



N° 38 - Autunno 2019

PUBBLICATO GRAZIE AL CONTRIBUTO DELL'ASSOCIAZIONE POPOLARE CREMA PER IL TERRITORIO



Indice

21 SETTEMBRE 2019 - XXVI GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER	pag. 2
APERITIVO IN MUSICA	pag. 3
PROGETTO: AIMA CREMA APRE L'ALZHEIMER CAFFÈ	pag. 4
INTERVENTO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA/MOTORIA DI GRUPPO	pag. 5
L'IMPORTANZA DI CONTINUARE A LEGGERE	pag. 6
RINGRAZIAMENTI PER ANNO 2018	pag. 8

21 SETTEMBRE 2019 XXVI GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER

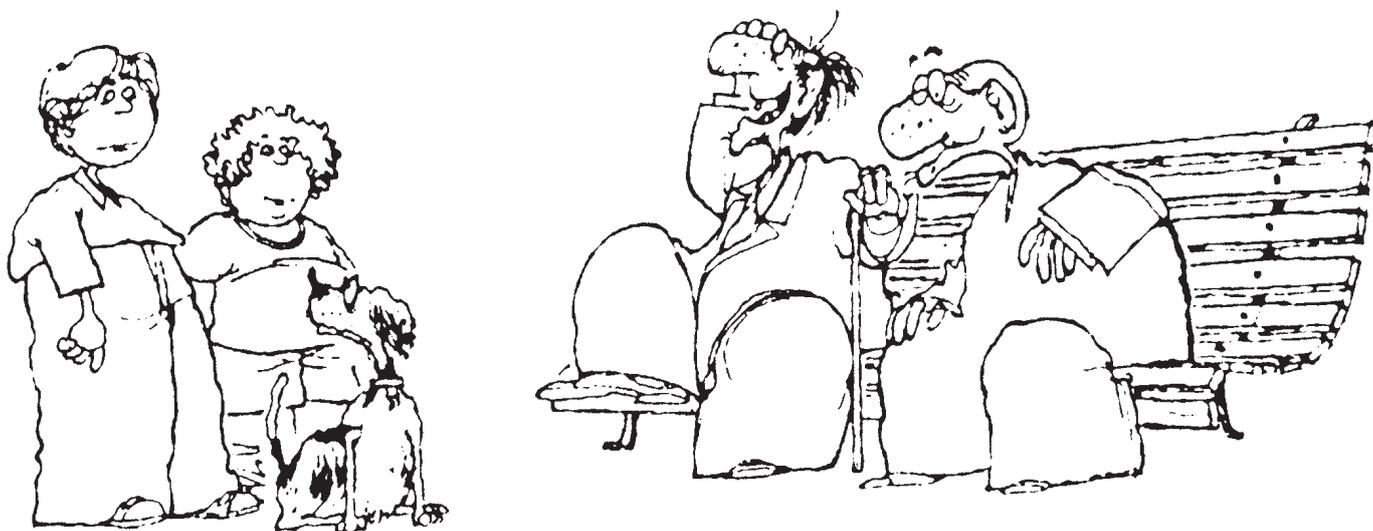
AIMA Crema è partner attiva del Progetto “Crema città Amica dell’Alzheimer” che il Comune, con la collaborazione della Fondazione Benefattori Cremaschi Onlus e dell’Azienda Socio Sanitaria Territoriale di Crema, ha avviato con l’obiettivo di rendere la comunità nelle sue diverse componenti, capace di *conoscere, accogliere, integrare e sostenere* nella vita della città le persone con Demenza.

È un progetto ambizioso che coinvolge l’intera comunità, che verrà guidata, attraverso approfondimenti e percorsi specifici e diversificati ad aumentare il livello di consapevolezza rispetto alla demenza e a cosa vive la persona che ne è affetta nella vita di ogni giorno, per superare i pregiudizi e lo stigma che ancora oggi accompagnano il malato. L’obiettivo è dunque far crescere la sensibilità, l’attenzione e, concretamente, l’accoglienza perché il malato e la sua famiglia si sentano parte della comunità in cui vivono.

Far crescere questo sentire significa far emergere la capacità di integrare una delle componenti più fragili della società, che oggi vive spesso in solitudine la propria condizione.

AIMA Crema, che da più di 20 anni è presente con molte attività sul territorio, ha colto con entusiasmo lo stimolo a collaborare al Progetto “Crema Città Amica dell’Alzheimer”, certa di aver, con la propria storia, contribuito, anche in tempi in cui di malattia d’Alzheimer e di demenza non si parlava, a creare la sensibilità e a portare l’attenzione ai bisogni dei malati e delle famiglie. Scopo principale dell’associazione è sempre stato la solidarietà sociale verso i malati e le famiglie attraverso la sensibilizzazione, la promozione della conoscenza della condizione dei malati e del diritto alla salute e alla qualità di vita, la collaborazione con gli Enti e tutti i soggetti presenti sul territorio.

