

D I C E M B R E 2 0 2 4

VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno IV Numero XII



SOMMARIO

- Facciamo il punto su un anno di progetti e attività
- Gruppo di Auto Mutuo Aiuto e Caffè Alzheimer
- Educazione continua per una mente allenata con UPB
- La storia di Roberta: caregiver e volontaria di AMA Biella

CAMBIARE LA STORIA E' POSSIBILE PER QUATTRO PERSONE SU DIECI

Oggi la comunità scientifica è concorde sul fatto che il 40% delle demenze sarebbe evitabile agendo su aspetti che condizionano il nostro stile di vita. Quattro persone su dieci potrebbero aspirare dunque a una storia completamente diversa agendo sui 14 fattori ritenuti cruciali per la prevenzione del decadimento cognitivo dalla commissione Lancet, composta da un team di esperti internazionali e supportata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quali sono questi fattori chiave lo trovate nelle prossime pagine. Una buona notizia per salutare l'avvento di un nuovo anno. Auguri.



MENTE LOCALE

Edizione chiusa in redazione il 13 novembre e inviata alla tipografia per stampa e distribuzione postale.

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



CERCHI AIUTO? SCARICA IL CATALOGO DEI SERVIZI PER LE DEMENZE

Per chi è alla ricerca di una guida ai servizi che il Biellese mette a disposizione delle persone con demenze c'è un catalogo digitale a disposizione sul sito di 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 del progetto di rete **AccompagnaMenti**. Il Catalogo può essere consultato e scaricato a questo link <https://www.mentelocalebiella.it/catalogoservizidemenze>

E' un file in formato PDF che può essere aperto sul telefonino o sul computer e che si può salvare, stampare e condividere con i propri contatti.

SOSTIENI AMA BIELLA CON I TUOI REGALI DI NATALE SOLIDALI

Anche quest'anno puoi contribuire a sostenere le attività di AMA Biella a favore delle persone con demenza acquistando i nostri regali natalizi oppure partecipando agli eventi benefici per le feste.

Saremo presenti con un nostro stand al Mercatino degli Angeli di Sordevolo domenica 24 novembre.

Venerdì 29 novembre al centro polivalente di Occhieppo Inferiore la compagnia teatrale I Nuovi Camminanti organizza uno spettacolo dedicato a sostenere le attività di AMA Biella. La serata si intitola "Un corpo e un'anima" testo e regia di Mariella Acquadro.

Sabato 14 dicembre a Mente Locale ci troveremo invece per il tradizione pranzo sociale degli auguri.

Per i tuoi regali solidali puoi scegliere tra le nostre box con prodotti del territorio, oggettistica lavorata e decorata a mano, saponi artigianali, le confetture alla curcuma... Chiama o passa a Mente Locale per l'offerta completa





DALLA FORMAZIONE DEI VOLONTARI AL SOSTEGNO ALL'ANZIANO FRAGILE, UN ANNO DI PROGETTUALITÀ E CRESCITA

Il 2024 è stato un anno ricco di progetti innovativi che hanno condotto AMA Biella a sperimentare interventi sempre più mirati e a mettere in campo metodologie capaci di ampliare l'offerta alla comunità di persone con demenza e ai loro familiari, con alcune iniziative specifiche.

Anche in ottica di prevenzione e attenzione agli stili di vita che possano contrastare l'insorgenza di malattie croniche e degenerative come le demenze, abbiamo potuto avviare percorsi che ci hanno aiutato a comprendere non solo l'importante criterio del gradimento dei partecipanti, ma anche alcuni aspetti più dettagliati in termini di efficacia verso il benessere delle persone coinvolte. Nella prima parte dell'anno, anche grazie al contributo della Fondazione CRBiella, abbiamo portato a termine il progetto **CaPoVol Capacità per Potenziare i Volontari**, dedicato a fornire a un gruppo di 24 volontarie e volontari di 6 soggetti del Volontariato biellese conoscenze, ascolto e analisi di casi pratici oltre a una piccola quota di impianto teorico. I temi degli incontri sono stati: le demenze e l'invecchiamento attivo, le terapie non farmacologiche, l'approccio relazionale con l'anziano fragile, la relazione del volontario con la famiglia, la corretta movimentazione dell'anziano fragile. Dedicato alle e ai caregivers, il percorso del **gruppo di sostegno psicologico con l'utilizzo dello psicodramma analitico** ha impegnato per 12 incontri un gruppo di 8 persone che grazie

