Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale - aut. n° LO-NO/01829/07.2022 pubblicazione informativa no profit

APRILE 2025

VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno V Numero XIII

SIAMO SICURI DI SAPERE TUTTO SULLA VECCHIAIA?

Mentre fissate questa foto, il vostro cervello sta probabilmente andando in cortocircuito. Anziani in pantofole che guardano quiz televisivi? Cancellate. Nonnine che preparano la pasta fatta in casa? Rivedete il concetto. Vecchietti che parlano solo di acciacchi? Non in questo caso.

Il problema non è la vecchiaia, ma l'immaginazione asfittica con cui la dipingiamo. Abbiamo costruito una narrazione in bianco e nero di una fase che invece esplode di colori. Come quelli dei tatuaggi della nostra protagonista.

La demenza può cancellare i ricordi, ma prima di essere "pazienti" siamo stati punk, ribelli, amanti, avventurieri. La società offre agli anziani solo due ruoli: saggi benevoli o brontoloni incorreggibili. Ma la realtà è che a ottant'anni si può ancora essere magnificamente fuori dagli schemi.

E se la vecchiaia fosse il momento perfetto per essere finalmente se stessi? Noi ne siamo sicuri e ve lo raccontiamo in queste pagine.

SOMMARIO

- «Così mia madre ha guadagnato anni di autonomia»
- Prevenire le demenze è possibile: ecco che cosa fare
- Mente Locale: uno spazio da vivere in centro città
- Ferlisi: «Preoccupati per il futuro del centro demenze dell'Asl»

SETTIMANA DEL CERVELLO, AMA BIELLA INTERVIENE SULLA PREVENZIONE

Associazione Malattia di Alzheimer Biella ha aderito anche quest'anno alla Settimana del Cervello, l'iniziativa internazionale dedicata al mondo delle neuroscienze che si tiene all'inizio di marzo e che, in Italia, è coordinata dalla Società Italiana di Neurologia (SIN).

Siamo grati al team di Cascina Oremo che, come capofila dell'iniziativa, ci ha dato l'opportunità di parlare dei temi che ci stanno più a cuore a un pubblico eterogeneo e attento.

Venerdì 14 marzo la dottoressa Vanessa Romano, psicologa del centro Mente Locale, ha illustrato il ruolo degli stili di vita nella prevenzione dell'invecchiamento cerebrale e delle demenze.

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.

DEMENZE, UNA STRADA A SENSO UNICO OPPURE CAMBIARE IL CORSO DELLA MALATTIA E' POSSIBILE?

La demenza, e in particolare la malattia di Alzheimer, è spesso considerata un destino ineluttabile contro cui poco o nulla si può fare.
Ma è davvero così? Le evidenze scientifiche più recenti ci dicono che questa visione è riduttiva e che esistono concrete possibilità di intervento, soprattutto nelle fasi più precoci.
Come emerso durante i recenti incontri organizzati da AMA Biella, la ricerca scientifica sta compiendo importanti passi avanti nella comprensione dei meccanismi alla base delle patologie neurodegenerative e, di conseguenza, nelle strategie di prevenzione e intervento precoce.
Un dato significativo, riportato dalla Lancet Commission nel suo aggiornamento del 2024, è che agendo su determinati fattori di rischio modificabili si potrebbe ottenere una riduzione fino al 45% del rischio di sviluppare demenza. Questo significa che, pur non potendo intervenire su tutti i fattori in gioco, abbiamo comunque un ampio margine d'azione per influenzare positivamente la salute del nostro cervello.

Biomarcatori e diagnosi precoce: dove siamo
La ricerca sui biomarcatori della malattia di Alzheimer sta facendo enormi progressi. Studi recenti hanno dimostrato che le alterazioni biochimiche nel cervello iniziano molto prima della comparsa dei sintomi clinici: i primi cambiamenti nella beta-amiloide possono verificarsi fino a 18 anni prima dei primi sintomi sfumati, mentre le alterazioni della proteina tau compaiono circa 11 anni prima.
Attualmente, i biomarcatori più studiati includono quelli rilevabili nel liquor (liquido cerebrospinale), come la beta-amiloide 42, il rapporto tra beta-amiloide 40 e 42, e la proteina tau fosforilata. Si parla molto anche della fosfo-tau 217 come marcatore capace di identificare in modo accurato un "Alzheimer biologico".
È importante sottolineare che, sebbene esistano già test ematici in alcuni paesi (negli Stati Uniti ci sono kit disponibili nelle farmacie), questi non sono ancora validati per l'uso clinico quotidiano ma solo per la ricerca. Gli esperti raccomandano di non considerare alcun biomarcatore nell'utilizzo clinico finché non sia stato adeguatamente validato.

