli, Milano;
  
- Peng Wan, Yu Zhao, Peng Liu, Hui Zgu & Ting Wang. Association between loneliness, social isolation and incident depression: a prospective study based on UK Biobank. *General Hospital Psychiatry* 2025;96:171-177;
  
- Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2015). Health and well-being consequences of formal volunteering. In D. A. Schroeder, & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior*. New York: Oxford University Press;
  
- Sabel C. Zeitlin, J. (2013). *Governance sperimentalista*. Armanfo Editore, Roma;
  
- Shen C, Rolls ET, Cheng W, et al. Associations of social isolation and loneliness with later dementia. *Neurology* 2022; 99: e164–75;
  
- Sommerlad A, Kivimäki M, Larson EB, et al. Social participation and risk of developing dementia. *Nat Aging* 2023; 3: 532–45;
  
- Yaffe, K., Fiocco, A. J., Lindquist, K., Vittinghoff, E., Simonsick, E. M., Newman, A. B.,...Harris, T. B.; Health ABC Study. (2009). Predictors of maintaining cognitive function in older adults: The Health ABC study. *Neurology*, 72, 2029–2035;
  
- Zammuner V L. (2003). *I focus group*. Il Mulino, Bologna

# SITOGRAFIA

- <https://www.ausl.mo.it/servizi-e-prestazioni/aree-tematiche/terza-eta/palestre-della-memoria/>
- <https://famiglia.governo.it/it/politiche-e-attivita/invecchiamento-attivo/invecchiamento-attivo-introduzione/>
- (<https://assr.regione.emilia-romagna.it/innovazione-sociale/partecipazione-e-sviluppo-di-comunita/cl>)
- <https://www.ausl.mo.it/media/Il-metodo-Saggi.pdf?x75285>
- *Facilitazione situata nelle politiche pubbliche. Istruzioni all'uso nell'ambito del welfare.* A cura di Tommaso Gradi, Vanessa Vivoli <https://assr.regione.emilia-romagna.it/pubblicazioni/rapporti-documenti/la-facilitazione-situata>
- [www.pontodeculturavav.com.br](http://www.pontodeculturavav.com.br)
- <https://www.iss.it/one-health>

# RINGRAZIAMENTI

Sono convinta di avere ringraziato quotidianamente con parole, azioni e sorrisi, ogni Persona coinvolta in questo percorso.

Ogni Persona, ogni situazione complessa da affrontare, ogni dubbio mi hanno permesso di crescere e trasformare dei muri in apparenza insormontabili in opportunità per creare valore collettivo nelle nostre comunità.

Grazie!

# **APPENDICE. Esperienza brasiliana della salute collettiva di una neuropsicologa.**

## **appunti dal diario di campo 13-27 novembre 2025**

*“Guarda che c’è scritto di non salire in quella strada perché si va in una favelas, perché ci vuoi andare?”*

Questa frase racchiude lo scarto tra la rigidità di un approccio scientifico sedimentato da anni rispetto alla libertà di un’osservazione sul campo dove devi immergerti nel contesto e viverlo; non esistono dati quantitativi ma un diario di campo che si arricchisce di osservazioni e pensieri lì dove sei, accettando di uscire dalla zona di comfort.

L’inizio non è stato facile, la prima volta che andavo oltre oceano, in un paese del sud America.

L’approccio con la periferia notturna della città di Sao Luis nello stato del Maranhao non è stato semplice, in un appartamento in cui, per entrare, era richiesto il riconoscimento facciale (chiara modalità di controllo sociale). Dal giorno dopo ci siamo spostate nel centro della città.

Nel corso del nostro programma di tirocinio siamo andate a visitare un Centro di secondo livello per la salute dell’anziano, *Centro de Atencao Integral a Saude do Ioso* (CAISI) in cui sono presenti un equipe multiprofessionale che si occupa della persona anziana: geriatra, medico internista, neurologo, psichiatra, psicologo cognitivo, psicoterapeuta familiare, nefrologo, logopedista, terapeuta occupazionale, fisioterapista, laureato in scienze motorie, nutrizionista, assistente sociale. A questo centro di secondo livello si è inviati dall’Unità Basica di Salute<sup>5</sup>. Attraverso un triage con l’infermiere o l’assistente sociale l’anziano può essere indirizzato ai vari specialisti e alle attività individuali (stimolazione cognitiva, fisioterapia ecc..) o di gruppo. Ogni persona anziana possiede la “*Caderneta de saude da pessoa idosa*” ovvero un diario cartaceo predisposto dal Ministero della salute che permette di monitorare le terapie, la pressione arteriosa, il peso ecc... Abbiamo assistito ad un gruppo terapeutico in cui gli anziani ci hanno accolto con una canzone, sono stati insieme ai loro coetanei e hanno bevuto un frullato. Altre persone stavano partecipando all’attività motoria con un “professore di educazione fisica” e altri stavano effettuando interventi di fisioterapia. Le attività all’aperto si concludono alle 10:30 per la calura afosa che contraddistingue lo stato del Maranhao. Ho prontamente domandato se ci sono dei protocolli per la stimolazione cognitiva e i gruppi terapeutici. La risposta si è fatta attendere, quasi non compresa e soprattutto ha esitato in un “NO”. La mia prima reazione è

*5 Il sistema sanitario brasiliano (Sistema Unico de Saude) segue i principi della universalità, equità e integrazione, ha puntato sulla territorializzazione ed è composto da Unidades Básica de Saude (UBS), strutture pubbliche di assistenza sanitaria di base dove è possibile ricevere assistenza gratuita da equipè multidisciplinari, effettuare test di laboratorio, vaccini e reperire farmaci di base. All’interno delle UBS operano le Equipés de Saúde da Família (team multiprofessionali che si occupano di assistenza sanitaria e prevenzione presso le famiglie). Sono presenti gli Agenti Comunitari de Saude, moradores (colui che abita) persone che vivono nella comunità, sono formate e fanno un’azione di analisi dei bisogni dei territori attivando le figure professionali necessarie per un nucleo familiare o persona. Monitorano e valutano le azioni di quel territorio svolgendo azioni di prevenzione.*

stata “questi davvero non fanno niente!!”. Ma poi ho iniziato a pensare...gli anziani e gli operatori stavano bene, sorridevano, parlavano tra loro. I protocolli che noi occidentali utilizziamo sono davvero così necessari?

Abbiamo scoperto che la violenza nei confronti degli anziani in Brasile è molto diffusa. Violenza economica, psicologica, fisica, sessuale, abbandono, negligenza, violenza medica, emozionale e sociale. Lo stato del Maranhao ha promosso una campagna di informazione e prevenzione per questo fenomeno a mio parere sottovalutato in Italia.

Ci siamo collegate online con le colleghe di master che erano ospiti in una Cooperativa di donne di montagna a Itamonte a tre ore da Rio de Janeiro fondata da Livia Moura ([www.pontodeculturavav.com.br](http://www.pontodeculturavav.com.br)), un'artista collettiva. In questa cooperativa le donne cardano e lavorano la lana come autocura, ovvero quei procedimenti, quei saperi collettivi che partono dalle materie prime (erba, cibo...) per rielaborarle e sentirsi meglio attraverso il “fare”. Questo collaborare con la natura, prendersene cura per il proprio benessere è il concetto scientifico di One Health<sup>6</sup> ovvero io sto bene perché il mondo intorno a me sta bene, la non dualità tra mente e corpo, natura e sé stessi. E in effetti ho pensato “quando torno in ambulatorio provo a costruire un luogo dove sto bene, con le piante da curare con il gesto quotidiano di innaffiare e tirare via le foglie morte”. Poi ho iniziato a collegare i puntini della rete (“pensare con un approccio rizomatico e non lineare”): le Palestre della Memoria possono essere viste, in un’ottica di salute collettiva, come cura, dei volontari e partecipanti che, attraverso il fare, costruire, si riappropriano di un ruolo, di una condizione di benessere, di autoefficacia.

In Brasile non è presente una rete di volontari simile all’Italia ed in particolare all’Emilia Romagna e gli Agenti comunitari di salute sono retribuiti per il lavoro che svolgono. Subito mi è venuto in mente il parallelismo con i volontari delle palestre della memoria che a volte li definisco (mi si passi la terminologia bellica che non mi appartiene) delle “sentinelle comunitarie” che intercettano i bisogni degli anziani (e non solo) riportandoli alle istituzioni; sono persone che agiscono quotidianamente nelle loro comunità telefonando all’anziano che non si è presentato alla palestra della memoria per chiedere come sta; persone che bussano alla porta del vicino di casa che non è uscito per due giorni, persone che telefonano preoccupate ai servizi sanitari perché quell’anziano è peggiorato o rimasto solo. Nella realtà del distretto socio-sanitario di Pavullo nel Frignano è stato implementato un progetto per formare gli Agenti di prossimità, volontari del territorio che monitorano i bisogni della comunità, indicano percorsi e servizi, propongono progettualità. Sono dei facilitatori comunitari.

---

<sup>6</sup> “La visione olistica One Health, ossia un modello sanitario basato sull’integrazione di discipline diverse, è antica e al contempo attuale. Si basa sul riconoscimento che la salute umana, la salute animale e la salute dell’ecosistema siano legate indissolubilmente. È riconosciuta ufficialmente dal Ministero della Salute italiano, dalla Commissione Europea e da tutte le organizzazioni internazionali quale strategia rilevante in tutti i settori che beneficiano della collaborazione tra diverse discipline (medici, veterinari, ambientalisti, economisti, sociologi etc.). La One Health è un approccio ideale per raggiungere la salute globale perché affronta i bisogni delle popolazioni più vulnerabili sulla base dell’intima relazione tra la loro salute, la salute dei loro animali e l’ambiente in cui vivono, considerando l’ampio spettro di determinanti che da questa relazione emerge” (<https://www.iss.it/one-health>).

Nella mia esperienza in Brasile ho molto riflettuto sul valore di partecipare ad un Master in Salute Collettiva, che nessuno sa cosa è e ti guardano tutti con fare interrogativo appena nomini il concetto. Mi ha permesso di appropriarmi di un nuovo lessico e mi ha regalato la possibilità di formare nuovi pensieri, nuovi ragionamenti che mi permetteranno di iniziare delle progettualità in un'ottica diversa, non considerando semplicemente il singolo ma la comunità e riflettere come la comunità vede e agisce su quel singolo provando a riconoscere e combattere le azioni di violenza (micro e macro) proprie delle Istituzioni.



Quanti volontari hanno abbandonato (ragioni di salute/familiari o per dinamiche di gruppo) dall'inizio dell'attività?

### **PARTECIPANTI al 31/12/2025**

Iscritti n° \_\_\_\_\_ di cui donne n° \_\_\_\_\_ uomini n° \_\_\_\_\_

Partecipazione media n° \_\_\_\_\_

Età media dei partecipanti \_\_\_\_\_

Persone in lista per entrare n° \_\_\_\_\_

Quanti partecipanti hanno abbandonato dal 1 gennaio 2025? \_\_\_\_\_

Quali sono state le motivazioni principali dell'abbandono?

#### ***Titolo di studio partecipanti***

- Quante persone hanno conseguito solo la 5° elementare? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno il diploma di terza media o di avviamento? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno il diploma professionale (medie+3 anni di scuola)? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno il diploma di scuola superiore? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno conseguito la laurea? \_\_\_\_\_

#### ***Professione partecipanti (indicativo)***

- Quante persone hanno fatto l'operaio non specializzato, contadino, giardiniere, idraulico, autista, cameriere, cuoco ecc...? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno fatto artigiano o operaio specializzato, impiegato semplice, cuoco, commesso, sarto, infermiere, parrucchiere, militare di basso grado ecc...? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno fatto il commerciante, impiegato di concetto, religioso, agente di commercio, agente immobiliare, maestra d'asilo, musicista, tecnico specializzato ecc...? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno fatto il dirigente di piccola azienda, libero professionista qualificato, insegnante, imprenditore, medico, avvocato, psicologo, ingegnere ecc...? \_\_\_\_\_
- Quante persone hanno fatto il dirigente di grande azienda, direttore di alta responsabilità, giudice, politico, docente universitario, magistrato, chirurgo, ricercatore ecc...? \_\_\_\_\_
- Altro \_\_\_\_\_

Quali ATTIVITA' extra vengono svolte all'interno della palestra (momenti musicali, intervento di esperti, incontri con le scuole ecc...)

- 
- 
- 
- 

## **ORGANIZZAZIONE**

CONTRIBUTO ANNUALE PER ASSOCIAZIONE VERSATO DAI PARTECIPANTI (tessera associativa o altro) \_\_\_\_\_

CONTRIBUTI RICEVUTI PER LA PALESTRA (specificare)\_\_\_\_\_

---

COSTI ANNUALI SOSTENUTI (specificare)\_\_\_\_\_

---

SISTEMA DI TRASPORTI (es. Auser, Altro)? \_\_\_\_\_

Grazie per avere compilato questa scheda! Il vostro prezioso e non scontato aiuto e i vostri consigli ci permetteranno di migliorare l'organizzazione di tutte le Palestre.

