

A P R I L E 2 0 2 4

VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno IV Numero X



AMA BIELLA
Associazione Malattia di Alzheimer



GETTIAMO PONTI, APRIAMO PORTE COSTRUIAMO COMUNITÀ FELICI

A febbraio il giardino del centro Mente Locale ha ospitato i Piccoli Lettori in Erba del progetto "Nati per Leggere". Un'iniziativa supportata dalla cooperativa Tantintenti con un gruppo di enti e associazioni del terzo settore. E' stata un'esperienza bellissima, di quelle occasioni in cui ci sentiamo onorati di portare il nostro contributo alla costruzione di una comunità inclusiva, plurale e felice. Il centro Mente Locale è nato e resta uno spazio della città con le pareti permeabili dove ci piace accogliere chiunque abbia idee ed entusiasmo per portarle avanti. Buona primavera da noi!

SOMMARIO

- **AccompagnaMenti:** iniziati a gennaio interventi domiciliari
- **Cos'è lo psicodramma analitico** e come può essere d'aiuto
- **Riconoscere i primi sintomi delle demenze** e intervenire si può
- **Progetti: cultura a km0 e contrasto alla solitudine**



Edizione chiusa in redazione e inviata il 15 aprile alla tipografia per la stampa e la distribuzione.

Questo magazine quadrimestrale è spedito gratuitamente a tutti i soci e agli amici di AMA Biella. Il prossimo numero uscirà a luglio. Se avete amici ai quali volete che lo mandiamo, scriveteci. Se non vi interessa più riceverlo, contattateci a info@amabiella.it



CON GLI AMICI DELLA BIBLIOTECA IL BOOK CROSSING A MENTE LOCALE

Una casetta in legno per rimettere in circolo il piacere della lettura. Sarà installata nel mese di maggio nel giardino del centro Mente Locale nell'ambito di un progetto che è promosso a livello provinciale dall'associazione Amici della Biblioteca di Biella.

Chiunque potrà accedere alla casetta, scegliere un libro e lasciarne un altro per chi verrà dopo. Le casette dei libri sono un progetto che è in corso di realizzazione in diversi paesi della Valle Cervo e sulla Serra con la creazione di percorsi dedicati dei quali le casette sono "tappe".

AMA Biella ha aderito con entusiasmo a questa iniziativa perché sappiamo quanto la lettura e i libri siano importanti per uno stile di vita attivo che tenga in allenamento la memoria e le emozioni.

FIRMA PER IL TUO 5XMILLE LO USEREMO PER AIUTARE LE PERSONE PIÙ FRAGILI

In questo periodo avete l'opportunità di donare il 5xMille ad AMA Biella indicando il nostro codice fiscale nell'apposita sezione della dichiarazione dei redditi.

Ogni anno in Italia una grande quantità di risorse che potrebbe essere destinata a sostenere il volontariato non viene assegnata semplicemente perché le persone si dimenticano di firmare o non sanno di poterlo fare.

Per AMA Biella i fondi del 5xMille sono una boccata di ossigeno molto importante che destiniamo alla copertura delle spese di esercizio del centro Mente Locale dove si svolgono la maggior parte delle nostre attività di prevenzione delle demenze attraverso stimolazione cognitiva e attività motorie. Ogni euro che ci donate ha una ricaduta concreta in un territorio dove l'età avanza e preservare la salute il più a lungo possibile è cruciale.

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) **90020360021**



COME PRENDERSI CURA DELLA MENTE PER RALLENTARE L'INSORGENZA DELLE DEMENZE E DELL'ALZHEIMER

Demenza è una parola che indica, in modo generico, una perdita di funzionalità del cervello e quindi delle principali attività cognitive. Le demenze sono diverse, possono avere cause differenti non sempre legate all'invecchiamento anche se, nelle persone che invecchiano, la loro comparsa ha un'incidenza maggiore. La malattia di Alzheimer è la forma più comune di patologia che colpisce i neuroni, le cellule di cui è fatto il nostro cervello e che sono responsabili della memoria, del pensiero, della parola e del movimento.