alla presenza di psicoterapiste esperte in questo approccio innovativo e mai sperimentato prima d'ora è stato pensato come uno spazio di ascolto e di confronto per i caregivers che afferiscono a **Mente Locale** e che si occupano di un loro caro che presenta una malattia degenerativa, sia essa in uno stadio iniziale o avanzato. Nel solco del progetto **AccompagnaMenti Se le demenze isolano, la comunità unisce**, finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella dopo un percorso di coprogettazione territoriale partecipata a sostegno di soggetti con decadimento cognitivo, abbiamo realizzato una sezione "aggiuntiva" di interventi grazie al contributo della Regione Piemonte sul primo **Bando di sostegno nell'ambito del Piano per l'Invecchiamento Attivo**: sono state finanziate numerose ore di intervento al domicilio da parte delle psicoterapeute di AMA Biella e, con la presenza di una professionista terapeuta occupazionale, anche i caregivers hanno potuto ricevere informazioni e confronto sulla quotidianità di accudimento del proprio caro ammalato.

Marco Cassisa



UNIVERSITA POPOLARE BIELLESE, UN'OFFERTA VASTA E COMPLETA PER LA FORMAZIONE CONTINUA IN TUTTE LE ETÀ DELLA VITA

UPBeduca APS Università Popolare Biellese opera da anni nel campo dell'Educazione degli Adulti interpretando questa azione come attività "in tutto l'arco della vita" e quindi dando spazio anche ai giovani e ai giovanissimi.

Una particolare attenzione è riservata all'invecchiamento attivo, ma anche ai temi e alle attività legate all'intergenerazionalità.

Il 2023-2024 si è chiuso con dati estre-

mamente positivi: 318 corsi per un totale di 7.903 ore di attività culturale erogate a 2.745 soci per 5.442 frequenze. A questi si sono aggiunti 47 eventi estemporanei che hanno coinvolto centinaia di persone. Ma tra i tanti numeri che portano a tale risultato, molto significativa è l'età media dei fruitori che si è attestata sui 48 anni. È un indicatore rilevante in quanto sottolinea come UPBeduca si rivolga a un pubblico di "ogni età": infatti il più giovane ha 2 anni e il più anziano 89.

L'offerta culturale è indirizzata ai fruitori più tradizionali con una forte presenza di persone che rientrano nei segmenti tra i 30 e i 60 anni.

UN GRAZIE SPECIALE A TUTTI I DONATORI E SOSTENITORI DA PARTE DEL DIRETTIVO E DEI VOLONTARI DI AMA E DEL CENTRO MENTE LOCALE

La chiusura dell'anno è tempo di bilanci ma anche il momento dei ringraziamenti. In primo luogo vorremmo esprimere la nostra gratitudine a tutte le persone che, facendo la dichiarazione dei redditi, hanno firmato per destinare ad AMA Biella il 5xmille delle imposte. In secondo luogo il nostro riconoscimento va ai donatori, a chi ha sostenuto il nostro impegno verso i più fragili con un versamento oppure organizzando eventi sportivi o culturali di raccolta fondi

dedicati alla nostra associazione. Grazie a chi ha partecipato ai nostri eventi di raccolta fondi o ha deciso di entrare in AMA come socio. Preferiamo non fare liste di nomi perché non vogliamo correre il rischio di dimenticare qualcuno e soprattutto perché vorremmo far sentire tutti i nostri donatori e sostenitori indistintamente importanti e fondamentali per la vita dell'associazione. Ma ricordiamo tutti i vostri nomi e i vostri volti e li teniamo cari.

NEL PERIODO 2023-2024 ATTIVATI 318 CORSI PER UN TOTALE DI 7903 ORE DI ATTIVITÀ CULTURALI CON 5442 PARTECIPANTI

L'attenzione ai giovani risale al 2005 con l'attivazione di un'Area Tematica specifica che prese il nome di UPBeduca-Junior. A lato dei corsi particolari proposti in quest'Area è in vigore, dallo stesso anno, un'agevolazione per i giovani fino ai vent'anni che possono usufruire della gratuità nei corsi di Comunicazione Linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione.