Resilienza e resistenza: le chiavi del cervello sano
Un aspetto particolarmente interessante riguarda gli studi sui centenari: oltre un terzo di queste persone,

arrivate a 100 anni in piena lucidità, presentano caratteristiche neuropatologiche dell'Alzheimer senza mostrare sintomi di demenza o deterioramento cognitivo.
Questo ha portato i ricercatori a concentrarsi su due meccanismi fondamentali:
La *resistenza*: la capacità di rimanere cognitivamente sani senza sviluppare patologie neuropatologiche.
La *resilienza*: la capacità di mantenere funzioni cognitive normali anche in presenza di patologia neuropatologica.
La riserva cognitiva, concetto studiato fin dal 1968, sembra essere un fattore protettivo determinante. Le persone con una buona riserva cognitiva possono mantenere funzioni normali anche in presenza di alterazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Questa riserva è strettamente collegata allo stile di vita e può essere potenziata nel corso della vita.

Il ruolo delle emozioni nella protezione cerebrale
Un aspetto spesso trascurato dalla ricerca puramente scientifica, ma fondamentale per la prevenzione, è il ruolo delle emozioni. Le esperienze emotive significative contribuiscono alla costruzione di nuovi engrammi di memoria e supportano la riserva

cognitiva.
La capacità di vivere pienamente le emozioni nel nostro modello di vita quotidiana rappresenta quindi un importante fattore protettivo, complementare all'attività fisica e all'alimentazione corretta.

Trattamenti farmacologici: presente e futuro
Per quanto riguarda i trattamenti farmacologici, è importante fare chiarezza. Gli inibitori della colinesterasi e la memantina, utilizzati da circa 25 anni, mostrano un'efficacia variabile da persona a persona. Alcuni pazienti, soprattutto quelli con certe tipologie di demenza come quella a corpi di Lewy, possono trarre significativi benefici, particolarmente nelle fasi iniziali e nella gestione dei disturbi comportamentali.
Il problema principale resta l'identificazione del paziente "responder", ovvero colui che risponderà positivamente

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

La Lancet Commission ha recentemente aggiornato l'elenco dei fattori di rischio modificabili, portandoli da 12 a 14. Tra questi rientrano: attività fisica regolare, alimentazione equilibrata, controllo dell'ipertensione, controllo del diabete, mantenimento di livelli adeguati di colesterolo, gestione della depressione, socializzazione attiva, attenzione alla salute dell'udito e della vista, qualità del sonno, riduzione dell'esposizione all'inquinamento. È fondamentale comprendere che l'efficacia degli interventi si ottiene solo con un approccio multidimensionale: non basta agire su un singolo fattore (solo dieta o solo attività fisica), ma è necessario un intervento coordinato su più fronti. Gli studi mostrano chiaramente che più fattori protettivi adottiamo contemporaneamente, minore è il rischio di sviluppare la demenza di Alzheimer, o quantomeno la svilupperemo più tardi, riducendo così il tempo vissuto con la malattia.

alla terapia. Questo richiede l'esperienza clinica dei centri specializzati e un monitoraggio attento.
Per quanto riguarda i nuovi farmaci, come gli anticorpi monoclonali che agiscono direttamente sulla beta-amiloide, la situazione è complessa. Questi trattamenti sono efficaci nel ridurre i depositi di amiloide nel cervello (efficacia biologica), mostrano un'efficacia clinica limitata sulla sintomatologia, presentano effetti collaterali potenzialmente gravi, sono estremamente costosi, sono indicati solo per pazienti in fasi molto precoci, non per chi ha già una demenza conclamata
L'autorizzazione di questi farmaci in Europa è ancora oggetto di dibattito: l'EMA (Agenzia Europea per i Medicinali) ha inizialmente rifiutato l'autorizzazione per il lecanemab, valutando che i rischi superassero i benefici, sebbene sia in corso una rivalutazione.

Conclusioni: una visione di speranza
In conclusione, possiamo affermare che è possibile modificare la storia della malattia in molti casi, attraverso:
- La prevenzione basata su uno stile di vita sano
- L'individuazione precoce dei sintomi
- Un'azione combinata sui fattori ambientali e genetici
- Una gestione oculata dei fattori di rischio
- L'utilizzo appropriato delle terapie disponibili

Il messaggio che vogliamo trasmettere è di speranza e proattività: la demenza non è un destino ineluttabile, ma un percorso che possiamo modificare con le giuste conoscenze e azioni.
Vi invitiamo a partecipare alle iniziative di AMA Biella, scoprendo come piccoli cambiamenti nello stile di vita possano fare una grande differenza per la salute del vostro cervello, oggi e nel futuro.
Perché prendersi cura della mente è possibile.
E iniziare oggi significa investire nel benessere di domani.