Il decadimento cognitivo è tipico dell'anziano ma non tutte le persone che invecchiano arriveranno a manifestare i sintomi più gravi delle demenze. In questi decenni si è capito che prevenire la perdita di efficienza del cervello è possibile, agendo sullo stile di vita e sulla qualità delle interazioni. E' ormai assodato che tenere la mente in continuo allenamento, fare attività fisica in maniera regolare ma, soprattutto, vivere una vita piena, ricca di emozioni e di relazioni sociali aiuta a rallentare l'insorgenza dei sintomi gravi delle demenze e permette di compensare, in maniera brillante, anche i piccoli, fisiologici problemi di memoria che l'avanzare dell'età comporta. AMA Biella investe da oltre dieci anni le proprie risorse per offrire a tutti la possibilità di prendersi cura della mente partecipando ai laboratori di stimolazione cognitiva e a tutte le attività che si

Donando ad AMA Biella

80 EURO

*sostieni un mese
di stimolazione cognitiva
per chi ne ha bisogno*

svolgono al centro Mente Locale ogni settimana. Abbiamo scelto di investire nella professionalità, creando nel tempo una squadra di psicologi, istruttori di attività motorie o creative che garantisce l'autorevolezza e la scientificità dell'approccio. E' stata una scelta gravosa, dal punto di vista economico, ma che riteniamo prioritaria perché riteniamo che le terapie non-farmacologiche vadano somministrate da esperti di comprovata esperienza, senza improvvisare. Partecipare ai gruppi di stimolazione cognitiva è facile e possibile tutto l'anno. Basta chiamare la segreteria 015.401767 per informazioni



QUANDO IL SOSTEGNO ARRIVA A CASA: DA GENNAIO SONO INIZIATE LE VISITE AL DOMICILIO PER L'ASSEGNAZIONE DEI BUDGET DI SALUTE. I DESTINATARI SONO INDIVIDUATI DAL CDCD DELL'ASL BIELLA

Casa, luogo che evoca protezione e cura ma che può diventare anche sinonimo di isolamento e solitudine quando la vita si fa più difficile. Ed è proprio in casa, oltre quella soglia che spesso chi è fragile non riesce più ad attraversare, che si stanno concentrando da gennaio le attività del progetto **Accompagnamenti**. E' il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze dell'Azienda Sanitaria di Biella a individuare le persone che,

sulla base di determinati requisiti diagnostici e socio-economici, possono usufruire degli interventi domiciliari previsti in questa azione del progetto.

Queste persone sono quindi contattate da una squadra di professionisti che concorda una visita a domicilio per verificare lo stato di necessità e decidere poi i supporti da mettere eventualmente in campo. Si tratta di un'equipe multidisciplinare di cui fanno parte una terapeuta occupazionale, un infermiere di famiglia e comunità e l'assistente sociale responsabile per il comune dove risiede la persona. Ogni incontro al domicilio richiede circa un'ora e mezza di colloquio e sopralluogo durante i

ASL BIELLA, CONSORZI, AMMINISTRAZIONI PUBBLICHE, ENTI DEL TERZO SETTORE: ECCO LA RETE CHE DÀ VITA AD "ACCOMPAGNAMENTI"

La rete del progetto "Accompagnamenti" è composta dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, come ente finanziatore, dall'associazione AMA Biella OdV nel ruolo di capofila, e da una compagine di cui fanno parte l'ASL Biella, i due Consorzi per i servizi sociali Iris e Cissabo, i Servizi Sociali della Città di Biella, Anteo Impresa Sociale, Fondazione Cerino Zegna Impresa Sociale, Maria Cecilia SCS, Fondazione Infermeria San Carlo, Opera Assistenza

Santissima Immacolata OASI onlus, A Ruota Libera SCS, Gruppo Volontariato Vincenziano San Giuseppe OdV, Anzitutto Associazione di Volontariato per gli Anziani, APB Amici Parkinsoniani Biellesi e Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale A.L.I.Ce Biella. Partecipano inoltre alla cabina di regia gli Ordini provinciali dei Medici e degli Infermieri, la Provincia, il Comune di Biella. E' coinvolta nell'analisi delle ricadute la Fondazione Emanuela Zancan di Padova.