Tra le attività per i giovani e giovanissimi da diversi anni offriamo i corsi "English Nanny" per i più piccini; corsi di lingue, musica e disegno per gli adolescenti e attività integrative in alcune scuole primarie della provincia.

I corsi proposti per l'anno 2024-2025 sono 450, suddivisi nelle nove aree tradizionali-

La Comunicazione linguistica, offerta sui livelli standard europei, affianca alle lingue d'Europa il Russo, l'Arabo e il Cinese e anche LIS (Lingua Italiana dei Segni) e italiano per stranieri. L'uso delle nuove tecnologie per hobby, studio e lavoro, coniuga l'utilità quotidiana al vantaggio di tenere la mente allenata.

Per una formazione continua scelta per crescita personale o per necessità professionale, vi sono i corsi delle Scienze del diritto e della natura, dell'uomo, della mente e della comunicazione, mentre chi desidera un Benessere che coinvolga tutta la persona può scegliere su ben 110 attività. E, ancora, conoscenza e saper fare, dall'orto alla cucina al cucito. Tra i corsi su richiesta dei nostri soci abbiamo attivato un corso di Difesa Personale per adulti e, mirata all'antibullismo, per i più giovani. Sempre su richiesta abbiamo potenziato i corsi di Apicoltura, di Enologia e di Conoscenza del mondo della birra. A quanto sopra si affiancano altre attività quali le conferenze settimanali, i cicli di Invito a Teatro, e serate e mostre in programmazione per tutto il corso dell'anno.

Tra le novità di quest'anno vi sono sedi a Biella che si affiancano alle due "storiche" (Via Delleani, ITIS): Cascina Oremo per le attività di cucito e dell'area salute e benessere e la Bottega dei Mestieri dove avranno luogo i corsi di ceramica. Fuori città, sono attive le sedi di Cossato, Candelo, Cavaglià, Cerrione, Verrone e Valdilana dove prosegue l'attività già avviata con successo lo scorso anno. Nell'ambito della sua attività UPBeduca collabora con diverse realtà del territorio con l'obiettivo di creare una rete di sinergie per andare incontro alle esigenze del maggior numero di persone possibili.

Per maggiori informazioni e per consultare la guida dei corsi 2024-2025 www.upbeduca.it

AGLIETTI 1910 E AMA UNITI PER LA SALUTE

Aglietti 1910 conferma la sua sensibilità verso le attività sociali del territorio attraverso il sostegno alle attività di AMA Biella.

Da novembre, Aglietti 1910 mette in distribuzione nei punti vendita a Cossato, Sandigliano, Serravalle Sesia - e presto anche Fara Novarese - centomila shopper compostabili attraverso i quali si diffonde l'invito a prendersi cura della salute della propria memoria e a donare il 5xMille ad AMA Biella perché continui a supportare progetti e attività a favore delle persone con demenze e delle loro famiglie. «Siamo veramente molto contenti di essere coinvolti in questo progetto» dichiara Federico Aglietti, alla guida della storica azienda di famiglia. «Crediamo che fare impresa non possa prescindere da un'attenzione verso la comunità in cui viviamo e operiamo». «AMA Biella esprime sincera gratitudine a Federico Aglietti per aver accolto con entusiasmo l'idea di una collaborazione» aggiunge Franco Ferlisi. «Per la nostra associazione è una importante occasione di comunicazione e promozione capillare sul territorio a fianco di un'azienda che ha fatto della qualità la propria parola chiave».





GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO E IL CAFFÈ ALZHEIMER: CHE COSA SONO, COME FUNZIONANO, COME FARNE PARTE

Spazi dove trovare consigli, ascolto, supporto e condivisione. I Gruppi di Auto-Mutuo Aiuto e il Caffè Alzheimer sono tra le iniziative gratuite che AMA Biella offre da diversi anni alle persone con demenze e a chi se ne prende cura.

