



Il ritrovo dei sensi: UN CAFFÈ INCLUSIVO

Annalisa Losacco (1), Valentina Bonvissuto (1), Camilla Tagliasacchi (1), Francesca Denicoli (1), Elena Lucchi (1), Mario Antonio Cucumo (1), Michele Merlini (1), Alessandra Frolidi (1), Stefania Soldi (1), Isabella Salimbeni (1)

1) Fondazione Elisabetta Germani – Cingia de Botti (CR)

Il Caffè Alzheimer presso la Fondazione Elisabetta Germani di Cingia de' Botti (CR) presenta un programma innovativo volto a migliorare la qualità della vita di persone affette da decadimento cognitivo e dei loro caregiver. Organizzato due volte a settimana, il mercoledì pomeriggio e il sabato mattina, questo progetto si distingue per un approccio che stimola attivamente i sei sensi, promuovendo al contempo risultati ottimi nella relazione tra i residenti, i loro caregiver e la comunità.

Stimolazione Sensoriale e Attività Proposte

- **Vista:** La stimolazione visiva e l'attivazione delle capacità manuali sono potenziate attraverso l'implementazione di attività creative quali la confezione di elementi tessili (es. tende, tovaglie) e la costruzione di un albero per l'orientamento temporale. Tali mansioni non solo promuovono un coinvolgimento attivo degli ospiti, ma contribuiscono anche a ottimizzare l'ambiente degli incontri, rendendolo più accogliente e familiare, in quanto riflette l'impegno e la creatività individuale.
- **Gusto:** L'attività di cucina è un momento centrale per l'attivazione del gusto. La preparazione di cibi coinvolge non solo le papille gustative, ma anche la memoria sensoriale e affettiva legata al cibo. Questa esperienza culinaria condivisa culmina con la possibilità di consumare a casa le pietanze preparate, permettendo agli ospiti di condividerle con familiari e caregiver, rafforzando così i legami affettivi e il senso di appartenenza.
- **Olfatto:** L'aromaterapia e la proposta di alimenti o bevande che richiamano la storia di vita degli ospiti sono strumenti potenti per l'attivazione dell'olfatto. Gli odori e i sapori, spesso fortemente legati alla memoria, hanno il potere di evocare ricordi di una vita passata, stimolando la rievocazione e la condivisione di esperienze personali.
- **Tatto:** Il senso del tatto è stimolato attraverso attività manuali concrete. Un esempio significativo è la realizzazione di uova decorative, ispirata a una tradizione pasquale raccontata da una collaboratrice familiare. Questa attività, che combina il racconto di una tradizione con la creazione pratica, non solo impegna gli ospiti manualmente, ma genera anche prodotti tangibili da portare a casa, consolidando il senso di realizzazione e la condivisione familiare.
- **Udito:** L'udito è sollecitato attraverso l'attività di musicoterapia ma anche attraverso i momenti di condivisione spontanea dei ricordi tra i partecipanti e il vivace scorrere che anima gli incontri. Questi scambi verbali e sonori creano un'atmosfera dinamica e partecipativa, rafforzando il senso di comunità.
- **Propriocezione:** La percezione della posizione e del movimento del proprio corpo nello spazio, è stimolata tramite l'attività motoria adattata. Ginnastica dolce e circuiti di esercizi specifici sono progettati per mantenere e migliorare le capacità motorie degli ospiti, contribuendo al loro benessere fisico e alla consapevolezza corporea.



Benefici Relazionali e Comunitari

Oltre alla stimolazione sensoriale, il Caffè Alzheimer favorisce un notevole miglioramento delle interazioni con i caregiver e la comunità. Molti familiari hanno espresso stupore nel constatare come i propri cari fossero ancora in grado di svolgere determinate attività, superando così la loro tendenza alla sostituzione. Questo aspetto è fondamentale per il mantenimento dell'autostima degli ospiti e per la riduzione del carico emotivo sui caregiver. La Fondazione Elisabetta Germani ha inoltre promosso incontri sul territorio per formare la cittadinanza e abbattere lo stigma legato al decadimento cognitivo. Queste iniziative contribuiscono a creare una rete di supporto più ampia e una maggiore consapevolezza, trasformando la comunità in un ambiente più inclusivo e accogliente per le persone con demenza e le loro famiglie. In sintesi, il Caffè Alzheimer rappresenta un modello esemplare di intervento non farmacologico che, attraverso un approccio multisensoriale e inclusivo, promuove il benessere psicofisico delle persone con decadimento cognitivo, rafforza i legami familiari e comunitari e contribuisce attivamente alla destigmatizzazione della malattia.

