

A P R I L E 2 0 2 1

VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AIMA BIELLA

Anno I Numero I



**FIRMA PER IL 5XMILLE!
C.F. 90020360021 AIMA BIELLA**

PRIMO NUMERO DEL MAGAZINE DI AIMA BIELLA: UN ALTRO MODO DI SENTIRCI VICINI

Se stai leggendo queste parole è perché hai a cuore la salute della memoria o perché vuoi ricordarti delle persone che dimenticano. AIMA Biella lo fa da trent'anni con tanti progetti e tanto impegno che oggi si arricchisce di un tassello in più: questo notiziario. Uscirà tre volte l'anno e sarà un altro spazio per incontrarci. Nell'attesa di poterci ritrovare al social club Mente Locale di via Gramsci a Biella del quale condividiamo qua sopra un angolo del giardino bioenergetico.

SOMMARIO

- Sanità pubblica in affanno: serve un'uscita di sicurezza
- Un anno vissuto pericolosamente e come ci ha cambiati
- Prevenzione: quando è il momento giusto per cominciare.
- Le attività di Mente Locale che puoi fare anche a distanza.



Newsletter chiusa il 31 marzo 2021, stampata in aprile e inviata gratuitamente a soci e amici di AIMA. La newsletter è realizzata anche grazie al contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella





UN PROGETTO SOLIDALE (E BUONO) PER LA PASQUA DI AIMA BIELLA

Per la Pasqua 2021 AIMA Biella ha proposto per la prima volta le uova solidali con il duplice scopo di far conoscere la propria attività e raccogliere fondi. Il progetto è stato realizzato in collaborazione con la Cioccolateria TAF di via Giuseppe Garibaldi a Biella che ha prodotto una serie limitata di uova in cioccolato fondente artigianale di alta qualità.

Un'iniziativa dal successo immediato e sorprendente visto che le uova sono andate esaurite nel giro di pochi giorni dal lancio. Un grazie speciale da noi di AIMA a Titti Fortunata Apicella, ai volontari e a tutti i sostenitori del progetto.

MENTE LOCALE, UN SOCIAL CLUB PER CHI VUOLE INVECCHIARE BENE

Un luogo di incontro dedicato alla salute della memoria e all'invecchiamento attivo. Mente Locale è un social club ideato da AIMA Biella e aperto dal 2017 nel centro della città.

A Mente Locale tutti possono trovare un'attività adatta alle loro esigenze, non solo le persone con decadimento cognitivo lieve o moderato ma anche persone in perfetta salute che vogliono continuare a stare bene.

Una squadra di professionisti specializzati collabora con AIMA per offrire attività mirate a mantenere o potenziare le capacità e le competenze dei partecipanti. Ad aprile, mese d'uscita di questa newsletter, sono attive la stimolazione cognitiva e il brain

ATTIVITA' IN CORSO

Stimolazione cognitiva e brain fitness anche online

Ginnastica posturale, Qi-gong, pilates online

Altre attività motorie e laboratori sono allo studio per i prossimi mesi
Le iscrizioni alle attività online sono sempre aperte.
Calendario aggiornato, informazioni e iscrizioni 015.401767
(da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 17) oppure mentelocale.aima@gmail.com

fitness (anche online) e attività motorie online. Prima del Covid-19, erano attivi anche laboratori (teatro, canto, pittura, scrittura autobiografica) che riprenderanno non appena possibile.

Per conoscere le novità dei prossimi mesi, si può consultare la segreteria, la pagina Facebook di AIMA o il sito www.mentelocalebiella.it

Mente Locale ha sede a Villa Boffo, un edificio di proprietà della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella che l'ha offerta in comodato d'uso gratuito per le attività di AIMA. Funziona grazie alla collaborazione con altri soggetti del territorio, in particolare la Fondazione Cerino Zegna e la Cooperativa Anteo. E' in diretta collaborazione con il Centro della Memoria CDCD dell'ASL di Biella.



«LA SANITÀ PUBBLICA IN AFFANNO NON RIESCE PIÙ A DARE RISPOSTE ADEGUATE»

«PREPARARE UN'USCITA DI SICUREZZA PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI»

Alla fine del 2020 l'ambulatorio Alzheimer dell'Azienda Sanitaria Locale di Biella aveva in carico 1155 malati che, come tutti i malati cronici o con interventi programmati, hanno subito la cancellazione di visite, esami e assistenza domiciliare; questo perché il servizio sanitario, a causa dei tagli e dei danni preesistenti, provocati dallo smantellamento dell'assistenza territoriale e socio-sanitaria a favore di un'organizzazione "ospedale centrica", è stato totalmente costretto a concentrarsi nell'arginare l'epidemia.

