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

DICEMBRE 2025

VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno V Numero XV

LO SPECCHIO CHE MENTE E LO SGUARDO DEGLI ALTRI

Che cosa vedi quando ti guardi allo specchio? Una tigre fiera o una persona anziana col tempo in scadenza? L'ageismo è questo: uno specchio che mente, che riflette solo rughe dove esistono ancora orizzonti di esperienza, che mostra fragilità dove pulsa ancora una forza esplosiva.

Ogni giorno la società ci sussurra che invecchiare è una colpa, che le rughe sono crepe nella nostra dignità. Ma chi ha deciso che il valore di una persona scade come un prodotto al supermercato? Chi ha stabilito che a un certo punto i sogni diventano ridicoli e le passioni anacronistiche?

Dentro ogni anziano vive ancora la tigre che è stato: l'amante impetuoso, il genitore coraggioso, il sognatore instancabile. L'età non cancella l'anima, la stratifica. Eppure continuiamo a guardare solo la superficie, perdendoci la profondità di chi ha attraversato decenni e ne porta i segni come medaglie invisibili.

Lo specchio mente. La tigre no.

SOMMARIO

- La storia: «Ho 92 anni e non mi piacciono più le verdure»
- Perché il ricovero in ospedale può diventare un trauma
- Mente Locale: calendario attività a Biella e a Cossato
- Tanti pensieri in testa? Potrebbe essere un segno di buona salute

NATALE SOLIDALE: COMINCIA IL CONTO ALLA ROVESCIA PER I NUOVI PROGETTI

Certo, è ancora presto per pensare al Natale ma il tempo corre veloce e, in un battito d'ali, ci troveremo, trafelati, a rincorrere gli impegni delle feste.
Qui in AMA Biella è già da qualche settimana che abbiamo cominciato la programmazione delle iniziative per il Natale solidale.
Negli anni scorsi vi abbiamo proposto selezioni di prodotti eno-gastronomici e artigianali del territorio da aggiungere alle vostre strenne e il riscontro che ci avete dato ci incoraggia a proseguire.
Per essere aggiornati sui nostri regali solidali potete seguire la pagina Facebook di AMA Biella o inviarci un'email chiedendoci di essere inseriti nella mailing list. Il ricavato del Natale solidale va a sostegno delle attività di AMA a favore delle persone con demenze e dei loro familiari.

GRAZIE PER IL TUO 5X1000 LO USIAMO PER AIUTARE LE PERSONE PIÙ FRAGILI

Vogliamo dire un "grazie!" speciale a tutte le persone che, anche quest'anno, hanno scelto di destinare il loro 5xmille alla nostra associazione.

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 questo ogni firma conta.

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.

QUANDO I PREGIUDIZI SUI "VECCHI" SI TRASFORMANO IN DISCRIMINAZIONE: ECCO COME FUNZIONA L'AGEISMO

C'è un pregiudizio che ci accompagna tutti, anche se spesso non ce ne accorgiamo. Non riguarda il colore della pelle, la lingua che parliamo o la religione. Riguarda l'età. Si chiama ageismo: significa trattare le persone in modo diverso solo perché sono considerate "troppo vecchie" o "troppo giovani".

A differenza di altri pregiudizi, questo sembra quasi naturale. Lo respiriamo dappertutto: nelle battute, nelle frasi dette senza pensarci, nelle pubblicità, nei giornali, perfino nelle famiglie. Eppure l'ageismo fa male, come fanno male tutte le discriminazioni. Ci riduce a una categoria, ci toglie valore come individui.

Pensiamoci: quante volte abbiamo sentito dire a una persona anziana "eh ormai è tutta una discesa", "a che ti serve imparare a usare il telefonino" Oppure, per chi ha passato i 50, frasi come "chi vuoi che ti assuma", "l'amore è per i giovani", "rilassati, la tua vita l'hai fatta". Frasi che non sembrano cattive, ma che scavano dentro. Sono sbarre invisibili.

L'ageismo è subdolo perché lo accettiamo senza reagire. Molti anziani finiscono per crederci: "sono davvero inutile, do fastidio". Molti cinquantenni si convincono che il loro destino sia già scritto: declino, malattia, solitudine. Ma non è così. Lo vediamo ogni giorno: ci sono persone che a 70 anni imparano cose nuove, che a 80 anni fanno volontariato, che a 50 anni cambiano lavoro o trovano un amore. Non sono eccezioni: sono vite reali, come le nostre.

Eppure il pregiudizio resta. Perché? Perché viviamo in una società che dà valore solo alla produttività e alla giovinezza. Se non produci o non sei giovane, diventi invisibile. Ma la vita non è solo lavorare e consumare: è affetti, è tempo, è esperienza. Ogni età porta un dono diverso.

Parlare di ageismo serve proprio a questo: a smontare una mentalità che ci fa male tutti i giorni, spesso senza che ce ne accorgiamo. Non è un problema "degli altri". Riguarda ciascuno di noi. Riguarda chi oggi ha 80 anni, chi ne ha 50, chi ne ha 20. Perché se accettiamo che i nostri genitori vengano trattati come inutili, domani toccherà a noi.

