

A P R I L E 2 0 2 2

# VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AIMA BIELLA

Anno II Numero IV



## VUOI AIUTARE CHI DIMENTICA? RICORDATI DI FIRMARE IL 5XMILLE QUANDO DICHIARI I TUOI REDDITI

E' uno dei modi più semplici per aiutare le associazioni di volontariato come AIMA Biella. Eppure ancora oggi il 65% dei contribuenti italiani si dimentica di destinare il 5xmille quando compila la dichiarazione dei redditi. Farlo è importante e non costa nulla perché i soldi che destini al volontariato ti sono già stati tolti e, se non decidi tu a chi farli arrivare, saranno dispersi. Per destinare il tuo 5xmille ad AIMA Biella scrivi il nostro codice fiscale 900 203 60021 e metti la tua firma nell'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi. Se hai dubbi chiedi al tuo commercialista o al CAAF ma ricordati di farlo. E' solo una firma ma per noi vale tanto!

## SOMMARIO

- E se cominciassimo a non chiamarli più anziani?
- Primo ciclo di incontri informativi nei comuni della provincia
- Perché e come funziona la stimolazione cognitiva
- Nasce un tavolo di coprogettazione per la domiciliarità



Newsletter chiusa venerdì 26 marzo 2022, stampata in aprile e inviata gratuitamente a soci e amici dell'associazione.

Le fotografie di questa pagina e della pagina 3 sono state realizzate da Damiano Andreotti per AIMA Biella



## “PERDUTAMENTE” IL FILM DI RUFFINI SULL’AMORE E SULL’ALZHEIMER

E’ stata una serata speciale quella di martedì 29 marzo al Cinema Verdi di Candelo per la proiezione del film “PerdutaMente” di Paolo Ruffini e Ivana Di Biase. I due autori e registi sono stati nostri graditissimi ospiti e hanno avuto modo di raccontare come è nato il film e come l’incontro con Franco Ferlisi ne abbia, a un certo punto, cambiato il percorso narrativo. “PerdutaMente” è stato presentato in anteprima a Roma il giorno di San Valentino ed è già stato trasmesso nel circuito di Sky dopo una prima serie di proiezioni nelle sale di alcune città italiane. Ora l’opera di Ruffini è in distribuzione nei cinema e tornerà quanto prima anche sugli schermi televisivi e sulle piattaforme di streaming. AIMA Biella ringrazia i gestori del Cinema Verdi per aver collaborato all’organizzazione della serata e tutti i partecipanti.

## ECCO PERCHE’ MUOVERSI DOPO I 65 ANNI FA BENE AL CORPO E ALLA MENTE

**M**ens sana in corpore sano scriveva Giovenale quasi duemila anni fa, e anche la letteratura medica degli ultimi decenni parla chiaro: praticare attività fisica con costanza e regolarità rappresenta il primo imprescindibile passo sul nostro personale percorso che conduce al benessere. Questo discorso che vale per le persone di qualunque età, acquista ancora più significato quando andiamo a riferirci alla fascia di popolazione degli over sessantacinque. L’importanza del movimento in età più avanzata, non si limita infatti ad avere benefici sul piano motorio, ma produce ripercussioni positive su diversi livelli. Dal punto di vista prettamente fisico, l’attività motoria mirata migliora la capacità respiratoria, l’efficienza circolatoria e regola la pressione arteriosa. Aiuta anche a ridurre le condizioni di tensione miofasciale e il conseguente dolore riferito, potenziando l’equilibrio e la coordinazione, rendendo la marcia e i movi-



menti più sicuri e diminuendo drasticamente il rischio di cadute. Gli ormoni rilasciati durante e dopo l’attività fisica inoltre, come la dopamina e la serotonina, sono in grado di migliorare il nostro umore generale, rendendo di fatto il movimento uno degli antidepressivi naturali più forti che ci siano. Studi recenti infine, dimostrano come l’attività motoria promuova la salute stessa del cervello, aiutando a preservare la struttura cerebrale. Soprattutto se abbinato a sessioni di stimolazione cognitiva, l’esercizio fisico è quindi determinante per il rallentamento dell’invecchiamento cerebrale e del decadimento intellettuale. Per ottenere i risultati migliori in questo senso però, è fondamentale un approccio di tipo precoce, che preceda cioè l’insorgenza dei primi deficit fisici e cognitivi. Perché fare il primo passo è la scelta più importante.

**Sergio Biscarini**  
fisioterapista e istruttore a *Mente Locale*



## E SE SMETTESSIMO DI CHIAMARLI ANZIANI? CAMBIARE IL LINGUAGGIO E' UN PASSO PER CAMBIARE LA SOCIETÀ

**Q**uasi ogni giorno in associazione ci confrontiamo sui temi dell'invecchiamento della società perché desideriamo realizzare, con le nostre attività al centro Mente Locale e altrove, sempre più e meglio contesti adatti e accoglienti animati da un gruppo di operatori esperti a servizio della comunità biellese.