Anche AIMA Biella, come tutte le associazioni legate alla sanità è stata annichilita: chiuso l'ambulatorio dell'ASL BI, per i nostri volontari che tenevano i contatti con le famiglie e i malati in carico, l'accesso è diventato off-limits.

Annulate le visite di controllo e chiusi anche i centri diurni, malati e famiglie sono stati completamente abbandonati.

In qualche modo abbiamo mantenuto i rapporti con famiglie logorate, raccogliendo spesso testimonianze drammatiche di disagio: incertezza,

paura, ansia, solitudine, angoscia, confusione. Abbiamo assistito al peggioramento drastico dell'Alzheimer in persone costrette all'isolamento forzato, mentre avrebbero avuto ancora vari anni di vita prima della perdita completa di sé.

Non è casuale che in Italia 1 vittima su 5 di Covid sia affetta da demenza.

Come potremo fidarci di una sanità che alla prima occasione ci abbandona?

È inaccettabile essere usati e messi da parte!

Dovranno cambiare i rapporti fra le Associazioni (portatrici di informazioni, capacità organizzativa e di intervento) e gli Enti, concordando scelte irreversibili su qualità di servizi e prestazioni. Convenzioni e accordi di collaborazione sono previsti dalla legge del Terzo Settore (articoli 19/55) e confermati con sentenza dalla Corte Costituzionale, tuttavia personalmente dubito della possibilità di sfuggire al muro di gomma di funzionari insediati con il compito tassativo di tagliare le spese e temo che probabilmente dovremo prepararci ad una vera "uscita di sicurezza": lasciare la sanità pubblica, ormai disinteressata alle cronicità, per battere strade nuove e diverse con l'iniziativa privata.

Franco Ferlisi
presidente AIMA Biella



IL 2020 É STATO UN ANNO VISSUTO PERICOLOSAMENTE MA SIAMO RIUSCITI A NON ABBANDONARE I PIÙ FRAGILI

Un anno come il 2020 non l'avevamo mai visto. AIMA Biella esiste da trent'anni e sfide ne ha affrontate tante, gettando sempre il cuore oltre l'ostacolo ma quello che è accaduto con la pandemia era al di là di ogni immaginazione.

E' stato un anno che abbiamo vissuto pericolosamente, impegnando ogni nostra risorsa - mentale e creativa, prima ancora che

economica - per "salvare il salvabile" mentre l'emergenza sanitaria limitava giorno dopo giorno il nostro campo d'azione.

Le restrizioni e il distanziamento ci hanno stimolati a cercare nuove strade, a utilizzare le tecnologie digitali, a inventarci nuove formule perché avevamo l'obiettivo di sempre e non volevamo fallire: non lasciare sole le persone più fragili dentro una situazione

che le rendeva ancora più vulnerabili.

Grazie alla collaborazione di tutti - professionisti, amministrazione, volontari - siamo riusciti a portare l'attività di stimolazione cognitiva a casa dei nostri soci. Ce l'abbiamo fatta coinvolgendo le famiglie: figli, nipoti, coniugi che si sono attivati, con noi, per ricevere email, stampare esercizi, organizzare video chiamate. A partire da



ATTIVITA' MOTORIE E LABORATORI: CALATI DEL 24% I PARTECIPANTI RISPETTO AL 2019

Sono state 143 le persone che nel 2020 hanno partecipato alle attività del social club *Mente Locale* con un calo del 24% rispetto al 2019. In diminuzione anche le ore impegnate (155 contro 497) e il numero delle attività diverse dalla stimolazione cognitiva. Alcuni laboratori che non si potevano svolgere in sicurezza, sono stati infatti sospesi.