«Il gruppo di **Auto-Mutuo Aiuto**» spiega l'assistente sociale, Gabriella Braggion che ne è la responsabile. «E' dedicato ai familiari e caregiver. E' uno spazio protetto dove ciascuno può parlare in assoluta libertà e confidenza per sfogare le proprie emozioni e per condividere con gli altri il cammino che sta

vivendo. E' anche un momento per scambiarsi o trovare insieme strategie che consentano di affrontare problemi comuni». Il gruppo si trova tutte le settimane per un'ora e mezza o due e questa continuità è uno dei suoi punti di forza. «La presenza e l'accompagnarsi a vicenda sono fondamenti importanti. Il mio ruolo è solo quello di facilitare il lavoro ma sono i partecipanti che si assumono la responsabilità maggiore del mutuo sostegno». Per questo motivo, a chi vuole aderire, viene chiesta la disponibilità a partecipare con assiduità e continuità per

un determinato periodo. Nel gruppo di Auto-Mutuo Aiuto si hanno anche risposte su molte difficoltà di tipo pratico o burocratico, per esempio su come chiedere l'invalidità, come fare la domanda per le UVG, come gestire le pratiche per la casa di riposo o il centro diurno o come attivare i servizi di assistenza domiciliare oppure trovare una badante. Dal gruppo si può avere aiuto anche a risolvere aspetti pratici della gestione domestica, per esempio che cosa fare con il gas, come gestire l'igiene, come gestire gli stati di ansia o di aggressività eccetera

PALESTRA DELLA MEMORIA, COME ISCRIVERSI E PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ CHE AIUTANO A PREVENIRE E RALLENTARE IL DECLINO

Allenare il cervello aiuta a mantenerlo attivo più a lungo quando si sta bene e rallenta l'insorgenza dei sintomi più seri quando è stato colpito da demenza.

Al centro *Mente Locale* è attiva la *Palestra della Memoria* con una serie di attività di stimolazione cognitiva e di rinforzo della plasticità cerebrale che avviene in gruppo e che è seguita da un team di professionisti specializzati. Si può parteci-

pare alla *Palestra della Memoria* seguendo due strade: su indicazione dello specialista dopo la visita geriatrica all'ASL oppure per iniziativa personale, rivolgendosi alla segreteria del centro *Mente Locale* e iscrivendosi alle attività.

Ogni inserimento nei gruppi è preceduto da un colloquio con il professionista ed è sempre prevista una prova gratuita. Di solito, al momento dell'iscrizione, viene suggerito di partecipare ad

A CADENZA SETTIMANALE OPPURE MENSILE, SONO INIZIATIVE GRATUITE CHE SI SVOLGONO AL CENTRO MENTE LOCALE A BIELLA

«Le persone arrivano spesso con informazioni frammentarie o scorrette. Nel gruppo trovano l'aiuto mio e di chi ha già affrontato pratiche o situazioni simili in precedenza». Per entrare nel gruppo di Auto-Mutuo Aiuto ci si può rivolgere alla segreteria del centro Mente Locale. Gabriella Braggion provvede poi a fissare un colloquio preliminare all'inserimento. In questo momento il gruppo si trova tutti i lunedì pomeriggio.

Il **Caffè Alzheimer** è un progetto che AMA Biella porta avanti da diversi anni in collaborazione con la Fondazione Cerino Zegna. Gli incontri si svolgono a cadenza mensile e sono aperti a persone con demenza, familiari, volontari e persone interessate al tema di ciascun Caffè.

«La nostra impostazione» spiega Sara Pretti, psicologa di Cerino Zegna responsabile del progetto «ricalca fedelmente il modello olandese del neuropsicologo Bere Miesen che punta a creare una micro comunità all'interno della quale persone senza diagnosi e persone con diagnosi portano ciascuna la propria competenza in modo libero e orizzontale». Ogni mese si parla di un tema diverso con una persona che ha un'esperienza specifica e che la mette a disposizione degli altri. Il filo conduttore dei Caffè Alzheimer della stagione 2024-2025 è «La cura di chi cura». «L'obiettivo sarà dare strumenti pratici, operativi su che cosa si può fare per stare un po' meglio anche in situazioni che hanno il loro carico emotivo e fisico».

Il Caffè Alzheimer si svolge al centro Mente Locale in via Antonio Gramsci 29 a Biella ed è ospitato dal ristorante

Villa Boffo Cucina & Cocktail che condivide lo stesso edificio. «Le bevande calde, i dolci casalinghi sono parte integrante dell'attività perché favoriscono la creazione di quel clima familiare di intimità e confidenza dove poter portare ciascuno il proprio pezzo di vita». Questo è il calendario degli incontri. Per partecipare ci si può rivolgere alla segreteria di Mente Locale. Per informazioni Sara Pretti risponde al numero 375.5463572

Martedì 12 novembre

Giochiamo tutti insieme. Valeria Dal Prà (psicologa)

Martedì 10 dicembre

Memoria ed emozioni. Enrico Maron Pot (musicoterapeuta)

Martedì 14 gennaio

Osteoporosi e artrosi. Sergio Biscarini (fisioterapista)

Martedì 11 febbraio

L'alimentazione giusta per mantenersi in forma.