Lo scorso 16 gennaio il Corriere della Sera ospitava un ampio editoriale del vicedirettore Federico Fubini che di quella testa è autorevole firma della redazione economica e finanziaria. La lettura condivisa del pezzo ci ha stimolato a tal punto da volerlo citare anche nel nostro periodico associativo.

In un passaggio centrale del suo articolo, intriso di amaro senso della realtà, Fubini scrive e un po' ammonisce così: «Smettiamo dunque di parlare di come l'Italia dovrebbe essere in teoria, dato che non abbiamo l'altruismo per farla diventare come diciamo di volere. Iniziamo a pensare a come può funzionare l'Italia com'è. Cioè, nel tempo delle nostre vite, uno dei Paesi più vecchi della Terra».

I dati Istat, a tal proposito, non corrono il rischio di essere interpretati in modo men che univoco: nei prossimi vent'anni — cioè, fondamentalmente, domani — la popolazione in età da lavoro calerà di 6,8 milioni di persone, la popolazione in età di pensione aumenterà di 6,6 milioni, mentre i bambini fra gli zero e i quattordici scenderanno di 1,2

milioni «solo perché sono già pochi», chiosa Fubini.

L'articolo giunge quindi alla sua “pars construens” che non appare come mero artificio retorico: sono illustrati alcuni spunti circostanziati e solo all'apparenza provocatori, per trovare una rotta in modo collettivo a questa, a parere dell'articolaista cui associo il mio, deliberata scelta di votare il Paese allo squilibrio anagrafico piuttosto che affrontare i costi economici e sociali di un lungo periodo alla ricerca di un ringiovanimento della popolazione.

In quello che Fubini definisce «un manuale di sopravvivenza produttiva, finanziaria, culturale e di un minimo di coesione» il primo passaggio ci ha particolarmente convinti.

Non è solamente una questione di lessico ma, come già la sintetica esposizione del giornalista fa intravedere, un cambiamento culturale che occorre perseguire, tali potranno essere i vantaggi di cui la nostra società, tanto più quella locale biellese, per le note caratteristiche, potrebbe beneficiare.

Scrivo Fubini: «Smettiamo di chiamare «anziani» le signore e i signori fino ai 75 anni di età. Facciamo come raccomanda l'Istituto di Gerontologia dell'Università di Tokyo (lì se ne intendono) e chiamiamoli «pre-anziani». Quel «pre» segnala al resto del mondo che non devono essere necessariamente inattivi, non devono essere fatti sentire un peso per la società. Ci sono molte attività che si possono pensare per loro: lavori ritagliati per una «seconda vita», per chi vuole; ma anche più attività di quartiere, impegno nella società, più educazione da dare o da ricevere. In una parola, più dignità».

Nello statuto di AIMA Biella e ancor di più nella mission del centro Mente Locale c'è l'invecchiamento di successo.

Quell'healthy ageing di chi ha compreso come la salute si costruisca, non sia uno stato, ma il risultato di una dinamica in cui realizzare se stessi, anche grazie alla presenza degli altri.

**Marco Cassisa**



## LE TREDICI BUONE AZIONI CHE FANNO BENE ALLA NOSTRA MEMORIA

**P**revenire l'Alzheimer e le demenze dipende dal nostro stile di vita e dalla qualità delle nostre relazioni. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica The Lancet ha individuato alcuni fattori di rischio sui quali si può intervenire per prevenire, o procrastinare, l'insorgenza del 40% delle demenze. Incidere sui fattori di rischio è possibile in ogni età della vita. Dunque non è mai troppo presto o troppo tardi per prendersi cura della memoria.

- 1 - Fai cose che ti emozionino
- 2 - Mantieniti sempre attivo. Adegua il tipo e l'intensità dell'esercizio fisico ai cambiamenti che il tuo corpo attraversa nella vita ma non cedere alla sedentarietà. Mantieni un buon equilibrio tra attività fisica diurna e qualità del sonno.
- 3 - Combatti isolamento e solitudine, coltivando relazioni interpersonali di qualità che siano di stimolo e di supporto. Attenzione invece alle relazioni stressanti o di cattiva qualità.
- 4 - La scarsa istruzione è fattore di rischio per il declino cognitivo. Non smettere mai di apprendere lungo l'intero arco della vita. Mettiti alla prova con nuovi stimoli e, quando l'età avanza, fai regolarmente attività di stimolazione cognitiva con esercizi mirati a favorire l'elasticità cerebrale e la memoria.
- 5 - Limita il consumo di alcol nell'intero corso della vita.
- 6 - Elimina il fumo anche quello passivo.
- 7 - Tieni sotto controllo la glicemia.
- 8 - Previene e cura le forme depressive che incidono sulla funzionalità cognitiva e influiscono negativamente sulla sfera relazionale.
- 9 - Prenditi cura del tuo udito, proteggendoti dai rumori o indossando apparecchi acustici. Sentire bene è importante per mantenere i propri interessi e la propria rete sociale.
- 10 - Tieni sotto controllo la pressione sanguigna.
- 11 - Evita i traumi alla testa, usando sempre caschi e protezioni, mettendo in atto accorgimenti per evitare le cadute, specie in ambiente domestico.
- 12 - Tieni sotto controllo il peso con una dieta varia e adeguata.
- 13 - Presta attenzione alle condizioni di inquinamento atmosferico sia ambientale, sia domestico.