L'ageismo è dato per scontato, ma possiamo riconoscerlo e disinnescarlo. Possiamo raccontarci in modo diverso. Possiamo mostrare che la vita è ricca a tutte le età. È questo il messaggio che vogliamo lanciare con questo numero: non lasciamo che siano gli altri a dire chi siamo e quanto valiamo.

Ho novantadue anni e non mi piacciono più le verdure.
I miei figli mi rimproverano perché, dicono, per anni, li ho costretti a mangiare ogni filo verde che crescesse nel mio orto e adesso faccio i capricci davanti a due cucchiaiate di zucchini.
I miei figli credono di sapere tutto di me soltanto perché ho bisogno delle loro braccia per alzarmi dal letto e dei loro occhi per leggere l'ora sulla sveglia. Credono che io non abbia più il diritto di cambiare idea o di stufarmi delle cose o di arrabbiarmi.
Camminare è diventato un negoziare continuo con le gambe. Ogni passo è diventato una lotta col pavimento, con la felpa dei pantaloni, con questo maledetto accrocchio, il deambulatore, che è diventato la mia ombra. Il tempo per me ha smesso di assomigliare a una linea retta e a me ha smesso di importarmene qualcosa.
Eppure, in questa lentezza forzata, in questa testa che va a intermittenza, nei gusti nuovi che ho acquisito, io mi riconosco. So di essermela meritata la lentezza e, anche se confusamente, sento che me la voglio godere.
Ho passato la vita a lavorare per qualcuno o per qualcosa. Mai le mani in mano, mai una mattina senza gli occhi spalancati prima che facesse luce, quelle due settimane all'anno a casa

«HO 92 ANNI E MI SONO GUADAGNATO IL DIRITTO A VIVERE LA MIA FRAGILITÀ SENZA DOVERMI GIUSTIFICARE»

coi bambini e il senso di colpa perché mi stavo permettendo un po' di riposo.
Ora ho 92 anni e mi merito di non essere più "giovanile" e "presentabile", almeno non secondo i canoni che fanno sentire la coscienza a posto ai miei figli. Voglio continuare a decidere io che cosa fare del mio corpo e di come lo nutro o lo vesto. E' un diritto che hanno cercato di portarmi via molti anni fa, senza quasi che me ne accorgessi.
Le persone che si sentivano in dovere di alzare la voce quando si rivolgevamo a me da dietro lo sportello di un ufficio, soltanto perché mi avevano visto trascinare un

"ABBIAMO SEMPRE FATTO COSÌ": L'ESCLUSIONE DELLE PERSONE PER VIA DELL'ETA' RIGUARDA ANCHE LE GENERAZIONI PIU' GIOVANI

L'ageismo può colpire anche i giovani, per esempio quando a un neolaureato non viene affidato un progetto perché "non ha abbastanza esperienza". Un apprendista spesso riceve mansioni ripetitive senza possibilità di crescita, con l'idea che la sua voce non conti. Nei concorsi pubblici, i requisiti di esperienza pluriennale escludono molti under 30. Nei luoghi di lavoro capita che proposte innovative vengano scartate con la frase "abbiamo sempre fatto così". Nei media, i giovani sono rappresentati solo come consumatori impulsivi, non come cittadini capaci di incidere. Anche in politica, la loro presenza è ridotta, con liste dominate da generazioni mature. Questo atteggiamento non solo mortifica il talento, ma priva la società di energie nuove in campi cruciali come tecnologia, sostenibilità e cultura. Combattere l'ageismo significa aprire spazi reali di partecipazione, dove l'età non sia una barriera ma un fattore di arricchimento reciproco.

po' a fatica i piedi sul pavimento. «Guardi signore che non è che dopo i 50 anni diventiamo tutti sordi in automatico ed è vero che le mie ginocchia dondolano ma le assicuro che i miei timpani fanno faville». I sorrisetti dei miei vicini tutte le volte che rifacevo la patente. Le paternali degli amici del bar, tutti esperti di alimentazione e diabete. Quando invecchi tutti si sentono improvvisamente in dovere di darti lezioni di vita, putacaso ne avessi persa qualcuna per strada.
Sono stato bene al centro Mente Locale perché là nessuno mi ha chiesto di essere diverso da quello che ero. Mi hanno aiutato a fare le attività per la memoria o la ginnastica finché me la sono sentita, senza mai costringermi, senza mai incalzarmi. Mi hanno aiutato ad accettare quello che è così difficile accettare e, per questo, io sarò loro sempre grato.
Ora che riesco ad andarci meno spesso, sento pungere la loro mancanza. Era uno spazio mio, quello, dove potevo di nuovo decidere per me stesso, senza interferenze, nemmeno quelle "a fin di bene".
A volte penso che i miei figli si aspettassero che diventassi come quei vecchi che intervistano al telegiornale, quelli che cominciano la scuola di surf a settant'anni o a novanta prendono la quinta laurea in ingegneria nucleare.
Sembra che oggigiorno si riesca a parlare di anziani e di disabili soltanto se fanno cose fuori dalla norma.
Ma io sono stato soltanto uno qualsiasi che ha vissuto la più ordinarie delle vite. Non sono diventato un eroe o un fenomeno da circo. Ho assecondato le mie malattie come potevo senza indossare l'elmetto del "combattente". Sono andato avanti un giorno alla volta, con rabbia, con speranza, con fiducia, con disperazione, con amarezza, con amore. Come tanti. Forse, come tutti.
E, anche se le verdure non mi piacciono più, sì, io sono ancora vivo.