*Buon lavoro*

# ALLEGATO N°2. Griglia del focus group

## FOCUS GROUP VOLONTARI PALESTRE DELLA MEMORIA DI MODENA

### OBIETTIVO CONOSCITIVO

Conoscere il vissuto dei volontari delle palestre della memoria nel loro agire e stare in questo progetto

### DATI TECNICI SUL FG

<i>Periodo/Date</i>	12 dicembre 2025
<i>Orario</i>	14-16
<i>Durata prevista</i>	2 h
<i>Durata effettiva</i>	1:50 h
<i>Luogo</i>	In presenza c/o Centro Disturbi Cognitivi e Demenze di Modena
<i>Numero partecipanti atteso</i>	7
<i>Numero invitati</i>	8
<i>Criteri di selezione e caratteristiche degli invitati (dettagliare elementi utili a capire caratteristiche socio-anagrafiche, lo status e gli eventuali ruoli che rivestono, se i partecipanti si conoscono o meno...)</i>	Mauro: palestra della memoria di Carpi Nadia: palestra della memoria di Carpi, è stata volontaria di un paio di palestre Paolo: palestra della memoria di Mirandola Angela: palestra della memoria di Serramazzoni Monica: palestra della memoria di Via Nilde Iotti Modena Tiziana T: palestra della memoria di Vignola Tiziana C: palestra della memoria di Sassuolo
<i>Modalità di invito</i>	Telefonata personale
<i>Conduttori</i>	Chiara Galli
<i>Osservatori</i>	Valentina Reda
<i>Audio registrazione</i>	SI
<i>Restituzione dei risultati</i>	In forma personale e plenaria con un evento sul volontariato delle palestre della memoria

### Scaletta

**REGOLE** da esplicitare prima dell'inizio del FOCUS GROUP

<b>Regola</b>	<b>Contenuti</b>
Obbligatoria	La discussione sarà registrata

	I dati sensibili saranno trattati nei resoconti in forma anonima
	Scopo della ricerca
Di uso frequente	Presentazione del conduttore e funzione rispetto alla discussione
	Libertà di discussione dei partecipanti, non è un'intervista ma una discussione tra tutti i componenti del gruppo
	Durata prevista delle sessioni di lavoro: 1:30 minuti
	Assenza di risposte sbagliate, soltanto opinioni diverse
Di uso occasionale	Libertà di esprimere il proprio disaccordo nel rispetto degli altri
	Regole su telefonini
	Chi può ascoltare le registrazioni
	Come saranno utilizzati i resoconti e chi può vederli

**Prima di iniziare con il riscaldamento ci sarà la Presentazione dei partecipanti**

**Fase I - RISCALDAMENTO**

<b>Domanda</b>	<b>Elementi di attenzione e stimoli</b>
<p><i>Prima di entrare nell'argomento, sarà necessario spiegare brevemente il motivo dell'incontro e il senso e gli obiettivi del progetto.</i></p> <p><i>Dopodichè si potrà procedere con le domande:</i></p> <p><b>Come prima cosa, vi proponiamo un esercizio di riscaldamento che ci permetterà meglio di focalizzarci sull'argomento, oggetto, di questo Focus Group.</b></p> <p><b>Vi chiediamo di prendere un foglio e di scrivere una frase che caratterizza la vostra esperienza di volontariato nel progetto <i>Paestre della Memoria</i></b></p>	<p><i>Ogni partecipante legge la frase che ha scritto</i></p> <p>durata 10 minuti max</p>

**Fase II - DISCUSSIONE**

<b>Domanda</b>	<b>Elementi di attenzione e stimoli</b>

<p style="text-align: center;"><i>Passiamo ora ad approfondire il tema di oggi.</i></p> <p><b><u>1) Secondo la vostra esperienza quali potrebbero essere le motivazioni che spingono un volontario a far parte del progetto palestre della memoria?</u></b></p> <p style="text-align: center;"><i>Eventuali domande per agevolare la discussione:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vi ricordate come siete venuti a conoscenza del progetto?</li> <li>- consigliereste ad un vostro conoscente di fare il volontario delle palestre della memoria? Se si, quali sono le ragioni?</li> </ul> <p><b><u>2) Adesso che siete parte del progetto palestra della memoria quali sono secondo voi i pro e i contro di fare volontariato in questo progetto?</u></b></p> <p style="text-align: center;"><i>Eventuali domande per agevolare la discussione:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quali benefici concreti avete tratto da questa esperienza?</li> <li>- Quali difficoltà incontrate nel partecipare a questo progetto come volontari?</li> </ul> <p><b><u>3) C'è qualcosa che secondo voi si può mettere in campo per supportarvi meglio come volontari in questo progetto?</u></b></p>	<p>durata 60 minuti max</p>
<b>Fase III - CHIUSURA</b>	

<p style="text-align: center;"><i>Per concludere</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><i>Avete altri suggerimenti o cose da dire sui temi oggi affrontati? Abbiamo tralasciato qualcosa?</i></b></li> <li>- <b><i>questi dati verranno analizzati con un sistema di tipo qualitativo, ci sarà una restituzione dei dati emersi sia singolarmente con voi che in un momento aperto agli altri volontari e alla popolazione (da organizzare)</i></b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Le opinioni che avete espresso rimarranno anonime e verranno presentate come frutto dell'intero gruppo, non come idee personali. Grazie a tutti della partecipazione!</i></p>	<p>durata 5 minuti</p>
--	------------------------

## **ALLEGATO N°3. Trascrizione del focus group**

### **Chiara**

Buongiorno a tutti e a tutti, buon pomeriggio. Grazie per essere qua. So che qualcuno di voi è venuto da lontano, ci sono alcune persone delle aree interne, e vi ringrazio per questa disponibilità come sempre non è scontata.

Allora, oggi siamo qua a, in effetti come vi ho accennato, a fare un focus group, ok? Quindi è un gruppo che ha un determinato tema che noi vogliamo provare ad approfondire. Prima di iniziare, insomma, a dirvi alcune cose, vi dico che, come vi ho già detto, questo gruppo sarà registrato perché dopo ci permetterà, con dei sistemi, insomma, di analizzare i dati che verranno fuori, insomma, quindi nella nostra discussione, con dei sistemi, insomma, diciamo, di ricerca e ovviamente nessuno verrà a sapere, non faremo nomi e cognomi, tu hai detto questo, tu hai detto quest'altro, quindi verranno presi come aggregati, ok? O anche estrapolate delle frasi, ma che assolutamente non avranno il vostro nome e cognome stampato, insomma, quindi ovviamente sentitevi liberi di dire quello che volete. Quindi siamo tutti d'accordo a registrare?

### **Gruppo**

Sì, sì, ok.

Diciamo che il focus, l'argomento di oggi è proprio il volontario e il volontariato nelle palestre della memoria, quindi ribadisco che il focus è questo, diciamo al momento non andiamo a parlare di altre cose riguardanti la palestra della memoria, ma quello che ci interessa è proprio la parte del volontariato, quindi dopo ci saranno, insomma, alcune domande che facciamo per poi dopo iniziare questo che non è un'intervista, cioè che io vi chiedo delle cose, ma è una discussione, ok? Quindi parliamo tra noi, ok? Quindi io mi ripresento meglio, sono diciamo quella che un po' conduce il gruppo e poi c'è la collega che si presenta, Valentina Reda, la dottoressa Valentina Reda, che invece fa parte ovviamente del gruppo e anche lei, insomma, per qualunque cosa interviene, partecipa alla discussione e vi chiedo se ci diamo solo una regola per questa parte di silenziare i telefonini. ovviamente proveremo come vi ho detto, insomma, stare all'interno di un'oretta, un'oretta e un quarto a partire da adesso e non ci sono assolutamente, questo voglio essere chiaro, delle risposte sbagliate o giuste, ma è la vostra opinione riguardo a questa tematica, quindi non c'è alcun tipo, non sentitevi diciamo anche giudicati e cerchiamo ovviamente di non giudicare le risposte degli altri perché non ci sono risposte giuste né risposte sbagliate, quindi uno può anche ovviamente esprimere il proprio, in modo rispettoso il disaccordo rispetto a quello che viene detto da un altro partecipante del gruppo, siamo qua proprio per un confronto.

Benissimo, direi che ci presentiamo, esatto, parto io che rompo il ghiaccio, così, mi sono già presentata, molti di voi, alcuni mi conoscono, quindi io sono Chiara Galli, sono la neuropsicologa che, insomma, si occupa, sono la referente per l'Ausl di Modena delle palestre della memoria.

**Valentina**

Io, invece, sono Valentina Reda, anche io sono una psicologa dell'Ausl di Modena della geriatria territoriale e io, invece, seguo le palestre di Modena, faccio corsi volontari, supervisione delle palestre di Modena.

**Paolo**

Io sono Paolo, sono volontario di una delle due palestre di Mirandola, siamo in due gruppi, uno c'è il martedì e l'altro il giovedì mattina,

**Tiziana**

sempre mattina?

**Paolo**

sempre mattina, dalle 9.30 alle 11.30.

**Chiara**

Poi se anche volete aggiungere qualcosa, semplicemente, insomma, non so, cosa facevate, anche come professione, così volentieri, però non c'è, assolutamente, potete anche non dirlo.

**Paolo**

Io ho fatto il commerciante per 25 anni, prima ero impiegato, poi ora sono in pensione, nonno, figlio di una mamma di 95 anni.

**Monica**

Sono Monica, sono della palestra della memoria di Modena, in Via Nide Iotti, perché siamo in Via Nilde Iotti siamo in una sala condominiale del condominio Parco Estense e noi abbiamo iniziato a marzo 24. Io ho fatto il corso che è iniziato a dicembre 23, spero di non sbagliarmi perché la memoria è così. L'ultimo mio mestiere è stato quello di magazziniera e ho fatto ragioneria, quindi non ho esperienza di insegnamento, di coordinamento, di niente, solo di numeri e di miei interessi personali, questo è il mio background.

**Nadia**

Mi chiamo Nadia, sono di Campogalliano. Come dicevo prima, io ho fatto il corso in gennaio febbraio 2024, da marzo a maggio 2024 ho lavorato più come osservatrice nella palestra attivamente di Carpi al centro Guerzoni e in ottobre l'anno scorso con un altro gruppo abbiamo aperto la palestra del Graziosi dove ho lavorato fino a 19 di marzo di quest'anno perché il 2 aprile abbiamo aperto a Campogalliano.

Adesso, diciamo da quest'anno, a ottobre di quest'anno ho cominciato ad attivarmi per cercare altri volontari perché abbiamo una lunga lista d'attesa, quattro volontari iniziano il corso oggi, iniziato stamattina, se si confermano a grandi linee a metà primavera raddoppieremo, quindi faremo un altro giorno, un altro gruppo con questi volontari, io mi sposterò perché nel gruppo attuale siamo in troppe volontarie e questo è quanto. Io di lavoro ero quadro dirigente in una multinazionale per gli ultimi 15 anni, ho lavorato 38 anni nella stessa azienda facendo attività diverse e quindi sono in pensione da 15 anni, questo è anche l'undicesimo anno in cui organizzo per conto della Natalia Ginsburg di Modena corsi di formazione ed eventi culturali presso la biblioteca di Campogalliano. L'associazione ha un contratto per cui il comune mette a disposizione i locali

quando la biblioteca è chiusa e l'associazione mette a disposizione un volontario, sono io che organizzo i corsi, organizzo una trentina di corsi, 8, 9, 20 all'anno.

Altri cose, faccio anche altro volontariato con La Clessidra di Nonantola, il settore NonantolArte, lì aiuto ad organizzare delle mostre e basta, di volontariato finisce.

### **Angela**

Sono Angela dalla palestre di Serramazzone e faccio parte anche di un'altra associazione rivolta sempre agli anziani, 50 e più di Serramazzone e diciamo che la palestra della memoria si è appoggiata proprio a questa associazione per poter andare avanti ed aprirsi. Come lavoro precedentemente facevo l'infermiera qui al Policlinico di Modena, quindi basta.

### **Tiziana C**

Sono Tiziana, volontaria della palestra di Sassuolo, noi abbiamo aperto a gennaio, mi sembra, ho fatto il corso il 23, alla fine del 2023, proprio concomitanza della pensione ed ero metalmeccanica, quindi proprio 0,0,0 proprio di tutto quello che facciamo nella palestra, quindi va da Dio perché mi serve tutto quello che facciamo e facevo altro volontariato, andavo anche all'officina della memoria a Formigine che mi piaceva tanto però purtroppo mio marito si è malato e ho dovuto scegliere tra due o tre volontariati che facevo ho ottenuto la palestra della memoria perché partecipa anche mia mamma e abbiamo anche una cosa in comune e abbiamo questo giorno di evasione insieme, direi basta.

### **Mauro**

Io mi chiamo Mauro sono di Carpi, ho fatto il corso fine 23 anch'io, poi da gennaio la palestra attivamente presso il circolo Guerzoni, centrosociale anziani e poi questa è quindi la terza stagione, mi sono occupato di attività educative in una associazione laica a livello nazionale fino al 1995, poi dopo nei comuni di Soliera e di Carpi soprattutto di politiche giovanili mi sono occupato e di politiche culturali, sono in pensione da quattro anni per un anticipo pensionistico sociale per l'invalidità grave di mia madre e famiglia dei figli.

