

D I C E M B R E 2 0 2 2

# VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AIMA BIELLA

Anno II Numero VI



## NELL'ANNO CHE COMINCIA VI AUGURIAMO DI FAR VOLARE I VOSTRI SOGNI CON LEGGEREZZA

Il tempo ha ripreso a correre. Dopo i due anni di pandemia nel quale i giorni sembravano improvvisamente dilatati dall'attesa che tutto tornasse al proprio posto, ora che ci siamo lasciati alle spalle quei momenti, le settimane, i mesi hanno ripreso a volare. Qui in AIMA non siamo rimasti un attimo con le mani in mano. Sono stati 12 mesi intensi di progettazione ma anche di messa a terra di tutto quello che ci sta più a cuore: la nuova campagna di screening della memoria, le serate informative nei paesi, un più ricco ventaglio di attività a Mente Locale. E poi l'ascolto: delle vostre voci, dei vostri bisogni, dei vostri sogni. Perché gli anni volano ma la leggerezza per sognare resta. **Buone feste.**

## SOMMARIO

- Passeggiate cognitive: una nuova attività con tanti vantaggi
- Tiriamo le somme sui progetti FraBility e Sinapsi
- AIMA e ASL Biella, insieme per migliorare i servizi ai più fragili
- Alzheimer e prospettive future: in cosa sperare?



MENTE LOCALE

Newsletter chiusa in redazione e inviata alla tipografia per la stampa e la distribuzione venerdì 18 novembre.

Questo magazine è spedito gratuitamente a tutti i soci e agli amici di AIMA Biella. Il prossimo numero uscirà ad aprile 2023.

Il centro d'incontro Mente Locale resta chiuso nel periodo natalizio dal 24 dicembre all'8 gennaio.



## ALZHEIMER E PREVENZIONE, LA LECTIO MAGISTRALIS DEL PROFESSOR RAINERO

Si è parlato dell'impatto delle terapie non-farmacologiche e delle prospettive nella prevenzione dell'Alzheimer durante la lectio magistralis che Innocenzo Rainero ha tenuto durante l'open day di Mente Locale il 21 settembre in occasione della Giornata Internazionale dell'Alzheimer.

Il professor Rainero è ordinario di Neurologia del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Torino e responsabile del Centro per i Disturbi Cognitivi e Demenze Città della Salute e della Scienza di Torino.

Per noi di AIMA Biella è stato un piacere poter ospitare un suo intervento che conferma con autorevolezza come la strada seguita in questi anni - investendo nella stimolazione cognitiva e nelle attività socializzanti - vada nella direzione giusta.

## CHE COSA PUOI FARE A MENTE LOCALE E COME PARTECIPARE

L'anno nuovo si apre al centro d'incontro Mente Locale di AIMA Biella con un nutrito programma di attività di stimolazione cognitiva e motorie.

I corsi e i laboratori sono aperti tutto l'anno e ci si può iscrivere in qualsiasi momento passando al centro di persona oppure chiamando la segreteria dal lunedì al venerdì, dalle 09 alle 17, al numero 015.401767.

Il centro d'incontro Mente Locale si trova a Biella in via Antonio Gramsci 29, sulla piazza del Bersagliere.

Per chiederci informazioni via email l'indirizzo è [mentelocale.aima@gmail.com](mailto:mentelocale.aima@gmail.com) mentre per gli aggiornamenti è attivo il sito [www.mentelocalebiella.it](http://www.mentelocalebiella.it)

Le attività hanno un costo mensile che varia da un massimo di 80 euro a un minimo di 35 a seconda del tipo. Sono previsti pacchetti cumulativi e sconti per chi partecipa a più corsi e per chi si iscrive in compagnia di un partner. Per tutti questi dettagli, è necessario contattare la segreteria.