IO NON SONO SOLO UNA DATA DI NASCITA

Ho 58 anni e ogni colloquio di lavoro sembra sempre lo stesso film. Entro con un curriculum solido, la voglia di imparare ancora, la testa piena di idee. Esco accompagnata da un sorriso di circostanza e quella frase che suona come una formula rituale: "Le faremo sapere". Nessuno richiama mai.

Ho imparato a riconoscere i dettagli. Lo sguardo che scivola sul mio aspetto fisico e poi subito sulla data di nascita nel mio documento.
L'atteggiamento indifferente, a volte spazientito, quando parlo delle mie esperienze. La sorpresa malcelata quando mostro di saper usare certi software. Le parole dette con gentilezza che graffiano: "Forse dovrebbe pensare a un ruolo più tranquillo", "Complimenti per la sua competenza ma è decisamente oltre le nostre aspettative per questo ruolo".
Non mi dicono mai apertamente "no per la sua età", ma è come se fosse inciso nell'aria, in ogni gesto, in ogni silenzio. Non è la mia esperienza che viene valutata, non sono le mie capacità. È un numero che precede ogni risposta, che pesa su ogni tentativo, come un'etichetta invisibile che non riesco a staccarmi di dosso.
Lotto con l'idea che possano avere ragione loro. E se fosse vero che sono inadeguata?
È un pensiero che mi accompagna, sottile e costante, quando torno a casa e mi illudo che sia andato tutto bene.

Lucia

PERSONE CON DEMENZE E RICOVERO IN OSPEDALE: PERCHE' LA CURA RISCHIA DI TRASFORMARSI IN UN CALVARIO

Negli ospedali italiani ogni giorno arrivano migliaia di persone anziane che presentano anche segni di decadimento cognitivo.
Non si tratta di casi isolati: le ricerche stimano che tra il 65% e l'86% degli over 65 che accedono al Pronto Soccorso mostri sintomi riconducibili a una forma di demenza, spesso non ancora diagnosticata.
Eppure questa condizione rimane in larga parte invisibile agli occhi del personale sanitario, concentrato sulle urgenze mediche e chirurgiche.
Così, i bisogni specifici della persona con demenza rischiano di non essere presi in considerazione, con conseguenze che vanno dal peggioramento dei sintomi fino a un aumento della durata del ricovero o del rischio di complicanze.

La difficoltà di adattarsi all'ospedale

L'ambiente ospedaliero, con le sue luci forti, i rumori continui, le code e gli spostamenti da un reparto all'altro, può trasformarsi in una vera e propria trappola di stress. Chi vive con la demenza fatica a orientarsi, non comprende le procedure, non sempre riesce a esprimere i propri bisogni. Questo genera agitazione, disorientamento, comportamenti che possono apparire ostili o incomprensibili, ma che in realtà sono espressione di disagio. In queste situazioni la presenza dei familiari o di un caregiver è un sostegno essenziale. Possono tradurre segnali, calmare l'ansia, facilitare la collaborazione con i medici. Tuttavia, non sempre viene loro riconosciuto un ruolo formale, e talvolta la loro presenza è limitata da regole ospedaliere pensate per altri contesti, quando non osteggiata.

QUATTRO PERSONE SU DIECI MARGINALIZZATE SOLTANTO PERCHÉ CONSIDERATE "TROPPO VECCHIE": LE DISCRIMINAZIONI IN SANITA'

Ogni volta che una persona anziana entra in ospedale, porta con sé la malattia e il peso invisibile di pregiudizi che possono condizionare le cure. La discriminazione basata sull'età esiste anche in sanità. In Italia, secondo recenti fonti, 4 anziani su 10 sarebbero esclusi dalle cure migliori solo perché "troppo vecchi". Questa esclusione si traduce in diagnosi rimandate, terapie non offerte, decisioni mediche che ignorano il potenziale della persona perché il suo cronometro biologico sembra essere già scaduto. Il risultato è pesante: il rischio di mortalità può diventare fino a 4 volte più alto per chi viene trattato meno intensamente solo per l'età. L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unione Europea segnalano che l'ageismo è un fenomeno diffuso: in molti Paesi anziani ricevono cure meno tempestive, meno innovative, vengono esclusi da protocolli clinici nei quali invece avrebbero bisogno di essere presenti. Immagina un Pronto