### **Tiziana T.**

Io mi chiamo Tiziana, sono di Vignola e sono la coordinatrice della palestra di Vignola, sono due, anch'io ho fatto il corso a fine 2003 2023 scusate, abbiamo aperto la prima palestra della memoria per due mesi, aprile maggio, fine marzo aprile maggio del 2024, l'anno scorso sono subentrate altre volontarie abbiamo aperto la seconda palestra della memoria che viene effettuata il venerdì mattina, quindi ne abbiamo una il giovedì pomeriggio e una il venerdì mattina.

Abbiamo un totale di 50 partecipanti iscritti e una lista d'attesa di 46 persone. I volontari, al giovedì pomeriggio siamo in sei, quest'anno l'anno scorso eravamo in sette ma una volontaria per quest'anno si è ritirata perché è nato un nipotino, la figlia non è riuscita a collocarla al nido perché è nato a luglio e quindi siamo in sei al giovedì pomeriggio e in quattro al venerdì mattina. Precedentemente ho lavorato in un'azienda di software house per farmacie e sono stata una responsabile dell'ufficio acquisti quindi a livello di memoria niente però la psicologia è sempre stata la mia ispirazione, avrei voluto andare all'università ma altri progetti mi hanno distolto da questo quindi quando ho sentito il progetto palestra della memoria ho detto questa è mia.

**Chiara**

Grazie a tutti e tutte. Bene, allora adesso vi chiederei, allora vi do dei fogli così facciamo, prima di entrare proprio nell'argomento insomma di discussione vi chiedo di fare una cosa, di scrivere una frase su quel foglio che caratterizza la vostra esperienza di volontario all'interno del progetto delle palestre della memoria quindi una frase che caratterizza, che rappresenta l'essere volontario, il volontariato all'interno della palestra della memoria, del progetto palestra della memoria. Ci prendiamo qualche minuto e quindi non abbiate fretta

**Mauro**

mi devo ripetere

**Chiara**

Si ripeta pure,

**Tiziana T.**

una o più frasi, una frase o un discorsetto? Libero!

**Chiara**

allora questo era un po' per addentrarci nel tema quindi se volete, se qualcuno di voi vuole leggerlo, cosa dite? Noi lo ascoltiamo, se qualcuno non vuole può anche non leggerlo, non c'è alcun tipo, però... di obbligo prego,

**Angela**

io posso anche leggerlo perché è molto sintetico,

**Chiara**

quindi adesso lo leggiamo, poi dopo lo leggiamo, poi dopo avremo modo di approfondire nel corso di questo progetto,

**Angela**

perché è proprio veramente sintetizzato, riconoscere se stessi nei limiti altrui per me questo rappresenta realmente la palestra.

**Chiara**

Perfetto, grazie,

**Nadia**

per me essere volontaria nella palestra della memoria significa far parte attivamente della comunità in cui vivo, quindi dare e avere

**Chiara**

grazie.

**Tiziana T.**

Io ho segnato, il progetto si è dall'inizio considerato bello e di buono auspicio per la popolazione più anziana, nella partecipazione ho potuto poi riscontrare gli esiti positivi sia per me stessa che sulla maggioranza dei partecipanti, quindi direi progetto 10+.

**Tiziana C**

Io ho scritto, evadere anche solo per due ore regala gratificazione per una settimana intera, questo vale poi sia per noi che per i partecipanti all'interno.

**Monica**

Io sono andata di getto, ho cercato di buttare giù della roba di getto, allora io ho scritto, si inizia con un lavoro "fra virgolette" materiale cercando e lavorando sugli esercizi più utili, poi arriva la relazione sia con i partecipanti che con i volontari e diventa il tutto un fuoco d'artificio settimanale, stimoli cognitivi ed emozioni. Io ho parlato più del livello emozionale.

**Paolo**

Io non ho esagerato, ho scritto che il volontariato all'interno della palestra della memoria mi ha cambiato letteralmente la vita, ovviamente in positivo, mi sono riscoperto con un sacco di interessi, con la gioia di fare, di dare, eccetera.

**Tiziana C**

Quello è vero perché anche io sinceramente sono sempre stata operaia metalmeccanica, anche se ho fatto un diploma da impiegata, mai lavorato un giorno, quindi non sono abituata a scrivere, non ero abituata tanto a leggere. Ho scoperto invece che riesco a fare tante cose che non credevo di riuscire. Adesso non cose esageratissime, però effettivamente è vero e questo mi fa, mi dà anche piacere perché mi ero forse anche un pochino sottovalutata.

**Paolo**

Io ho scoperto che applicando questi esercizi, di amare l'arte, di amare la musica, di cominciare ad amare la letteratura, la musica classica, che prima non riuscivo a capire, adesso sto cominciando ad amarla, è stato un seguito all'elice che ho iniziato a fare, che le applichiamo, la letteratura, la libertà, poi le relazioni, il fatto di stare davanti. Io sono fondamentalmente timido, arrossisco con abbastanza facilità, trovarsi di fronte a delle persone...

**Tiziana C**

Dover superare i propri limiti e scoprire di essermi capaci.

**Mauro**

Per me è stata la conferma di tutto quello che è stato la mia vita professionale, quindi ho scritto che il volontariato nella palestra della memoria per me rappresenta un'occasione di sviluppo di un lavoro collettivo, di cooperazione, di collaborazione fra tutto, di valorizzazione delle attitudini di un gruppo che è diventato un gruppo vero, di lavoro, a partire dalle attitudini individuali, dove ognuno ha proprio messo il proprio, quello che è, quello che conosce o che sa proporre. È un'occasione di socializzazione anche per i tutor, di valorizzazione della terza età e del suo significato sociale e culturale sia per i partecipanti che per noi tutor, quindi rivalorizzare il fatto che essere anziani o vecchi non significa valere meno, ma si ha parecchio da portare, da dare e da dire.

**Tiziana T**

Effettivamente ci sono dei partecipanti che danno...

**Mauro**

Tantissimo.

**Tiziana T**

Io ieri, siccome ero mio marito ricoverato, sono arrivata più tardi e quando sono arrivata dopo ci hanno portato, perché dovevamo avere un giovedì in più, poi molti hanno detto che non riuscivano a venire, così abbiamo detto bene, facciamo una settimana di festa in più, nessun ministro ci dice che dobbiamo... quindi piuttosto che andare con dieci persone vi ha detto facciamo una settimana in più, ci hanno portato un regalino, io sono arrivata e mi stavo mettendo a piangere proprio... Sono alcune persone veramente... e quando io ricordo che il primo giorno c'è stato un signore che ha fatto fatica a dire il proprio nome e cognome e adesso sorride, cioè proprio gasata hai presente? perché sono risultati e ieri una signora mi ha detto "lo sai sono tornata dal geriatra, mi ha detto sono migliorata, continua così"!!

**Tiziana C**

Sì quello è vero, noi avevamo una signora...

**Tiziana T**

Io l'avevo già visto su mio zio, mio zio non viene alla palestra della nuova, è uno zio che ha 90 anni, però gli do gli esercizi da fare a casa, quindi lui si legge tutte le istruzioni senza che io glielo spieghi, se non le capisce me le chiede e poi fa gli esercizi e quando siamo tornati alla visita di controllo mi ha detto "mi deve spiegare che cosa gli ha fatto in questi sei mesi" perché ho detto solo gli esercizi della palestra della nuova.

**Chiara**

Benissimo,

**Tiziana T**

e quindi diciamo abbiamo avuto il riscontro,

**Chiara**

ma adesso ritornando anche, questo è molto importante, tornando sempre a voi, vi chiedo, secondo la vostra esperienza quali potrebbero essere le motivazioni che spingono un volontario a far parte del progetto delle palestre della memoria, quindi le motivazioni che spingono...

**Nadia**

Allora in generale, io già basandomi un po' sulle motivazioni ovviamente sono le più diverse, però basandomi sull'esperienza fatta con i volontari con i quali ho avuto modo di lavorare, per qualcuno è semplicemente riempire del tempo libero, per qualcuno è avere la possibilità di dimostrare il proprio **valore**, per qualcuno è avere un approccio tipo maestrina, adesso dico maestrina perché la maggior parte sono le donne

**Monica**

Questi suggerimenti avrei in quello che non dovremmo avere come obiettivo

**Nadia**

No, no, sta parlando di motivazione che ti fa partire

**Monica**

Però una motivazione, scusami se ti interrompo sbagliata,

**Nadia**

è appunto non è che è sbagliata,

**Monica**

ti mette in difficoltà delle volte

**Nadia**

Però ti permette, diciamo la maestrina della situazione, si trova comunque a confrontarsi magari con un ambiente dove molto tranquillamente le viene fatto notare o tramite anche semplicemente la valutazione degli esercizi questo dipende molto dal tipo di organizzazione che ci si dà, perché anche qui ho visto delle organizzazioni molto diverse. Il tipo di organizzazione è quello che io ho portato avanti anche nel lavoro, perché io anche facevo un lavoro organizzativo ed è quello di... nella palestra della memoria non c'è un capo e tutti facciamo di tutto cioè ci alterniamo, non sai parlare in pubblico e ti senti imbarazzato, non lo fai però piano piano, la volta che ti senti di farlo anche per due minuti, noi ti lasciamo lo spazio per farlo Hai bisogno di supporto? te lo diamo Quindi questo permette al tutor di superare quelli che ha considerato i suoi...come diceva la signora, dicevo pensavo di non riuscire a fare certe cose, però ho scoperto che ci riesco E d'altra parte per quello che magari, come dicevo prima la maestrina, è quello di darsi dei limiti Ci vuole tempo, però alla fine ci si pone, si arriva a questo per diverse motivazioni Però alla fine si trova comunque un equilibrio Cioè c'è la possibilità di modificare se stessi, di adattarsi alla situazione e di apprendere come e cosa fare per svolgere al meglio quella che è l'attività che si è intrapresa Io ad esempio mi sono avvicinata alla palestra della memoria perché come dicevo faccio volontariato già da 11 anni, però le persone che frequentano i miei corsi i corsi che organizzo io, sono persone che arrivano massimo ai 60 e quello che mi piace, mi piaceva di queste cose era fare anche dei corsi strani per far uscire di casa il più persone possibile però c'è quel limite, arrivano a 60, 64, 65 e le persone più grandi non escono di casa perché ad esempio io rifaccio di sé i corsi quando la palestra è chiusa e l'idea di far uscire di casa anche persone più grandi attratte dagli interessi è quello che mi ha portato a proprio dire faccio questo corso, accetto una proposta che mi è stata fatta perché mi piacerebbe far uscire di casa anche persone più grandi io devo dire che non ho mai fatto volontariato prima di arrivare alla pensione però dopo mi sono data il volontariato anche per una sorta di debito di riconoscenza verso la comunità, adesso lo dico perché è una cosa magari particolare mia mamma si è separata, è uscita dalla casa del marito, della famiglia del marito quando io avevo 9 mesi e mi ha portata con sé, perché la famiglia non andava. Mio papà è rimasto con i suoi genitori e mia mamma non mi ha messo in un orfanotrofio Era il 1952, è preciso, perché è stata aiutata dai vicini di casa. Abitavano in una frazione, quindi c'è stato chi gli ha dato la prima camera dove dormire, c'è stato chi ha lavorato dopo per trovare una sistemazione adattando una legnaia a cucina. Mia mamma andava a lavorare in campagna, ho un bambino di 9 mesi, 1 anno, 2 anni, dove lo metti? L'asilo non c'era e quindi io sono sostanzialmente diventata abbastanza grande e

**Tiziana T**

lei era la bambina del vicinato,

**Nadia**

Esatto, quindi non c'è più la possibilità nella società attuale di aiutare una persona o una famiglia singola, perché anzi questo tende a creare delle difficoltà e non è accettato questo tipo di aiuto e quindi lavorare per prestare la mia disponibilità per il comune dove abito secondo me è un pochino come ripagare quello che ha avuto.