Il 21 settembre verrà presentato alla cittadinanza il Progetto “Crema città Amica dell’Alzheimer”, quale modo migliore per celebrare la XXVI GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER?





In occasione della
**GIORNATA
MONDIALE
ALZHEIMER**

Comune di Crema,
Fondazione Benefattori
Cremaschi onlus,
Azienda Socio Sanitaria
Territoriale di Crema e
AIMA Crema invitano la
cittadinanza ad un
evento per la
presentazione e
l'avvio del Progetto

**CREMA
città AMICA
dell'ALZHEIMER.**



Associazione
Italiana
Malattia di
Alzheimer
Crema

Sistema Socio Sanitario
Ospedale
Maggiore Regione
Lombardia
ASST Crema

APERITIVO IN MUSICA

21 SETTEMBRE 2019 | ORE 18:00
PARCO BONALDI - CREMA (CR)

PROGRAMMA

Illustrazione del progetto a cura del
professor Marco Trabucchi

Intervento teatrale e letture a cura di
Luciano Bertoli

L'impegno della Comunità per il Progetto
a cura del **Sindaco Stefania Bonaldi**

Presenta e Modera
Walter Bruno

La serata sarà allietata
dall'accompagnamento musicale di
Micser Family (Sergio e Michela Dell'Olio)

Aperitivo organizzato da
Bar Parco - Cooperative Koala e Le Orme

Chiusura prevista 19.30/20.00



PROGETTO: AIMA CREMA APRE L'ALZHEIMER CAFFÈ

CON IL CONTRIBUTO DELLA FONDAZIONE COMUNITARIA DELLA PROVINCIA DI CREMONA.



Nel mese di gennaio ha preso avvio l'**Alzheimer Caffè**, il nuovo progetto dell'A.I.M.A. composto da diverse azioni a favore dei malati di demenza e dei loro familiari: il martedì pomeriggio il laboratorio manuale-creativo; il giovedì, ogni quindici giorni, ritrovo al bocciodromo per giocare a bocce; il venerdì mattina la stimolazione cognitiva/motoria ed infine dal mese di aprile, la nuova iniziativa **“Appuntamento al Caffè”**, presso la RSA “dott. Camillo Lucchi” di via Zurla, il giovedì ogni 15 giorni, dalle ore 15.30 alle ore 17.30, **che per la prima volta vede insieme malati e familiari**. Dopo un momento iniziale di accoglienza, ci si divide in due gruppi: l'attività ludico-musicale a favore dei malati organizzata da una psicologa e coadiuvata dai volontari; l'intervento psico-educativo a favore dei familiari condotto dalla psicologa e da altri esperti del settore. Nel momento finale ci si ritrova tutti insieme per un caffè e una merenda presso il bar in piacevole compagnia.

Le adesioni da subito non sono mancate, attualmente 24 partecipanti tra malati e familiari, ci sono già nuove richieste per la ripresa dopo la pausa estiva!

Il rimando ricevuto è stato molto positivo e la partecipazione costante ed attiva.

In conclusione, il Caffè Alzheimer è un posto dove familiari e malati possono recarsi insieme, incontrare altre famiglie, volontari e professionisti preparati, trovare conforto, aiuto e sostegno e, in un'atmosfera accogliente e rilassata, scoprire di non essere soli a combattere l'isolamento e la solitudine che la malattia crea. (M.G.R.- C.P.)



INTERVENTO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA/MOTORIA DI GRUPPO

RIFLESSIONI AL TERMINE DEL TIROCINIO

Quest'anno ho avuto il piacere di partecipare, in qualità di tirocinante del Corso di Laurea in Scienze Motorie, all'intervento che prende il nome di "Attiva-Mente in Gruppo", realizzato dall'associazione AIMA della città di Crema in collaborazione con l'associazione A.s.d. Overlimits.

Il progetto viene proposto ad un gruppo di persone anziane che presentano i sintomi dell'esordio della demenza di Alzheimer. Esso si svolge una volta a settimana per un tempo totale di 6 mesi, l'incontro settimanale ha come durata 2 ore.

Durante la prima ora i partecipanti svolgono degli esercizi di attivazione cognitiva, questa parte è tenuta dalle psicologhe AIMA, che ad ogni incontro propongono attività differenti con differenti obiettivi. La particolarità



di questo protocollo di intervento è che presenta delle attività ritualistiche, cioè che si svolgono in ogni incontro, come il ri-orientamento all'inizio di ogni attività quindi definire giorno, mese, anno e stagione in cui ci si trova.