Dalla teoria alla pratica: esperienze possibili
Alcune realtà in Italia hanno iniziato a sperimentare soluzioni per rendere i reparti più accoglienti. Non si tratta di grandi rivoluzioni, ma di attenzioni specifiche. In alcuni Pronto Soccorso sono state allestite aree con sedute comode, pareti dai colori caldi, calendari e orologi ben visibili, giochi da tavolo, libri e materiali che aiutano a mantenere l'attenzione e a ridurre l'agitazione. L'obiettivo non è trasformare l'ospedale in una casa, ma renderlo meno ostile. Un corridoio con segnaletica chiara, un ambiente con luci regolabili, uno spazio in cui i caregiver possano stare senza intralciare le cure: sono piccoli accorgimenti che riducono il disorientamento e aumentano la sicurezza. La formazione del personale resta cruciale. Medici e infermieri devono imparare a riconoscere i segni della demenza, adottare strategie di comunicazione semplice, gestire le situazioni di crisi senza ricorrere in automatico a contenzione o sedazione.

Il ruolo delle famiglie e dei caregiver
Rendere un ospedale "amico" della demenza significa riconoscere e valorizzare il ruolo dei caregive come parte integrante della cura. La loro presenza riduce la probabilità di complicanze, facilita la somministrazione delle terapie, contribuisce a mantenere la persona orientata. Coinvolgere i familiari significa anche ascoltare le loro preoccupazioni e offrire loro strumenti per collaborare con il personale. Un ospedale aperto a questa dimensione crea fiducia e riduce la sensazione di abbandono che spesso accompagna i momenti di ricovero.

Una visione di ospedale inclusivo
Pensare a un ospedale amico della demenza non significa creare reparti speciali riservati, ma adottare un nuovo sguardo. La persona con demenza non è soltanto un paziente che necessita di un intervento clinico: è un individuo che porta con sé fragilità cognitive ed emotive, e che ha diritto a un'assistenza rispettosa e personalizzata. Le esperienze già avviate in diverse regioni dimostrano che questo modello è realizzabile. Non richiede necessariamente investimenti ingenti, ma un cambiamento di cultura e di organizzazione: formazione del personale, collaborazione con le associazioni, coinvolgimento attivo delle famiglie.

Perché riguarda tutti
La demenza non è un fenomeno marginale. In Italia colpisce oltre un milione di persone e coinvolge direttamente almeno tre milioni di familiari. Le probabilità di incontrare la demenza nella propria vita, direttamente o come caregiver, sono altissime. Pensare a ospedali inclusivi non è quindi un tema di nicchia, ma una necessità collettiva. Creare ambienti e procedure capaci di ridurre sofferenze evitabili e di migliorare la qualità della cura è un investimento per la comunità intera. Significa restituire dignità e sicurezza a chi vive una condizione di vulnerabilità, rafforzando al tempo stesso la fiducia nel sistema sanitario.

Soccorso: la persona anziana, già fragile. Se il personale pensa: "non vale la pena spingere troppo, tanto è avanti con l'età", allora accade che la sofferenza diventi più lunga, il recupero più lento, la dignità ferita. Questo è inaccettabile. Serve consapevolezza e che ogni operatore sappia che l'età non è un limite ma solo una variabile da rispettare e valutare insieme ad altri fattori. Serve formazione, protocolli che impediscano decisioni arbitrarie basate su stereotipi. È una questione di giustizia, non solo di cura.

METTERE IN PANCHINA LE PERSONE PERCHE' ANZIANE HA UN COSTO ECONOMICO PER L'INTERA SOCIETA'

La discriminazione basata sull'età è spesso percepita soltanto come un fenomeno sociale o culturale, ma in realtà ha conseguenze economiche concrete e rilevanti.
Dall'accesso al lavoro alla sanità, dai servizi sociali alla vita familiare, il pregiudizio verso gli anziani genera perdite ingenti, invisibili ma tangibili, che gravano su sistemi pubblici e privati.

Una "malattia" invisibile secondo l'OMS
Secondo il Global Report on Ageism dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'ageismo è un fenomeno diffuso in ogni società moderna e rappresenta una vera "malattia invisibile". Non colpisce solo le persone anziane nel loro benessere emotivo o nella loro dignità, ma produce costi economici misurabili, a partire da maggiori spese sanitarie dovute a diagnosi tardive, cure inappropriate o rifiuto di servizi da parte di chi subisce pregiudizi.

Cure tardive, costi più alti
Uno studio pubblicato su riviste peer-reviewed stima che negli Stati Uniti l'ageismo abbia generato circa 63 miliardi di dollari di costi sanitari in eccesso nel 2018. Questa cifra deriva dall'osservazione di otto condizioni di salute particolarmente colpite dal pregiudizio, tra cui malattie cardiovascolari, diabete e depressione. Gli anziani che subiscono discriminazione ricevono spesso cure ritardate o meno adeguate, peggiorando gli esiti clinici e aumentando la necessità di interventi complessi e costosi.
La discriminazione basata sull'età anagrafica ha poi un impatto diretto sull'economia produttiva. Il rapporto AARP/EIU stima che l'esclusione dei

RICERCHE INTERNAZIONALI DIMOSTRANO COME LA DISCRIMINAZIONE BASATA SULL'ETA' IMPATTI SUL PRODOTTO INTERNO LORDO

lavoratori over 50 abbia ridotto il prodotto interno lordo degli degli Stati Uniti di circa 850 miliardi di dollari nel 2018, con proiezioni che arrivano a 3,9 trilioni di dollari entro il 2050 se non si interviene. Queste perdite derivano dalla ridotta partecipazione al lavoro, dalla limitata mobilità professionale e dalla mancata valorizzazione dell'esperienza, fattori che compromettono la produttività complessiva e la crescita economica a lungo termine.