**Mauro**

Il mio punto di vista, quello che può motivare è il fatto che, è il fatto di dire a un aspirante tutor che andrà a fare il tutor in un gruppo di anziani dove lui è tutor solo perché ha fatto un corso di alcune giornate, mattinate, che gli hanno dato elementi per trasmettere attraverso gli esercizi in una serie di... campi, appunto da quello logico-matematico, linguistico ecc, ma una volta lì nella palestra di memoria si è tutti comunque alla pari ed è molto bello il fatto che alla fine tutti esprimono molte cose, in sostanza si riafferma un carattere di comunità, sia generazionale sia territoriale. Arricchito anche da alcune territorialità diverse di persone che sono immigrate in Italia nella nostra ci sono anche una signora colombiana, una tedesca e una ceca, della Cecoslovacchia quindi arricchimenti notevoli, ma tu tutor sarai una di queste persone e e ... che aiuta certo, favorisce, facilita però come le altre, e questo è molto motivante

**Monica**

Sono molto d'accordo con lui sull'essere parte dello stesso gruppo, secondo me, io lo consiglio e lo consigliato degli ex colleghi, si parte con un desiderio di impegno, sei in pensione e non è che puoi solo andare a nuotare o andare a fare dei viaggi, senti un po' il bisogno dell'impegno e questo è un impegno ludico, perché non hai a che fare con della sofferenza e quindi principalmente la motivazione è questo, cerco un impegno che non mi dia del carico, e questo non è, se non l'agitazione se devi presentare delle cose ma insomma è un carico tra virgolette, non carico quelle che volete, è ludico e lo consiglio anche alle persone che hanno un minimo di spirito d'iniziativa, perché venire lì ed essere un'ameba, scusate se sono un po' critica e se ho usato un sostantivo un po' forte, però le amebe non ci servono nel gruppo, quindi tu solo per dire io sono lì, però te sei lì così e manco tieni fuori un bicchiere quando è l'ora di andare da bere, fai un'altra cosa.

**Tiziana C**

Forse avevamo una motivazione diversa per farlo.

**Monica**

E chiaro che lo scopri quando ci sei, quindi un minimo di spirito di iniziativa e voglia di giocare, ma non è di giocare, di fare il jolly, però comunque di stare insieme, di renderlo anche un momento gioioso e quello che non si deve fare è pensare che io vado a istruire un gruppo, che tengo una conferenza, che vado a fare lezioni, anche solo chiamarle lezioni no!

**Tiziana T**

Noi le chiamiamo incontri.

**Monica**

Eh? Incontri, dei momenti, poi c'è il racconto. Ma non è lezioni

**Tiziana T**

Per esempio noi abbiamo degli anziani che nei biglietti di Natale ci hanno messo “per le nostre professore”

**Monica**

Sì, oppure ci insegnano tante cose, no?

**Tiziana T**

Eh, però loro, le persone dall'altra parte, ovviamente, dicono questo, però...

**Mauro**

Sì, l'importante è interiorizzare il fatto che non siamo maestri, non siamo alunni, non è scuola, non ci sono compiti, non ci sono obblighi di fare tutti gli esercizi, puoi anche non farli, puoi anche farli metà.

**Tiziana T**

Sì, puoi portare a casa,

**Mauro**

Sì, puoi portarli a casa.

**Tiziana T**

Da noi tante volte lo chiedono, sono assente, me li date, me li faccio a casa?. Certo, certo.

**Paolo**

Potremmo anche dissentire con i colleghi che a volte potrebbero presentare degli esercizi molto difficili per mettere in difficoltà, io sono sempre un po'... perché dobbiamo mettere in difficoltà le persone? Cerchiamo di... che stiano bene insomma poi che facciano quello che si sentono, che non si sentono obbligate a... Cerco sempre di proporre vari livelli anche in modo che se ti va puoi continuare con un livello superiore, altrimenti ti fermi. Però sono tutti così, vedo che insomma c'è un po' di...

**Angela**

Beh, se puoi non troppo semplice perché altrimenti diventa quasi inutile,

**Paolo**

no

**Angela**

però che facciano un po' da stimolo, non da mettere in difficoltà, ma da stimolo a impegnarsi un attimino, insomma.

**Nadia**

Questo dipende anche un po' dal gruppo che c'è lì, perché ad esempio il gruppo dove sono io attualmente, dove abbiamo delle persone che sono borderline, a parte quelle, le altre hanno un divario altissimo, preparazione scolastica, vita, la loro elasticità ma a zero, nel senso che uno che ha fatto la terza elementare e poi ha gestito un negozio ne sa più di un altro che è laureato, che però non ha mai fatto niente. Però abbiamo dei livelli che sono molto, molto diversi. La nostra età media adesso è 79 anni.

**Tiziana T**

Oh però sono giovani

**Angela**

Eh bè più o meno

### **Nadia**

Abbiamo da 70 ai 90 anni, però diciamo la media è quella però lo stesso abbiamo tantissime diversità per cui noi ci siamo trovati, abbiamo scelto dopo aver fatto una nostra valutazione, di proporre, di preparare già degli esercizi con tre livelli di difficoltà. Prima quello base, poi per chi finisce quello medio e per chi finisce prima ancora l'altro. Questo significa sicuramente un super lavoro e abbiamo però anche raccolto l'anno scorso, dopo due mesi, abbiamo fatto una raccolta di dati statistici che poi abbiamo valutato perché c'era chi diceva esercizi troppo facili, esercizi troppo difficili. Quindi all'inizio dell'anno, al secondo incontro, gli abbiamo informati di quello che è nostro, di come è il nostro modo di fare e del perché abbiamo risposto a chi diceva esercizi più difficili, all'altro che diceva voglio esercizi più facili perché noi abbiamo realizzato questa situazione. La diversità è tanta, non possiamo scegliere un esercizio che poi magari qualcuno non riesce a fare e quell'altro lo fa in tre secondi. Quindi sappiate che avrete un esercizio facile, quando l'avete finito, se volete alzate la manina o ci dite qualcosa al primo che passa perché noi siamo sempre in mezzo ai tavoli e ci dite che ne volete un altro e ve ne diamo uno di livello più alto o di livello più alto ancora, questo non si può fare con tutto. Però ad esempio l'esercizio tipo il sudoku, tipo la battaglia navale con le parole, insomma

### **Chiara**

questo diciamo che è una caratteristica di tutte le palestre, quindi adattarsi e fare anche i diversi livelli perché la popolazione è abbastanza diversa. Vi chiedevo, tornando un attimo, qual è stato la motivazione per cui una persona...

### **Tiziana C**

Infatti io volevo dire questo perché io ho fatto tanta pubblicità perché per me è stato molto bello, poi io la mia scelta è stata perché mi sono sempre interessata alla terza età, con il fatto che avevo mio padre anche malato di Alzheimer, ho partecipato a tutti gli incontri che facevate anche da anni fa e quindi quando ho sentito che c'era... a me piace stare anche con le persone di una certa età però facendo pubblicità ho riscontrato che tante mie amiche...ma io non sono portata per fare questo tipo di volontariato con magari persone della terza età, se forse magari non so, di bambini, quindi qualcuno mi ha dato anche questo motivo e...altre invece vedo quelle della nostra palestra che sono persone, come diceva lei forse, che fanno tanto volontariato e quindi aggiungono anche quello che magari gli è piaciuto e poi scoprono dopo col tempo che è più bello, però proprio per impegnare il tempo e quindi...

### **Angela**

Per quello che riguarda me la motivazione è proprio numero uno, è stata quella di aver avuto una mamma con problemi di demenza, per cui è stato il motivo principale che mi ha avvicinato a questi corsi perché soltanto dopo è subentrato il volontariato vero e proprio, perché io volontariato non ne avevo mai fatto in vita mia, quindi il mio primo approccio è stato proprio con i corsi della palestra della memoria.

Da lì nasce poi invece l'impegno e il fatto di sentirsi...anche quello è stata una motivazione importante. Il fatto di sentirsi impegnati in qualcosa, portare avanti un progetto qualcosa e questo mi ha fatto allargare

ancora di più l'impegno del volontariato entrando nell'associazione che poi sosteneva la palestra e quindi prendendo in mano proprio anche l'associazione. Per cui per me la motivazione più principale è davvero l'impegno, anche se la numero uno, cioè l'approccio è stato dato proprio da un motivo familiare, quello di aver avuto in casa una mamma con questi problemi e la voglia di conoscerli a fondo e di aiutare persone, per evitare insomma anche quello, di aiutare quelle persone che hanno vissuto quello che è familiare, anche perché si dà sollievo poi anche alle famiglie. Cosa invece io, per esempio, che non ho avuto quando ho fatto la mia esperienza, non ho avuto nessun aiuto, nessun appoggio, non c'era nulla, nulla non... Il familiare era lì che se lo gestiva da solo il problema senza avere assolutamente nessun aiuto da nessuna parte, insomma, neanche il momento di poter scambiare due parole in modo da, come dire, condividere con qualcuno l'esperienza in modo da sentirsi un po' più, come dire, non proprio sole, insomma.

### **Tiziana T**

Allora, per me, diciamo, iniziare il volontariato è cercare di convincere una persona a iniziare questo tipo di volontariato...la cosa migliore è che io ho già effettuato a una persona che diciamo “ma no, io non ce la farò mai”. “Vieni alcune volte, non hai ancora fatto il corso, vieni alcune volte con noi, vedi che cosa si fa, se ti può piacere”. Tant'è che due persone hanno frequentato la palestra della memoria proprio come utente, diciamo. Una signora aveva accompagnato un compagno, diceva “lo faccio per lui” e poi ha fatto il corso l'anno dopo. Stessa cosa l'anno scorso, un'altra signora ha accompagnato un'amica che iniziava a avere problemi e quest'anno ha fatto il corso. Quindi secondo me ogni persona deve trovare la propria motivazione. Il fatto comunque che prima di andare a fare il corso abbiano testato, valutato, visto la palestra della memoria fa sì che una volta terminato il corso non abbandonino perché l'anno che io ho fatto il corso, quattro persone che hanno fatto il corso non sono poi venute a fare il volontario.

### **Nadia**

Noi eravamo in 40, ha abbandonato il 40%.

### **Tiziana T**

Ecco quindi secondo me il fatto di far vedere appunto come funziona, perché uno diciamo “no io non ce la farò mai a parlare in pubblico”. Io ho detto “ma guarda che non c'è solo da parlare in pubblico, dobbiamo apparecchiare, dobbiamo mettere fuori la merenda, distribuire i fogli, andare ad aiutare ad una persona vicino. Non c'è solo da parlare, se tu non te la senti di parlare, non c'è... “Ma anche preparare gli esercizi”? “Be' all'inizio se non ce lo fai, ci siamo in tante e lo prepariamo insieme”. Cioè proprio perché molti pensano sia una cosa molto difficile da fare. Poi in realtà quando uno ha iniziato non... secondo me, la cosa che purtroppo invece ritengo non adatta a tutte le persone, fare un coordinatore. Io ora non lo so, se non ci fossi io come coordinatore, forse alcune avrebbero già abbandonato perché non so come siano organizzati in ogni gruppo, noi ad esempio facciamo, adesso ci siamo trovati questo sistema che secondo noi è buono, ci troviamo un pomeriggio intero, ognuno di noi prepara tre, quattro esercizi, uno sulla memoria breve, uno sull'attenzione, uno su questo, uno su questo e prepariamo tre o quattro lezioni. Bene, ne mettiamo uno di memoria breve oggi di Giovanni, uno di memoria lunga di questo, uno di attenzione di questo. Cerchiamo di fare quattro esercizi che prendano quattro persone, quindi tutti presentano il loro esercizio a tutto il gruppo e

poi noi adesso lavoriamo in gruppi proprio, abbiamo suddiviso i partecipanti in base alle proprie capacità, l'esercizio è uguale, c'è chi finisce prima, c'è chi ci impiega tanto e se non lo finisce è stesso, però noi avevamo iniziato, come hai detto prima, a fare chi aveva solo quello base non riusciva a fare quello dopo, non ci stava, diventava serio, "io non riesco", quindi abbiamo detto no, l'esercizio per tutti. "finisci prima? aiuta il tuo vicino".

**Nadia minuti**

Anche noi affacciamo anche in queste cose, ma non tutte le attività si prestano, invitiamo anche...

**Tiziana T**

Questo è il nostro, il nostro modo insomma...

**Chiara**

Scusate, adesso parliamo sempre delle motivazioni, non tutti hanno detto se vuole la propria opinione.

**Paolo**

Io ho iniziato per caso e per curiosità, semplicemente! Per caso ho saputo che si sarebbe svuoto questo corso e per curiosità ho voluto partecipare e non ho mollato, è difficile però c'è una soddisfazione enorme, infatti 4-5 ore delle mie giornate le dedico alla preparazione, alla mia preparazione.

**Tiziana C**

È che diventa tutto un un , come si dice, un continuo, se vai in giro, oh guarda, adesso ci puoi fare un esercizio, un altro, un'altra. L'altro giorno andavo all'ospedale da mio marito, mi sono messa lì ho contato 30 libretti della Vivo e li ho fregati, perché c'era l'espositore fuori, e ho tirato fuori un articolo che c'era il compleanno dell'ospedale, che secondo me è di interesse comune, e ci un farò un esercizio. E non so chi non ha visto andare via con 30 librini, però se mi mettono lì gli espositori,

**Tiziana T**

anche io sono andata al supermercato e mi sono fatta dare i volantini delle offerte che poi glieli abbiamo fatti come esercizio, si...

Sì, io l'ho anche chiesto al supermercato gli ho detto, "scusatemi, mi potete tenere le retine che erano in mezzo ai meloni, con la spugnetta, perché nel centro facciamo degli esercizi, quindi..." "perbacco!" me li hanno tenuti, quindi quando uno spiega comunque di cosa si tratta, per loro sarebbe materiale da cestinare e quindi...