# Mente Locale Attività

LUNEDÌ	MARTEDÌ														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%;">Laboratorio Cognitivo</td><td style="text-align: right;">14:30 - 15:30</td></tr> <tr><td>Ginnastica dolce</td><td style="text-align: right;">15:45 - 16:45</td></tr> <tr><td>Ginnastica posturale</td><td style="text-align: right;">17:00 - 18:00</td></tr> <tr><td>Pilates avanzato</td><td style="text-align: right;">18:15 - 19:15</td></tr> </table>	Laboratorio Cognitivo	14:30 - 15:30	Ginnastica dolce	15:45 - 16:45	Ginnastica posturale	17:00 - 18:00	Pilates avanzato	18:15 - 19:15	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%;">Gomitolo Rosa*</td><td style="text-align: right;">14:30 - 16:30</td></tr> <tr><td>Danze popolari</td><td style="text-align: right;">17:00 - 18:30</td></tr> </table> <p style="font-size: small;">*laboratorio di lanaterapia</p>	Gomitolo Rosa*	14:30 - 16:30	Danze popolari	17:00 - 18:30		
Laboratorio Cognitivo	14:30 - 15:30														
Ginnastica dolce	15:45 - 16:45														
Ginnastica posturale	17:00 - 18:00														
Pilates avanzato	18:15 - 19:15														
Gomitolo Rosa*	14:30 - 16:30														
Danze popolari	17:00 - 18:30														
MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%;">Disegno e pittura</td><td style="text-align: right;">14:45 - 16:45</td></tr> <tr><td>Comun (d) anza</td><td style="text-align: right;">17:15 - 18:15</td></tr> <tr><td>Yoga Anukalana</td><td style="text-align: right;">18:30 - 19:30</td></tr> </table>	Disegno e pittura	14:45 - 16:45	Comun (d) anza	17:15 - 18:15	Yoga Anukalana	18:30 - 19:30	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%;">Metodo Feldenkrais</td><td style="text-align: right;">11:00 - 12:00</td></tr> <tr><td>Terapia occupazionale</td><td style="text-align: right;">14:30 - 15:30</td></tr> <tr><td>Ginnastica dolce</td><td style="text-align: right;">15:45 - 16:45</td></tr> <tr><td>Hata yoga</td><td style="text-align: right;">17:30 - 19:00</td></tr> </table>	Metodo Feldenkrais	11:00 - 12:00	Terapia occupazionale	14:30 - 15:30	Ginnastica dolce	15:45 - 16:45	Hata yoga	17:30 - 19:00
Disegno e pittura	14:45 - 16:45														
Comun (d) anza	17:15 - 18:15														
Yoga Anukalana	18:30 - 19:30														
Metodo Feldenkrais	11:00 - 12:00														
Terapia occupazionale	14:30 - 15:30														
Ginnastica dolce	15:45 - 16:45														
Hata yoga	17:30 - 19:00														
VENERDÌ	PALESTRA DELLA MEMORIA														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%;">Pilates base</td><td style="text-align: right;">11:00 - 12:00</td></tr> </table>	Pilates base	11:00 - 12:00	<p>Sono attivi per tutto l'anno, da lunedì a venerdì, i gruppi di Stimolazione Cognitiva e di Potenziamento Cognitivo in varie fasce orarie. Per informazioni contattare la segreteria allo 015.401767</p>												
Pilates base	11:00 - 12:00														






## LE PASSEGGIATE COGNITIVE, ECCO COME LA CITTÀ INTERA DIVENTA UNA PALESTRA PER ALLENARE LA MEMORIA

**F**ine luglio. Caldissimo. In pieno clima di smobilitazione, Luisa Gardin, terapeuta occupazionale che segue il gruppo del martedì mattina in collaborazione con la psicologa Roberta De Martis, lancia una proposta, in parte già sperimentata dalla primavera.

«Con l'arrivo della bella stagione, dopo essermi confrontata con Patrizia Bonino sulla direzione verso cui andare nel lavorare con questo gruppo, si era deciso di provare a uscire dalle mura protette di Villa Boffo. Il gruppo, quindi, accompagnato da me, Luisa, e da Maura, volontaria che da tempo partecipa alle attività, ha iniziato a uscire e a passeggiare per il centro storico di Biella, alla ricerca di luoghi conosciuti con lo scopo di stimolare il ricordo e il riconoscimento, ma anche l'orientamento spaziale. Dal riscontro positivo avuto dai partecipanti, è nata l'idea di strutturare meglio le passeggiate "cognitivamente stimolanti" e trovare nuovi contenuti alla scoperta della città».

Ed eccomi coinvolta!

A fine agosto, partiamo con la programmazione. Innanzitutto si tratta di trovare un percorso non troppo lontano, non troppo lungo e ricco di suggestioni.

Detta così non sembra facile, ma fatte due riflessioni e una passeggiata ci siamo: il giardino di Mente Locale si affaccia sulla piazza del Bersagliere e da qui al Vernato la strada è breve e comoda.

Un bell'anello ricco di spunti dalla storia al commercio. Al nostro gruppo si è unito Ermanno Bonicatti che subito si è impegnato a convertire noi donne scettiche all'uso di cartine per l'orientamento. E ha avuto ragione, soprattutto perché le ha subito elaborate partendo dal presupposto che dovevano adattarsi alle esigenze di chi le avrebbe avute in mano. E a settembre si riprende ad esplorare!

Si parte dalla cartina, ci si allarga alla piazza e poi un po' alla volta arriviamo al Vernato. Il gruppo risponde bene alle sollecitazioni, partecipa e dai rimandi nascono nuovi spunti.

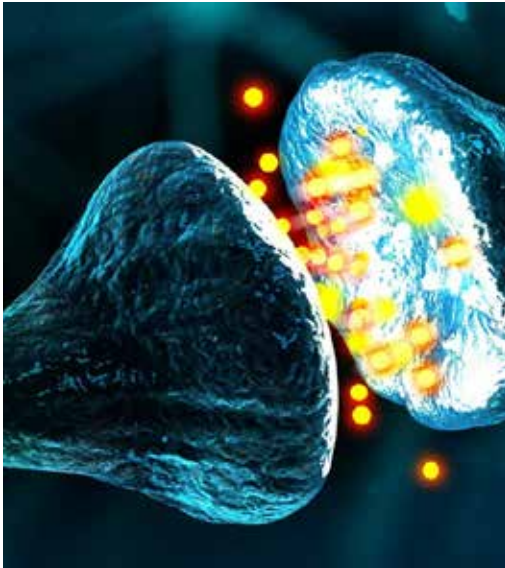
Ogni volta c'è qualcosa che funziona e qualcosa da ri-tarare, ma proprio a questo serve provare.

Intanto Roberta ha deciso di sfruttare le passeggiate per le sedute di stimolazione cognitiva.