Il quadro internazionale e l'Italia

L'OCSE conferma questo trend, evidenziando come i pregiudizi verso i lavoratori anziani ostacolino l'estensione dell'attività lavorativa e limitino l'offerta di lavoro disponibile, riducendo così il prodotto interno lordo potenziale e aumentando la pressione sui sistemi previdenziali e sanitari. Inoltre, la marginalizzazione degli anziani nell'accesso a servizi sanitari e sociali, soprattutto in contesti di demenza o fragilità, aumenta i costi a lungo termine per la collettività e per le famiglie. Nel Regno Unito, ad esempio, i costi della demenza sono destinati a raddoppiare entro il 2040, passando da circa 42,5 miliardi a 90,6 miliardi di sterline, a causa di diagnosi tardive, ritardi nell'accesso ai servizi e carico crescente sui caregiver.

Sebbene manchino ancora stime puntuali per l'Italia, le evidenze internazionali suggeriscono che ogni punto percentuale in più di partecipazione lavorativa degli over 50/60 produrebbe recuperi economici significativi, specie nelle province, come Biella, ad alto tasso di invecchiamento. Il fenomeno ha anche un impatto sulla società in termini più ampi: l'ageismo riduce la partecipazione sociale, emargina esperienze preziose e frammenta le relazioni intergenerazionali, generando ulteriori costi indiretti, spesso non contabilizzati nei bilanci pubblici. Le ore di cura non retribuite, la perdita di capitale umano e le conseguenze psicologiche della discriminazione contribuiscono a una vera e propria spirale di inefficienza economica.

Affrontare l'ageismo significa promuovere quindi equità e dignità, recuperando risorse economiche significative. Investire in formazione per operatori sanitari, in politiche di inclusione lavorativa e in percorsi di diagnosi precoce per demenze non è solo un imperativo morale: rappresenta un ritorno economico misurabile. Ridurre l'ageismo significa migliorare gli esiti clinici, abbattere i costi evitabili e valorizzare la capacità produttiva degli anziani, trasformando una sfida sociale in un'opportunità economica.

In una società che invecchia rapidamente, il pregiudizio verso l'età non può più essere considerato un problema marginale. Combatterlo è una strategia di sostenibilità economica e sociale, un investimento concreto sul futuro delle comunità.

MEMORIE SONORE, L'EVENTO CONCLUSIVO

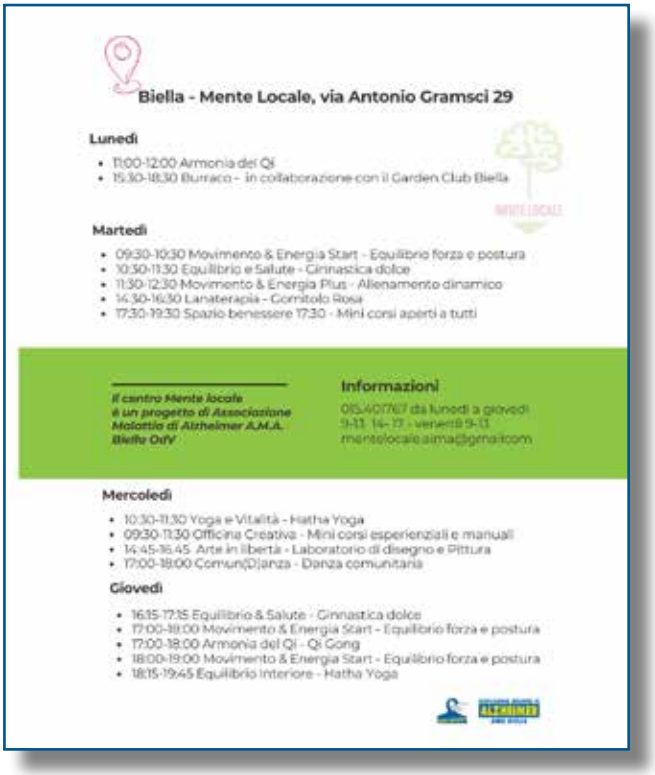
Domenica 21 settembre, in occasione della Giornata Mondiale Alzheimer, abbiamo presentato i risultati del progetto "Memorie Sonore" per l'animazione musicale nelle RSA. Un'iniziativa nata dalla collaborazione con ANTEAS Odv e Trame Sonore, sostenuta dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella. Ha partecipato il gruppo Arbej.