Martedì 11 marzo

Sperimentarsi... Qi Gong. Raffaella Moretti (insegnante di Qi Gong)

Martedì 8 aprile

Come ci sentiamo? Vanessa Romano (psicologa)

Martedì 13 maggio

Piccoli trucchi per stare bene. Denis Parlamento (insegnante Yoga)

almeno un ciclo di 12 incontri dopodiché ciascuno è libero di decidere se e come continuare. E' possibile anche frequentare per periodi alterni a seconda delle esigenze personali. I gruppi si incontrano una volta a settimana a Mente Locale in via Antonio Gramsci a Biella. Per chi ha difficoltà, AMA mette a disposizione volontari per il trasporto da casa al centro e viceversa.

Il costo di partecipazione alle attività della Palestra della Memoria è detraibile dalla dichiarazione dei redditi.





FUTURE

«GRAZIE A MENTE LOCALE LA MAMMA E' RIUSCITA A GUADAGNARE NOVE ANNI DI TEMPO SULLA MALATTIA»

Guadagnare tempo e riempirlo di vita. Sottrarre alla malattia un giorno alla volta per metterli in fila, finché quei giorni non diventano anni. E quegli anni sono una nuova potenzialità, da cogliere, da vivere. Come se la diagnosi di demenza diventasse l'inizio di un nuovo futuro, non un punto di caduta.

E' quello che ci insegna la storia di Roberta, una persona che ha cominciato a frequentare Mente Locale con la mamma e che oggi è diventata una volontaria di AMA.

Roberta ha accompagnato

sua madre dal geriatra per la prima volta nove anni fa. Una storia che comincia come tante altre...

«Allora aveva solo 74 anni ma quei vuoti di memoria stavano diventando sempre più evidenti e così abbiamo deciso di andare da uno specialista».

La conferma che quelle dimenticanze siano qualcosa di più serio di semplice sbadattaggine arriva quasi subito dopo la consueta procedura diagnostica. E con la diagnosi si apre anche una nuova possibilità.

«Il geriatra ci consigliò di iscrivere mamma alla Palestra della

Memoria di AMA Biella perché, ci disse, avrebbe aiutato a rallentare la perdita di memoria e, fidandoci della sua competenza, così abbiamo fatto».

Nella vita familiare di Roberta entra dunque una nuova routine, con tutte le difficoltà piccole e grandi che ogni nuovo assetto della quotidianità porta con sé.

«All'inizio mamma era ancora in grado di prendere l'autobus ed era ancora vivo papà che veniva a riprenderla. La Palestra della Memoria allora era in via La Marmora, poi ci siamo spostati qui a Mente Locale in via

DAL MISURARE L'UDITO AL COLTIVARE AMICIZIE, ECCO I QUATTORDICI FATTORI SU CUI AGIRE PER RIDURRE L'INSORGENZA DELLE DEMENZE

Agire su 14 fattori di rischio modificabili a partire dall'infanzia e continuare a farlo per tutta la vita potrebbe prevenire o ritardare dal 40 al 45% dei casi di demenze. Lo sostiene la Commissione Lancet che ha di recente aggiornato il suo rapporto del 2020 aggiungendo 2 fattori ai 12 precedentemente individuati. Secondo Lancet, nella prima parte della vita si dovrebbe agire contro la **bassa scolarizzazione**, nell'età di mezzo invece l'impegno dovrebbe contrastare **problemi di**

udito, alti livelli di colesterolo LDL, depressione, traumi cerebrali, inattività fisica, diabete, fumo, ipertensione, obesità, abuso di alcol. Nella vecchiaia diventano aspetti da considerare infine **l'isolamento sociale, l'inquinamento ambientale, la perdita della vista.**

La commissione dà quindi una serie di raccomandazioni e buone prassi di salute pubblica. Tra queste il fornire ai bambini istruzione di buo-

«PER ME COME FAMILIARE È UTILISSIMO IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO. SI IMPARANO TANTE COSE, NON CI SI SENTE PIÙ SOLI»

Gramsci. Col tempo abbiamo cominciato ad accompagnarla ma all'appuntamento non abbiamo mai rinunciato. Due volte a settimana, puntuali, dal 2015...»