«UN LAVORO CHE È SVOLTO DA PROFESSIONISTI CON COMPETENZE DIFFERENTI PER GARANTIRE UN APPROCCIO COMPLETO E TEMPESTIVO»

quali i professionisti cercano di capire non solo come sta la persona con demenza ma verifica anche il livello di carico assistenziale di chi ha attorno in qualità di caregiver. La valutazione è fatta attraverso la compilazione di apposite scale e viene poi completata con un momento di confronto finale tra i professionisti e gli abitanti della casa.

«Questa chiacchierata conclusiva a più voci» spiega Luisa Gardin, terapeuta occupazionale che partecipa al progetto per AMA Biella «è un momento estremamente importante proprio perché riusciamo a coinvolgere direttamente la persona fragile e i suoi caregiver. Questo ci dà la possibilità di valutare in tempo reale se le soluzioni che suggeriamo sono fattibili e come vengono accolte. Il nostro obiettivo non è quello di imporre interventi “dall’alto” ma di ascoltare il più possibile i bisogni delle persone e intervenire con ciò che serve loro davvero».

A seconda degli interventi decisi in sede di sopralluogo, seguono ulteriori passaggi per l’eventuale assegnazione alla persona del cosiddetto “budget di salute”, un contributo economico che andrà a coprire i servizi da attivare. Servizi che possono riguardare ausili di vario genere e assistenza mirata, per esempio per la fisioterapia o per dare un sostegno a chi si prende cura della persona fragile. «Lavorare in una squadra che mette insieme competenze diverse e reti di contatti più ampie di quelle del singolo è davvero un plus» aggiunge Gardin. «Grazie alla presenza dell’infermiere per esempio riusciamo velocemente ad attivare il contatto col medico di famiglia laddove serve e questo permette di accorciare i tempi e ridurre il carico di stress per le persone coinvolte».

AccompagnaMenti è un progetto sperimentale che è partito nel 2023 - ne parliamo nel box qui a sinistra - e che dovrebbe concludersi entro il 2024 anche se tutti i soggetti che lo hanno avviato stanno già cercando risorse e competenze per proseguire.

Perché il bisogno di queste nuove forme di assistenza - domiciliari, ibride e flessibili - è molto grande e rappresenta un sollievo reale per chi le riceve. Questo tipo di interventi inoltre consente di intercettare situazioni di difficoltà nel momento in cui nascono oppure quando sono ancora di gravità moderata. E’ così possibile intervenire in tempo, spesso con correttivi minimali e poco dispendiosi che però migliorano moltissimo la qualità della vita delle persone coinvolte ed evitano il ricorso al servizio sanitario quando ormai i problemi sono diventati troppo gravi.

CATALOGO DEI SERVIZI COME SCARICARLO

Per chi è alla ricerca di una guida ai servizi che il territorio della provincia di Biella mette a disposizione delle persone con demenze c’è un catalogo digitale che si può scaricare dal sito del centro d’incontro *Mente Locale*.

E’ un documento gratuito che contiene un elenco di soggetti (enti del terzo settore, strutture, cooperative, etc.) con l’elenco dei servizi che ciascuno offre, il dettaglio dei costi, le modalità di fruizione - molti sono attivabili a domicilio - i recapiti da contattare per saperne di più.

Anche questa iniziativa fa parte delle azioni comprese nel progetto di rete *AccompagnaMenti*. Il Catalogo può essere consultato e scaricato dal sito del centro *Mente Locale*. E’ un file che può essere aperto sul telefonino oppure sul computer e che si può salvare, stampare e condividere con i propri contatti.

Questo è il link dove trovarlo
<https://www.mentelocalebiella.it/catalogoservizidemenze/>





TRASFORMARE ESPERIENZE DIFFICILI IN RAPPRESENTAZIONE PER SUPERARE IL SENSO DI INADEGUATEZZA E SOLITUDINE

Siamo figli e genitori, siamo amanti e amici, siamo fratelli e colleghi, siamo uno e siamo tanti.