«Mi è sembrata un'ottima opportunità quella di utilizzare un lavoro fatto "sul campo" da riproporre poi con una attività analoga da fare insieme in piccolo gruppo utilizzando la modalità "carta e matita". L'obiettivo è quello di trasformare ciò che le persone hanno visto in materiale per una attività di stimolazione cognitiva. Per esempio far ripercorrere con una cartina appositamente predisposta tutte le vie che hanno fatto partendo da Mente Locale fino al Vernato e segnando con la matita tappa per tappa le vie che hanno percorso seguendo le indicazioni dell'operatore. Oppure utilizzare la storia di un personaggio di spicco della storia del Biellese. Per esempio la storia di Pietro Micca, adeguatamente adattata e semplificata, può diventare un esercizio per la memoria a breve termine (dopo aver letto un paio di volte insieme il brano si possono recuperare le informazioni più importanti inerenti alla sua vita). Diciamo che questo tipo di uscite si presta a realizzare una molteplicità di attività cognitive strutturate».

Per ora ci fermiamo qui, ma vi daremo presto altre nostre notizie.

**Graziana Bolengo**  
volontaria AIMA Biella



## AL CAPOLINEA SINAPSI, UN PROGETTO CONDIVISO PER AIUTARE I PIÙ FRAGILI

**T**erminerà formalmente il prossimo 15 gennaio il progetto Sinapsi nel quale la nostra associazione ha il ruolo di partner operativo di un raggruppamento di associazioni piemontesi che si occupano di malattia di Alzheimer e altre forme di demenza.

Capofila del progetto è stata invece l'Associazione Alzheimer Asti e la realizzazione dell'iniziativa, avviata lo scorso novembre, ha visto riunirsi anche le associazioni di Novara e

Vercelli. Il progetto, realizzato anche grazie al contributo della Regione Piemonte all'interno della quinta annualità del bando per il sostegno ai progetti di rilevanza locale promossi dagli Enti del terzo Settore, fin dal titolo ha messo in luce una caratteristica delle sue finalità: connettere tramite una articolata serie di azioni locali, ma coordinate all'interno del partenariato, le persone con lieve o moderato decadimento cognitivo e i loro caregiver per provare a dare risposte ai crescenti bisogni maturati durante i due lunghi anni di pandemia, dove le persone con le patologie da noi trattate e i loro familiari hanno subito in modo assai severo gli effetti più negativi dell'isolamento che hanno causato peggioramento delle loro condizioni a livello cognitivo e un crescente stress nei familiari e in generale tutti i caregiver.

Il progetto Sinapsi è servito a offrire, per quanto riguarda le azioni promosse da AIMA Biella, occasioni di incontro dedicate ai caregiver presso il Centro Mente Locale quali: i gruppi psico-educazionali condotti dall'infermiera del Centro Disturbi Cognitivi e Demenze, il gruppo di sostegno e ascolto con la modalità dell'Auto Mutuo Aiuto dal significativo titolo "Non capita solo a me" condotto da una esperta assistente sociale (40 ore), i caffè Alzheimer dell'anno 2022, settecento ore di sportello telefonico di ascolto e informazioni rivolto ai familiari e alle persone con diagnosi, per l'individuazione delle fragilità, dei bisogni e l'orientamento ai vari servizi offerti sul territorio e settanta ore di supporto psicologico individuale gratuito. Oltre a tutto ciò inoltre sono stati realizzati interventi informativi in alcune località del Biellese tramite incontri che miravano a far conoscere la fragilità e a costruire comunità consapevoli. Per questa parte, AIMA Biella è grata alle amministrazioni comunali che hanno dato ospitalità e collaborazione.

## GOMITOLO ROSA, DONATI ALLE CASE DI RIPOSO E CENTRI DIURNI I MANICOTTI DI MAGLIA CREATI NEL LABORATORIO DI LANATERAPIA

Mercoledì 21 settembre, nella Giornata Internazionale dell'Alzheimer, l'associazione Gomitolorosa ha donato alle case di riposo e ai centri diurni del Biellese i manicotti che erano stati sferruzzati durante il laboratorio di lanaterapia a Mente Locale. Gli incontri di maglia solidale, nati dalla collaborazione con AIMA Biella, continueranno anche nel nuovo anno ogni martedì pomeriggio. La partecipazione è libera a tutti, basta contattare la segreteria del centro.



## ARRIVA AL TRAGUARDO IL PROGETTO FRABILITY TRA FELICI SCOPERTE E MOMENTI TRAVAGLIATI

La serendipità è un concetto applicabile alle scienze, forse poco noto ma di estremo interesse: ha origine dalla parola serendipity, coniata (1754) dallo scrittore inglese Horace Walpole che la trasse dal titolo della fiaba "The three princes of Serendip": era questo, infatti, l'antico nome dell'isola di Ceylon, l'odierno Srī Lanka. L'enciclopedia Treccani definisce serendipità come "la capacità o fortuna di fare per caso inattese e felici scoperte, specialmente in campo scientifico, mentre si sta cercando altro". E' certamente votato alla serendipità il decorso del progetto "Fra(BI)lity - dalla fragilità delle persone alle abilità della comunità" che dopo 24 mesi di svolgimento terminerà alla fine del 2022. Il progetto ideato e promosso da AIMA Biella ha partecipato al bando "Seminare comunità 2.0" promosso dalla Fondazione Cassa di Risparmio in collaborazione con la Diocesi, Banca Simeca e la consulenza della Fondazione Zancan. Il mandato del bando, grazie al quale il progetto ha potuto beneficiare di un contributo di 13.000€, pari a quasi il 60% del suo costo complessivo, era quello di innovare i processi a beneficio di categorie fragili del territorio e di farlo attraverso applicazioni possibili del welfare generativo, in grado cioè di rigenerare e far rendere le risorse (già) disponibili, per aumentare il rendimento degli interventi delle politiche sociali, a beneficio degli aiutati e dell'intera collettività.