DALLE DISCIPLINE OLISTICHE ALLE ATTIVITÀ MOTORIE: A BIELLA E A COSSATO COL TEAM DI MENTE LOCALE

Il momento giusto per cominciare a prendersi cura della propria salute è adesso.
E al centro Mente Locale abbiamo iniziato l'autunno con un nuovo calendario di attività pensate per tutte le persone che vogliono stare bene il più a lungo possibile.
Non è la "solita" ginnastica o i "soliti" laboratori di creatività. A Mente Locale ascoltiamo le esigenze delle persone e, grazie a un team di professionisti dedicato, progettiamo attorno a loro quello che poi si andrà a fare sul campo.
Secondo la filosofia di AMA Biella, a Mente Locale si incontrano sia persone con forme lievi o moderate di demenze sia persone che godono di buona salute. E' nostra cura indirizzare ciascuno nel gruppo "giusto" perché possa sentirsi a proprio agio e trarre beneficio dall'attività stessa e dal fatto di condividerla con altri.
Per noi infatti l'aspetto della socializzazione ha un grandissimo valore perché sappiamo bene quali danni all'organismo e alla mente faccia la solitudine.
Quest'anno abbiamo introdotto alcune novità per quanto riguarda i laboratori creativi, aumentandone la scelta e la facilità di fruizione con mini-corsi esperienziali e manuali.
Anche le classiche attività motorie hanno tutte un programma rinnovato e offriamo un'immersione nelle discipline olistiche dallo Yoga al Qi-Gong.
Quest'anno è possibile partecipare alle attività di Mente Locale AMA in due sedi: a Biella in via Gramsci e a Cossato al Centro d'Incontro in piazza Croce Rossa.
Le iscrizioni sono sempre aperte, basta rivolgersi alla segreteria di cui trovate i recapiti nell'ultima pagina.

IL GRUPPO DI AUTO-MUTUO-AIUTO PER I FAMILIARI CAREGIVER: QUANDO SI RIUNISCE, COME FUNZIONA, COME PARTECIPARE

«Il gruppo di Auto-Mutuo-Aiuto» spiega l'assistente sociale, Gabriella Braggion che ne è la responsabile. «E' dedicato ai familiari e ai 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 quotidiani 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 sede è il centro Mente Locale al numero 29 di via Gramsci a Biella. Per entrare nel gruppo A.M.A è necessario contattare la segreteria. Si viene quindi invitati per un colloquio preliminare con Gabriella Braggion e, a quel punto, si può iniziare a partecipare agli incontri settimanali. La partecipazione è gratuita ed è una delle attività che sosteniamo attraverso le donazioni.



IL CAFFE' ALZHEIMER, UNO SPAZIO NEL QUALE LE PERSONE CON DEMENZA SONO PORTATRICI DI UN'ESPERIENZA CHE CURA

AMA Biella organizza i Caffè Alzheimer ormai da diversi anni grazie alla collaborazione con Fondazione Cerino Zegna che ne garantisce il coordinamento. Il Caffè Alzheimer si svolge una volta al mese e ha la durata di circa 2 ore. Dopo il Covid la sede è il centro Mente Locale a Biella ma, in passato, è stato attivo anche a Cossato e Valdilana. Il Caffè Alzheimer è un momento informale di incontro al quale partecipano persone con demenze, familiari, caregiver, volontari e di solito qualcuno in qualità di "esperto" cui è affidata la conduzione dell'incontro. Si parla in compagnia e libertà, davanti a una bevanda e a qualcosa di buono, come si farebbe nel salotto di casa o al bar. Ciascuno porta il valore della propria esperienza, senza differenze tra chi è malato e chi no. La partecipazione al Caffè Alzheimer è libera e gratuita. Per saperne di più sulle novità della nuova edizione, si può contattare la segreteria di Mente Locale.

IL PENSIERO DIVAGANTE NON È DISTRAZIONE, CREA CONNESSIONI CEREBRALI, MEMORIA PIU' FORTE E SALUTE

Una ricerca dell'Università della California, ha mostrato che Il "mind-wandering" è un'attività preziosa per il cervello di giovani, adulti o vecchi. La mente vagabonda di continuo, macina costantemente pensieri, sogni a occhi aperti, rimugina sul passato, immagina il futuro, pianifica, simula scenari: un chiacchiericcio incessante che assorbe fino al 47% del nostro tempo di veglia.
La ricerca sugli adolescenti ha evidenziato che il "pensiero divagante" (mind-wandering) o "trascendente" attiva reti cerebrali che facilitano la comprensione degli altri, l'empatia, simulano scenari sociali complessi e la riflessione sui propri valori e a come ci vedono gli altri; questo stimola la plasticità e i processi che costruiscono la nostra identità.
Quando una persona sembra "persa nei suoi pensieri", in realtà starebbe dando un senso alle emozioni e immaginando esperienze diverse della propria vita.
Naturalmente non tutto il pensiero divagante è positivo: talvolta, con pensieri cupi o ossessivi, può trasformarsi in "ruminazione", alimentando ansia e malinconia proprio nell'adolescenza, dove il confine tra creatività e fragilità emotiva è sottile. In generale però, "il pensiero che vaga" non è una fuga dalla realtà, ma uno spazio dove collegare emozioni, ricordi e desideri, costruendo o ricostruendo il proprio sé e questa capacità di riflettere in maniera astratta permette di capire sé stessi, la propria famiglia, gli amici e la società in generale, e immaginare quale potrebbe essere il proprio posto nel mondo.
Proprio durante questo pensiero riflessivo, di ampio respiro,

