

Il Green Center

Il **Green Center** è un progetto della APSP Civica di Trento nato per sostenere persone con iniziali difficoltà cognitive, che non hanno ancora una diagnosi di demenza ma faticano a trovare spazi adeguati per mantenere una buona qualità di vita.

L'obiettivo è prevenire l'isolamento sociale e il peggioramento cognitivo attraverso attività volte a stimolare mente, corpo e socialità.
Le parole chiave del progetto sono **empowerment, benessere e relazioni sociali**.

Finalità principali

- **Offrire attività di prevenzione** e mantenimento delle capacità cognitive, fisiche e relazionali.
- **Rallentare il declino cognitivo** grazie a movimento, stimolazione mentale e socializzazione.
- **Promuovere diagnosi precoci**, lotta allo stigma e collaborazione tra enti.
- **Creare un luogo non "assistenziale"** ma attrattivo e partecipativo, dove le persone vogliano recarsi.

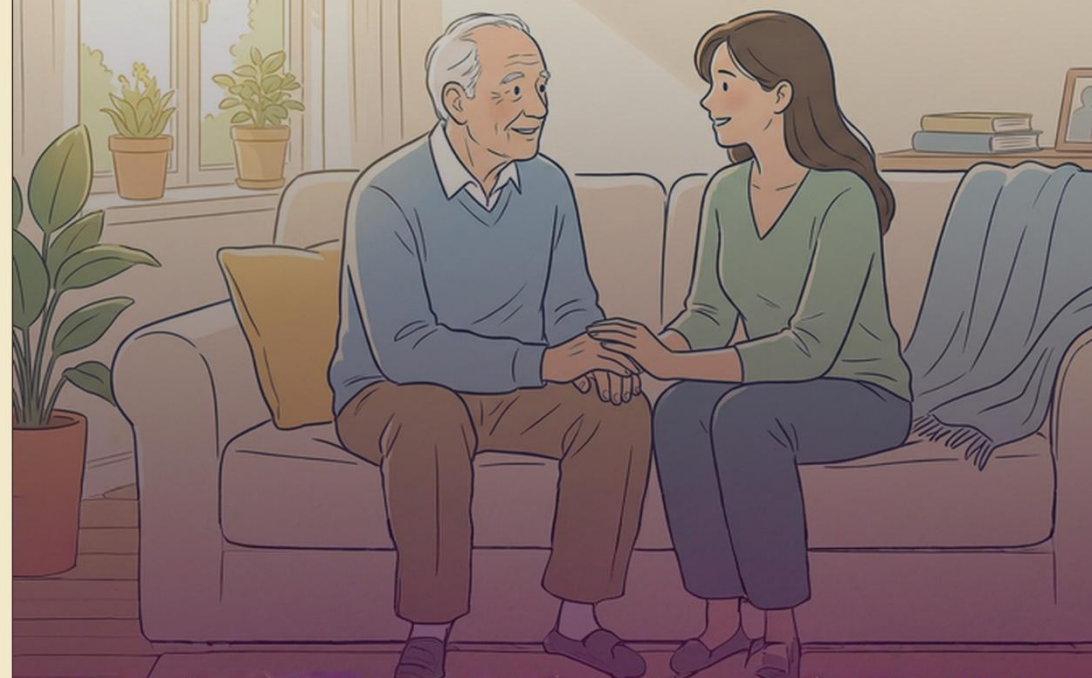
Il **Green Center** si colloca all'interno delle politiche provinciali e comunali che promuovono la permanenza delle persone fragili al proprio domicilio e sani stili di vita.

Contribuisce a ridurre il ricorso ai servizi sociosanitari, potenziando al tempo stesso la rete di collaborazione tra pubblico e privato.



VIVERE BENE CON LA DEMENZA

Progetto sociale di
sensibilizzazione e supporto



DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2026

Tutti gli incontri sono gratuiti

SEDE: Green Center - Via San Giovanni Bosco, 16 - Trento

Per informazioni e iscrizioni - **email:** greencenter@civicatnapsp.it

349 2135673 oppure 348 1306090

CON IL SOSTEGNO DI



DESCRIZIONE DEL PROGETTO

La diagnosi e le emozioni

Ricevere una diagnosi di demenza mobilita emozioni intense, come rabbia, paura, frustrazione e preoccupazione per il futuro. Tale intreccio emotivo può rendere difficile trovare le parole per parlarne. Non è facile accettare una malattia che non può essere curata e che porta, progressivamente, alla perdita delle capacità che definiscono l'identità di una persona, rendendola sempre più dipendente dagli altri.