Nei 2 anni di percorso questo progetto ha subito numerose metamorfosi, pur mantenendo al meglio delle nostre possibilità la struttura di base e il mandato di impegnarsi nella generazione di valore oltre quello del singolo intervento: il Covid ha funestato il lineare svolgimento delle azioni preventivate, impedendo di fatto quelle dedicate direttamente agli ospiti di strutture quali centri diurni o RSA. Chiusi i primi, isolati e "inavvicinabili" per preservare al massimo la salute dei loro ospiti le seconde, la nostra associazione ha dovuto far fronte con resilienza, capacità di adattamento e caparbia fantasia al venir meno di un ambito caratterizzante il progetto.

Serendipità, tuttavia, si diceva all'inizio: eccola! Mentre cercavamo le soluzioni abbiamo trovato altre e inattese declinazioni del nostro agire a beneficio delle persone con decadimento cognitivo, abbiamo investito in una professionalità nuova e che si è rivelata efficace, come la terapia occupazionale, abbiamo generato valore dando ancora più spazio ai volontari, formati all'interno del progetto e che ora sono in grado di gestire con sempre più autonomia gruppi di lavoro. Una lezione inattesa ma di grande valore per il futuro.

## CAFFÈ ALZHEIMER, SI RIPARTE NEL 2023

Martedì 8 novembre a Villa Boffo si è svolto l'incontro mensile del Caffè Alzheimer, organizzato in collaborazione con Cerino Zegna e coordinato dalla psicologa della Fondazione Sara Pretti. Il Caffè Alzheimer nasce nel 1997 da un'idea del dottor Bere Miesen, psicologo clinico olandese. E' un luogo dove malati, familiari e volontari si incontrano per bere un caffè insieme e, con la guida di un esperto, ricevere informazioni e scambiare esperienze; un luogo di condivisione, dove caregiver e malati, possono raccontarsi e spezzare la solitudine, confrontarsi con gli altri e con gli esperti. Questa volta i partecipanti hanno potuto confrontarsi con Sergio Biscarini, fisioterapista e istruttore a Mente Locale, che ha parlato dell'importanza di mantenersi attivi sia come stile di vita, sia per la prevenzione dell'invecchiamento e dell'insorgere o dell'aggravarsi di varie patologie. Erano presenti anche il presidente di AIMA Biella, Franco Ferlisi e la presidente onoraria, Silvana Scaramuzzi. La chiacchierata è stata accompagnata, come di consueto, da un'ottima torta e da un fumante caffè. Ci troveremo il 13 dicembre per gli auguri di Natale e per programmare insieme gli incontri per il 2023 a Biella e per la ripartenza del Caffè Alzheimer anche a Cossato. Per informazioni e prenotazioni Sara Pretti 375.5463575 oppure AIMA Biella 015.401767



## E' PARTITO A OTTOBRE E DURERÀ FINO AL LUGLIO 2023 IL PROGETTO SPERIMENTALE DI ASL E AIMA BIELLA

**C**ossato, Valdilana e Verrone, sono, oltre a Biella, i comuni del nostro territorio in cui si svolgeranno le numerose attività di un progetto sperimentale ideato e realizzato dall'Azienda Sanitaria Locale Biella in convenzione con la nostra associazione.

Un assoluto inedito che vede AIMA Biella come "braccio operativo" del Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD).

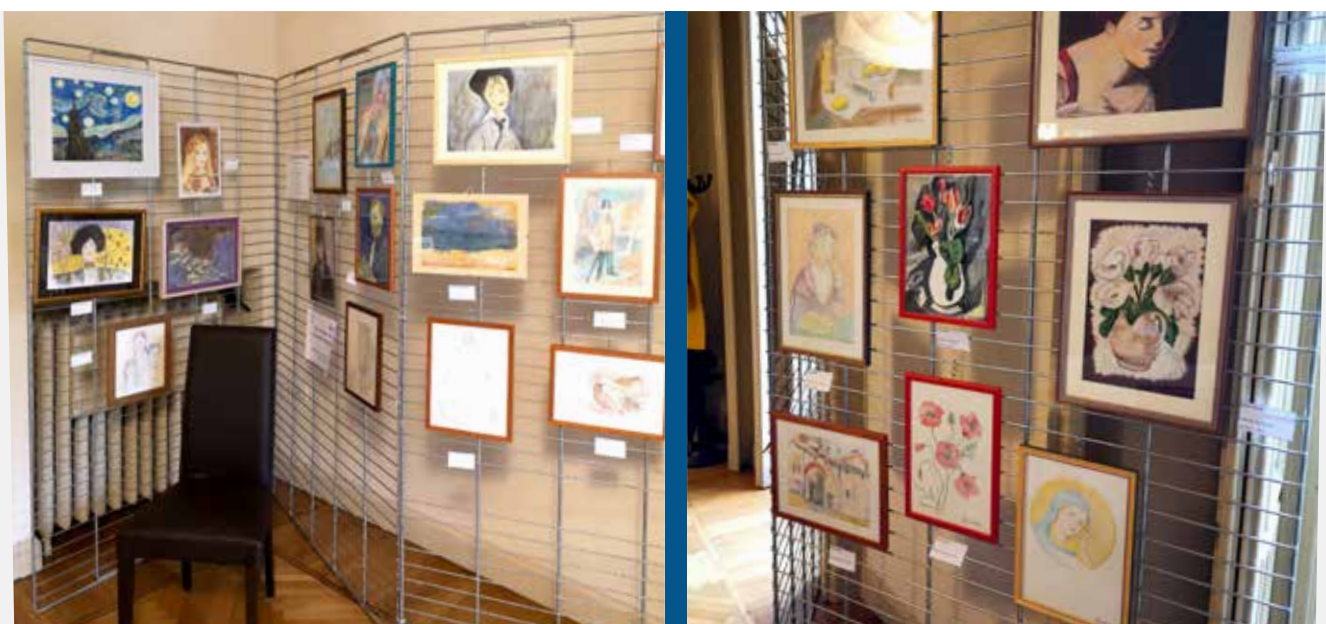
Il titolo del progetto regionale per esteso recita "Sperimentazione, valutazione e diffusione dei trattamenti