**Paolo**

Diciamo che la soddisfazione di vedere queste persone in silenzio, che si impegnano per svolgere qualcosa, che è stato pensato da qualcuno di noi, è tanto. La soddisfazione di trovarsi in giro a sentire qualcuno che ti chiama per salutarti, è tanto.

**Nadia**

E noi hanno chiesto di organizzare il pranzo di Natale.

**Tiziana T**

Noi lo facciamo tutte le volte, tutti gli anni, quest'anno il Natale non lo abbiamo fatto lo faremo a fine anno.

**Tiziana C**

Noi facciamo sempre la pizza, perché abbiamo di fianco, c'è una pizza da asporto, e ci pagano, vogliono sempre pagarci la pizza, organizzano loro, raccolgono le adesioni, e poi si arrabbiano se vogliono pa..., perché noi ci facciamo tutti gli anni il pensierino, tutti gli anni, tutti gli anni troviamo qualcosa, anche questo ci ci..aiuta perché stiamo lì a pensare anche oltre agli esercizi, cosa facciamo di pensierini. Quindi ci esce anche altre cose.

**Tiziana T**

Sì, sì.

**Tiziana C**

E forse magari dovrebbero, la motivazione principale è proprio quella, dovrebbero magari partire così, come dici tu, se sapessero già un attimo prima, forse.

**Tiziana T**

Io a tutte quelle che conoscevo, infatti vi dico, tre sono entrate così, due hanno proprio partecipato, una invece la conoscevo perché fa volontariato all'Auser, e quindi gli ho detto, "ma dai prova"...una mezza giornata la potrei ritagliare". Allora gli ho detto, "guarda, mezza giornata non è mezza giornata, sono due ore lì, le altre ore le devi fare anche fuori, non puoi dire mezza giornata così, le altre ore le devi ritagliare fuori per preparare gli esercizi così". Allora le ho detto, "vieni a vedere" e lei ha detto, "ma non pensavo che effettivamente servisse così tanto anche a me", che poi è quella che quest'anno, purtroppo quel nipotino piccolo ha dovuto sospendere, però mi ha detto, "io a settembre, se li bimbo va al nido, io ci sono".

**Nadia**

Far vedere prima cos'è una palestra è importante.

**Tiziana C**

E' importante infatti...

**Nadia**

Alle terre d'argine fanno, alle pseudo volontarie, prima del corso fanno visitare una palestra o due.

**Mauro**

quelli del corso che è iniziato oggi tutti sono venuti in visita

**Tiziana T**

quando ho fatto io il corso sono andata a vedere una palestra l'ultima lezione

**Nadia**

secondo me questo è utile perché tanta gente pensa che il volontariato sia andare in un posto, rispondere a due ore al telefono, mettere giù una cornetta e andare a casa. Questo non è quel tipo di volontariato. Per cui se uno ha modo di capirlo prima, infatti un paio di persone ha detto, "no, visto che è troppo impegnativo per me, non posso". Un di quattro persone è rimasta.

**Tiziana C**

Da noi la Dr.ssa li ha mandati subito. Alla prima lezione...

**Nadia**

Da noi addirittura quest'anno prima, il corso che è cominciato stamattina, le hanno mandate, da ottobre, tra ottobre e novembre, l'hanno mandate a visitare almeno un paio di palestre, in modo che se seguono il corso e lo facciano per un motivo giusto.

**Tiziana C**

Anche perché così sanno cos'è, perché tanti hanno detto, “cosa fa della palestra della memoria? Cruciverba?”

**Tiziana T**

Ma anche cruciverba.

**Nadia**

Lì lo fai a casa

**Tiziana C**

ma è un'altra cosa, è una cosa diversa. Però sì, magari hanno in mente la palestra della memoria e vai e fai i rebus, i cruciverba e allora sì, vederlo cambia tanto

**Tiziana T**

un esercizio, ogni tanto c'è anche quello, però non è solo quello.

**Chiara**

E quindi adesso che voi ovviamente siete a pieno titolo all'interno delle palestre della memoria, nel senso che ci avete detto che insomma avete esperienza, secondo voi quali sono i pro e i contro di fare il volontario all'interno della palestra della memoria? Quindi quali sono i pro e quali sono i contro?

**Monica**

Allora, comincio io. Il pro è la relazione, per me, parlo sempre molto personale. Il pro è la relazione, la relazione con gli anziani che mi riscatta di cattive relazioni con anziani avute in precedenza, mi ha fatto riscoprire il mondo degli anziani che sono anche la mia proiezione. Perché se va bene, loro sono la mia proiezione e questo mi rappacifica con quello che è, quello che verrà dopo ok? Poi il pro, c'è tutta la preparazione degli esercizi che mi tiene tantissimo in allenamento, mi fa aprire il mondo delle conoscenze, delle letture, quindi questo a me stimola veramente tanto. Il pro c'è la relazione con gli altri volontari. Il contro è la relazione, ancora, perché le relazioni sono con persone che non hai scelto, come ti succede sul lavoro, come ti succede con i condomini e quindi anche questo è un bellissimo esercizio perché in mezzo, cioè... doverti muovere in mezzo ti fa capire che non ti piacciono tutti, sia fra i partecipanti che fra i volontari, non ti piacciono tutti. Delle volte io conto fino a 20 per non mandare a cagare qualcuno, non dei partecipanti! Però sono contenta di aver contato fino a 20 e di aver trasformato il “vai a cagare” in qualcosa di più assertivo. Il pro è anche sentire che faccio qualcosa per la comunità, faccio qualcosa soprattutto per queste persone che in alcuni casi, da noi l'abbiamo testato, non avrebbero altro momento di socializzazione. Vederli che lavorano e sono contenti, se anche difficile l'esercizio ma almeno ho lavorato perché nel questionario qualcuno ha detto “io voglio roba che mi faccia allenare davvero” e come avete visto io di contro ne ho detto pochissimo. L'altro aspetto del contro è che io non voglio farmi fagocitare perché ho una vita, come si dice, e quindi mi impegno, ci sono, lavoro a casa (per gli esercizi della palestra), però sto anche

attenta che non mi assorba del tutto perché ho altre relazioni ho altri interessi e mi piace anche sentirmi libera non sentirmi incastrata in un ingranaggio ma questo per adesso non avviene

**Valentina**

è un rischio

**Monica**

È un rischio che non voglio... e poi basta vi lascio la parola la parola perché nessuno ha detto niente di questo.

**Tiziana C**

Ma io di pro ne ho tanti perché ne abbiamo anche già detto. I contro ne ho due abbastanza...parlo di contro purtroppo ne abbiamo avuto dei decessi tre decessi due o tre decessi abbastanza vicini quindi sono stati un po' quelli un po' brutti

**Mauro**

Tra i partecipanti?

**Tiziana C**

Sì, tra i partecipanti e due sono morti vicini e in più anche il figlio di una partecipante quindi già avevamo vissuto anche un po' lei che stava male per il figlio poi è morta anche lei ma tutti tra ottobre e novembre quindi...ma nello stesso tempo però è stato anche comunque bruttissimo ma bello perché tutti i partecipanti comunque ci siamo trovati tutti al rosario ci siamo anche fatti come si può dire un po' di supporto e quello è stato un po' brutto poi un'altra persona è stata non è stata bene quindi questa parte è un po' brutta diciamo che... poi l'altro contro è L.T che quello non c'entra...è un po' la location per il resto direi che di contro non ne abbiamo perché è tutto positivo nel senso che loro ti danno una gratificazione immensa delle volte non ci sei chiedono “ma come mai non c'è la Titti dove andata” la volta dopo “oh non c'eri” io pensavo magari che non sene erano neanche accorti che non c'ero perché noi siamo tanti come volontari adesso siamo 14-15 anche se siamo...

**Tiziana T**

Oh però!! in un'unica giornata?

**Tiziana C**

No!! siamo in totale anche se tanti non li vedi, fissi soliti siamo sempre questi però volendo c'è qualcuno che ci può dare un cambio anche se su tutti questi ci siamo trovati una mattina anzi due volte in quattro che in quattro diventa impossibile assistere in particolare perché ne abbiamo 30...e quindi quando loro ti danno, poi ti portano anche delle cose, cioè vedi che ti pensano. Poi anche solo quando gli telefoni, in questa settimana ho fatto il giro per la pizza, per chi non era presente, ti riempiono anche dei complimenti “ma Dio grazie, ma che carini che siete, avete sempre un pensiero per tutti, anche per quelli che non c'è”, questo ti fa sentire bene. Poi la frase che io dico sempre, tutti i mercoledì che usciamo, come ho detto alla mamma io nella palestra quindi usciamo insieme con anche il cane, che è la nostra mascotte, diciamo sempre la prima frase, entriamo in macchina, “che bella mattina stamattina”, questa ormai è la frase standard che c'è tutti i mercoledì, perché stai proprio bene, vedi che ti fa bene a te, fa bene a loro e più fa bene a loro, più fa bene a

me. Poi io adesso che ho una situazione a casa un po' così, cioè essere volontario nella palestra, che tutti i giorni sto lì, sono un po' stressata, però vedo un foglio e dico “aspetta che tanto qua ci tiro fuori (un esercizio)”, ti stacca tantissimo, aiuta tanto, per me i pro sono tanti. E poi adesso abbiamo creato quasi un ingranaggio di, non so, senza volere, perché facciamo la pausa come anche voi, adesso ormai tutti portano qualcosa a tutti. E quindi tutti i giorni c'è un partecipante che porta una torta, l'altro dopo ha visto che ha portato la torta allora ha provato i biscotti perché non cucina, e quindi vedere anche che loro vogliono contribuire è bellissimo, quindi ti dico, di contro ce n'è due, purtroppo, che li rattrista molto perché dici, mamma mia, l'anno scorso ero lì, l'anno scorso non c'è. Quello non si può evitare, l'altro speriamo, per il resto...

### **Valentina**

E l'altra parte della medaglia è il fatto che ci sia attenzione. Eh sì, esatto, e quindi niente.

### **Tiziana T**

Allora, per quanto mi riguarda, i pro sono infiniti, quindi è meglio neppure dirli, i contro è la gestione tra i volontari, ovviamente, perché ci sono delle piccole aggiustature da fare sempre. Io sono una persona che ama andare molto soft. Io, come vi dicevo, ieri sono arrivata un po' dopo e uno delle volontarie mi ha detto, “guarda oggi questa ha fatto l'almanacco, però ci ha aggiunto una frase rispetto a quello che noi avevamo scritto che non mi è piaciuta e anche qualche utente ha guardato male”. Perché ieri era la giornata della comunità europea e quindi lei ha detto, “ma tanto non serve a niente”, quindi qualcuno l'ha guardata male anche questa volontaria ha detto “insomma bisogna che glielo diciamo”. Ho detto “guarda, la prossima volta, quando non ci sarò, diciamo che primo abbiamo pensato a 5 minuti, noi, altri 5 se parlano gli utenti e quindi che lei si prepari con 5 minuti e non 10 minuti”. E il fatto che non dica certe cose, gli posso dire che qualcuno degli utenti ha guardato male quando lei ha detto questa frase, quindi molta attenzione a quello che dice. Invece lei dice, “no....” io non sono così perché non mi piace perdere un volontario, una volta che ci può poi essere anche quello che si offende e dice “basta io smetto”. Io da questo lato sono molto soft perché anche per me un volontario che distribuisce solo i fogli va benissimo. Perché purtroppo vedo che io ne faccio tanto, ma la stragrande maggioranza del volontariato su Vignola è quello di andare a camminare, 200 gruppi di cammino ma quando si tratta di aiutare qualcuno non ce ne sono. Purtroppo io con lo stesso centro con cui siamo appoggiati per la palestra della memoria faccio anche il gruppo delle Nonne. Abbiamo appunto, come accennava lei, dei figli che ci portano per due ore le mamme e le nonne che cominciano già a avere dei problemi perché dice “almeno sto due ore senza avere questo pensiero” Io lo vivo anche oltre a quello che nella palestra della memoria sono tutte persone.... Noi abbiamo una signora di 91 anni che se uno la vede uh cavoli...se uno la vede ne dimostra 70 a livello di... era una bidella, quindi non ha cultura, non ha niente... abbiamo persone diplomate che hanno più difficoltà di questi, quindi è tutto questione di volontà. Lei infatti ha detto “io adesso sto molto più attenta quando leggo, alle parole, a questo e a questo”.

### **Angela**

Su questo è vero, anche nella nostra palestra per esempio la difficoltà non ce l'ha chi ha una bassa scolarità, addirittura è... fra le persone più in difficoltà è una persona laureata, laureata ed è fra le persone più in

difficoltà che spesso e volentieri dice “dai lo faccio a casa questo esercizio perché qui ci sono troppi riflessi, non vedo bene”, quindi fa fatica a vedere la sua difficoltà e quindi trova l'escamotage di dire “no non ci vedo bene, questi occhiali non sono adatti a questo momento, ci sono troppi riflessi”. Dico “va bene fallo a casa con calma, tranquilla” perché? Perché si vede magari osservata da chi gli sta vicino e chi gli sta vicino magari ha a malapena la quinta elementare e quindi lei che è una laureata si sente un po' in agitazione. Il fatto di dire è possibile che non ci riesci, che sei una laureata quando invece è uno che con la quinta elementare l'ha già ben risolto e quindi si trova quella...