Nonostante qualche momento di fatica o di scoraggiamento, perché, aggiunge Roberta «anche quelli arrivano e vanno messi in conto».

«La mia mamma è un tipo sedentario e, soprattutto, come tanti della sua generazione, considera una perdita di tempo tutto quello che non è "lavoro" eppure con questa esperienza della stimolazione cognitiva si è trovata subito bene. Sono tanti anni che partecipa e, nonostante con gli anni sia diventato più faticoso uscire di casa, quando arriva qui si trasforma sempre, le torna la voglia di stare in compagnia, di mettersi in gioco e le torna soprattutto la curiosità, l'allegria... Quando veniamo a prenderla è sempre un momento molto bello anche per noi, perché ci racconta tutto quello che ha fatto, scherziamo magari sui "compiti" che le psicologhe le hanno dato. A casa spesso si coinvolgono le nipoti nell'aiutarla a farli. Insomma, diventa un'esperienza che ci unisce, anche come famiglia».

Roberta nel frattempo partecipa anche ai gruppi di auto-mutuo-aiuto - uno strumento di sostegno per i caregiver - e ha sentito a un certo punto il desiderio di passare dall'altra parte e di diventare una volontaria AMA Biella.

«Abbiamo ricevuto e riceviamo così tanto. Sono solo felice di poter restituire e contribuire a far sentire meglio altre persone come la mia mamma. Questa per me è come una grande famiglia e non perché ci veniamo da

tanti anni. So quanta attenzione e professionalità spendono con chiunque entri al centro per la prima volta. Qui ci si sente accolti, ascoltati. Ci si sente a casa».

«Come familiare che assiste una persona con demenza, devo dire che il gruppo di auto-mutuo-aiuto mi serve tantissimo. E' un momento fondamentale per elaborare quello che stiamo vivendo, per capire che non siamo da soli a viverlo, per gestire meglio le nostre emozioni e anche le cose pratiche della quotidianità. Gabriella, la responsabile del gruppo auto-mutuo-aiuto ha una grandissima esperienza ed è per me un punto di riferimento».

Senza l'attività di stimolazione cognitiva - quel certosino lavoro di allenamento delle funzioni cerebrali complesse che il team di professionisti di AMA Biella mette in atto - molto probabilmente la mamma di Roberta oggi sarebbe in una situazione ben diversa. «Se quel giorno, dopo la diagnosi, fosse tornata a casa a fare la vita di sempre, probabilmente oggi non sarebbe già più in grado di riconoscermi. Mamma invece vive tuttora da sola, anche se con qualche aiuto, e tutti questi nove anni, benché passati in compagnia della demenza, sono stati pieni di normalità, di speranza... in poche parole, pieni di vita».

na qualità e motivazioni per mantenersi cognitivamente attivi per tutta la vita. E poi rendere disponibili screening dell'udito e della vista accessibili a tutti, dare priorità all'housing sociale per le persone anziane per combattere l'isolamento, intervenire sui dispositivi di sicurezza per evitare danni cerebrali da traumi in età lavorativa, ridurre le quantità di sale e zucchero negli alimenti industriali e in quelli serviti dai ristoranti, trattare la depressione in maniera efficace, mettere in atto misure collettive per scoraggiare il consumo di fumo e di alcol intervenendo per esempio sui prezzi o sulla disponibilità sul mercato, introdurre politiche rigorose per abbattere gli inquinanti nell'aria e nell'ambiente.





L'EVENTO PER I DIECI ANNI DI PALESTRA DELLA MEMORIA A BIELLA

Si è concluso con un convegno medico scientifico il programma dei festeggiamenti per il decennale di uno dei progetti più importanti e ambiziosi di AMA Biella, la sperimentazione pratica delle terapie non-farmacologiche nel rallentare e prevenire le demenze. Alla Palestra della Memoria, nata nel 2014 e oggi confluita nelle attività del centro Mente Locale, è stato dedicato l'intero mese di settembre con un galà benefico, una serata divulgativa organizzata grazie alla collaborazione con CNA Pensionati e il convegno finale al quale hanno partecipato oltre cento



iscritti e che ha raggiunto le 350 visualizzazioni con lo streaming online.'