psico-educazionali, cognitivi e psicosociali nella demenza"; a Biella è il Centro per i Disturbi Cognitivi e Demenze dell'ospedale a occuparsi della definizione pratica del progetto ed è la nostra associazione a ricevere l'incarico di organizzare e realizzare gli interventi sui malati e loro familiari.

Nei dieci mesi di svolgimento - da ottobre 2022 a luglio 2023 - verranno infatti realizzati cinque percorsi gratuiti di stimolazione cognitiva e supporto psicologico dedicati a gruppi di pazienti già in carico al CDCD e con diagnosi di decadimento co-

gnitivo lieve o moderato. Sono stati invitati ad aderire trentasei utenti che parteciperanno a un ciclo molto intenso di attività terapeutiche non farmacologiche con l'obiettivo di contenere il decadimento cognitivo e, in prospettiva, compensare grazie alla stimolazione una quota di deficit.

Per le prime sette settimane il progetto offrirà due incontri alla settimana da novanta minuti ciascuno, per le restanti ventuno settimane un solo incontro settimanale da novanta minuti. Ogni mese le psicologhe di AIMA Biella provvederanno a



## «E' UN PASSO AVANTI IMPORTANTE NELLA COLLABORAZIONE TRA SANITA' PUBBLICA E TERZO SETTORE»

monitorare l'andamento del percorso con un breve colloquio di valutazione con ciascun utente.

Sempre nella fase 2 del progetto (ventuno settimane da febbraio a luglio 2023) i gruppi svolgeranno sessanta minuti di attività motoria di gruppo condotti da fisioterapisti specializzati.

Anche questa attività verrà monitorata con cadenza mensile per rilevare effetti positivi tramite scale di valutazione sulle funzionalità degli utenti.

L'ultima, ma non di meno estremamente importante, attività è quella dedicata ai e alle caregivers attraverso un percorso di tre incontri al domicilio che offrirà per ciascun nucleo familiare selezionato anche un monitoraggio mensile delle condizioni di stress del caregiver

«E' un passo avanti importante» spiega Franco Ferlisi, presidente di AIMA Biella «perché comincia a sancire una collaborazione diretta tra un ente del terzo settore e l'azienda sanitaria che è in grande difficoltà a causa del biennio di pandemia e per via dello smantellamento dei servizi sanitari che è in atto ormai da decenni».

«Un aspetto che valutiamo con grande positività» aggiunge Ferlisi «è la collaborazione che c'è stata nella preparazione della delibera e dell'organizzazione dell'attività che abbiamo fatto assieme al funzionario dell'Azienda Sanitaria Locale, Fabrizio Crestani, con il quale si è creato un rapporto di collaborazione efficientissimo, tanto che la delibera dell'ASL di Biella è stata presa a modello - e invidiata - dalle altre aziende sanitarie piemontesi».