Perché ognuno di noi porta con sé un bagaglio di ruoli, ciascun ruolo col proprio abito di "scena" e un copione dove, negli anni, abbiamo definito quello che "possiamo o non possiamo dire" quando lo recitiamo. La crisi nasce quando le faccende della vita scompigliano il nostro "camerino" ben ordinato di "abiti di scena" e gli altri attorno a noi indossano improvvisamente ruoli che non sappiamo più come gestire. Da un giorno all'al-

tro i nostri copioni - le parole e le modalità di comunicare che abbiamo sempre usato - diventano incomprensibili, inefficaci, sbagliati.

Lo psicodramma analitico è una tecnica della psicoanalisi che aiuta la persona a fare ordine e a ritrovare pace quando la matassa dei ruoli e dei copioni diventa ingarbugliata e asfissiante.

Maria Teresa Lerda e Francesca Tanini, entrambe psicoterapeute, hanno avviato da gennaio un laboratorio di psicodramma nel nostro centro Mente Locale a Biella.

«E' un percorso con un traguardo che è iniziato a febbraio e, con incontri a cadenza diversa, proseguirà fino all'estate» spiegano. Il gruppo di persone che partecipa all'attività è stato selezionato a inizio anno attraverso una serie di colloqui esplorativi e incontri preliminari. Perché partire con i presupposti giusti è fondamentale per il buon esito dell'azione.

Mettere in scena il vissuto

«Ogni volta ci troviamo seduti in cerchio. Una di noi assume il ruolo di conduttrice e l'altra di osservatrice. Tra i racconti che

IL LABORATORIO DELLO PSICODRAMMA SOSTENUTO DA UN'AZIENDA DEL TERRITORIO: UN MODELLO VIRTUOSO DI COLLABORAZIONE

AMA Biella ha potuto offrire il sostegno dello psicodramma analitico alle persone che frequentano il centro Mente Locale perché, alle spalle, c'è una storia virtuosa di collaborazione tra mondo imprenditoriale e terzo settore. Il costo del laboratorio infatti è in buona parte sostenuto da una donazione della Tintoria Finissaggio 2000 di Masserano. Senza questa sinergia, un gruppo di persone fragili non avrebbe potuto beneficiare del sostegno di cui ora gode con tutte le ricadu-

te positive che questa azione avrà non solo sulla vita dei singoli ma sull'entourage sociale nel quale vivono. AMA Biella è sempre aperta alla collaborazione con altre aziende che vogliano impegnarsi in attività di welfare territoriale, dimostrando un'attenzione alle dinamiche sociali delle comunità che le ospitano. Per informazioni sui progetti in atto e su come sostenerli, si può contattare il responsabile della raccolta fondi Marco Cassisa scrivendo a raccoltafondi@amabiella.it

emergono dai partecipanti ne viene individuato uno che sarà poi “giocato” con la partecipazione di co-protagonisti scelti nel gruppo. La persona a quel punto si siede al centro e assegna agli altri i ruoli che, nell’esperienza reale, erano incarnati da persone o persino da oggetti. La situazione problematica o emotivamente carica è quindi rivissuta in una sorta di recitazione libera e spontanea dentro la quale la persona ha tutto lo spazio per sperimentarsi in ruoli diversi e per fare esperienza dei punti di vista degli altri. Il gioco scenico è poi seguito da una riflessione finale guidata nella quale l’osservatrice dà una restituzione al gruppo dei fili tematici che sono emersi prima di congedarsi e darsi l’arrivederci alla volta successiva».

Non sentirsi più sbagliati

«Il percorso che stiamo facendo a Mente Locale ha una finalità di sostegno non terapeutica» precisano le dottoresse Lerda e Tanini. «Il gruppo qui è uno spazio dentro al quale si fa prevalentemente un lavoro su di sé, mettendo però in condivisione i propri vissuti con gli altri.

E’ come una stanza virtuale che permette alla persona di “portare all’esterno” da sé l’esperienza che sta vivendo e di trovare una risonanza di quella stessa esperienza negli altri».

