

# Ben-essere con la Mindfulness

con il contributo del  
Comune di Udine Città Sana



# Psicoterapia e Longevità

Per ciascuno di noi invecchiare è un'esperienza nuova e per la prima volta nella storia dell'umanità la popolazione anziana è così numerosa per motivi riconducibili alla genetica, all'alimentazione, alla medicina, allo stile di vita, all'assenza di guerre, almeno in Occidente. Nell'arco di 3 generazioni la piramide dell'età si è rovesciata.



La psicoterapia si sta occupando sempre più della longevità con l'ingresso nella pratica clinica delle terapie dette di "terza generazione" o "di terza onda".

Questi approcci eleggono come elementi essenziali per il miglioramento dello stato psicologico e del benessere:

## **Accettazione**

---

Accogliere l'esperienza presente senza giudizio.

## **Shift Attentivo**

---

Capacità di spostare consapevolmente l'attenzione.

## **Mindfulness**

---

Consapevolezza del momento presente.

# Le abilità allenate



Le abilità allenate nello specifico dalla mindfulness sono fondamentali per affrontare le sfide dell'età anziana:

- ✔ **Concentrazione:** Capacità di focalizzarsi.
- ✔ **Amorevole gentilezza:** Un cuore aperto verso se stessi.
- ✔ **Equanimità:** Equilibrio nelle difficoltà.
- ✔ **Monitoraggio aperto:** Essere presenti nel qui e ora.
- ✔ **Compassione:** Comprendere la sofferenza propria e altrui.

"Le abilità allenate dalla mindfulness sono: concentrazione, monitoraggio aperto, amorevole gentilezza, compassione ed equanimità."

# Le Origini del Progetto

Dal confronto con alcuni responsabili di RSA è nata l'idea di portare la mindfulness all'interno delle Residenze Sanitarie Assistenziali di Udine.

**Beneficiari del progetto** sono persone anziane, i loro familiari, spesso over 65, che vivono la sofferenza di non riuscire a prendersi cura del proprio congiunto, e i caregiver formali.



"Ben-essere con la mindfulness" è il titolo del progetto biennale che Fondazione Progetto Uomo di Belluno ha realizzato con il contributo del Comune di Udine OMS Città Sane.

# Fasi e azioni del progetto



Nella fase iniziale del progetto sono stati avviati contatti con le realtà del Comune e della provincia di Udine impegnate nei servizi rivolti alla popolazione anziana.

Parallelamente è stato promosso un confronto con circa cento istruttori di mindfulness formati nei corsi organizzati da Fondazione Progetto Uomo dal 2019 a Udine. Da tale confronto è emersa la necessità di sviluppare una formazione specifica:

## **Protocollo MBEC – Mindfulness Based Elder Care (L. McBee, 2008)**

Percorso specifico per persone anziane, accompagnato da una riflessione sugli stereotipi e sulle rappresentazioni legate all'età anziana.

# Aging e Ageism: 29 Gennaio 2025



Il primo evento formativo del progetto, intitolato **“Invecchiamento consapevole: Aging e Ageism”** si è svolto presso la Camera di Commercio di Udine. L'incontro è stato concepito come un momento di alta formazione dedicato a un pubblico di istruttori di mindfulness, professionisti del settore socio-sanitario e operatori che già integrano la meditazione nella propria pratica quotidiana.

Durante la giornata, sono stati approfonditi i complessi processi psicologici dell'invecchiamento consapevole, con un focus particolare sulla decostruzione degli atteggiamenti culturali e dei pregiudizi legati all'ultima fase della vita, definita come "ageism". L'evento ha visto la **partecipazione** attiva di **54 iscritti**, confermando l'interesse crescente verso questi temi sul territorio.


**Collaborazione scientifica:** Prof.ssa Rossana De Beni e Dott.ssa Cinzia Marigo (Università degli Studi di Padova).


**Sede dell'evento:** Sala Valduga CCIAA, Udine.

# Il Protocollo MBEC e i percorsi sul territorio

Il secondo evento formativo del progetto si è svolto il 13 novembre 2025 presso la Sala Valduga della CCIAA di Udine, registrando la **partecipazione di 41 istruttori** di mindfulness. La giornata è stata interamente dedicata al protocollo *MBEC (Mindfulness Based Elder Care)*, il modello specifico per la fragilità sviluppato da Lucia McBee nel 2008.

Il percorso si è articolato in due laboratori esperienziali, pensati per declinare la consapevolezza in contesti differenti:

 **Gruppo 1:** La pratica incontra la fragilità: Incentrato sulla gestione del qui e ora per anziani istituzionalizzati, domiciliarità e supporto ai caregiver.

 **Gruppo 2:** Consapevolezza per la longevità: Dedicato alle strategie pratiche ed esistenziali per imparare a vivere a lungo e vivere bene.

La seconda azione del progetto ha tradotto la formazione in interventi pratici sul territorio attraverso corsi di mindfulness mirati per la popolazione anziana:

Sede/Periodo	Partecipanti	Esito della Valutazione
<b>Casa di Simeone e Anna</b> 1° Apr - 20 Mag 2025	12 (70-89)	Efficacia della pratica quotidiana specie nei momenti di difficoltà
<b>Amici del Salotto - Zovins</b> 10 Feb - 31 Mar 2026	15 (72-85)	Efficacia anche in contesti di "terza età attiva", tra stress e fragilità

I risultati evidenziano l'utilità degli interventi anche in contesti moderni dove convivono problematiche di iperattività e fragilità avanzate.

# Formazione RSA e Caregiver



Il progetto risponde ai bisogni di chi si prende cura dell'anziano sul territorio attraverso due percorsi d'aula complementari, pensati per integrare la consapevolezza nella routine assistenziale quotidiana.