«Dai primi riscontri posso dire che siamo riusciti, pu-



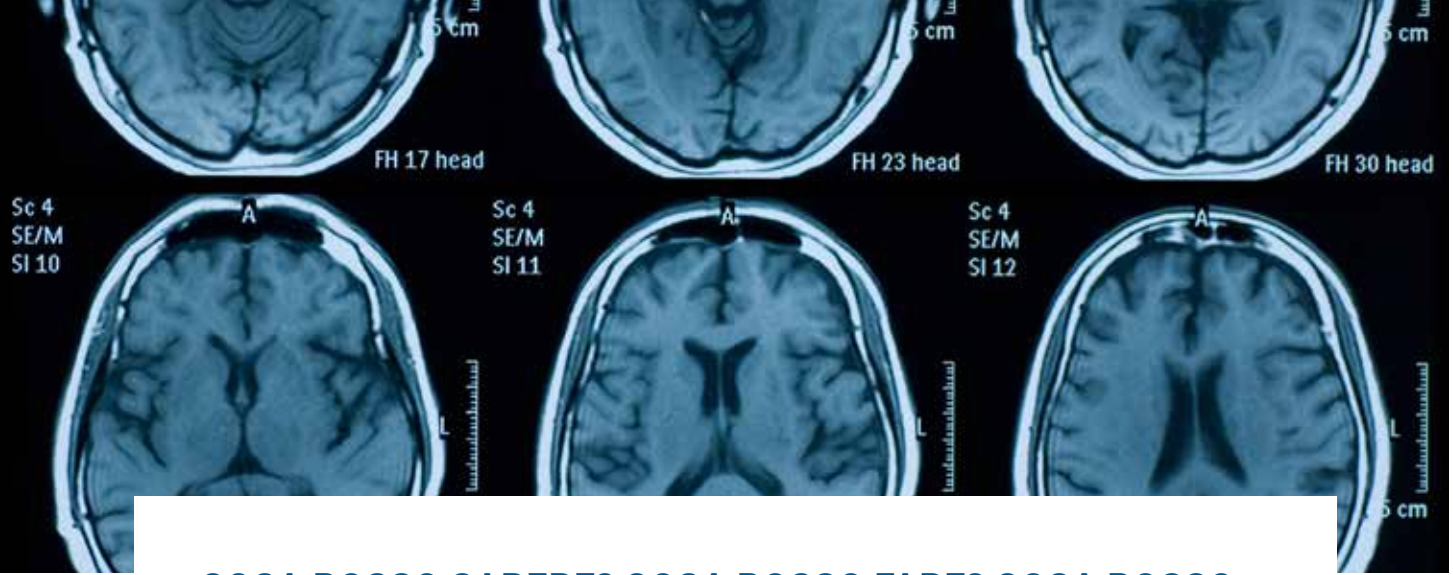
re con le difficoltà legate alla ripresa delle attività ambulatoriali del Centro Disturbi Cognitivi e Demenze, a costruire un impianto organizzativo che coinvolge diversi comuni della provincia e che prevede la partecipazione degli utenti che avevamo in previsione. E i primi riscontri del lavoro che stanno facendo le nostre psicologhe, ancorché oneroso, per loro è assai gratificante».

«Il nostro obiettivo principale comunque» conclude Ferlisi «è quello di riuscire a mantenere questo modello anche ben oltre il periodo di sperimentazione previsto coi finanziamenti regionali».



## LABORATORIO D'ARTE, LA MOSTRA È UN SUCCESSO

L'esposizione dei lavori del laboratorio di disegno e pittura è stata una delle attività più apprezzate all'open day di settembre. Ed è stato tale il successo che ora stiamo programmando un riallestimento nell'atrio dell'Ospedale degli Infermi di Biella a gennaio. Un grazie speciale all'insegnante del laboratorio, Rita Torello Viera.



## COSA POSSO SAPERE? COSA POSSO FARE? COSA POSSO SPERARE? LE NUOVE PROSPETTIVE PER L'ALZHEIMER

In oncologia oggi si affronta il cancro cronicizzando la malattia, in quanto, benché non curabile, è possibile controllarla per un lungo periodo e mantenere un'aspettativa e una qualità di vita accettabili. Non è la guarigione. Ma si tratta di un traguardo impensabile fino a qualche decennio fa.

Affrontare l'Alzheimer purtroppo non ha la stessa rilevanza mediatica, tuttavia, con il fallimento di 244 farmaci, la strategia terapeutica è di cronicizzarlo in fase iniziale.

Si fonda su tre assunti: una fase preclinica di 15 anni, la diagno-

si precoce e il Piano Nazionale Demenze.

Che qualcosa stia cambiando è evidente osservando i dati nei Paesi maggiormente evoluti. In Europa e negli USA i nuovi casi (incidenza) di Alzheimer e demenze, sono calati del 13% in 10 anni, mentre questo non avviene nel resto del mondo, soprattutto in Russia, Asia e Sud America.

Qual è la ragione?

Lo stile di vita concorre alla riduzione dei rischi, ma sostanzialmente, senza farmaci efficaci, le chiavi sono: livello di cultura, stimolazione intellettuale, atti-

vità fisica, socializzazione, le quali, non impediscono di ammalarsi, ma ritardano l'apparizione dei sintomi, aumentano la resilienza del cervello e la riserva cognitiva, permettendo di compensare i danni.

Quindi, nonostante il numero degli anziani cresca, il numero dei malati sale meno di prima, fino al 50%, per questo nel 2017 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha posto al vertice delle priorità di contrasto le misure preventive per contenere il rischio di demenza.

Dal momento della diagnosi il principale presidio è la "terapia



## VILLA BOFFO E GIARDINO TRA I FINALISTI DEL PREMIO +BELLEZZAINVALLE

A ottobre la sede del centro è stata inserita tra i dieci finalisti del premio +BellezzainValle organizzato dal Rotary Club di Vallemosso con fondazioni e imprese. Questa la motivazione: «Mente Locale non è solo un edificio che trasmette Bellezza; parla alle anime e trasmette valori positivi. Una villa recuperata magistralmente con la finalità di prendersi cura della persona. Un punto di riferimento per le famiglie per la cura delle persone con demenza e malattie neuro-degenerative. Un luogo bello ed importante, un esempio per tutti che riqualifica il centro di Biella».