IL RICORDO COMMOSSO DI ONOFRIO TRAPELLA, CONSIGLIERE DI AMA DAL 2012 E PROTAGONISTA DELL'AVVIO DEL CENTRO MENTE LOCALE

A luglio AMA Biella ha dato l'ultimo saluto a Onofrio Trapella, scomparso a 89 anni. «Siamo vicini ai figli e alla moglie Giuseppina per la perdita del caro Onofrio che, fin dal 2012, è stato nostro consigliere attivo e fortemente partecipe al percorso di tutti questi anni nelle iniziative per i malati di Alzheimer e di chi li assiste» lo ha ricordato il presidente Franco Ferlisi. «Di Onofrio ricordiamo in particolare, oltre al suo spirito di servizio nella società civile, il suo importante ruolo nell'avvio del Centro di incontro Mente Locale. Alla sua iniziativa dobbiamo l'avvio, assieme alle associazioni interessate, del progetto "Diversamente Chef", una scuola di cucina, presso Mente Locale, per ragazzi "diversamente abili", come lui usava dire. In poco tempo, viene a mancare un altro importante pilastro della nostra associazione, ma sappiamo che Onofrio veglierà, assieme a Silvana e a Giuliano, su di noi per gli importati progetti che ci attendono».

emotivamente potente, detto “trascendente” perché va oltre la contingenza, la risonanza magnetica evidenzia, in modo visibile, le reti cerebrali che si attivano seguendo complessi schemi dinamici e l’incremento nel tempo della dimensione delle fibre che le collegano. A differenza dell’assottigliamento cerebrale legato all’età: si è visto un aumento di plasticità legato al minor stress e che l’allenamento al pensiero trascendente stimola nuove connessioni che suppliscono alle perdite e sviluppano fisicamente il cervello.
Il “divagare” tipico dell’adolescenza, non è dunque solo distrazione: favorisce il coordinamento tra le reti cerebrali dell’introspezione e del controllo cognitivo, con ricadute positive sul benessere e sulla vita adulta. Le persone capaci di riflessione trascendente (collegare vissuti concreti a significati più ampi), tendono a sviluppare maggiore benessere psicologico e migliori performance accademiche.
I dati relativi alla stimolazione cognitiva sulla prevenzione e sul rallentamento della demenza, e sulla plasticità neuronale, indicano che le osservazioni sugli adolescenti possono trasformarsi in risorsa per le persone anziane: “pause riflessive”, che alternano fasi di lavoro focalizzato ad altre di pensiero guidato (scrittura autobiografica, immaginazione del futuro, discussioni etiche), progettare compiti che richiedano trascendenza, collegati a contenuti di impatto sociale.
Il termine “pensiero trascendente” in relazione all’Alzheimer non si riferisce a esperienze mistiche o spirituali, ma alla capacità che le persone, nonostante le difficoltà cognitive, possano mantenere più a lungo la consapevolezza di sé, dei propri sentimenti e le relazioni sociali, anche se in modo diverso da come li vivevano prima della malattia e che le esperienze emotive persistano, anche quando la capacità di ricordarne i dettagli diminuiscono.
Naturalmente è necessario educare al “come divagare” utilizzando tecniche di creatività e pensiero laterale, che in sintesi sono: brainstorming, generare un gran numero di idee senza giudicarle, per poi valutarle in seguito. Mappe mentali: partire da un’idea e creare connessioni ramificate, esplorando le associazioni. “Usi alternativi” di un oggetto trovandone diversi e inaspettati. Domande assurde e cercarne risposte altrettanto stravaganti, fuori dalla logica convenzionale. “Si ma…”: a un’idea, aggiungere la propria. E ancora, pratiche quotidiane per stimolare il pensiero. Coltivare gioco e curiosità con improvvisazione teatrale e disegno libero.
Creare un diario delle idee, per non perderle e svilupparle nel tempo. Variazioni nella routine, Incoraggiando i momenti di distrazione e lasciare fluire i pensieri senza una direzione precisa.

Franco Ferlisi

CENTRO MENTE LOCALE ECCO COME FUNZIONA

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 nostre attività 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

AMA BIELLA ENTRA NELLA COMUNITÀ ENERGETICA OREMO ENERGIA SOLIDALE

AMA Biella entra a far parte della Comunità Energetica Rinnovabile e Solidale Oremo Energia Solidale (CERS).
Si tratta di una scelta che rafforza il nostro impegno verso politiche di sostenibilità energetica e la nostra apertura ai progetti virtuosi del territorio.
La CERS è nata nel 2024 all'interno di Cascina Oremo, un bene immobile della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, diventato un polo innovativo aperto alla cittadinanza che propone attività educative, di orientamento, sportive e dedicate alla disabilità ed età evolutiva. La gestione è affidata al Consorzio Sociale Il Filo da Tessere e alle cooperative Tantintenti, Sportivamente e Domus Laetitiae, che lavorano insieme per costruire un luogo accogliente e ricco di opportunità, in sinergia con una rete di oltre 180 organizzazioni del territorio.
All'interno di questo contesto è stata avviata una impresa sociale che produce e condivide energia elettrica da impianti fotovoltaici, riducendo le emissioni di anidride carbonica e generando benefici economici da reinvestire sul territorio.