IL NOSTRO CENTRO PER LA MENTE SANA

Alla luce delle evidenze scientifiche che hanno dimostrato come la prevenzione delle demenze sia possibile, AMA Biella si propone da oltre un decennio come punto di riferimento per la promozione di stili di vita sani e attività mirate al rallentamento del declino cognitivo.
Il nostro obiettivo è portare le conoscenze scientifiche nella realtà quotidiana, trasformandole in azioni concrete accessibili a tutti. Le attività di AMA al centro Mente Locale di via Antonio Gramsci a Biella sono pensate per agire su più fronti:

- Stimolazione cognitiva e potenziamento cognitivo
- Promozione dell'attività fisica adatta a diverse età
- Laboratori creativi
- Creazione di opportunità di socializzazione
- Supporto emotivo

MENTE LOCALE

«LA MIA MAMMA HA GUADAGNATO ANNI DI VITA GRAZIE AI LABORATORI DI STIMOLAZIONE COGNITIVA DI AMA BIELLA»

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 il centro Mente Locale con la mamma e che oggi è diventata una volontaria per AMA Biella.
Roberta ha accompagnato sua madre dal geriatria per la prima volta quasi dieci 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 sbadataggine 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

LA "PALESTRA DELLA MEMORIA" AL CENTRO MENTE LOCALE TUTTE LE INFORMAZIONI SU COME ISCRIVERSI E PARTECIPARE

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 partecipare 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

«SE NON AVESSIMO SEGUITO IL CONSIGLIO DEL GERIATRA OGGI LA SUA AUTONOMIA SAREBBE MOLTO PIÙ COMPLICATA E COMPROMESSA»

Gramsci dal 2017. 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 dieci anni, benché passati in compagnia della demenza, sono stati pieni di normalità, di speranza… in poche parole, pieni di vita».

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.

NON UN CENTRO DIURNO O SANITARIO, MENTE LOCALE È UNO SPAZIO ACCOGLIENTE DOVE PRENDERSI CURA DEL CERVELLO E DELL'ANIMA

Che cos'è il centro Mente Locale di AMA Biella? Siccome è una domanda che ci sentiamo porre spesso, per spiegarlo meglio, partiamo dal dirvi che cosa non è.
Mente Locale non è un centro diurno o un semplice centro di ritrovo, non è un centro sanitario o un luogo dedicato solo a persone con disturbi cognitivi.
Mente Locale è uno spazio accogliente e di benessere dove persone over 60, con o senza difficoltà cognitive, possono trovare opportunità per mantenere corpo e mente attivi, rafforzare le proprie capacità e riscoprirne di nuove, con la guida di specialisti.

Il lavoro quotidiano di Mente Locale
Supporto alle persone con diagnosi indirizzandole verso la "Palestra della Memoria", cioè in percorsi basati su terapie non farmacologiche pensati per valorizzare le loro risorse e preservare il più a lungo possibile l'autonomia
Supporto ai familiari con momenti strutturati di ascolto, confronto, condivisione e formazione (Gruppi AMA – Auto Mutuo Aiuto e Caffè Alzheimer

QUANDO I LIBRI FANNO RIVIVERE I RICORDI, UN NUOVO LABORATORIO NATO DALLA COLLABORAZIONE CON LA BIBLIOTECA CIVICA DI BIELLA

Un laboratorio in biblioteca nel quale i libri diventano il pretesto per allenare la memoria ma soprattutto un'occasione per passare tempo di qualità in compagnia. E' un'attività iniziata nelle scorse settimane grazie all'invito degli Amici della Biblioteca e che ha coinvolto uno dei gruppi di Mente Locale. «L'attività è stata costruita strada facendo» spiegano Luisa Gardin e Roberta De Martis, terapista occupazionale e psicologa di Mente Locale «grazie all'entusiasmo di Giulia Mosca e Maurizio Pavarin coi quali è nata una fantastica collaborazione». «Grazie al clima amichevole che si è creato, anche le persone più fragili riescono a mettersi in gioco, ad attivare l'attenzione e le connessioni. E' un esercizio molto importante per il mantenimento delle capacità residue». Nell'ultimo incontro sono stati protagonisti gli erbari ma le idee sono tante e l'attività proseguirà quindi anche nei prossimi mesi con continuità.

IN UNA ANTICA VILLA RISTRUTTURATA E MESSA A DISPOSIZIONE DELLA COMUNITA' DALLA FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BIELLA

in collaborazione con la Fondazione Cerino Zegna) e spazio di ascolto individuale
Offerta di attività per chi non ha alcuna diagnosi, ma desidera semplicemente mantenersi attivo e coltivare nuove relazioni.