PROGETTI RIDIMENSIONATI MA NON SOSPESI, TECNOLOGIA E UMANITÀ PER SUPERARE LA CRISI

aprile 2020 abbiamo attivato “AIMA Ti Ascolta”, uno sportello telefonico per captare non soltanto le richieste di informazioni pratiche ma soprattutto i segnali della solitudine e quelli, ancora più deboli e difficili da decrittare, di chi chiede aiuto coi silenzi tra le parole. Tutto questo è diventato, dall'estate, un progetto sulla domiciliarità, portato avanti con gli amici dell'Associazione Parkinsoniani Biellesi che è stato finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella sul bando “Ripartiamo insieme”. Con la disponibilità degli istruttori, abbiamo riorganizzato tutti gli spazi al social club Mente Locale per consentire di andare avanti con le attività motorie, momenti importantissimi non solo per il benessere fisico ma soprattutto per lo stare insieme. E quando è arrivato anche il secondo lock-down in autunno, abbiamo avuto il coraggio di lanciarci sul digitale, riscontrando un'adesione e una risposta dei nostri soci che ci ha davvero scaldato il cuore. Oggi Qi-Gong, ginnastica posturale e pilates sono in modalità online e, anche se speriamo di tornare presto a vederci in presenza, quello che la tecnologia ci ha insegnato resterà per il futuro. Rivedendo, ripensando, ricalibrando quello che avevamo in mente, siamo riusciti a realizzare

anche parte delle attività comprese nei progetti PieMEMonte 2 e FraBility, onorando non soltanto l'impegno coi soggetti finanziatori di quelle iniziative, ma soprattutto quello con le “nostre persone” che sono la motivazione per noi di AIMA a fare sempre meglio.

Non è stato indolore ma ce l'abbiamo fatta. E se AIMA ha sofferto come tutte le associazioni di volontariato, siamo consapevoli che, ancora di più, dentro la pandemia hanno sofferto gli anziani, i fragili. Loro sono stati tra i più colpiti dalla Covid-19 per questioni anagrafiche, hanno scontato il distanziamento e la perdita di quelle attività socializzanti che, come sappiamo, aiutano tantissimo a rallentare il decadimento cognitivo laddove i farmaci non danno alcun risultato, sono stati parcheggiati in liste d'attesa infinite per via del blocco delle strutture sanitarie e assistenziali.



STIMOLAZIONE COGNITIVA ONLINE E IN PRESENZA

La Palestra della Memoria ha operato sia in digitale, sia in presenza quando è stato possibile. Sono state un'ottantina le persone coinvolte nelle attività di stimolazione cognitiva e circa 150 quelle raggiunte via telefono o posta elettronica e videocall.



PREVENZIONE: COME IMPARARE FIN DA BAMBINI A DIVENTARE VECCHI

Possiamo confidarcelo. Agli inizi del nuovo millennio ci aveva fatto sognare l'arrivo di alcuni farmaci promettenti contro la demenza di Alzheimer, l'organizzazione di un progetto chiamato Cronos e dei relativi ambulatori dedicati alle (plurale) demenze, malgrado l'acronimo UVA (Unità Valutativa Alzheimer) rendesse apparentemente estranei alla faccenda i poveri malati di "altre" demenze e i loro familiari. Queste terapie in fondo ci hanno un po' deluso

«UNO STILE DI VITA ADEGUATO PUÒ RINVIARE DI ANNI L'ESORDIO DELLE DEMENZE ALZHEIMERIANE E VASCOLARI»

in quanto inducono qualche miglioramento, peraltro non intaccando se non di poco la inesorabile progressività dei quadri clinici, in un paziente su tre o quattro. Nel contempo numerosissimi studi si sono prodigati a spiegarci che uno stile di vita adeguato, una prevenzione accurata è in grado di rinviare di anni, forse più che evitare in maniera assoluta, fragilità ed esordio di una demenza, in particolare di quella alzheimeriana e di natura vascolare. Altri hanno confermato la necessità di una visione olistica, di guardare ai "contorni" di salute e sociali delle persone affinché siano formate a combattere varie condizioni come ipertensione arteriosa, cardiopatie, diabete mellito, obesità, fumo, sedentarietà, scarsa curiosità culturale, qualità e quantità del sonno, alimentazione scorretta e uso di alcolici, persino la sordità e, infine, la solitudine amara. Quando cominciare una prevenzione? Al più presto, perché "vecchi sbagliati si diventa da bambini". Anzi, aggiungo, già nella pancia della mamma se costei beve alcolici o fa uso di droghe.

Ferdinando Schiavo
neurologo

LA SOLITUDINE CRONICA É UNA CONDIZIONE CHE ACCORCIA LA VITA. DUE STUDI SCIENTIFICI CONFERMANO IL VALORE DELLA SOCIALITÀ

Il nostro cervello ha fame di relazioni. Senza l'interazione con gli altri perdiamo gusto per la vita e rischiamo di innescare o velocizzare processi degenerativi anche a livello fisico. Uno studio pubblicato su **Nature Neuroscienze** ha confermato che la privazione del contatto umano porta il cervello a comportarsi come se fos-

simo privati del cibo, attivando la stessa sensazione di frustrazione e disagio che proviamo quando siamo costretti a digiunare. Un secondo studio, pubblicato da **The Lancet Psychiatry** e durato 12 anni, ha dimostrato come 1 caso di depressione su 5 sia provocato dalla solitudine.