## Operatori di RSA

---

2 corsi di 8 settimane (32 ore) per 20 operatori presso **RSA La Quiete** e **Cooperativa Pervinca** (Gen-Mar 2026)

*Obiettivo:* Fornire competenze per proporre brevi pratiche meditative ai residenti anziani.

## Caregiver Formali

---

Formazione annuale (Lug 2025-Mag 2026) per 4 caregiver come **istruttori MOM**

*Obiettivo:* Garantire continuità alle pratiche rivolte a ospiti e personale delle residenze.

"La mindfulness non elimina le difficoltà della vita,  
ma ci insegna a rispondere con saggezza."

# Valutazione del Progetto



La valutazione del progetto **“Ben-Essere con la Mindfulness”** è stata strutturata attraverso strumenti quantitativi e qualitativi finalizzati a rilevare il grado di partecipazione, soddisfazione, efficacia percepita e impatto delle attività realizzate.

L'attività di monitoraggio ha accompagnato l'intero percorso progettuale, consentendo di raccogliere elementi utili sia per la verifica degli obiettivi raggiunti sia per l'eventuale prosecuzione e replicabilità dell'esperienza.

## Strumenti adottati

- ✓ Questionari finali per i partecipanti anziani (corsi MOM)
- ✓ Questionari di gradimento e relazione finale per i caregiver formali.
- ✓ Valutazione delle giornate formative (De Beni / Marigo)
- ✓ Rilevazione indicatori di comunicazione e disseminazione.

# Il feedback degli anziani



Il questionario ha indagato su diversi aspetti dell'esperienza vissuta:

- 🔍 Soddisfazione generale del corso.
- 🔍 Benessere psicofisico e consapevolezza corporea.
- 🔍 Gestione di stress, ansia e solitudine
- 🔍 Qualità della relazione con il gruppo e conduttori.
- 🔍 Interesse a proseguire l'esperienza.

**Esito:** Generale apprezzamento. I partecipanti hanno evidenziato benefici legati alla riduzione delle tensioni e al miglioramento della presenza nel qui e ora. I corsi sono stati rilevanti per il benessere relazionale e la riduzione dell'isolamento sociale.

# Le RSA come Luogo di Cura

## Accoglienza

Un ambiente sicuro dove ogni residente viene accolto con rispetto e dignità.

## Relazione

Il rapporto tra operatori e residenti è il fondamento di ogni intervento terapeutico.

## Consapevolezza

La mindfulness offre strumenti per vivere il presente con serenità e accettazione.



Le Residenze Sanitarie Assistenziali rappresentano oggi un contesto privilegiato per sperimentare nuovi approcci al benessere della persona anziana. L'introduzione della mindfulness in questi ambienti risponde all'esigenza di offrire ai residenti non solo assistenza sanitaria, ma anche strumenti per coltivare una vita interiore ricca e significativa.

# I Caregiver

Per i caregiver formali coinvolti nel Corso per Istruttori MOM - Meditazione Orientata alla Mindfulness - è stato predisposto un questionario di gradimento accompagnato da una relazione finale individuale.

Gli **strumenti** hanno permesso di rilevare:

- 🎯 Il livello di soddisfazione rispetto ai contenuti formativi.
- 🎯 La qualità dell'organizzazione e della docenza.
- 🎯 L'acquisizione di competenze teoriche e pratiche relative alla mindfulness.
- 🎯 La spendibilità delle competenze nel proprio contesto professionale.
- 🎯 Eventuali criticità e proposte migliorative.

È emersa una valutazione positiva dell'esperienza formativa, considerata utile sia sul piano professionale sia personale. I caregiver hanno sottolineato in particolare il valore degli strumenti mindfulness nella gestione dello stress lavorativo, nella comunicazione empatica e nella promozione del benessere relazionale.



# Le Neuroscienze della Meditazione



Studi di neuroimaging hanno dimostrato che la pratica regolare della meditazione produce cambiamenti strutturali e funzionali nel cervello:

- ✓ Aumento dello spessore corticale nella corteccia prefrontale
- ✓ Riduzione del volume dell'amigdala
- ✓ Maggiore connettività tra le aree cerebrali
- ✓ Rallentamento dell'atrofia cerebrale legata all'età

Questi risultati sono particolarmente significativi per la popolazione anziana, dove il declino cognitivo rappresenta una delle principali preoccupazioni. La ricerca scientifica ha evidenziato come anche brevi periodi di pratica meditativa possano produrre miglioramenti misurabili nelle funzioni esecutive, nell'attenzione sostenuta e nella memoria episodica.

*“La neuroplasticità - la capacità del cervello di modificarsi in risposta all'esperienza - non si esaurisce con l'età”*

La meditazione sembra essere uno degli stimoli più efficaci per mantenere attiva questa capacità anche in età avanzata.

# Testimonianze dal Progetto

*"Da quando pratico la mindfulness, riesco a dormire meglio e mi sento meno ansiosa per il futuro."*

*"Ho imparato a stare con il dolore senza combatterlo. Non è sparito, ma non mi fa più paura."*

*"Questo percorso mi ha aiutato ad accettare che mia madre è in una RSA. Ora le nostre visite sono più serene."*

# Progetto Ben-essere con la mindfulness con il contributo del Comune di Udine Città Sana



# Fondazione Progetto Uomo

Indirizzo: via Rugo 21 32100 Belluno

web site: [www.fondazioneprogettouomo.it](http://www.fondazioneprogettouomo.it)

e-mail: [info@fondazioneprogettouomo.it](mailto:info@fondazioneprogettouomo.it)

tel. 0437/950909