## LA FATICA DI CHI SI PRENDE CURA DI UNA PERSONA CON ALZHEIMER E' FONDAMENTALE SAPER CHIEDERE E ACCETTARE L'AIUTO DI ALTRI

Negazione, ansia e ipercoinvolgimento, sensi di colpa, rabbia fanno parte del percorso che si affronta stando vicino a una persona malata di Alzheimer. Rendersi conto che è normale vivere questi sentimenti e capire che è necessario chiedere aiuto, sono elementi importanti per impedire che la malattia diventi il centro di tutto, divorando ogni emozione positiva. E' importante per il caregiver essere consapevole di come la malattia evolve ed è necessario imparare a leggere

i segnali che la persona con Alzheimer manda utilizzando comportamenti, gesti, parole che non sono quelli "di prima". In questo percorso di accettazione e apprendimento, è fondamentale che il caregiver possa contare su qualcun altro con cui confrontarsi e fidarsi. Sapere chiedere e accettare aiuto diventa una risorsa vitale. Informazioni tratte dalle guida di AIMA Biella "La malattia di Alzheimer, gli aspetti e le cure" che può essere richiesta al centro Mente Locale.

## PROGETTO FRABILITY: INIZIANO GLI INCONTRI INFORMATIVI NEI COMUNI DELLA PROVINCIA

All'inizio del 2020 AIMA Biella aveva avviato il progetto "FraBility - Dalla fragilità delle persone all'abilità della comunità" finanziato anche grazie al Bando "Seminare Comunità 2.0" promosso dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella dalla Diocesi di Biella e da Banca Simeca.

Il progetto aveva come obiettivo la sperimentazione di percorsi di welfare generativo, come da mandato del bando, interpretato secondo la mission della nostra associazione come un sistema articolato di azioni che promuovessero percorsi di stimolazione cognitiva presso diverse strutture del territorio biellese, quali per esempio centri diurni integrati, centri incontro e RSA.

A questo nucleo centrale del progetto, si affiancavano altre azioni, tutte legate dalla presenza, come accompagnatrici e tutor dei partecipanti, di persone formate dalla nostra associazione sempre all'interno del progetto. Persone, questo il senso del concetto di "generativo", che in un primo momento erano state beneficiarie di un intervento ma che in seguito, sempre all'interno del progetto, restituivano ad altri beneficiari quanto appreso, diventando così primi attori nella costruzione di una comunità attiva e orientata alla promozione dell'invecchiamento di successo (healthy ageing).

Le estreme limitazioni imposte come misure di contrasto alla pandemia Covid-19 hanno purtroppo obbligato a cambiare volto al progetto in modo consistente: non accessibili i centri previsti, l'attività si è quindi rivolta all'interno del centro Mente Locale, sempre con la presenza qualificante delle tutor formate, in attesa che la situazione migliorasse e si tornasse a collaborare all'interno delle altre strutture.

Tra le altre azioni previste, allo scopo di sensibilizzare il territorio sulle tematiche della prevenzione del decadimento cognitivo e sui corretti stili di vita, ha preso avvio in questo primo scorcio di 2022 un programma di incontri pubblici in alcuni comuni della nostra provincia.

**Candelo, Mongrando, Verrone, Valdilana e Occhieppo Inferiore** ospiteranno serate informative gratuite, grazie alla collaborazione con le amministrazioni comunali coinvolte. La popolazione è invitata a partecipare e ci sarà la possibilità di porre domande agli esperti presenti: medici, psicologhe, membri del direttivo di AIMA Biella e volontari. Durante gli incontri verranno anche illustrate le attività dell'associazione e la rete di servizi promossi da enti pubblici e da soggetti del privato sociale per la diagnosi e il trattamento del decadimento cognitivo.

**Marco Cassisa**

## TUTTO ESAURITO PER GLI SCREENING



Sono stati tutti prenotati nel giro di pochi giorni i posti disponibili all'interno della nuova campagna di AIMA Biella per lo screening della memoria che è stata lanciata all'inizio del 2022.