Una villa antica con giardino in centro città
Mente Locale è ospitato all'interno di una splendida villa, di proprietà della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella in Via Gramsci 29, nel cuore di Biella.
Il coordinamento delle attività e dei servizi generali del centro è gestito dalle professioniste della Fondazione Cerino Zegna Impresa Sociale, ente del terzo settore che collabora, da molti anni, con AMA Biella cui si deve invece l'ideazione del centro. La realizzazione delle terapie non farmacologiche (stimolazione cognitiva, psicomotricità) è affidata a collaboratori di ANTEO Impresa Sociale, grazie al cui appoggio è nata la Palestra della Memoria nel 2014.
All'interno del Centro collaborano circa venti professionisti, tra cui: psicologi e psicomotriciste, che si occupano delle attività legate alla Palestra della Memoria; fisioterapisti che aiutano a mantenere il corpo in movimento; musicoterapeuta, arteterapeuta; istruttori di altre discipline rivolte al benessere psicofisico (qi gong, yoga, Comun(d)anza, eccetera)
Presenza importante all'interno di Mente Locale sono le volontarie di AMA Biella che supportano il personale nelle attività e nell'accoglienza. Il centro ha inoltre il piacere di ospitare altre associazioni del territorio - Garden Club, Gomitolo Rosa, UPB, CNA, CRAL Inps - che propongono interessanti iniziative. Per informazioni e approfondimenti o per fissare un appuntamento, potete chiamarci al numero 015 401767 oppure passare in segreteria (da lunedì a venerdì dalle 9 alle 17) oppure inquadrare il QR Code

PREMIO LETTERARIO ALLA MEMORIA

E' aperto il bando del premio letterario "G&G, Generazioni in Gioco".
L'iniziativa, rivolta agli studenti del biennio delle scuole secondarie biellesi, si propone di esplorare il tema del rapporto intergenerazionale e del ruolo dei ricordi nella formazione dell'identità.
L'idea del concorso nasce dal racconto dell'amicizia tra **Giuliano e Giacomo**, due amici che avevano 55 anni di differenza e si volevano bene.
Gli elaborati dovranno essere racconti narrativi inediti, in lingua italiana, con una lunghezza compresa tra 5.000 e 10.000 battute (spazi inclusi). È fondamentale che il testo non sia stato precedentemente pubblicato su alcun supporto, compresi siti internet o social network.
La valutazione degli elaborati sarà affidata a una giuria composta da esperti, presieduta da Annamaria Tombini Zignone e Beppe Anderi. Tra i membri della giuria figurano la giornalista Patrizia Garzena, rappresentanti dell'Associazione Fuoriluogo, di AMA Biella, del settore Formazione e Sviluppo Risorse Umane ASL Biella e della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella.
Per i vincitori sono previsti premi in buoni acquisto e un premio speciale per l'istituto scolastico che presenterà più testi.

Gli elaborati devono essere inviati tramite email all'indirizzo comunicazione@amabiella.it, con oggetto "G &G, GENERAZIONI IN GIOCO", entro e non oltre le ore 23.59 del 6 giugno 2025.

UN AIUTO A ORIENTARSI NEI SERVIZI ALLE PERSONE CON DEMENZE GRAZIE AL PROGETTO "ACCOMPAGNAMENTI"

Farsi compagni di strada delle persone che convivono con le demenze perché ne sono affette direttamente o perché assistono qualcuno che ne soffre. E' questo l'obiettivo della rete territoriale AccompagnaMenti che è sostenuta dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella e di cui AMA Biella è capofila di progetto insieme a tante altre organizzazioni ed enti del Biellese.
Iniziato nel 2023, il progetto ha consentito finora di realizzare una serie di interventi sia in ambito domiciliare e mirato, sia di informazione e sensibilizzazione dell'opinione pubblica in generale.

Una guida gratuita ai servizi
Il Catalogo dei Servizi per le persone con demenza e i loro caregiver è una delle azioni pubbliche più importanti del progetto AccompagnaMenti.
Il catalogo è una pubblicazione digitale che chiunque può consultare e scaricare gratuitamente dal sito di Mente Locale al link
www.mentelocalebiella.it/catalogoservizidemenze/
Il Catalogo nasce con l'intenzione di essere uno strumento per orientarsi tra i servizi pensati e realizzati su misura delle persone in cerca di aiuto e che il territorio del Biellese offre.
Unisce sia la funzione dello "sportello"per chi è semplicemente alla ricerca di informazioni e vuole avere una panoramica generale di cosa viene offerto, da chi e come. Ma è anche una mappa, puntuale e affidabile, per riuscire invece ad arrivare alla soluzione adeguata - di cura, di assistenza, di prevenzione - nel momento in cui se ne ha più bisogno.
Il Catalogo è stato pensato come uno strumento integrato

ASL BIELLA, CONSORZI, AMMINISTRAZIONI PUBBLICHE, ENTI DEL TERZO SETTORE: ECCO LA RETE CHE DÀ VITA ALLA SPERIMENTAZIONE

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.