## «LA SCIENZA SI INTERROGA SUL RUOLO DELLO STILE DI VITA, DELL'ISTRUZIONE, DELLE RELAZIONI NEL CONTRASTARE IL DECADIMENTO COGNITIVO»

non farmacologica”, un intervento non chimico, basato su principi scientifici, condotto da psicologi, potenzialmente in grado di fornire benefici rilevanti a livello cerebrale in soggetti con deterioramento cognitivo lieve (MCI) e in persone malate e negli ultimi anni è stata approvata dagli organismi di controllo la “stimolazione magnetica transcranica” (TMS), una tecnica di stimolazione elettromagnetica, non invasiva e indolore del cervello, per stimolare particolari aree modificandone l'eccitabilità e la plasticità: una sperimentazione su persone con malattia di Alzheimer della Fondazione Santa Lucia ha dimostrato in pazienti di fase lieve-moderata, una riduzione di circa l'80% nella progressione dei sintomi restando invariata l'autonomia nella vita quotidiana.

In effetti per la scienza comprendere la malattia di Alzheimer si sta dimostrando un obiettivo quanto mai sfuggente, intorno al quale le teorie immaginate vacillano. In particolare lo dimostra quello che Massaia nel 2018 definì “L'enigma dei centenari”: un terzo delle persone anziane ha nel cervello i tratti caratteristici dell'Alzheimer, ma senza alcun decadimento cognitivo; addirittura in USA sarebbero 47 milioni (Alzheimer's & Dementia 2018).

Il “Nun Study”, iniziato nel 1986 in USA, su un gruppo di 678 suore cattoliche che hanno messo a disposizione i loro cervelli dopo il decesso, dimostra che i cambiamenti patologici caratteristici dell'Alzheimer non producono necessariamente delle manifestazioni cliniche. Emblematico il caso di Suor Mary descritta come “per-

sona invecchiata con successo” per gli alti punteggi nei test cognitivi all'età di 101 anni; l'autopsia ha rivelato invece che il suo cervello conteneva i danni caratteristici dell'Alzheimer nonostante non avesse in vita alcuna disfunzione cognitiva. Oggi sappiamo che Suor Mary non è unica e neppure rara: era così un terzo delle suore dello studio, ma altri studi epidemiologici su larga scala hanno mostrato lo stesso schema sul 40% degli anziani.

Che senso ha questo schema?

Che il nostro destino non è necessariamente scritto. Che l'insorgere della malattia non è spiegabile solo dalla presenza di “placche”, ma è legato a più cause: età, condizioni sociali e stili di vita. Che l'Alzheimer ha più cause e se prevenute o curate per tempo il numero dei malati cala, anche se una minoranza è dovuta a modificazioni genetiche.

E questo è il motivo della grande speranza per la quale noi di AIMA Biella lavoriamo, sempre che la società e le istituzioni la sappiamo cogliere e soprattutto che noi riusciamo a farlo capire per ottenere aiuti umani ed economici e proseguire su questa strada nonostante la crisi profonda delle istituzioni pubbliche.

**Franco Ferlisi**  
presidente AIMA Biella



## ALZHEIMER E MEDIA, CORSO PER GIORNALISTI

Esistono le parole corrette per raccontare gli anziani e l'Alzheimer sui media superando stereotipi e pregiudizi? Ne abbiamo parlato a ottobre durante il corso per giornalisti che AIMA Biella ha organizzato grazie ad Associazione Stampa Subalpina e alla sezione regionale dell'Ordine Nazionale dei Giornalisti.



## ANZIANI E PREVIDENZA, LA CONSAPEVOLEZZA DEL RISCHIO

**D**a tempo si parla e si sente parlare delle conseguenze che provoca alla quotidianità dei nostri cari l'Alzheimer.

Generalmente si conoscono le conseguenze di questa malattia, che colpisce persone di età avanzata anche se oggi si nota una crescita del fenomeno nelle fasce più giovani.

Generalmente rimangono più impressi nella mente casi di stati patologici che colpiscono la generazione precedente, possono sembrare situazioni diverse ma le conseguenze sono in capo alle medesime, perciò il problema è lo

stesso. Le stesse perché il prezzo di queste situazioni è in capo alle medesime persone. L'italiano è culturalmente risparmiatore, cioè, nella quotidianità rinuncia per garantirsi un futuro più stabile.

Questa cultura la conosco bene per la professione che svolgo, quella di assicuratore. Si tratta di una professione che mi ha permesso di confrontarmi con persone di tutte le età. Prima di proporre un prodotto è necessario sensibilizzare le persone al rischio, di conseguenza, vengono proposte garanzie assicurative che si attivano con la manifestazione di problemi di salute.

Tutto ciò per evitare di erodere il proprio patrimonio, nonostante ciò che garantisce il welfare nazionale. Ho avuto la certezza che chiunque capisse il meccanismo che si innesca nei casi patologici di Alzheimer più avanzati, è disposto a investire una parte delle proprie entrate per non doverle intaccare in futuro. Spesso la convinzione nasceva nell'interesse dei propri cari, indipendentemente dal reddito in questione. Certezza perché tutti coloro che realmente si interessavano e seguivano a fondo il ragionamento provvedevano ad assicurarsi, indipendentemente da cultura e reddito. Ciò emergeva anche per una mera questione di costi nata dall'analisi del rapporto tra premi assicurativi pagati nell'arco della vita e la rendita mensile vitalizia che verrebbe erogata in caso di non autosufficienza. Il calcolo veniva svolto tenendo in considerazione ciò che veniva erogato o sarebbe stato erogato a titolo di pensione da lavoro/reversibilità/accompagnamento. In molti casi avevo sentito parlare del fatto che predetti aiuti economici da parte dello Stato sono previsti solo per situazioni finanziarie precarie. Conoscendo le persone che amministrano la struttura di AIMA, personale altamente qualificato sia in materia sanitaria sia a livello organizzativo, ho avuto la possibilità di conoscere