Visto l'alto numero di richieste, AIMA Biella ha raddoppiato le date inizialmente previste e ha prolungato la campagna fino a luglio per andare incontro al maggior numero possibile di persone. Si è trattato di un'iniziativa gratuita volta a intercettare i problemi cognitivi al loro esordio che AIMA Biella ha realizzato grazie al sostegno di Biverbanca.

Gli screening si stanno svolgendo, in queste settimane, al centro d'incontro Mente Locale di Biella dove avvengono anche le attività di stimolazione cognitiva e prevenzione attiva dei problemi di memoria.



## PERCHÈ ALLENARE IL CERVELLO CON ESERCIZI MIRATI AIUTA A CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO PRECOCE

**N**egli ultimi cinquant'anni si è assistito a un significativo incremento dell'età media della popolazione mondiale. La crescente longevità della popolazione ha posto alla scienza l'importante quesito del far correlare l'aspettativa di vita con l'incremento della sua qualità. Recenti scoperte da parte delle neuroscienze e della neurobiologia hanno tuttavia sottolineato, come nel cervello esista una sorta di "plasticità" per cui le strutture cerebrali superiori, se adeguatamente stimolate riuscirebbero a conservare le capacità cognitive residue, com-

pensando quelle deteriorate. Immaginiamo il cervello come se fosse un muscolo: i muscoli, se non vengono allenati, perdono tono, prontezza ed efficacia e con il tempo si impigriscono, invecchiando prematuramente. Quando il nostro cervello è impegnato in nuovi apprendimenti o in una nuova esperienza invece, crea nuove "vie" di comunicazione, migliorando l'efficienza e la velocità d'esecuzione dei compiti in cui siamo impegnati, potenzialmente per tutto il corso della nostra vita. La stimolazione cognitiva ricopre a tal riguardo, un ruo-

lo importante sia nell'ambito della prevenzione sia nelle situazioni di decadimento lieve-moderato, in quanto consente di esercitare le abilità cognitive che la malattia neurodegenerativa ha risparmiato. Lo scopo è sia quello di contrastare il declino cognitivo sia di favorire i meccanismi di compensazione come un intervento finalizzato alla riattivazione delle competenze cognitive esistenti e al rallentamento del fisiologico invecchiamento cerebrale. Attraverso specifici training di "ginnastica mentale", con esercizi di attenzione, memoria,



## WELFARE AZIENDALE: SCREENING GRATUITO DELLA MEMORIA IN SINERGIA CON TF2000

E' stato avviato nel mese di marzo un progetto speciale in collaborazione con Tintoria Finissaggio 2000, azienda che da tempo sostiene con generosità e attenzione le nostre attività. Grazie alla solida collaborazione con i titolari dell'azienda, abbiamo offerto ai familiari dei loro dipendenti la possibilità di uno screening gratuito della memoria, presso il Centro Mente Locale, al termine del quale è stato consegnato un documento utile per proseguire eventualmente il percorso diagnostico a seguito dello screening. Il nostro più sentito ringraziamento va ai titolari di TF2000.

ragionamento logico e linguaggio tarati su età e condizione medica generale, infatti, è possibile permettere all'individuo di migliorare le proprie performance mentali, sostenendo un miglior livello di soddisfazione della vita quotidiana.

Stimolare e potenziare le funzioni cognitive, favorirebbe quindi, una vita attiva con la possibilità di ridurre livelli di disinteresse, ansia associata talvolta a sintomi depressivi.

Un ulteriore aspetto fondamentale per rallentare il decadimento cognitivo è la socializzazione: è positivo coltivare molte relazioni e cercare di non isolarsi. Tutte le persone hanno il bisogno di comunicare, di essere ascoltati; ciò vale anche per le persone con decadimento cognitivo. Nelle fasi iniziali della malattia, la comunicazione verbale è ancora conservata, mentre, man mano che avanza la malattia, il linguaggio verbale lascia il posto alla comunicazione non verbale, ai gesti, agli sguardi, al tono della voce e ai sorrisi. Molto possono quindi fare coloro che stanno accanto ai malati, anche in veste di amici e conoscenti, per non infliggere ulteriori sofferenze e per diventare alleati e compagni preziosi.

Cary Smith Henderson, nel suo libro "Visione parziale. Un diario dell'Alzheimer" descrive con efficacia la sua esperienza diretta in merito: "E un'altra cosa che fa impazzire è che nessuno più vuole veramente parlare con noi. Forse ci temono, non sono sicuro che sia proprio questo, penso di sì, ma posso assicurare tutti: certamente l'Alzheimer non è contagioso".