A CHI RIVOLGERSI PER ATTIVARE PRESTAZIONI DOMICILIARI O IN STRUTTURA QUANDO CI SI TROVA AD AFFRONTARE LA MALATTIA

con le diverse azioni di AccompagnaMenti. Questo significa che chi lo consulta non viene lasciato da solo davanti a una pagina ma gli vengono forniti i punti di accesso a una rete di sostegno e di indirizzo che si può attivare attraverso email, telefoni e contatti riportati nella pubblicazione.

Video-pillole sulla casa sicura

Che sia normale mettere sotto chiave i detersivi quando in casa c'è una persona con demenza tutti lo sanno.
Ma che anche gli schermi o gli specchi e addirittura i quadri possano rappresentare un problema, è invece dettaglio davvero poco noto. Sempre nell'ambito di AccompagnaMenti, AMA Biella ha realizzato una serie di mini-video pensati per fornire, nel giro di pochi minuti, consigli pratici molto utili a rendere l'ambiente domestico più sereno e sicuro. L'intera serie di "video pillole" sono disponibili sul canale YouTube di AMA Biella. La realizzazione delle animazioni è del visual designer Daniele Parlamento con la collaborazione di Sara Bertagnolio che ha curato la grafica di progetto.

Sportello Telefonico Unico

Lo sportello telefonico integrato è un'altra delle iniziative che AMA Biella ha avviato nell'estate del 2023 e che rientra nel progetto AccompagnaMenti. Si tratta di un'attività che viene in svolta in collaborazione con lo Sportello Telefonico Il Filo d'Arianna che, da molti anni, è già un riferimento prezioso per tanti cittadini anziani alla ricerca di informazioni per orientarsi tra i servizi del Biellese. Lo Sportello Anziani del Filo di Arianna ha un numero verde gratuito 800.5454.55 e un numero di telefono fisso 015.8352418 Potete chiamarli il lunedì e il giovedì dalle 09:00 alle 11:00; il martedì dalle 16:00 alle 18:00; il mercoledì dalle 09:00 alle 11:00 e dalle 16:00 alle 18:00; il venerdì dalle 16:00 alle 18:00 Nelle restanti fasce orarie si può contattare il numero 331.3584213 predisposto da AMA Biella

Budget di Salute

Accompagnamenti prevede una serie di interventi mirati a sostenere le persone al proprio domicilio, attraverso un contributo economico detto "budget di salute". L'iter ha inizio con la selezione da parte dal CDCD dell'ASL di situazioni specifiche: persone che vivano a domicilio, abbiano decadimento cognitivo moderato e ci sia una situazione di fragilità socio-famigliare e/o economica. Ad oggi sono state valutate dall'equipe del progetto, composta da infermieri di famiglia e comunità, assistente sociale competente per il territorio e terapista occupazionale del centro Mente Locale, 29 persone; sono quindi stati attivati 20 budget di salute che hanno permesso di erogare servizi che supportino la persona e i caregiver.

LA RETE TERRITORIALE E' NATA GRAZIE AL FONDAMENTALE SOSTEGNO DELLA FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BIELLA

L'innovativa rete territoriale del progetto AccompagnaMenti è stata messa a punto grazie a un contributo di 223mila euro della Fondazione Cassa di Risparmio di cui 23.000 dedicati all'accompagnamento progettuale da parte della Fondazione Zancan e a un cofinanziamento di circa 60mila euro a carico della rete progettuale e degli Enti pubblici che si sono resi disponibili a sostenere le quote dei medici, degli infermieri e degli assistenti sociali che stanno realizzando gli interventi sul territorio

accompagnamenti
SE LE DEMENZE ISOLANO, LA COMUNITÀ UNISCE

FERLISI: «SIAMO PREOCCUPATI PER IL CENTRO DEMENZE» DOPO IL COVID IL SISTEMA FATICA A RIPRENDERSI

Il territorio biellese ha più di una ricchezza.
Tra queste c'è la capacità di intessere reti che uniscono associazioni, enti e istituzioni per far fronte alle difficoltà. Ne è un esempio l'esperienza che lega Ama Biella, l'Associazione Malattia di Alzheimer, all'Asl e alle famiglie biellesi che affrontano il problema delle malattie neurocognitive.