#### **Tiziana T**

Noi questa difficoltà l'abbiamo quasi eliminata facendo i gruppi, appunto abbiamo cercato di fare dei gruppi dove ci sono le persone che hanno più difficoltà sono tutti assieme quindi si rendono meno conto degli altri che fanno l'esercizio in tre minuti, lo fanno tutti in tre minuti, loro impiegano 5 minuti a fare la prima con aiuto perché nel gruppo di persone che hanno più difficoltà di più delle volte cerchiamo di stare in due persone. Ecco l'altra cosa, avendoli divisi in gruppo noi quest'anno, l'anno scorso giravamo così, quest'anno ho detto no facciamo a rotazione perfetta, ordine alfabetico cominciamo da questo, facciamo sempre il giro così tutte le settimane cambiamo in modo che tutti vadano nello stesso gruppo due volte o tre insomma...

#### **Angela**

Comunque sì il fatto di fare i gruppi è vero che può aiutare perché questo prima non l'abbiamo mai fatto abbiamo fatto sempre esercizi individuali e basta. E negli ultimi tempi invece abbiamo cercato di fare esercizi anche per gruppi, cioè riunire due o tre persone insieme che fanno un esercizio insieme e ho visto che in molti casi specialmente per questa persona qui è stato di molto aiuto perché anzi partecipava, non lo so evidentemente il foglio lì da sola la metteva in difficoltà. Invece partecipare con un'altra persona era lì che dava le risposte cioè lei suggeriva cosa scrivere e cosa dire insomma, quindi il gruppo evidentemente aiuta molto questa persona...

#### **Tiziana T**

ogni persona anche come nei volontari e anche negli utenti è diversa quindi... bisogna moderare un po' per tutti i gruppi che ci sono

#### **Mauro**

Oltre ai pro che abbiamo scritto prima, quindi trovare un ambito di collaborazione, collaborazione per noi c'è perché è tutto estremamente positivo, ce ne sono altri che sono per esempio quello di poter trasmettere le cose che mi piacciono il mio piacere per i viaggi, per l'antropologia legata ai viaggi, per determinate materie scientifiche, per la politica, per la storia è un PRO nel senso che anche io non credo nell'asetticità dell'opinione politica quindi io porto la mia opinione politica, la porto, se c'è e nel pubblico che succede, nei partecipanti che qualcuno sia contrario, questo non diventa un contro per un pro perché produce...certo sta a me mettere in condizione di poter discutere, di poter rimanere della propria idea ma confrontandosi anche con chi ne ha altre di idee e questo è quello che sia un pro da una criticità se gestita bene può uscire comunque una cosa positiva e comunque mi da molto piacere tirare fuori le cose che mi piacciono perché molto brevemente le trasmetto nel modo che affascinano anche gli altri e questo avviene da parte di tutti e

sette noi, siamo i sette con 35 partecipanti e ci siamo quasi sempre tutti. Ci dispiace sempre quando non si riesce ad esserci, sono l'unico uomo con sette donne, sei donne piuttosto toniche.. questo non è un contro è un pro nel senso che mi sprona ad essere più..più disposto alla mediazione comunque sempre a rispetto degli altri, devo dire che fra i miei sette il rispetto è pieno, è totale a volte c'è qualcuno che ti farebbe contare fino a dieci, però c'è sempre la tua capacità e anche per un pro! E questo si trasmette anche nel rapporto con i partecipanti, ma davvero!!! Prima di cominciare si diceva che da noi abbiamo riscontrato fin da subito un livello piuttosto alto di risposta ai nostri stimoli, piuttosto alto, ma non perché siano omogenei loro, assolutamente no, c'è qualcuno che è anche analfabeta, ma si è trasmessa fin dall'inizio quel grande pregio che è il rispettare gli altri, l'aspettarlo quando necessario, l'ascoltare quando...consapevoli che ognuno ha la propria storia ognuno ha la propria etica di vita alla nostra età, che va rispettata e quindi va ascoltata il nostro lavoro di gruppo spesso coincide con l'espressione di...con la narrazione di sé che tutti hanno sempre molto voglia di fare, l'espressione della propria negatività che talvolta anche è raccontare le proprie sfortune della vita se uno ha perso dei figli. Tutto questo è un pro nel senso che ti arricchisce enormemente e senti che arricchisce anche quella piccola comunità lì. Quindi assolutamente consigliabile fare tutto, consigliabile l'esperienza perché è davvero molto arricchente insomma.

**Chiara**

Grazie

**Nadia**

Anche per me il pro è..., premetto che si dice, ci sono persone che sono nate per insegnare io sono di quelle che sono nata per imparare, quindi sono curiosa, il fatto ad esempio di trovare degli argomenti... noi non seguiamo l'almanacco tipo il giorno tale che è nato, che è morto, scegliamo un argomento sul quale poi ciascuno, attorno, si esprime

**Tiziana T**

Come volontari o come utenti?

**Nadia**

Tutti, tutti, stiamo parlando di tutti

**Tiziana T**

Ah, quindi il volontario presenta un argomento

**Nadia**

Presenta un argomento

**Tiziana T**

La mela!

**Nadia**

La mela.., i numeri primi, l'ultimo che ho fatto io, i numeri primi, sono una roba un po' ostica se vogliamo però cerchi di curiosità, quelle cose che possono attirare l'attenzione della persona poi noi facciamo tipo una presentazione, un esercizio su una cosa che abbiamo spiegato poi un altro pezzetto di presentazione, un altro esercizio magari fatto da qualcun altro perché non è che uno fa tutto ciò Ci alterniamo, l'argomento è quello,

ciascuno porta il suo contributo, decidiamo insieme la giornata. Comunque tornando ai pro per me c'è anche il fatto di imparare e poi il contatto con le persone, conoscere le persone e io riassumo nel “mi piace”, cioè se mi piace lo faccio, se il giorno in cui non mi piacerà più io smetterò di farlo perché al di là di ogni considerazione io dico, “io ho fatto nella mia vita quello che dal punto di vista sociale e familiare c'era da fare adesso faccio finché posso delle cose che mi piacciono”, quindi io devo e quindi il pro è stare in mezzo alla gente, fare una risata, imparare, avere la possibilità di imparare qualcosa come dice lui, non tanto di trasmettere una conoscenza ma di stimolare negli altri la curiosità di magari approfondire determinate cose quindi di dare anche alle persone la possibilità di dire, “va bene, ho 90 anni, ho ancora nella vita qualcosa da imparare, posso farlo” e questo secondo me è molto stimolante. Di contro io non ne vedo perché nel momento come dicevo prima, se vedo che c'è un contro perché quello non fa più per me e quindi io vado a fare qualcos'altro.

**Mauro**

Si, la contrarietà è una sfida anche per noi, è una sfida a superare il positivo,

**Nadia**

si certo piacevole è ovvio che non tutto quello che propongono gli altri tutor, prima parlavo della maestra, non sono sempre d'accordo ma non posso neanche dire sempre “no, non sono d'accordo”, questo fa parte direi del fatto di far parte di un gruppo e c'è sempre un rapporto che deve essere mediato, ma nel fatto di fare il volontario nella palestra della memoria il contro non c'è perché il gestire, discutere, trovare una soluzione che vada bene a un gruppo di tutor fa parte della vita, quello non è un contro.

**Tiziana T**

si, no ma diciamo è un contro considerare perché uno non se li sceglie, quindi anche i collaboratori, diciamo, gli altri volontari, quindi c'è sempre qualcosa da dover limare...

**Nadia**

ma anche quando scegli una persona alla fine può rivelarsi diversa...

**Tiziana T**

si certo però sono i contro della vita però...

**Nadia**

si diciamo che forse sarà perché diciamo che sono stata fortunata nella scelta, nella casualità di lavorare con tre gruppi di tutor per cui la volta che sarò sfortunata...

**Tiziana T**

no ma anche nel mondo del lavoro c'è anche quei colleghi, ne trovi sempre, poi è logico, devi collimare e cercare di sistemare le cose

**Nadia**

sì sì sì, quello fa parte del gioco

**Tiziana T**

però sono contro, non sono dei pro

**Angela**

mi può rappresentare un pro e un contro quella situazione pro perché impari a gestire cose che prima non ti appartenevano

**Tiziana**

ma gestire è un contro

**Angela**

è un contro ma che poi appunto ti insegna anche a sapere gestire quelle situazioni che a volte possono diventare veramente difficili

**Nadia**

per esempio è un contro se vogliamo parlarne, accennavo prima una persona con cui ho telefonato ieri che mi ha detto, "no io non vengo", abbiamo detto all'inizio, e ho detto "se non vieni telefona, hai due numeri di telefono da chiamare" allora l'ho chiamata e gli ho detto guarda tu in nove incontri che abbiamo fatto hai partecipato a quattro però sei stata a casa e non hai mai telefonato nessuno dicendo "non vengo, sto a casa o non sono stata..." cioè alla fine abbiamo tenuto il telefono, mi ha tenuto il telefono 40 minuti però alla fine questo è un contro perché questa persona mi ha detto "io mi sento umiliata nel senso che il livello di persone che ci sono per me è troppo basso" e va bè, abbiamo un po' valutato, discusso sull'argomento e poi siamo arrivati alla decisione che non si può tenere un posto se non vieni non puoi tenere impegnato un posto quando ci sono delle persone che desiderano venire mentre tu non ti premuri neanche di avvisare che non vieni, fai quello che ti pare e te ne fregghi di tutto e di tutti questo potrebbe essere un contro, per me non è stato un contro telefonare a questa persona e valutare insieme alla fine ha scelto che lei smette di venire e ha detto "guarda facciamo una cosa io ti rimetto in lista in fondo quando torna il tuo turno se vuoi rientrare puoi rientrare, nel frattempo rifletti la situazione e poi avrai una nuova opportunità per decidere" quindi questo se vogliamo dire è un contro perchè dire a una persona "guarda bisogna che tu decida o si o no" però io non lo vedo un contro perchè per me fa parte del...delle cos...

**Tiziana T**

ma era comunque un utente che aveva delle possibilità? Io l'avrei sfruttato come l'ho sfruttato con quelle che... "bene ti vai ad andare? al prossimo anno vai a fare il corso"

**Nadia**

no no no assolutamente no, una persona di 92 anni chiusa che è rimasta legata al suo ...

**Tiziana T**

ah ok no perchè a questo perchè uno dice "io mi sento all'altezza degli altri" ma non lo ero

**Nadia**

no no con qualcuno ho detto questo senza che lo chiedesse, sono stata io a dire "guarda secondo me tu saresti adattata a fare la volontaria" no no, una persona di 92 anni, una persona con una mentalità stretta che si sente molto importante, superiore agli altri

**Tiziana T**

noi questo tra gli utenti proprio no

**Nadia**

assurdo no però voglio dire, cioè qua si è considerato un contro dove telefonare a una persona e dire “guarda bisogna che tu decida o da una parte o dall'altra”, però non lo vedo un contro, nel senso che è comunque un...

**Tiziana T**

un altro contro che secondo me, adesso non so voi come siete messi, forse io perchè collaboro col Centro tutto... noi abbiamo notato che effettivamente per chi accoglie le palestre della memoria è una discreta spesa è una discreta spesa perchè noi quest'anno ad esempio abbiamo cercato di limitare moltissimo le fotocopie per cui su quattro esercizi cerchiamo di fare al massimo due esercizi in fotocopie e i due esercizi li dedichiamo a far scrivere loro, ad esempio gli abbiamo letto una favoletta e gli abbiamo detto cercate di trascrivere quello che vi ricordate e quindi qui non facciamo fotocopie. Quando è possibile le fotocopie le tagliamo in due per cui...quando è possibile facciamo il fronte-retro ma comunque sono due le fotocopie facendo il fronte-retro risparmiamo il foglio ma non la fotocopia e in più la merenda. La merenda da noi abbiamo una volontaria che a lei piace moltissimo fare delle torte quindi più delle volte lei fa una torta, lei, che io gli ho detto guarda ci siamo in tante volontarie collaboriamo anche noi a volte, “no no no”, qualche utente ogni tanto porta qualcosa però sì, una torta tante volte per trenta persone non è che sia molto. Il centro ci mette comunque il tè, l'acqua e quindi abbiamo notato questa cosa quindi adesso stiamo studiando di trovare qualche sponsor.