A questo punto non rimane che augurare a tutti buon allenamento dal team delle psicologhe di **Mente Locale!**

**Stefania Caneparo, Roberta De Martis,  
Sara Corrado Martina Tona, Consuelo Callegaro**



## MUOVERSI NEL VERDE DI UN GIARDINO SEGRETO

Con la bella stagione il giardino bioenergetico del centro **Mente Locale**, nascosto nel cuore della città di Biella, torna a ospitare le attività motorie che, con la stimolazione cognitiva, sono fondamentali per invecchiare in salute. La scelta è varia: si va dallo yoga alla ginnastica posturale, dal pilates di vari livelli al corso di danze popolari e di canto.

E' possibile iscriversi tutto l'anno alle attività di **Mente Locale** e la prima lezione è sempre considerata come prova gratuita. Per informazioni su quelle in corso, basta telefonare alla segreteria al numero 015.401767 da lunedì a venerdì dalle 9 alle 17.



## É ARRIVATO IL MOMENTO DELLE FIORITURE

Le prime sono le magnolie, tra marzo e aprile, poi sarà la volta delle rose, delle peonie e delle aiuole di perenni. Il giardino del centro **Mente Locale** riserva una sorpresa a ogni stagione, offrendo un'esperienza da vivere con i cinque sensi. E' stato creato secondo i principi del bioenergetic landscape dall'eco-designer Marco Nieri.

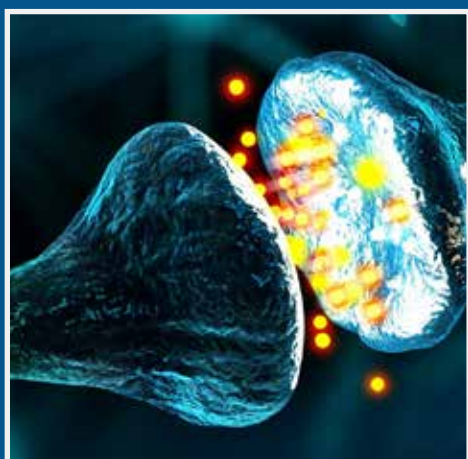


## DALL'INCONTRO CON ALZHEIMER RIMINI AL TAVOLO PER LA DOMICILIARITÀ: REALIZZARE PERCORSI VINCENTI

Lo scorso 14 marzo abbiamo trascorso tre giorni in visita agli amici di “Alzheimer Rimini” (nella foto), sia per rinsaldare i rapporti storici di collaborazione e di amicizia, che per condividere esperienze e iniziative su territori peraltro molto diversi. I nostri amici fanno cose che noi vorremmo fare e hanno l’ASL che noi vorremmo avere e siamo loro affettuosamente grati per la pazienza e la disponibilità con la quale ci hanno accolti e che signorilmente sintetizzano nel loro social: “Nei giorni scorsi sono venuti a trovarci gli amici di AIMA Biella, l’asso-

ciazione che aiuta le persone con Alzheimer e le loro famiglie a Biella e provincia. Sono stati tre giorni pieni, iniziati con la visita del Centro di Incontro di Cattolica e terminati al Café di Rimini. Incontrarci dal vivo e non comunicare attraverso lo schermo del computer ci ha permesso di condividere le rispettive esperienze in modo più semplice e vero. Tanti i consigli e gli spunti che ci siamo portati a casa e che non vediamo l’ora di mettere in pratica!” ... e noi ne abbiamo raccolti sicuramente molti di più, con l’emozione di conoscere professioniste

che, oltre alle loro capacità, mettono anche la loro anima nelle attività dell’associazione. E proprio a proposito di iniziative, che hanno senso e speranze soltanto se sono condivise, una recente dichiarazione di Franco Ferraris, presidente di Fondazione CR Biella, per noi è un viatico all’uscita dalla pandemia e un premio alla nostra propensione per le progettazioni condivise: “Straordinario esempio è il lavoro di collaborazione con AIMA Biella con cui è stato creato un tavolo per affrontare le possibili iniziative e strategie per combattere il



## LE ASSOCIAZIONI ALZHEIMER DEL PIEMONTE SI INCONTRANO AL CENTRO MENTE LOCALE

Tanti gli argomenti sul tavolo del Coordinamento Associazioni Alzheimer del Piemonte (CAAP) che si è incontrato a Biella in aprile. Tra questi la pianificazione delle proposte da presentare in Regione per l’applicazione del Piano Nazionale Demenze e dei PDTA (Piani diagnostici terapeutici assistenziali) e la cogestione con ASL e consorzi dell’assistenza domiciliare e dei sostegni ai caregiver. Si è fatto il punto anche sul progetto Sinapsi, presentato in modo congiunto e finanziato dalla Regione: tra gli interventi la creazione di uno sportello di ascolto e servizi di sostegno.