## STIMOLAZIONE MAGNETICA TRANSCRANICA: PUBBLICATO UNO STUDIO CHE NE CONFERMEREbbe L'EFFICACIA PER RALLENTARE LA MALATTIA

La stimolazione magnetica transcranica è una tecnica non invasiva che permette di intervenire direttamente su alcune aree del cervello. A questa metodica e alle sue promettenti applicazioni nel rallentare il decorso dell'Alzheimer è dedicato uno studio, pubblicato sulla rivista scientifica Brain, dall'Ospedale di Neuroriabilitazione IRCCS Fondazione Santa Lucia di Roma con la collaborazione dell'Università di Ferrara. La ricerca ha coinvolto cinquanta pazien-

ti con diagnosi di Alzheimer di grado lieve moderato e, a una metà di questi, è stata applicata la stimolazione magnetica transcranica, a cadenza settimanale per sei mesi, in una regione del cervello detta precuneo. Al termine del periodo, il gruppo di pazienti trattati ha mostrato, rispetto al gruppo sottoposto a una stimolazione placebo, punteggi decisamente migliori in una serie di scale cliniche che misurano le funzioni cognitive.

i limiti reali di ciò che prevede la normativa. Sono molte le sentenze che hanno stabilito che le rette di degenza delle case di cura sono a carico dello Stato, il calcolo Isee è necessario esclusivamente per dividere la predetta spesa tra INPS e Comune di residenza della persona, trattandosi di un diritto individuale costituzionale, in quanto, la patologia non è cronica ma degenerativa. Per questo la persona rientra nella categoria dei soggetti da tutelare, perciò non dovrebbe essere sottoposta a valutazioni di natura economico finanziaria. La sostenibilità economica di questi diritti inviolabili, ora che è stata fatta chiarezza per merito delle sentenze trascorse, è a mio giudizio analoga alla situazione italiana pensionistica, si prospetta un futuro di pochi lavoratori e molti anziani.

I nostri conti pubblici, nei prossimi anni, avranno il peso di sostenere situazioni che non possono che incrementare a causa dell'età degli italiani. Di conseguenza difficilmente il nostro welfare aziendale potrà farsi carico totalmente di quanto previsto dalla normativa vigente, considerando che, finora, la parte di spesa di competenza del Comune di residenza, si riteneva a carico del paziente. E' necessario conoscere il problema per poterlo affrontare, lo conferma anche il fatto che purtroppo l'unica cura della malattia consiste nel rallentarne il decorso. Le stesse attività ricreative proposte a Mente Locale mirano ad allenare e utilizzare la memoria per rallentare il processo degenerativo. Se per interpretare correttamente la normativa sono passati degli anni è stata l'esperienza di sentenze che hanno comportato una linea guida univoca, anche in ambito sanitario dobbiamo rivolgerci alle persone con esperienza e competenza in materia per fare scelta giusta e consapevole e Mente Locale è il posto giusto per farlo. Biella è fortunata, in centro esiste una struttura completamente ristrutturata, ha le risorse, l'esperienza e la conoscenza, propone attività ricreative, eventi formativi, supporto per i familiari e coinvolgimento per persone che vivono in solitudine la malattia. Da quando è nato il progetto Mente Locale di AIMA Biella, nel 2017, abbiamo organizzato degli eventi in ambito informativo e prevenzionale, garantendo inoltre, la presenza periodica di un professionista in struttura per fornire le risposte di natura assicurativa. Posso quindi confermare la qualità e l'affidabilità di questo centro in quanto ho trovato un gruppo di persone affiatato, con le competenze e la sensibilità adatta per guidare le persone più fragili attraverso la malattia. Non è da sottovalutare poi l'aiuto psicologico che può essere fornito ai familiari, essendo forse le più coinvolte, per l'impatto dell'Alzheimer sulla loro quotidianità.

**Alessio Costa**  
**Agenzia Biella Costa Snc – Agenzia**  
**AXA Assicurazioni**

## POST SCRIPTUM

### FILM DA RICORDARE



**“Le nostre anime di notte”** è un film del 2017 tratto dall’omonimo romanzo di Kent Haruf che ha riportato sul set una coppia celebre come Robert Redford e Jane Fonda. Racconta la storia di due vedovi, vicini di casa per tanti anni che, un giorno, scoprono di amarsi. Un delicato e intimo sguardo sull’amore tra due persone non più giovani che non rinunciano a vivere.

**Regia Ritesh Batra**



**“Pranzo di ferragosto”** è un film del 2008 che riesce a trattare con spensierata leggerezza un tema difficile come quello della solitudine. Tutto gira attorno alla figura di Gianni, un uomo che vive assistendo la madre novantenne, e che, nel giorno di Ferragosto, in una città deserta, apre la casa ad altre tre ospiti.

**Regia Gianni Di Gregorio**

## 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



Seguici su Facebook @AimaBiellaMenteLocale

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

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

VIETATO CANCELLARE!

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) 910020360021

Da 33 anni 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)