«Questo rispecchiamento nell’altro è un elemento fondamentale del processo: perché aumenta la fiducia in quello che la persona sta provando, alimenta la sicurezza in se stessi e nelle relazioni, perché si fa esperienza della comprensione e della compartecipazione dell’altro».

Si tocca con mano di non essere sbagliati, di non essere soli.

Nel gruppo ci si sente autorizzati a esprimere anche tutti quei pensieri o quei sentimenti negativi che la persona

spesso tace pure a se stessa perché li percepisce quasi come “fuori luogo” o “pericolosi”.

«Un caso ricorrente un po’ in tutti i gruppi di lavoro» raccontano «è la rabbia. Si tratta di un’emozione che tanti provano ma nascondono. Durante i nostri incontri è possibile far vedere la propria rabbia, darle uno spazio nel mondo e, in questo modo, ridurne il potenziale distruttivo».

Un centro dove le persone contano

«Siamo rimaste molto colpite in positivo da come si è evoluta la collaborazione con i professionisti del centro Mente Locale» aggiungono le psicoterapeute.

«Non è scontato nè diffuso il trovare un ambiente umano e professionale come quello di AMA Biella dove l’attenzione, puntuale, alla singola situazione, alla singola persona sia già un modus operandi consolidato e si riescano quindi a creare ottime premesse perché il lavoro in gruppo dia i suoi frutti. Ci siamo rese conto di come chi lavori al centro Mente Locale lo faccia in modo realmente “pensato”, riuscendo a costruire con chi frequenta un rapporto di fiducia profonda che è requisito imprescindibile affinché ogni intervento di sostegno abbia buon esito».



JACOPO LEVY MORENO E IL “TEATRO” CHE CURA

Lo psicodramma è un metodo psicoterapeutico di gruppo creato dal medico romeno, Jacopo Levy Moreno, vissuto a Vienna negli anni Venti del Novecento e poi negli Stati Uniti. Si racconta che Moreno ebbe l’intuizione di creare un “teatro delle emozioni” osservando le persone in condizioni di difficoltà sociale nei giardini viennesi.



IL CAFFÈ ALZHEIMER DOVE NON SI DEVE NOMINARE L'ALZHEIMER: LIMITI E PARADOSSI DI UNO STRUMENTO

Negli ultimi anni, in particolare dopo il 2020, i “caffè Alzheimer” si sono diffusi su tutti i territori, tanto da essere al centro di gran parte dei convegni pubblici sul tema.

Teoricamente è un’ottima notizia, ma in realtà questo è il segnale dello scollamento fra la sanità e il mondo delle associazioni, causato dalla progressiva deriva delle Aziende Sanitarie Locali verso l’abbandono delle patologie croniche, tanto più se si tratta di anziani non in grado di esercitare i propri diritti.

L’invenzione dell’Alzheimer café è di un neuropsicologo

olandese, Bere Miesen, che nel 1997, a Leida, progettò e realizzò uno spazio informale, accogliente e non istituzionalizzato per consentire ai malati, e ai loro famigliari di parlare liberamente della malattia e affrontarla in modo normale, senza stress e isolamento.

Un luogo dove i malati ed i loro parenti, con la guida di operatori esperti, si ritrovano in un clima di normalità trascorrendo alcune ore insieme al bar per socializzare, chiedere consigli ai professionisti e poi chiacchierare in amicizia, in un’atmosfera rilassata e soprattutto

facendo gruppo, uscendo dall’isolamento, mettendo in comune le esperienze, sapendo di non essere soli. Soprattutto raccogliendo utili consigli su come affrontare la malattia e condividendo le emozioni con chi vive la stessa situazione e riesce perfettamente a comprenderli.

L’obiettivo è di “sdrammatizzare” la malattia, liberandola dallo stigma sociale che la caratterizza e che condiziona inevitabilmente il vissuto di malati e familiari, mentre l’altro effetto, è la nascita e il consolidamento di nuove amicizie.