L'iniziativa che ha portato alla realizzazione del cosiddetto CDCD, il Centro per i Distur-bi Cognitivi e le Demenze – all'ospedale di Ponderano – rappresenta una sorta di unicum che ha aperto la strada alla codificazione, a livello regionale, di una collaborazione simile a quella che a Biella era stata avviata nel 2008 su impulso di Ama (che fino al 2023 era affiliata all'Aima, l'Associazione nazionale Malattia di Alzheimer).
«Oggi» spiega Franco Ferlisi, il presidente di Ama Biella, «la situazione ci preoccupa, perché il CDCD è un servizio di assistenza territoriale che ha sempre funzionato bene, ma nel 2020 ha subito una battuta d'arresto a causa della pandemia, e da allora stenta a riprendere quota. Al momento la lista di attesa per essere visitati arriva a cinque mesi».

La nascita del "Centro della memoria"
Ferlisi ripercorre le tappe che hanno condotto all'istituzione del CDCD: «Nel 2008 la nostra associazione ha avviato un'attività inedita per il territorio piemontese: abbiamo aperto in collaborazione con l'Asl un ambulatorio in cui si faceva prevenzione, dove i malati venivano presi in carico e soprattutto le attività erano rivolte alla diagnosi precoce della malat-

"MEMORIE SONORE": UN PROGETTO PER UNIRE MUSICA, RICORDI E ANIMAZIONE NELLE RESIDENZE PER ANZIANI E ALTRI CONTESTI

AMA Biella è stata partner di "Memorie Sonore", un progetto di ANTEAS Biellese finanziato dal Piano Invecchiamento Attivo della Regione Piemonte, che esplorava il legame tra memoria e suono nelle RSA e al Centro Mente Locale.

La prima fase (aprile-giugno 2024) ha formato musicoterapeuti e volontari sull'animazione musicale per la terza età. La seconda (estate-autunno) ha previsto laboratori musicali, con raccolta di ricordi sonori trasformati in un podcast da Better Radio. Sabato 22 marzo a Mente Locale si è svolto l'incontro finale con un momento musicale aperto a tutti.

L'obiettivo del progetto "Memorie Sonore" era formare volontari che possano proseguire l'animazione e diffondere la pratica della musicoterapia come strumento di attivazione della memoria nelle strutture e in altri contesti.

tia, aspetto quest'ultimo fondamentale per ritardarne il decorso».
Ferlisi racconta che il progetto dell'ambulatorio fu condiviso con gli allora primari di Geriatria, Adriano Guala, e di Neurologia, Graziano Gusmaroli.
«Il direttore generale di quell'epoca, Pier Oreste Brusori, fu d'accordo e si partì: l'équi-pe era composta da due geriatri, un neurologo, un'assistente sociale, una neuropsicologa e un'infermiera. Venne denominato "Centro della memoria" ed era aperto per visite cinque mattine alla settimana».
Fino al 2020 il Centro poteva beneficiare della presenza dei vo-lontari di Ama all'interno dell'équipe. «Il servizio ha avuto un notevole successo soprattutto perché l'infermiera e l'assistente sociale sono diventate il fulcro dell'attività, perché aiutavano a mantenere i contatti con i pazienti e i familiari dei malati. Queste attività hanno risvegliato l'attenzione a livello regionale: molte associazioni si sono interessate a ciò che stavamo facendo, e questo ci ha consentito di fondare un coordinamento formato dalle associazioni piemontesi e godere in questo modo di un'autorevolezza adeguata a confrontarci con l'amministrazione regionale. Siamo quindi diventati interlocutori della Regione e abbiamo partecipato all'elaborazione di strategie comuni e progetti importanti. Nel 2024 accade un fatto importante: governo e regioni firmano il Piano Nazionale delle demenze, un documento ben strutturato che di fatto prescriveva la realizzazione di quello che noi avevamo fatto nel 2008: entrano così in funzione i CDCD».
A Biella di fatto l'attività è già in corso, e Ama continua a mettere a disposizione cinque volontari che curano i rapporti con pazienti e familiari.
«Abbiamo proseguito in questo modo fino al Covid» dice Ferlisi. «Poi con l'inizio della pandemia tutta l'équipe della Geriatria è stata impegnata nella gestione dell'emergenza. Da quel momento il sistema non è più tornato ai livelli di attività di prima e i nostri volontari non hanno più avuto la possibilità di tornare a svolgere le attività telefoniche. Con la sensibilizzazione della dirigenza Asl riprenderemo i percorsi di collaborazione stretta con l'azienda sanitaria – la Geriatria, il distretto e la Neurologia – e la Fondazione Crb».

Mente Locale con la Fondazione CRB
Ferlisi spiega che in ogni caso, lavorando in sinergia con l'Asl,l'associazione Ama ha istituito un centro per le terapie non farmacologiche.
«Inizialmente era stato denominato "Allenamente", e la sede era in via La Marmora a Biella. In seguito abbiamo avviato una collaborazione con la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella: partendo da un progetto euro-peo denominato "MeetingDEM", avviato in Olanda, intende-

PROGETTI DI RETE PER FARE DI PIU'

Oltre all'attività ordinaria, AMA Biella sviluppa progettualità sperimentali per attivare percorsi utili a contrastare la solitudine e stimolare la memoria e le funzioni cognitive.
In particolare nei primi mesi del 2025 si è conclusa dopo 18 mesi di svolgimento una iniziativa finanziate in modo determinante dalla Regione Piemonte, tramite lo specifico bando per progetti promossi da Enti del Terzo Settore.