**Nadia**

ehm io faccio una cosa, giro l'idea, se volete tanto perché di associazione io sono con la Natalia Ginsburg di Modena

**Tiziana T**

si, la Ginsburg, noi in casa Vignola, la Gisburg collabora, siamo andate l'anno scorso abbiamo fatto un esercizio di geografia dove ci servivano dei fogli, anziché l'A4, il B5 quello grande insomma, A3 e quindi siamo andati alla Ginsburg a farlo perché ci hanno detto “ogni tanto potete venire”

**Nadia**

volevo dire un'altra cosa, dicevo che la Ginsburg di Vignola non è la Ginsburg per cui la voglio dire sono due realtà diverse, io come Gisburg ho organizzato delle commedie dialettali ad ingresso libero offerta libera e poi in occasione delle commedie, perché ho imparato la prima l'ho fatta l'anno scorso in febbraio poi quest'anno in autunno ne ho fatte due, anche se l'autunno ho capito nel mondo delle commedie dialettali non è il periodo giusto perché loro si preparano in autunno per lavorare l'anno dopo, quindi questi ingressi a offerta libera. In più ho organizzato una lotteria, 6 biglietti 5 euro, i premi li ho chiesti ai negozianti, a... e sono tutti molto disponibili, c'è chi dà il buono di acquisto, il buono sconto, c'è chi dà già l'oggetto e vi dirò che si incassa bene, funziona bene

**Tiziana T**

anche noi abbiamo parlato di trovare qualcosa proprio bene

**Tiziana C**

ma come si fa a chiedere lo sponsor? perché se io vado anche in forno a chiedere se ci dava i soldi se ci dava delle torte o qualcosa per la palestra, mi dicono “ma chi sei?”

**Chiara**

ogni realtà è diversa, ci dobbiamo ragionare però sicuramente soprattutto nella realtà di Sassuolo lì è Croce Rossa che deve andare...è forte, è come se fossero loro due, Ginsburg da una parte e Età libera a Vignola. Grazie anche perché dopo qui vi potete anche se volete volentieri scambiare i numeri di telefono perché vedo che ci sono...vi date numerosi suggerimenti e grazie anche per questa parte qua perché non si parla del volontariato ma sicuramente un altro tema anche da affrontare sarà questa qua.. che hai esposto quindi ci sarà modo adesso di parlare anche..

**Tiziana T**

si perché anche chi ti accoglie è subito, ad esempio il centro dell'età libera con cui io già collaboravo non si pensava fosse una cosa forse così dispendiosa perché io andavo già due pomeriggi a settimana con il gruppo delle nonne però... quando invece ti trovi 50 persone è un'altra cifra. Con questo a noi il Presidente non ha detto niente però siamo state noi volontarie che gli abbiamo detto...

**Tiziana C**

però vi fa fare i fotocopie, vi dà il te?

**Tiziana T**

Io ne faccio molte a casa, una stampante stampo molto anche a casa, sono sincera... noi facciamo fare 60 fotocopie a settimana, l'altro gruppo sono in 20 e invece fanno fare molte fotocopie. La difficoltà quale è stata? Quella che perlomeno così ho visto perché ho buttato l'occhio ad alcune fotocopie che avevano fatto fare: se trovano ad esempio su una rivista un esercizio che occupa una pagina fanno fotocopiarne quella pagina. io li riproduco tutti a pc e faccio mezza pagina per cui il foglio diventa anziché essere 30 ne faccio 15

**Chiara**

Giustamente immaginavo che si andassero anche su questi argomenti, vi dico anche qual è la nostra idea. Oggi ho avuto conferma quindi assolutamente ci saranno altri momenti. Visto che ormai abbiamo già superato l'ora vi faccio l'ultima domanda e dopo nel caso possiamo proseguire. Quindi secondo voi c'è qualcosa che si può mettere in campo per supportarvi nel vostro lavoro di volontariato nel vostro lavoro di volontari all'interno delle palestre della memoria? Abbiamo parlato delle motivazioni, dei pro e dei contro quindi adesso a dicembre del 2025 con la vostra esperienza c'è qualcosa che si può fare per aiutarvi voi come volontari quindi tralasciando le strutture che è una cosa importantissima però proprio voi come volontari

**Monica**

secondo me la supervisione che viene fatta è utile che sia anche un argomento, sia anche un momento che serva anche per questo, che ci dia degli spunti o delle correzioni e a cui possiamo rivolgerci... un momento, un'occasione per attingere e per esporre anche i nostri problemi, i nostri dubbi non sia solo vedere come lavoriamo, osservare i partecipanti, anzi è importante che la supervisione venga a osservare i partecipanti perché ci accorgiamo che ci sono dei decadimenti ma non siamo noi che possiamo dire “no tu qua non ci

vieni più perché non ti serve niente”, quindi il vostro supporto, la cosiddetta supervisione per me non è solo che venite a vedere se siamo bravi o no per me è proprio un momento importante in cui vi rendete conto dei partecipanti, il loro livello raggiunto perché ogni anno ma anche sei mesi, qui abbiamo delle modifiche, vedere anche noi come ci rapportiamo che delle volte non è sempre buono il modo con cui ci rapportiamo e magari una correzione ci aiuta. Quando siete venuti ci avete dato sempre delle indicazioni che mi hanno permesso di aggiustare il tiro di fare le cose un po' diversamente. Quindi questo è importante. E poi anche gli aggiornamenti ce lo siamo già detti, il corso lo facciamo una volta ma ogni tanto aggiornarci ci farebbe bene e anche i momenti di confronto, di trovarci, di scambio di esercizi, di vedere come fai tu, come faccio io, come affronti. La Giuliana Bulgarelli diceva la fiera dei volontari della palestra coi banchetti.

**Chiara**

Ci stiamo lavorando

**Monica**

Esatto. Per me, per supportare questo. Perché anche se voi venite e vedete anche le dinamiche fra noi volontari, e ci date un feedback, è importante, è un bel supporto. Perché io non sono psicologa o esperta relazionale. Magari se tu mi dai un'indicazione di come rapportarmi con quel volontario lì, che ogni tanto parte per la tangente, mi è inutile. Chiudo.

**Nadia**

Secondo me questo controllo, cioè controllo, questa visita, adesso ne abbiamo avuto una, serve perché sono venute Petra e Nora Marzi, loro, a mio parere, possono, frequentano e vanno in diverse palestre, però riescono a vedere le cose da un punto di vista diverso da quello che possiamo vedere noi, che magari potremo anche noi, una volta l'anno, andare a vedere un'altra palestra.

**Tiziana C**

Esatto, a me piacerebbe andare!!

**Nadia**

E poi il tavolo di confronto, per me è importante, perché ci si rende conto, ad esempio, di diverse cose, di accorgimenti, di cose che fanno gli altri. Ad esempio, noi, ho notato che tu dici noi abbiamo creato i gruppi, per noi, che siamo in una realtà molto più piccola, essere noi a creare dei gruppi diventa più difficoltoso. Cioè, noi, se tu ti muovi in una realtà come sei di Vignola, o in una realtà come Campogalliano,

**Tiziana T**

quante sono le persone?

**Nadia**

22.

**Tiziana T**

Sono molte!!! Noi abbiamo iniziato l'anno scorso che eravamo dei... ma gli abbiamo detto questo, abbiamo sorteggiato, a loro abbiamo detto che abbiamo sorteggiato e abbiamo creato dei tavoli di lavoro, non dei gruppi, perché così si riescono ad aiutare meglio, forse c'è meno rumore, perché uno lo sentiva bene se era di

qua e l'altro era in fondo, perché poi in realtà non abbiamo il microfono, ma però abbiamo iniziato in questo modo.

**Nadia**

Perché noi abbiamo fatto un'altra cosa, noi abbiamo fatto delle carte colorate, cioè da un lato sono tutte nere e dall'altro hanno un riquadro colorato, mettiamo, preferiamo, abbiamo preferito fare così, mettere delle carte più grandi, un colore per ogni tavolo, le persone che entrano sorteggiano e vanno nel tavolo che ha il colore della loro carta, perché così si creano dei gruppi che sono disomogenei, però questo permette di più la collaborazione, l'aiuto della persona che è più in difficoltà e quindi ci sono dei lavori di gruppo che riuscirebbero bene fatti con i vostri tavoli. Però insomma il fatto ad esempio di vedere che voi l'avete fatto e vi trovate bene, ci può stimolare magari qualche volta provare a fare così.

**Tiziana T**

Noi già vi abbiamo detto che a febbraio cambiamo i gruppi a febbraio, movimento di gruppi.

**Nadia**

Noi ogni tanto facciamo questa cosa e piace molto perché ci sono delle persone che la prima volta si sono messe in un tavolo e quindi continuano a mettersi lì, però poi magari con una persona col tempo, dopo 4, 5, 6

**Paolo**

a volte ci sono anche delle coppie, ci sono marito e moglie...

**Tiziana T**

si si anche da noi la seconda coppia di marito e moglie ha iniziato la moglie quest'anno ha iniziato il marito, mi ha detto "non metterlo con me!"

**Paolo**

eh lo so ma non è così per tutti noi diciamo

**Nadia**

noi abbiamo detto, dunque "oggi si cambia" e scelgono loro la carta

**Tiziana T**

eh però facendo così può capitare, una persona che non sa fare tra virgolette, ha difficoltà attorniata di 6 persone che invece in un minuto fanno l'esercizio. Quella persona la volta dopo in quel gruppo non ci vuole mica stare!

**Nadia**

Io credo che sia sempre tutto molto relativo, noi abbiamo dei tavoli rotondi l'ambiente è piccolo noi riusciamo a mettere 3 per ogni tavolo quindi...

**Tiziana T**

ah allora è diversa la sistemazione.

**Nadia**

quando si fa un lavoro di gruppo con 5 persone quando facciamo il lavoro di gruppo c'è sempre anche uno di noi che gioca come gli altri, fa la stessa attività insieme, allo stesso livello e questo diciamo ci permette un po' di dire, "dai tu vieni qui con me, vai là" altrimenti secondo me...

**Tiziana T**

anche l'ambiente...

**Nadia**

ti condiziona

**Tiziana T**

non lo avevo considerato ma...

**Mauro**

Posto che... c'è e sono indispensabili sia quando siamo nella mattinata con i partecipanti sia nell'equipe dei tutor posto che questo c'è ed è indispensabile, potrebbero aiutarci potrebbero aiutarci dei momenti di confronto anche se capisco che può essere difficile nel senso che sarebbe interessante farlo anche a livello provinciale ma siamo tanti perché è troppo presto. A Carpi siamo 4, nasceranno altri 2 a primavera sono già sufficienti per un confronto efficace questo potrà servirci per confrontarci anche per singoli temi quindi per gruppi di lavoro quindi una forma seminariale sui singoli temi. Per esempio sui gruppi ho sentito dire da voi cosa è totalmente diversa come facciamo noi ognuno evidentemente deve fare in modo diverso per tutti gli altri giustamente perché ogni equipe di tutor si da le sue regole quindi...

**Tiziana T**

si fanno dei tentativi

**Mauro**

quindi momenti di confronto sicuramente e poi momenti di riflessione sul significato della palestra cioè qual è il significato dà (dare) ogni tutor, qual è il significato dà ogni equipe di tutor della palestra perché questo può arricchire tutti quanti nel senso che ognuno di noi dà un significato diverso alla palestra e di conseguenza propone attività di un certo tipo che magari altri non comprendono o non condividono talvolta, appunto e... credo che sia interessante farlo. Confrontarci sul significato della palestra, sulla sua valenza ci aiuta anche a farla meglio probabilmente. L'ultima cosa che potrebbe essere interessante ma può essere destabilizzante: fare degli scambi bimensili di due mesi fra diverse palestre sarebbe destabilizzante quindi forse ci si arriverà adesso non ci sarebbe

**Monica**

io ti dico no, io non me ne vado!!

**Mauro**

sarebbe molto destabilizzante però molto interessante perché ognuno di noi avrebbe modo di vedere...proprio perché ogni palestra si conforma al proprio gruppo di tutor e al proprio gruppo di partecipanti quindi vedere dell'altro servirebbe... quindi capisco che è destabilizzante perché in seno alla propria equipe ognuno ha trovato la propria

**Nadia**

ma non è tanto per quello che in due mesi appena riesci a introdurti... lo so però tu ti introduci in un gruppo... cioè tu dici che una persona del mio gruppo va a lavorare in un'altra palestra

**Mauro**

si destabilizza molto il gruppo...

**Nadia**

devi trovare un equilibrio e in due mesi trovi l'equilibrio se partiamo tutti dallo stesso livello ma se tu ti inserisci in un gruppo già organizzato è difficile

**Mauro**

no, sarà che io ho avuto modo di andare per un mese in un'altra palestra che stava cominciando ha cominciato con pochi tutor e quindi aveva bisogno di essere rafforzata quindi è stato estremamente interessante

**Nadia**

Cibeno?

**Mauro**

Sì

**Tiziana T**

Se le distanze non sono elevate perché...se c'è anche moto distanza...

**Nadia**

allora io lo trovo difficile perché io ho fatto un'esperienza diversa e la palestra di Campogalliano è nata da un gruppo di tutor in cui ce n'erano cinque molto ma molto ma molto amiche. Per le altre due una delle quali sono io, entrare è ancora difficile cioè io a volte anche adesso ci si trova, facciamo anche noi l'incontro settimanale due giorni prima oppure a volte ti trovi che ti rendi conto che le altre fra di loro hanno fatto, organizzato pensato delle cose tu non ne sei al corrente perché col fatto che c'è questo rapporto di amicizia abbastanza stretto ne parlano mentre vanno a camminare prendono il caffè al bar e tu dici ma questo può tirare fuori l'argomento oppure abbiamo deciso di fare questo però vi dico così è un po' destabilizzante quindi l'idea di inserirsi in un gruppo che è già coeso diciamo...