8 MARZO E SETTIMANA DEL CERVELLO: LA PRIMAVERA A MENTE LOCALE

In occasione della Giornata Internazionale dei Diritti delle Donne abbiamo ospitato a Mente Locale le opere di artemorbida di Caterina Talon che raccontano l’universo femminile. Sempre a marzo AMA Biella ha aderito alla Settimana Mondiale del Cervello che è promossa in Italia dalla Società Italiana di Neurologia. Abbiamo organizzato a Mente Locale incontri informativi e laboratori dedicati alla stimolazione cognitiva. AMA Biella ha inoltre partecipato al calendario di attività della Settimana del Cervello di Cascina Oremo.

«CODIFICATI DA UNO PSICOLOGO OLANDESE,
I CAFFÈ ALZHEIMER DOVREBBERO METTERE
AL CENTRO LE PERSONE MALATE»

AMA Biella, con la Fondazione Cerino Zegna avviò nell'ottobre del 2009, presso il bar interno dell'Opera Pia di Occhieppo Inferiore, il primo caffè Alzheimer del Biellese; nel settembre del 2010 alcuni professionisti dell'Opera Pia Cerino Zegna e la nostra associazione, in Olanda, conobbero Bere Miesen, così apprendendo direttamente da lui le modalità di svolgimento delle attività. I caffè che proseguirono, in Biella, Cossato e Trivero, si svolsero sempre in luoghi pubblici e sempre seguendo le direttive del fondatore, senza mai separare i malati dai loro familiari, parlando liberamente della malattia, per superare stigma e tabù. Ogni Caffè si svolge secondo uno schema fisso: dopo una breve relazione dell'esperto di turno, l'incontro prosegue in maniera conviviale, con domande e risposte e preferibilmente coinvolgendo le persone malate, dando loro la possibilità di raccontare le loro emozioni e sensazioni. Si trattava, già agli esordi, di un'attività che andava in parallelo con le terapie non farmacologiche della nostra "palestra della memoria" in diretta collaborazione con l'ambulatorio Centro Disturbi Cognitivi e Demenze dell'Azienda Sanitaria di Biella.

Purtroppo con la pandemia, tutte queste attività, ormai ben consolidate, si sono annullate di colpo e soltanto nel 2023 si è ricominciato un primo caffè al centro Mente Locale e con molte difficoltà se ne stanno avviando altri due a Cossato e Valdilana. Questa l'esperienza biellese. Sul territorio italiano invece abbiamo notizia di caffè Alzheimer che pur essendo diventati spesso l'attività principale delle associazioni

hanno modalità ben lontane dalle linee guida originarie, in particolare per il fatto che i malati generalmente sono separati dai familiari (rafforzando, anziché superare, lo stigma) e le iniziative stesse riportano titoli di fantasia (Caffè Sorriso, Incontro, Speranza, Buonumore, Scaramaz), fino ad arrivare ad afferzioni come quella udita di recente in un convegno ad Asti: "Nell'ambito del nostro caffè Alzheimer la parola Alzheimer è bandita ... vietata!". A nostro avviso, un ossimoro che è la negazione degli stessi obiettivi dell'iniziativa, oltre che la cristallizzazione di uno stigma difficile da sradicare nella nostra società. La ragione di questa deriva sta sostanzialmente nell'assenza del servizio sanitario nelle fasi della cura. Al nostro centro Mente Locale sono attivi 15 gruppi di stimolazione cognitiva, con persone allo stesso livello di competenze residue, perché solo così le terapie hanno effetto, ma se questa attività viene proposta in caffè, dove i malati sono a gravità diversa, i risultati sono nulli, o spesso peggiorativi. Questa è la vera criticità: la mancanza di un coordinamento da parte dei CDCD e la presa in carico dei malati, per cui la buona volontà supplisce in qualche modo, ma senza portare progressi reali alla cura.

Franco Ferlisi



INCONTRO PUBBLICO A PONDERANO

Una serata per parlare di come riconoscere l'insorgere delle demenze e di che cosa fare quando viene diagnosticato il Parkinson. Sono ripartiti da Ponderano gli incontri pubblici della rete AccompagnaMenti grazie alla collaborazione del Comune che ringraziamo. Con noi l'Associazione Amici Parkinsoniani Biellesi



AVVICINARSI ALLA CULTURA FA BENE ALLA MEMORIA

Grazie al finanziamento regionale del Piano sull'invecchiamento attivo, la nostra associazione ha elaborato e messo in opera il progetto "Esperienze culturali a km zero", che si svolgerà fino al prossimo mese di marzo.