## «PORTIAMO AVANTI UN'OPERA DI TESSITURA E RICERCA DI SINERGIE IN UN MONDO DOVE PERSISTONO AUTOREFERENZIALITÀ E DIVISIONI»

decadimento cognitivo. Anche in questo caso abbiamo a disposizione professionisti che operano con grande competenza e reale attenzione alla persona. Quello di Villa Boffo con il centro Mente Locale è uno dei progetti che fanno la differenza, che qualificano il territorio. Infatti il valore di una comunità si esprime attraverso la qualità dell'assistenza alle persone e al loro benessere". E proprio l'obiettivo citato dal dottor Ferraris, l'assistenza domiciliare, era l'oggetto principale del confronto con i nostri amici riminesi.

Allo stesso modo, per confrontarci su questo tema, è previsto il 4 aprile un incontro con gli amici delle Associazioni Alzheimer piemontesi, sigle diverse, con le quali, per perseguire la salvaguardia dei diritti dei nostri malati in Piemonte, nel 2014 abbiamo costituito un coordinamento, chiamato "CAAP", per poter elaborare esperienze e idee, portare progetti e strategie unitarie all'Assessorato Sanità e gestire finanziamenti regionali su obiettivi comuni.

È un'opera di tessitura e ricerca di sinergie che dà frutti positivi ed insperati, che purtroppo ha pochi esempi, perché l'attitudine all'autoreferenzialità e alla frantumazione della vita sociale è una caratteristica tipicamente italiana che probabilmente ci trasciniamo dal medioevo, quando la vita economica dell'Europa occidentale, a causa delle invasioni barbariche, si frantumò in unità locali autonome e chiuse, originando l'economia feudale, chiusa, autarchica e autosufficiente che in qualche modo è rimasta nel nostro DNA e riappare in tanti aspetti della vita so-

ciale: politica, sindacati, enti pubblici, piccoli comuni, aziende private e non ultime le associazioni. Tanti che fanno le medesime cose, ciascuno nel suo piccolo convinto di farle meglio di tutti gli altri e particolarmente attento a difendere il proprio "territorio" e le proprie "buone idee". Infatti, anche sul tema Alzheimer è visibile la frantumazione; a livello nazionale si conta ormai una galassia di sigle che rivendicano ciascuna il diritto a contrattare con il Governo pur rinunciando a una strategia comune che rappresenti i problemi di un milione di malati e quattro milioni di familiari. Mi pare che a oggi le associazioni Alzheimer attive a livello nazionale siano numerose: AIMA, Alzheimer Italia, Alzheimer Uniti, Associazioni AMA, Fondazione Maratona Alzheimer. Addirittura mi è capitato di osservare che durante un convegno medico, nel quale erano previsti gli interventi di due presidenti di queste associazioni, la stima reciproca era tale che allorché una prendeva la parola, l'altra lasciava la sala! Ma per noi, questa smania di autoreferenzialità si supera soltanto facendo leva sull'onestà intellettuale delle persone nel perseguire con maggiore efficacia la salvaguardia dei diritti dei nostri malati e delle famiglie.

**Franco Ferlisi**



## CORSO PER VOLONTARI NUOVO CICLO DI LEZIONI

È iniziato nel mese di aprile il corso di AIMA Biella per volontari che impegnerà il nostro staff in un percorso formativo di sei incontri. Le lezioni stavolta saranno registrate, grazie a un servizio messo a disposizione dal Centro Territoriale Volontariato di Biella Vercelli, e messe a disposizione al termine del ciclo di incontri.



## «PAPA' ERA UN POETA, LUI VEDEVA NUBI DOVE I PIU' VEDONO NUVOLE»

*"(...) scusa se scrivo male ma la mia malattia mi corre dietro"*

C'è stato il periodo dei biglietti. Mio padre, cui da poco era stato diagnosticato l'Alzheimer, aveva preso a firmare qualunque pezzo di carta gli capitasse sotto mano. Aveva il terrore, fondato, di non saper più firmare, quando non saper più scrivere nemmeno il proprio nome voleva dire non avere più la propria identità. Spesso, all'inizio, intorno alla firma fiorivano brevi pensieri d'un malato d'Alzheimer in stadio piuttosto avanzato. Cosa sapeva, davvero, della sua malattia?

Io stessa gli avevo detto che i vuoti di memoria erano dovuti alla malattia. "Alzheimer" – mi disse – "L'ho sentita nominare". Da quella volta non la citò più, diceva che il suo male era nella testa e basta. Però mi chiedeva incessantemente se sarebbe guarito. Io gli rispondevo di no, ma che curandosi poteva star bene lo stesso. Ma mio padre con la sua scrittura sbilenca scriveva: *"La mia malattia mi corre dietro"*. L'immagine che mio padre usa è drammatica, potente, poetica. Difficile esprimere meglio di così la sensazione della terra che manca sotto ai piedi di chi non ricorda, non ha punti di riferimento e firma per non perdere se stesso.