Un aspetto centrale riguarda proprio l'utilizzo degli incentivi economici: le risorse che derivano dalla produzione di energia sono destinate ad agevolare l'accesso delle famiglie ai servizi di Cascina Oremo. In questo modo, l'energia rinnovabile non rappresenta soltanto un vantaggio ambientale, ma diventa anche uno strumento concreto di inclusione.
È un passo che lega sostenibilità ambientale e sostenibilità sociale, in linea con i principi dell'economia civile, mettendo in evidenza come l'energia non sia soltanto quella prodotta dai pannelli fotovoltaici, ma anche quella che nasce dall'intrecciare relazioni, fiducia e collaborazione.
Per saperne di più: cascinaoremo.it/oremo-energia-solidale-cers

COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI: CITTADINI, IMPRESE ED ENTI LOCALI INSIEME PER PRODURRE E CONDIVIDERE ENERGIA PULITA

Una Comunità Energetica Rinnovabile (CER) è un gruppo di cittadini, imprese o enti locali che decidono di unire le forze per produrre, condividere e consumare energia pulita. Immagina un piccolo rione dove i tetti con i pannelli solari non servono solo a chi li possiede, ma anche ai vicini: l'energia in eccesso non va sprecata, viene distribuita a chi ne ha bisogno. Così si riducono i costi delle bollette, si abbattono le emissioni di CO_2 e si rafforza il senso di comunità. Le CER non sono centrali elettriche tradizionali: sono reti locali, gestite in modo democratico, dove ogni membro può partecipare alle decisioni e beneficiare dei vantaggi. Lo Stato sostiene la nascita delle CER con incentivi, perché sono strumenti concreti per accelerare la transizione ecologica. Entrare in una comunità energetica significa diventare protagonisti di un cambiamento: produrre energia rinnovabile e, allo stesso tempo, costruire un futuro più sostenibile e solidale. Informazioni https://www.gse.it/

PROGETTO ACCOMPAGNAMENTI, ADESIONE OLTRE IL 16% DEL PREVISTO

Si avvia alla fase finale il progetto "AccompagnaMenti - Se le demenze isolano, la comunità unisce" iniziativa pluriennale con capofila AMA Biella e finanziata dalla fondazione Cassa di Risparmio di Biella a seguito di un percorso di co-progettazione partecipata cui hanno preso parte numerosi soggetti pubblici e del privato sociale che hanno condiviso l'approccio di rete per intervenire a sostegno della permanenza al domicilio di persone con decadimento cognitivo over 65 residenti nel territorio biellese.
Tre gli obiettivi del progetto: intercettare il prima possibile le persone con decadimento cognitivo (diagnosi precoce), informare, formare e sostenere caregiver (familiari e assistenti), mettere a sistema i servizi presenti sul territorio a sostegno della popolazione anziana, potenziando gli interventi rivolti alla persona con disturbi legati al decadimento con particolare attenzione ai soggetti in situazione di disagio sociale ed economico. Lo scorso 30 giugno scadeva il termine per inserire nel progetto, iniziato nel 2023, nuove segnalazioni di pazienti in carico dal Centro Disturbi Cognitivi e Demenze dell'ASL Biella. Il dato conclusivo segna 58 segnalazioni totali delle quali, forse in ragione dell'imminente termine, 15 sono arrivate nel solo mese di giugno. Il progetto aveva posto un target di 50 utenti segnalati, il risultato fa quindi segnare un +16% sull'obiettivo stimato. A 44 pazienti sono stati attivati numerosi servizi attraverso un budget di salute con parametri legati al reddito ISEE e alla tipologia di intervento assegnato dall'équipe domiciliare: l'obiettivo preliminare era di 25 utenti quindi il risultato è un rilevante +76%. Il progetto con le azioni dirette all'utenza terminerà nel giugno 2026.

Marco Cassisa

POST SCRIPTUM

DA LEGGERE

"***Ageismo"*** è un saggio di Marco Trabucchi per chi vuole approfondire il tema del pregiudizio nei confronti degli anziani. Un libro recentissimo che mette in luce un tema sfuggente e sottovalutato. L'ageismo, secondo Trabucchi, è una limitazione della protezione sociale e affettiva sempre più diffusa nelle società occidentali

Il Margine, 192 pagine

"Le nostre anime di notte" esplora con estrema delicatezza e affettuosa empatia la parte più intima e profonda dell'animo di due persone che si incontrano e si amano da anziani. Dal romanzo di Kent Haruf è stato tratto nel 2017 l'omonimo film con Robert Redford e Jane Fonda

Mondadori, 168 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 15 Dicembre 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