"Contrastiamo insieme la solitudine" è il sottotitolo che racchiude l'intero senso del progetto "Cause popolari", promosso da AMA Biella insieme ad altre 4 associazioni piemontesi che si occupano di demenze e Alzheimer (Asti, Novara, Vercelli, Chieri), segnale che la rete collaborativa ha un valore rilevante per promuovere azioni più ampie, robuste e capaci di incidere realmente nelle esistenze di tante e tanti cittadini.
L'obiettivo del progetto è stato quello di contribuire a rendere "popolari", quindi diffuse e frequenti, azioni che portano al coinvolgimento nella comunità delle persone anziane che spesso vivono da sole e per la cui salute e condizioni sociali si può parlare di fragilità se non addirittura marginalità. La partecipazione al progetto del settore Servizi sociali della Città di Biella ha permesso di unire le forze di questa progettazione ampia e riferita a interventi nei quartieri del Villaggio Lamarmora e Chiavazza.
Sono stati realizzati programmi settimanali di attività mattutine di gruppo che comprendevano sempre ginnastica dolce e ogni volta una diversa presenza di professioniste e volontarie che hanno condotto attività laboratoriali con funzioni socializzanti e cognitivo/educative.

vamo realizzare un centro dedicato alle persone che vogliono impegnarsi in un invecchiamento attivo, anche in presenza di disturbi della memoria o con demenze di grado lieve o moderato. Si tratta di un progetto di inclusione perché è pensato per la persona, per la sua famiglia e il cerchio delle sue relazioni: riconosce, in altre parole, il valore terapeutico della vita di gruppo». La Fondazione CRB aveva intenzione di ristrutturare Villa Boffo (nella foto), in centro a Biella. Dall'unione dei due intenti nasce così Mente Locale, il centro inaugurato nel 2017 che da allora ospita le proposte della "Palestra della memoria" e un'ampia serie di altre attività, dalla pittura alla ginnastica dolce. «Ogni settimana vengono da noi circa 200 persone» dice il presidente Ferlisi. Nel tempo le attività sono state adattate alle esigenze delle persone che frequentano Mente Locale. Spiega Marco Cassisa di Ama Biella: «Come struttura abbiamo assorbito anche noi il contraccolpo della chiusura dei centri diurni a causa della pandemia. Ci siamo accorti degli effetti quando hanno cominciato ad arrivare da noi persone che stavano molto peggio di prima, inviate dai medici e dal CDCD. Abbiamo quindi attivato percorsi specifici, dedicati ai malati più compromessi. Il biennio del Covid, con l'obbligo di restare chiusi in casa, ha peggiorato le condizioni cognitive di persone che avrebbero potuto rimanere a un livello accettabile se solo fosse stato possibile coltivare un po' di più la socialità. Il progetto di Mente Locale ci consente di adeguare le risposte alle esigenze della vita reale, come se cucissimo un abito su misura. Tra gli aspetti più importanti ci sono la qualità delle relazioni sociali, la qualità degli interessi, il potersi esprimere e soddisfare le proprie curiosità, le passioni, mantenere viva la memoria ma anche la capacità di interagire col mondo: e noi, a Mente Locale, cerchiamo di offrire tutto questo».

Articolo a firma di Chiara Marcandino, uscito il 28 gennaio su Il Biellese che ringraziamo per averci concesso di ripubblicarlo qui

VI.BO CUCINA COCKTAIL, IL LOCALE CHE CONDIVIDE LA VILLA CAMBIA CONCEPT E LANCIA UNA NUOVA PROPOSTA INNOVATIVA PER L'ESTATE

Vi.Bo Cucina Cocktail è il locale che condivide con AMA lo stabile del centro Mente Locale in via Gramsci 29 (con ingresso dal giardino su via Pietro Micca).