*"Il giorno 9 dicembre ho la testa che non vuole saperne di ragionare, perché non ricordo cosa faccio e quindi mi trovo in mezzo a una solitudine"*.

Non avevo mai pensato alla solitudine di mio padre. Forse prima di queste sue parole non ho mai pensato alla solitudine del malato, credo di qualsiasi malato. Ma in particolare la solitudine del malato d'Alzheimer è profonda e insondabile. Chi perde la memoria perde anche la compagnia dei ricordi, l'idea rassicurante di qualcuno che ti aspetta, il pensiero che non sei solo. Il malato d'Alzheimer vive una solitudine assoluta, perché rischia alla fine di non avere nemmeno più la compagnia di se stesso.

Quest'uomo sta in mezzo a una solitudine, proprio al centro come in una bolla o in una stanza insonorizzata, nulla può raggiungerlo, come in un sogno o in un incubo. *"(...) oggi è una giornata nera infatti io e la mamma non sappiamo cosa fare, principalmente io (...), infatti cerco solo che tu ti ricordi quello che si fa per ammazzare il tempo"*. Il malato d'Alzheimer non è stato sempre e solo un malato. L'errore quando si parla d'un malato così è di disumanizzarlo, di farlo divenire la sua malattia. Proprio

## UNIAMO LE VOCI, RACCONTIAMO LE PERSONE OLTRE LA MALATTIA. "VIETATO CANCELLARE!" OSPITA LE VOSTRE TESTIMONIANZE

Maria Rosa Panté ci ha scritto l'estate scorsa dopo un giro casuale di rimbaldi tra conoscenze comuni, come spesso accade nella vita. Allegato alla sua email c'era il diario scritto negli anni della malattia del papà e una speranza: condividerlo. Oggi di quel diario, struggente e lieve, leggete qui un brevissimo estratto ma vorremmo che questo spazio diventasse d'ora in poi un luogo nel quale raccogliere altre testimonianze sull'Alzheimer. Vorremmo potesse diventare una

raccolta di sguardi, esperienze, percorsi fatti da pazienti, familiari, operatori o da chiunque senta di avere una storia significativa da condividere. Vorremmo fosse un racconto delle persone, non della malattia, perché sappiamo, come scrive Maria Rosa, che è fin troppo facile cadere nella trappola che fa coincidere il malato con la sua malattia. Le persone malate restano persone e come tali continuano a splendere con la loro dignità e unicità. Aiutateci a dare loro voce.

contro questo rischio mio padre firmava. Un malato d'Alzheimer è stato lucido, sano, brillante, intelligente, pieno di cose da fare, indipendente. Quando il cervello rallenta e la memoria se ne va, allora la libertà diminuisce insieme a ogni interesse, a ogni attività. "Ammazzare il tempo", quel tempo presente che travolge chi non ricorda più nulla, quel tempo presente che non passa mai perché tutto è troppo complicato e pochi vengono a trovarti, vecchio smemorato. Il malato d'Alzheimer fa quasi paura, crea disagio e gli amici restano pochi.

Sino alla fine con lui è rimasta, ai piedi del letto, la gatta, anziana, di famiglia. Sino alla fine l'ha accompagnato, nell'ultimo mese di vita, mentre era costretto a letto, la musica di Mozart. "Vuoi la musica, papà?" "Sì. Così mi diverto". Musica e tante luci accese, la penombra confusa e indistinta crea fantasmi pericolosi per i malati d'Alzheimer. "Io e la mamma ti vogliamo tanto bene, infatti si gioisce quando tu gioisci". I primi tempi della malattia, mio padre riuscì a non essere sempre infelice. Nei suoi biglietti traspare una sensibilità eccessiva, un affetto privo di freni inibitori: mio padre esprimeva i sentimenti con l'immediatezza d'un bambino e i sentimenti, quando non era tormentato da allucinazioni, erano quasi sempre positivi. Mio padre scrive che gioisce della mia gioia perché il malato d'Alzheimer è come se avesse meno pelle: carne viva esposta all'esistenza, agli altri. Il malato è indifeso ma pronto all'amore, bisognoso d'amore.

Vivere con una persona affetta dal morbo d'Alzheimer è una tragedia, ma ci sono oasi di pace, momenti di grazia e spesso i momenti te li dona proprio il malato.