Il bando richiedeva, per ottenere un contributo economico, di orientarsi verso numerosi obiettivi tra i quali "favorire l'accesso e la fruizione culturale" a cui questo progetto è dedicato. L'iniziativa è elaborata, anche questa volta, in rete con le associazioni piemontesi con cui collaboriamo stabil-

mente da molti anni: Alzheimer Asti (che ha assunto il ruolo di capofila) insieme ai colleghi di AMA Novara, e AVMA Vercelli.

Sono numerosi gli obiettivi del progetto, rivolto in modo principale a persone con più di sessant'anni, specialmente residenti in quartieri meno serviti, anche impossibilitate a spostarsi dal proprio domicilio: aumentare la conoscenza del territorio e così ridurre l'impatto ambientale connesso a spostamenti di maggior distanza, portare le visite museali e le esperienze artistiche più in prossimità delle persone che non si possono muovere (per disabilità o perché sono caregiver impegnati nell'accudimento delle persone ammalate), offrire concretamente una mutua conoscenza delle culture locali e favorire l'inclusione di persone con demenza e la partecipazione di abitanti anziani di quartieri poco serviti.

Nel concreto il progetto nella declinazione biellese mette in campo un ricco sistema di azioni che vanno dai percorsi laboratoriali in piccolo gruppo di arteterapia attraverso il disegno a "itinerari della memoria" all'interno della città di Biella con accompagnatori esperti e volontari i quali, utilizzando antiche mappe topografiche, attivano un laboratorio dedicato alla reminiscenza con il supporto anche di archivi di fotografia storica.

La tecnologia verrà in supporto del progetto grazie all'organizzazione, presso la sala seminari del Centro Mente Locale, delle visite a tre musei online (Cappella Sistina, Uffizi, Isola di Naoshima) guidati dalla dottoressa Vittoria Briccarello, laureata in Storia dell'Arte, in collegamento con Asti.

Infine, verranno realizzate alcune visite dirette a mostre e musei del territorio Biellese e una visita in trasferta alla mostra "Mondo Tamburelli" di Giovanni Tamburelli a Saluggia (Vercelli), programmata per il 28 aprile.

LE DONNE SONO DI PIU'! DA UN'INDAGINE DEL MENSILE VITA EMERGE L'IMPEGNO FEMMINILE ANCHE PER QUANTO RIGUARDA I LASCITI

Leggiamo sul sito del mensile Vita del 7 marzo scorso: "Le donne sono di più: che si parli di volontariato, di donazioni, di operatori sociali le donne sono sempre, percentualmente, più presenti e più attive degli uomini. Sono donne il 52% degli individui che donano, oltre il 75% di chi opera nel Terzo Settore e sono prevalenti pure tra quanti decidono di fare un testamento solidale. È quanto emerge da un'indagine interna realizzata dal Comitato Testamento Solidale fra le sue ade-

renti: per il 69,2% delle organizzazioni non profit a fare un lascito testamentario sono donne, mentre per il 31% il testamento solidale viene scelto in egual misura da uomini e donne". Cogliamo lo spunto per ringraziare tutte le nostre volontarie e sostenitrici e per rammentare che AMA Biella ha predisposto una guida ai lasciti solidali che si intitola "In memoria" ed è disponibile gratuitamente, basta scrivere una email a raccoltafondi@ama-biella.it

“CAUSE POPOLARI” PROSEGUE COME INIZIATIVA PER CONTRASTARE LA SOLITUDINE DEI PIÙ FRAGILI

Prosegue dopo l'avvio alla fine dello scorso anno il progetto “Cause popolari - Contrastiamo insieme la solitudine” iniziativa sociale che vede AMA Biella capofila di un raggruppamento di associazioni che in Piemonte si occupano di demenze: AMA Novara, AVMA Vercelli, AMA Chieri e Alzheimer Asti.