**Tiziana T**

non ma secondo me l'inserimento che intendeva lui era per apprendere, per utilizzarlo nel proprio gruppo

**Mauro**

per rendersi conto anche di modalità diverse

**Nadia**

secondo me essere lì come osservatore o essere lì come operatore c'è molta differenza

**Mauro**

si certo ma anche per relativizzare la propria modalità quella acquisita e consolidata nella propria palestra può far bene vedere dell'altro secondo me ho detto subito che è destabilizzante sia per chi va e cambia sia per il gruppo che accoglie nuovo però può essere interessante magari andare due persone di una palestra, presso un'altra e forse il gruppo...

**Monica**

in una riunione delle Modenesi è stato proposto e non è passato perché tu già fatichi ad arrivare a conoscere il tuo gruppo, le tue persone, continuiamo nella conoscenza del mio gruppo delle mie persone se no...

piuttosto vengono in visita, vengo in visita guardo come operi, mi porto a casa il buono ecco, è un po' più soft la cosa

**Mauro**

Si certo

**Angela**

ma anche perché farlo per due mesi c'è una difficoltà obiettiva perché ok, Modena ma per altre diventa difficile

**Chiara**

scusate le persone che non hanno parlato riguardo all'argomento di come potervi supportare come volontari in questo progetto sono state già dite tante cose ma insomma

**Tiziana C**

sì, io sono d'accordo sul fatto che per me sarebbe molto interessante andare come osservatrice non fare due mesi però magari periodicamente frequentare le altre palestre ci potrebbe aiutare come magari anche sentirci più spesso e confrontarci

**Nadia**

ma secondo me a quel livello come osservatore può essere utile non solo andare nella palestra ma andare anche alla riunione preparatoria: guardi la riunione preparatoria poi guardi la palestra hai un quadro completo

**Valentina**

ma che cosa potrebbe aiutare secondo voi? cioè vedere le altre palestre partecipare più o meno attivamente alle altre palestre in che cosa potrebbe essere utile?

**Tiziana C**

secondo me potrebbe aiutare a vedere magari cosa possiamo migliorare o cosa sbagliamo perché delle volte facciamo delle cose che magari ci può sembrare che vadano bene e magari vedere che lo fanno gli altri in maniera diversa può essere utile. Adesso io sentivo la signora che hanno messo i tavoli dividendoli per capacità per capacità ad esempio potrebbe essere un'idea anche se da noi è molto difficile perché arrivano e si sono già fatti il loro gruppo se una volta uno prende il posto dell'altro vengono e dicono "mi ha rubato il posto" quindi per loro è destabilizzante spostarli

**Nadia**

allora voi dovete fare il giochino delle carte

**Tiziana C**

infatti stavo pensando appunto questo potrebbe...

**Valentina**

potrebbe essere utile anche per provare a cercare delle soluzioni interne alla palestra? Oppure?

**Monica**

anche perché noi ci tutti credo ci radicalizziamo in una modalità, è giusto dire radicalizziamo? cioè ci cementifichiamo con una modalità così come succede nella vita anche fare una ricetta di cucina... facciamo

sempre quella e magari scopri una modalità che dici beh “veh mo, veh mo” e cambio qualcosa che può essere meglio

**Valentina**

e altre idee per supportarvi? che se ve ne vengono in mente altre

**Angela**

ma sicuramente la parte economica quella sicuramente sarebbe d'aiuto non poco perché realmente si è visto che insomma le spese ci sono fra la cancelleria, la merenda che prevede il fatto di comprare non solo la bevanda, il tè o quello che è ma anche i bicchieri, le posate e si tutto è anche...

**Tiziana C**

noi dobbiamo anche dare la carta igienica, e il sapone

**Chiara**

sì sì questo è un tema...

**Angela**

io questo lo noto ancora di più perché essendo anche il presidente della società che ospita le palestre quindi la spesa la vedo bene quindi anche il fatto proprio di sapone, carta su tutti gli aspetti il costo c'è!

**Nadia**

comunque se trovate un'associazione che si presta... valutare... bisogna fare i preventivi ad esempio per aprire la palestra della memoria ho preso subito contatto con il comune

**Tiziana T**

anch'io ma non era stato preventivato

**Nadia**

io ho preso contatto con il comune in modo...io adesso usufruisco...cioè la Ginzburg c'è un rapporto con il comune per cui la Ginzburg organizza le attività culturali perché altrimenti non ci sono alternative. Il comune mette a disposizione un locale. C'è un locale grande devo pagare io delle cose non è che è tutto gratis, devo pagare la SIAE se faccio un certo tipo di attività però alla fine io vi dico che se riuscite a trovare un'associazione che vi organizza questa cosa andate sulle commedie, sulla musica si spende un sacco di soldi di SIAE e alla fine il ritorno non c'è. Abbinare una lotteria e i premi li potete anche comprare

**Tiziana T**

ma noi già lo facciamo

**Nadia**

alla fine la spesa è sempre minore del guadagno. Qualche centinaio di euro si tira fuori, tipo 600, 700 euro

**Paolo**

vorrei chiedere ad uno di voi se avete previsto di chiedere un contributo ai partecipanti noi l'abbiamo fatto in forma volontaria

**Chiara**

ne parliamo dopo esatto... io innanzitutto vi volevo davvero tanto ringraziare perché questo momento qua a me è servito tantissimo perché sono emerse anche...alcune cose me le avete dette girando per le palestre sono

emerse altre invece non erano emerse e quindi assolutamente le cose da fare da domani per me sono comunque tante oltre all'analisi di questi dati però adesso anche io, noi come professionisti possiamo avere nero su bianco anche quello che voi come volontari ci avete detto e poi da qua partire per poter anche migliorare dal punto di vista sia dei volontari sia sono emerse anche tante altre cose più strutturali per riprovare a capire come supportarvi e quindi appunto come vi dicevo quello che ovviamente è emerso qua per analizzato ma i vostri nomi se non con l'iniziale diciamo non verranno...

**Tiziana T**

a me non interessa

**Chiara**

dopo quando farò le analisi sicuramente vi darò una restituzione. Mi piacerebbe anche solo contattarvi telefonicamente poi con il fatto di trovarsi con tutte le palestre si pensava di organizzare qualcosa per il 2026 dove insomma poi ci sarà una restituzione anche di tutta questa parte qua in modo un po' più... anche aperta a tutti i volontari anche alla popolazione e diciamo che adesso poi vi manderò a breve appena riesco a stare un attimo 10 minuti al computer la solita scheda di raccolta dei dati che ogni palestra al 31-12... così oltre a dei dati qualitativi ho anche la parte più quantitativa quindi faremo così per ogni fine anno quindi al 31-12 io verso inizio dicembre vi chiederò la scheda così è un po' una ripetizione a volte però almeno così sappiamo quante persone sono, quanta è la lista d'attesa e tutto per monitorare insomma quindi anche questa parte qua. Oggi sono uscite tanti temi chiave che insomma avete anche condiviso, abbiamo condiviso insieme quindi credo che sia stato un momento formativo per tutti noi

**Valentina**

sì ne sottolineo anche... l'avete poi sottolineato anche esplicitamente il bisogno chiaramente anche il bisogno di confrontarvi su delle questioni pratiche ovviamente poi voi non conoscete le palestre degli altri ogni palestra è un po' diversa però è emerso questo bisogno di confrontarsi tra di voi per delle questioni pratiche anche in maniera esplicita. Il focus oggi era più sulla vostra sensazione sulla vostra esperienza di volontario ovviamente non si può poi tanto distaccare dalla pratica per cui ovviamente entravamo e uscivamo dal tema ma è normale è giusto che sia così però appunto se per me è stato io che conosco il mondo del volontariato poco sicuramente meno della collega, per me è stato molto utile perché magari vengo a fare le supervisioni, magari faccio i corsi ma mi fermo più su una parte se vogliamo tecnica invece questa è una parte fondamentale che in realtà è il cuore dell'attività, sapete benissimo che poi voi per noi siete parte del progetto perché siete una parte della prevenzione quindi grazie per tutti i contenuti

**Tiziana T**

anche perché se non ci fossero i volontari le palestre non esisterebbero! mi è venuto in extremis un altro nei confronti proprio del gruppo diciamo tecnici del lavoro quindi vostro. A me è capitato quando all'inizio ho inserito delle persone che la scheda diciamo io continuo con la scheda... e mi ha dato tutti i dati la moglie anche per il marito ma purtroppo quando io gli ho chiesto ma è mai stata a visita dal geriatra mi ha detto "mio marito no!" era una persona invece già seguita quindi questa qua non sapeva il geriatra e quindi la difficoltà ma dopo ci siamo trovati una persona che aveva già dei problemi quindi per due anni è stato con

noi poi quest'anno diciamo che la dottoressa Sirotti che segue Vignola ha parlato lei, io glielo ho fatto presente perché dopo due lezioni ho detto “ma questo no, c'è qualcosa che non va” per cui lei quando è venuta dopo gliel'ha detto ha detto “eh mi sembra” forse non è adatto adesso non so come li abbia parlato non sta a me e...compito il suo però diciamo glielo ho segnalato subito. Questa persona quest'anno non è ancora stata inserita perché c'è una lista di attesa lunga però è già stato preso il nominativo per inserirlo nei centri di incontro anziché alla palestra della memoria poi quest'anno siccome lei deve essere operata e lui da solo non riesce a venire sono rimasti a casa entrambi però avere un aiuto o qualche domanda magari un po' più trabocchetto diciamo per capire...

**Valentina**

fare un filtro maggiore

**Tiziana T**

si, se qualcuno ha delle difficoltà perché a me mi a me dispiace dopo però all'inizio non sembra così la persona poi invece quando la metti lì a fare gli esercizi vedi che ha davvero delle difficoltà ma non delle difficoltà perché non ha scolarità, difficoltà perché non ricorda neppure le tre parole che le hai detto prima quindi... proprio qualcosa per... con questo senso oppure non so se si possano prendere Diciamo tra virgolette “ti facciamo fare tre lezioni di prova e poi se sei adatta”, però è brutto dopo dirti no.

**Nadia**

no ma se la persona non è adatta ma le piace, non riesci a farla stare, non puoi farla stare a casa

**Tiziana T**

Sì.

**Nadia**

Ti dico noi abbiamo trovato questa difficoltà con delle persone, ci siamo dette subito, ci sono varie persone borderline, però non puoi fare niente, dico la comunità di 8.000 abitanti, non puoi dire “questa persona sta a casa”, anche perché magari in una situazione diversa come può essere Carpi, Vignola o Modena, dici “guarda invece di questa soluzione ti offro quell'altra”.

**Tiziana T**

Sì sì, anche da noi poi non c'è l'altra soluzione immediata quindi...la tieni.

**Nadia**

Se l'altra soluzione c'è, l'altra alternativa c'è però, se sei a Campogalliano e non c'è nessuno che ti porta, non sei in grado di andare da solo, quindi non hai altre alternative, se lo lasci a casa da lì, non hai altre e nella comunità è un problema, nella piccola comunità è un problema più grande.

**Tiziana T**

Questo sono d'accordo, ma anche nella grossa comunità, nella grossa comunità è un problema.

**Nadia**

La piccola è...salta all'occhio, lo sanno tutti e la persona, nel piccolo certe cose diventano più...

**Monica**

però quello non voglio che sia il mio ruolo, scusate.

**Nadia**

No no, quello deve essere il ruolo di un medico..

**Monica**

non ho le competenze per farlo

**Nadia**

Deve essere il medico, però dal momento che il medico che ha inserito lì una persona borderline, la gente dice a quella lì l'hanno lasciata a casa dalla palestra della memoria che sia stato il medico o chiunque altro...se siete in due gatti è diverso, è una cosa negativa.

**Tiziana T**

No no, ma ci vuole una soluzione alternativa per lasciarlo a casa, sicuramente.

**Valentina**

Che non deve essere gestita da voi giustamente

**Tiziana T**

Che non deve essere "rimani a casa perché non sei adatto".

**Nadia**

Però deve anche essere accessibile alla persona.

**Valentina**

Sì sì dico che però non deve essere un vostro problema una soluzione.

**Nadia**

No no no, non è il nostro problema assolutamente.

**Valentina**

Ovviamente se è il problema è che la persona che avete all'interno si fa fatica a gestire, voi dovete fare riferimento a noi.

**Nadia**

Ma io concordo che non diventa un problema per noi diretto, diventa un problema sociale che poi nell'ambiente circostante dicono "l'hanno lasciato a casa, non l'hanno più voluto".

E' la comunità, è la caratteristica della piccolissima comunità. Allora, Serramazzone può essere una situazione che a lasciare a casa qualcuno...

**Angela**

No, sinceramente noi qualcuno che qualche problema ce l'ha, ce l'abbiamo, però dov'è il problema di lasciarlo venire? Hai questa persona, dov'è il problema?

**Monica**

Il problema sono le liste d'attesa...a discapito