Io e mio padre giocavamo, componevamo filastrocche in rima, lo tormentavo con mille scherzetti e lui rideva. Abbiamo ancora saputo ridere di nulla, dei suoi capelli rapati a zero, delle mie battute e dei miei scherzi. Un ricordo dolcissimo è stato quando, dopo aver fatto mille complimenti a mio marito, volgendosi verso di me, disse: "Tu, tu mi fai ridere". La malattia d'Alzheimer è terribile. A noi è stato risparmiato lo stadio finale, a noi non è toccato convivere con una persona incosciente, noi siamo stati con mio padre fino alla fine, perché fino alla fine ci ha riconosciuti. La malattia d'Alzheimer è devastante. Annichilisce il malato o conduce i suoi cari a un livello di spossatezza, di dolore, di incredulità che sconvolge e può, addirittura, corrodere i sentimenti più profondi.

A noi questo non è toccato, nemmeno a mia madre che è vissuta accanto al marito, sempre.

La malattia d'Alzheimer è difficile da dire, persino da pensare, ma io posso ricordare anche mio padre malato. Mio padre che, una sera davanti alla finestra, poco prima di morire, a me che gli chiedevo cosa vedesse, rispose "le nubi". Perché quell'uomo aveva un animo da poeta: vedeva nubi là dove i più vedono nuvole.

**Maria Rosa Pantè**

## POST SCRIPTUM

### LIBRI DA RICORDARE



**"Mia madre è stata una brava bambina"** racconta in modo semplice e sereno come attraverso un'esperienza dolorosa si possa riscoprire il valore dell'affetto e dei rapporti familiari. Il percorso del malato di Alzheimer nei pensieri di chi ne è vittima e di quelli che devono prendersene cura. Il romanzo di Leonardo Franchini si basa su una storia reale.

**Edizioni Eclissi - 240 pagine**



**"Ginnastica mentale"** di Cristina Gueli è una raccolta di esercizi per migliorare la memoria, il linguaggio, la capacità di calcolo. Bastano una matita e una gomma per cominciare il "percorso di allenamento" che può essere fatto da soli o con un caregiver. Gueli è geriatra specializzata in disturbi cognitivi

**Maggioli Editore - 197 pagine**

## COME AIUTARCI

Puoi sostenere AIMA Biella con una donazione attraverso bonifico bancario su uno di questi conti correnti.

Banca di Asti

**IT16U 06085 22300 000013620024**

Banca Sella

**IT59B 03268 22300 001848343740**

Banca Popolare di Novara

**IT64X050342230000000005691**

Puoi donare attraverso il bollettino di conto corrente postale 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 un supporto come volontario

**Socio AIMA Biella - 25 euro**

**Socio AIMA Biella con frequenza centro Mente Locale - 50 euro**

**Socio sostenitore - a partire da 100 euro**

**Per informazioni:**

**[www.aimabiella.it](http://www.aimabiella.it)**

**[info@aimabiella.it](mailto:info@aimabiella.it)**

**Segreteria AIMA Biella e Mente Locale, aperta dalle 09.00 alle 17.00 da lunedì al venerdì in via Gramsci 29 a Biella, telefono 015.401767**



Su Facebook @AimaBiellaMenteLocale

Su LinkedIn [aima-biella-aps](https://www.linkedin.com/company/aima-biella-aps)

Vuoi che spediamo questo notiziario a qualcuno che conosci?

Non vuoi più riceverlo?

In entrambi i casi, contatta la segreteria di Mente Locale AIMA Biella



**AIMA - ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATTIA DI ALZHEIMER TERRITORIALE PROVINCIA DI BIELLA**



SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA

*Nome Cognome*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

900203600211

**Da 32 anni anche le nostre mani aiutano malati e familiari a ricostruire pezzi della loro memoria.**

**Con la tua mano e una firma, il tuo 5x1000 ad AIMA Biella sarà un pezzo di questa storia.**

[aimabiella.it](http://aimabiella.it) - [mentelocalebiella.it](http://mentelocalebiella.it)

VIETATO CANCELLARE! NOTIZIARIO DI AIMA BIELLA  
ANNO II NUMERO 04 APRILE 2022

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE DI BIELLA N. 183/2021

DIRETTORE RESPONSABILE PATRIZIA GARZENA

EDITORE PROPRIETARIO AIMA TERRITORIALE DELLA PROVINCIA DI BIELLA

DIREZIONE E REDAZIONE CENTRO D'INCONTRO MENTE LOCALE  
VIA ANTONIO GRAMSCI 29, 13900 BIELLA

STAMPA E DISTRIBUZIONE TIPOLITOGRAFIA BOTALLA SRL  
VIA FRATELLI CAIROLI 140, 13894 GAGLIANICO (BI)

PER COLLABORAZIONI, COMUNICAZIONI E INSERZIONI  
[INFO@AIMABIELLA.IT](mailto:INFO@AIMABIELLA.IT) - 015401767