Il progetto era risultato primo assoluto per punteggio nella graduatoria che la Regione Piemonte ha esteso finanziando iniziative locali promosse dagli Enti del Terzo Settore per il biennio 2023/2024.

Il progetto interassociativo individua un comune denominatore nel rivolgersi alla popolazione residente nei complessi di edilizia popolare, prevalentemente over 65 e in molti casi affette da forme di decadimento cognitivo. Questa parte di popolazione nel territorio piemontese necessita di risposte solide e competenti, in ragione del generale invecchiamento e del sempre più fragile stato di salute ed economico riscontrabile da ogni indagine realizzata.

Ciascuna associazione interpreta localmente il singolo intervento a seconda delle condizioni riscontrate e collaborazioni attivate; a Biella la collaborazione è già stata attivata con l'Assessorato ai Servizi Sociali della Città e con alcune associazioni attive nei quartieri.

In questi primi mesi di attività abbiamo potuto realizzare un primo ciclo di interventi nel quartiere Villaggi Lamarmora e in particolare sono stati coinvolti in prevalenza gli abitanti del “Condominio Solidale” di piazza Molise, un innovativo progetto di cohousing, una residenza autonoma per anziani a rischio solitudine, gestito dal Comune in collaborazione con la Cooperativa Sociale Maria Cecilia.

A breve partirà anche il secondo ciclo di incontri presso il Villaggio Lamarmora. Il format non cambia: incontri quindicinali al mattino in cui si alternano due attività, diverse a ogni incontro. Si proporranno attività a gruppi di circa 10 persone, con la presenza fissa di attività motoria (ginnastica dolce) seguita da un'altra attività con funzioni socializzanti e cognitivo/educativo (miti e leggende del Biellese, ricette semplici, gardening, alternativa al cruciverba, balli popolari, disegno e pittura, stimolazione sensoriale tramite la musica e altre).

In parallelo, verranno realizzati 4 incontri mensili rivolti ai caregivers per fornire strumenti efficaci nella comunicazione nella relazione con la persona fragile; al rilevare di bisogni crescenti, saranno attivati interventi domiciliari di Terapia Occupazionale, volti al mantenimento dell'autonomia per le situazioni più fragili.

POST SCRIPTUM DA LEGGERE



“Posso solo amare. Otto storie in cui l'amore è la cura” è il libro in cui Paolo Ruffini racconta la forza dei sentimenti, capace di superare anche le barriere della malattia. Apre il libro il racconto di Franco Ferlisi, presidente di AMA Biella, e della moglie Maria Teresa, malata di Alzheimer. Un testo che segue al film “Perdutamente” uscito l'anno scorso.

Baldini & Castoldi, 288 pag.



“L'età grande. Riflessioni sulla vecchiaia” è un libro che cerca di sovvertire i tabù e gli stereotipi sull'invecchiamento con uno sguardo scevro da nostalgie o rimpianti. Gabriella Caramore prova a riscoprire, attraverso queste pagine, il senso della vita nel suo dispiegarsi sull'asse del tempo.

Garzanti, 144 pagine

COME SOSTENERCI

Puoi sostenere AMA 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 AMA 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 AMA Biella, puoi versare la quota associativa e dare un supporto come volontario

Socio AMA Biella - 25 euro

Socio AMA Biella con frequenza centro Mente Locale - 50 euro

Socio sostenitore - a partire da 100 euro

Per informazioni:

www.amabiella.it

info@amabiella.it

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



Scarica gratis il catalogo dei servizi alle persone con demenza dal sito www.mentelocalebiella.it



**SCEGLI DI ASSEGNARE 5XMILLE?
A TE NON COSTA NULLA IN PIU'
PER NOI È UN AIUTO PREZIOSO!**



VIETATO CANCELLARE! NOTIZIARIO DI AMA BIELLA
ANNO IV NUMERO 10 APRILE 2024

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE DI BIELLA N. 183/2021

DIRETTORE RESPONSABILE PATRIZIA GARZENA

EDITORE PROPRIETARIO ASSOCIAZIONE MALATTIA DI ALZHEIMER BIELLA OdV (AMA 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@AMABIELLA.IT - 015401767