Fonte: Fondazione Veronesi 03/2021

IL CENTO PER CENTO ALLA BUONA CAUSA. SEMPRE

Provo a scriverlo in modo semplice: se siamo tutti d'accordo che c'è differenza tra svolgere un'attività dallo scopo sociale in un locale pulito, illuminato e riscaldato e svolgerla in un luogo freddo, buio e polveroso, allora saremo d'accordo che sostenere il costo delle bollette di luce, riscaldamento e pulizie equivale a garantire qualità nelle attività sociali delle organizzazioni non profit. In sintesi, un po' più tecnica, ora: i costi di struttura sono parte integrante della Buona Causa, impattano direttamente sui beneficiari, sono a buon diritto uno degli argomenti da citare in un trasparente rapporto con i donatori e quando si fa raccolta fondi. Guardiamo la questione a rovescio: le organizzazioni che dichiarano quanto della loro raccolta fondi va direttamente ai beneficiari, alle persone in situazioni di bisogno, e quanto, invece, viene speso per i famigerati costi di struttura, ogni qualvolta marciano in modo forzato la differenza tra queste due voci (magari "giocando" su un paradossale 99% contro 1%...) non fanno un buon servizio alla verità dei fatti. Chi può davvero pensare che lo stipendio di un bravo e puntuale addetto alla segreteria, che risponde con competenza al telefono, manda puntuali ed esaustive mail, ricorda le date e gli orari degli incontri con i terapisti ai beneficiari eccetera, non sta rappresentando in pieno la Buona Causa ovvero non sta migliorando la qualità della vita dei beneficiari e dei loro familiari? Chi può davvero pensare che quello stipendio sia un costo di struttura che, al pari delle bollette di cui scrivevo all'inizio, vada considerato meno importante, quasi un male necessario, una spesa da comprimere al massimo rispetto ai tanto decantati "costi diretti"? Quanto ancora dobbiamo lavorare e quanti anni dovranno ancora passare, perché si possa cambiare questa cultura?

Marco Cassisa
fundraiser AIMA Biella

POST SCRIPTUM

CONSIGLI DI LETTURA



“La memoria negata. Combattere l'Alzheimer e la demenza senile con la qualità della relazione. Una guida introduttiva per il familiare e il caregiver” è uno strumento pratico per chi si trova a dover seguire persone con decadimento cognitivo.

Catia Liburti, Franco Angeli Editore, 2020



“La lingua ritrovata. Storia di mio padre e del suo Alzheimer” esplora la potenzialità della poesia nel toccante rapporto di un figlio con la malattia del genitore.

Alberto Bertoni, Editore Marietti, 2020

COME AIUTARCI

Puoi sostenere AIMA Biella con una donazione attraverso bonifico bancario.

Biverbanca

IT80J 06090 22300 000013620024

Banca Sella

IT59B 03268 22300 001848343740

Banca Popolare di Novara

IT64X 05034 22300 000000005691

Compilando il bollettino che ti abbiamo spedito oppure con uno in bianco intestato ad AIMA Territoriale Biella sul numero di conto corrente

IT07N 07601 10000 000013968136

Ti rilasceremo la ricevuta per usufruire della detrazione quando fai la dichiarazione dei redditi.

Se vuoi far parte di AIMA Biella, puoi versare la quota associativa e dare una mano come volontario

Socio AIMA Biella 25 euro

Socio AIMA Biella con frequenza social club Mente Locale 50 euro

Socio sostenitore a partire da 100 euro

Informazioni e adesioni:

www.aimabiella.it

info@aimabiella.it

Segreteria AIMA Mente Locale

015.401767 (dalle 09.00 alle 17.00 da lunedì al venerdì)

AIMA BIELLA É ANCHE SOCIAL! SIAMO SU FACEBOOK E LINKEDIN



Su Facebook @AimaBiellaMenteLocale

Su LinkedIn aimabiella-aps



**Dona un 5x1000
indimenticabile!**

Aiutaci a continuare il nostro impegno contro il decadimento cognitivo. **Scrivi** il nostro codice fiscale **90020360021** nel quadro della dichiarazione dei redditi dedicato al sostegno del volontariato e **firma**. **Grazie**, non dimenticare chi dimentica!