E' un nuovo format che unisce gastronomia e mixology in un'esperienza unica. Con una proposta stagionale di piatti e sharing food, il locale celebra la freschezza delle materie prime locali, accompagnati da cocktail innovativi pensati per soddisfare i gusti di una clientela giovane e dinamica. Durante il giorno, Vi.Bo offre anche un menù à la carte ideale per pranzi di lavoro, con piatti raffinati e leggeri, perfetti per i business lunch. In un ambiente moderno e accogliente, con un giardino perfetto per i pranzi primaverili le serate estive, è il punto di riferimento per chi cerca convivialità e autenticità. Un viaggio di sapori, innovazione e tradizione che evolve ogni stagione, rendendo ogni visita un'esperienza indimenticabile. Per prenotazioni 015.9526462 e villaboffo@gmail.com

L'IMPORTANZA DEL DONARE, UN GESTO CHE VIAGGIA DA CUORE A CUORE

Numerose attività che AMA Biella realizza a beneficio delle persone con decadimento cognitivo e loro familiari sono rese possibili dalle donazioni di tante e tanti cittadini che intendono così aiutare chi sta vivendo a causa della malattia una fase della vita dolorosa e carica di incertezze.
Il dono è parte integrante della realtà di tutti i giorni nella nostra associazione e il legame tra noi e le persone è fondato su questo elemento così intimamente connesso con la nostra cultura. Regalo, omaggio, dono: tre parole spesso usate in modo intercambiabile che celano invece significati peculiari e rilevanti.
Il termine regalo contiene un rapporto gerarchico, dai sudditi al re, al pari dell'omaggio, dal francese antico derivato di ome (uomo), nel senso di vassallo e appunto indicava nel Medioevo l'atto di sottomissione del vassallo al proprio signore. Il dono, a differenza sia del regalo che dell' omaggio si riferisce ai sentimenti e non alla persona. Il dono deve essere più importante e più significativo dell'oggetto che lo rappresenta, indipendentemente dal suo valore economico. Il dono si riferisce a un atto "orizzontale", da pari a pari, senza gerarchie e non ha a che fare con la quantità, con il prezzo, con la dimensione, ma soltanto con la qualità, perché l'oggetto in realtà è solo un simbolo, è un segno materiale che sta per qualcosa di molto più profondo e spirituale. Il dono che ciascuno di voi lettrici e lettori può indirizzare alla nostra associazione sarà il più forte ed evidente segno della vostra vicinanza alla vita di tante persone che non hanno molte altre occasioni per ricevere un supporto concreto, attento e competente per la loro condizione di ammalati.

POST SCRIPTUM

DA LEGGERE

"***La forza del carattere***" è un trattato psicologico ma alla portata anche dei non addetti ai lavori, che apre prospettive di riflessione inedite sulla vecchiaia e sull'invecchiamento della mente. James Hillman, scomparso nel 2011, è autore statunitense di numerosi testi scientifici e saggi su psicologia, psicoterapia e filosofia.

Adelphi, 326 pagine

Con l'aiuto di una nipotina, Agata, che insegna il disordine quotidiano (e mette i palloncini sul busto di Socrate), Beppe Severgnini, saggista e giornalista del Correre, riflette sul tempo che passa e gli anni complicati che stiamo attraversando. Un saggio delicato e ironico best seller del momento

Rizzoli, 240 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
IT64X0503422300000000005691

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

RICORDATI DI FIRMARE PER IL TUO 5XMILLE AD AMA BIELLA GRAZIE!

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) 9 0 0 2 0 3 6 0 0 2 1

SCARICALO DAL SITO MENTELOCALEBIELLA.IT

Informativa ai sensi dell'art. 13 del d.legs 196/2003 e dell'art. 14 del regolamento UE 679/2016 relativo alla protezione dei dati personali delle persone fisiche nonché alla loro corretta libera circolazione. BPS Solutions, un marchio della Pindaro Srl, informa che i suoi dati provengono dalla propria banca dati costituita sulla base di informazioni presenti in pubblici registri (elenchi telefonici) e sono stati trattati elettronicamente per campagne di sensibilizzazione e raccolta fondi per conto per enti senza finalità di lucro, inclusa AMA. La base giuridica del trattamento è il legittimo interesse di favorire la promozione e la raccolta fondi aventi finalità di solidarietà sociale. I dati sono trattati nel rispetto delle suddette normative nazionali ed europee esclusivamente per la finalità e con la limitazione al solo nominativo e indirizzo. I Suoi dati, utilizzati per la presente comunicazione saranno trasferiti ad AMA, per finalità promozionali e di raccolta fondi, solo qualora aderisse alla campagna attraverso una donazione. Per consultare, modificare, cancellare i Suoi dati od opporsi al loro utilizzo, per limitarne il trattamento o esercitarne la portabilità, potrà scrivere al: Responsabile Trattamento Dati – BPS Solutions - Via Socrate 26 – 20128 Milano – Tel. 0236587010 - E-mail: privacy@bpssolutions.it

Vietato Cancellare! Notiziario di AMA Biella
Anno V Numero 13 Aprile 2025
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 Tipografia Vigrafica, via G. B. Stucchi 62/7, 20900 Monza (MB)
Per collaborazioni, comunicazioni e inserzioni
info@amabiella.it - 015401767