Il convegno è stato il momento ufficiale durante il quale fare il punto sullo stato dell'arte del progetto e ringraziare tutti coloro che lo hanno supportato fin dagli esordi e ne hanno consentito la crescita.

Relatori al convegno, ospitato a Città Studi, sono stati esperti e accademici di rilievo tra i quali il professor Nicola Vanacore, direttore dell'Osservatorio Nazionale Demenze dell'Istituto Superiore di Sanità e tra gli estensori del Piano Nazionale Demenze.

Tutti gli interventi dei relatori al convegno sono disponibili sul canale YouTube di AMA Biella www.youtube.com/@amabiella



PERCHE' SOSTENERE AMA BIELLA E' UN AIUTO A TUTTO IL TERRITORIO

Occuparsi dello sviluppo di un ente del Terzo Settore significa quotidianamente dedicare una porzione di tempo allo studio e alla progettazione di azioni, dalle più semplici alle più articolate e complesse, per migliorare l'attività a beneficio delle persone con demenza, i loro familiari e tutti i cittadini che a scopo preventivo partecipano ai diversi percorsi proposti. Durante e al termine dei progetti, una funzione importante è quella analitica riservata agli impatti che si sono generati, misurati il più delle volte attraverso una serie di test e scale di valutazione validate dalla comunità scientifica che si occupa di contrasto al decadimento cognitivo e al supporto dei caregiver, con il contenimento dei loro livelli di carico mentale e stress. Nell'analisi delle attività che AMA Biella propone ogni anno, da qualche tempo inizia però anche ad affacciarsi la possibilità di considerare la maggior parte di queste come in grado di definirsi come strumenti capaci di generare benessere collettivo. Non si tratta di una percezione slegata da dati oggettivi, ma al momento manca ancora uno strumento sufficientemente raffinato - e la pienezza di una struttura necessaria al suo esatto utilizzo - per poter determinare, ad esempio, quanti euro vengono "risparmiati" da un solo euro investito nelle attività socio-sanitarie che la nostra organizzazione realizza.

A fianco di questo spunto, non sarà sfuggito che sto provando a utilizzare il concetto di "investimento" dove forse sarebbe più facile aspettarsi quello di "donazione".

Ebbene, il punto è questo: un euro donato ad Ama Biella può senza dubbio configurarsi come un investimento per il benessere collettivo della comunità. Oso dire, confidando nella bontà del lettore pervaso di spirito natalizio, che si potrà anche considerare come un forte risparmio a carico del bilancio dello Stato. Ad esempio, il caso di persone che partecipano alle nostre attività da 7 anni e più, può darci la misura di quanto denaro potrebbe essere stato risparmiato per le "quote sanitarie" non spese grazie al ritardato accesso a servizi come Centro Diurno o RSA. Ancora, le diverse attività che mirano a contrastare la solitudine dell'anziano fragile, possono contribuire a ridurre uno dei più frequenti casi di accesso improprio al Pronto soccorso, come numerosi studi in letteratura hanno analizzato dal punto di vista scientifico. In particolare, uno studio italiano ha evidenziato come un accesso non urgente possa dipendere da una serie di fattori, in cima ai quali si situano le cause riconducibili al cittadino (dolore, ansia, fragilità) che nel caso di persone anziane sono fattori ancora più frequenti. Serve che tutti imparino a guardare gli investimenti nel sociale da una prospettiva nuova: non solo un "bel gesto" ma uno strumento che genera benessere collettivo. Non solo beneficenza ma rendimento garantito per la società intera.

Marco Cassisa

POST SCRIPTUM

DA LEGGERE



In "**Vecchiaia per principianti**" il geriatra Alberto Cester traccia un vademecum di buone abitudini e piccoli consigli pratici per prepararsi all'Età Grande fin dal passaggio dei cinquant'anni. Uno strumento per conoscere meglio il proprio corpo, capire come si evolve col passare del tempo e come prendersene cura in modo più attento e consapevole.

Laterza, 108 pagine



"Aiatami a ricordare. La demenza non cancella la vita. Come meglio comprendere la malattia e assistere chi soffre" è un saggio in cui Mario Trabucchi offre degli strumenti per conoscere i sintomi del decadimento cognitivo, per affrontarli e per chiedere aiuto nel modo giusto.

Sanpaolo, 222 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 A. 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!**