Il silenzio e la solitudine

Lo stigma che ancora accompagna la demenza alimenta il silenzio. Chi ne è colpito può sentirsi in imbarazzo per le difficoltà di memoria o per altri sintomi, scegliendo così di evitare le situazioni sociali. Anche familiari e amici, pur volendo essere di sostegno, spesso non sanno come affrontare l'argomento. E finiscono per tacere. Così, intorno alla persona malata e alla sua famiglia, si crea di frequente una condizione di dolorosa solitudine.

A chi ci rivolgiamo

Il progetto LIV DEM*: *Vivere bene con la demenza* parte dal presupposto che uno dei modi possibili per aiutare le persone a vivere bene con la demenza sia aiutarle a parlarne. A parlare delle loro esperienze e difficoltà. Non tutti, naturalmente, ne sentono il bisogno: il progetto si rivolge a coloro che riconoscono in questo tipo di supporto una possibilità per affrontare più serenamente il presente e il futuro. Per loro, noi ci siamo.

**basato sul progetto del prof. Richard Cheston e Ann Marshall - tradotto in Italia da Samantha Pradelli, Eloisa Stella e Erika Borella*

LA STRUTTURA DEL PERCORSO

1° INCONTRO - 29 SETTEMBRE - Ore 10:00-11:30

“Convivere con la difficoltà cognitiva”

Il principale obiettivo è far sì che le persone percepiscano il corso come uno spazio sicuro dove condividere problemi e frustrazioni che incontrano e creare legami con gli altri riconoscendo di essere accomunati dai esperienze e timori simili.

**Incontro corale con persone con diagnosi e familiari*

2° INCONTRO - 06 OTTOBRE - Ore 10:00-11:30

“Strategie per ricordare”

Si parlerà di come funziona la memoria e di cosa si può fare per aiutarsi a ricordare le cose importanti. Ci occuperemo sia di riconoscere ed empatizzare con le difficoltà incontrate dalle persone a causa della malattia, sia di iniziare a suggerire strategie che possano aiutare ad affrontare la vita quotidiana.

**Incontro riservato a persone con diagnosi*

3° INCONTRO - 13 OTTOBRE - Ore 10:00-11:30

“Le mie preoccupazioni”

L'obiettivo è aiutare i partecipanti a parlare dell'impatto che la demenza ha su di loro e in che modo può causare stress e cosa posso fare a riguardo.

**Incontro corale con persone con diagnosi e familiari*

4° INCONTRO - 20 OTTOBRE - Ore 10:00-11:30

“Le mie emozioni”

Si continuerà ad esplorare le relazioni tra gli effetti che la demenza ha sulle persone, quello che provano e come affrontano le loro difficoltà. Molte persone che vivono la demenza notano che riescono ad affrontarla meglio imparando ad usare parole come “demenza” o “malattia di Alzheimer”. Altre preferiscono evitarle; quasi sempre usare queste parole suscita forti emozioni, soprattutto all'inizio.

**Incontro corale con persone con diagnosi e familiari*

5° INCONTRO - 27 OTTOBRE - Ore 10:00-11:30

“La demenza – parlare della malattia”

L'incontro offre uno spazio di confronto per condividere esperienze e informazioni sulla demenza. Il focus centrale è riflettere sui vantaggi e svantaggi di rivelare la propria diagnosi nelle relazioni sociali, senza alcuna pressione alla condivisione.

**Incontro corale con persone con diagnosi e familiari*

6° INCONTRO - 03 NOVEMBRE - Ore 10:00-11:30

“Qualità di vita”

In questo incontro l'obiettivo è considerare le cose concrete che le persone possono fare per assicurarsi di vivere bene con la demenza.

**Incontro riservato a persone con diagnosi*

7° INCONTRO - 10 NOVEMBRE - Ore 10:00-11:30

“Mantenersi attivi – Labirinticamente”

Questo incontro ha due obiettivi: il primo è di continuare ad affrontare le questioni legate al mantenersi attivi e all'assumere il controllo della propria vita. Il secondo sarà di carattere laboratoriale e incentrato sulla stimolazione cognitiva con l'utilizzo del gioco da tavolo “Labirinticamente”.

**Incontro corale con persone con diagnosi e familiari*