Durante la seconda ora, invece, i partecipanti lavorano sugli stessi obiettivi ma in ottica motoria con i tecnici sportivi Overlimits; ogni obiettivo ha un'attività definita, l'attività principale è sempre preceduta da un'attivazione motoria generale, lavorando sui principali distretti muscolari e articolari per un mantenimento delle capacità motorie.

Gli obiettivi di entrambe le parti vengono concordati insieme, dalle psicologhe e dai tecnici sportivi,

all'inizio degli incontri, partendo dai bisogni che si individuano nei partecipanti; gli obiettivi toccati sono stati l'inclusione, la memoria, il ragionamento, il linguaggio, la coordinazione visiva e il ri-orientamento. Per quanto riguarda la struttura degli incontri invece è sempre uguale per entrambe le parti, in modo tale da rendere l'incontro codificato e rappresenti un vero e proprio appuntamento settimanale.

Questo tipo di terapia porta come risultati dei piccoli miglioramenti cognitivi nel limite del possibile. I miglioramenti spesso non sono tangibili, ma il vero risultato che si ottiene da questo tipo di approccio è una riattivazione generale della persona.

Spesso i soggetti che vi partecipano vivono soli o incontrano sempre le solite persone della loro vita quotidiana; mediante questo tipo di trattamento che si svolge in gruppo, escono dalla loro quotidianità, incontrando e ricevendo nuovi stimoli da persone diverse.

Per concludere, questo progetto porta le persone affette da demenza di Alzheimer verso una rimessa in gioco e verso un benessere psicofisico; nel clima familiare che si crea attraverso il gruppo riescono a normalizzare il loro deficit ritornando ad essere delle persone, vivendo la loro vita in un modo diverso.

Aver partecipato a questo progetto mi ha aiutato a capire quanto sia importante un lavoro di gruppo con soggetti che presentano questo tipo di demenza, facendomi comprendere differenti metodologie di approccio ed intervento. Mi sono subito affezionata ai partecipanti che si sono dimostrati da subito accoglienti e con tanta voglia di conoscermi; ed anche per me ormai il venerdì mattina era diventato un appuntamento a cui non potevo mancare.

(Marta Versetti)

L'IMPORTANZA DI CONTINUARE A LEGGERE

Il pensiero dell'Uomo si fa concreto nella scrittura e attraverso la lettura c'è comunicazione e condivisione fra gli uomini.

Secondo Cameron J. Camp *leggere è una abitudine. Lo si fa senza pensare. Proprio perché è un'abitudine, è una capacità osservata in molte persone con demenza, persino negli stadi avanzati. Queste Persone possono leggere qualche cosa, pronunciare parole ad alta voce e poi reagire a quanto hanno udito, perché prima viene l'azione (l'abitudine a leggere) poi la reazione alle parole che sono state lette.*

La capacità di leggere è solitamente conservata anche quando una persona è affetta da demenza. La lettura può essere evocata attraverso parole scritte anche quando la persona con demenza non parla. È una abitudine così ben esercitata, che nemmeno ci pensiamo mentre lo facciamo e questa abitudine può essere ancora disponibile negli stadi avanzati della malattia.

Con queste parole, Cameron ci fa intendere che è importante non dare mai per scontato che le persone non riescano a leggere perché hanno una demenza, e per fare ciò, gli operatori non devono dimenticare mai di coltivare la capacità di essere POSSIBILISTI.

Si può testare la capacità di leggere, semplicemente mostrando un foglio su cui sia scritta una parola molto semplice, usata nel linguaggio di tutti i giorni (ciao, buona giornata, mela...) in stampato maiuscolo, con un carattere molto grande.

Se qualcuno riesce a leggere, ciò apre un gran numero di possibilità!

Nella proposta che descrivo, indico come costruire un albo illustrato, facendo riferimento ai gusti e preferenze della persona di cui ci occupiamo.

L'albo illustrato

L'albo illustrato alterna immagini a testo. Nell'esempio riportato mostro come costruire, in un paio d'ore, un libretto dal titolo "I monumenti di Ancona", ma potrebbe essere "I monumenti di Crema"!

I Materiali necessari per costruire l'albo sono:

n.° 6 cartoncini da mg 200 color avorio cm 48 x 21 per creare le pagine dell'albo;

1 carta colorata cm 55 x 21,5 per la copertina dell'albo;

1 nastrino cm 25, per chiudere l'albo,

1 ago da lana, un filo robusto cm 20 (quello da ricamo n 8, oppure un nastrino o una cordicella) per cucire le pagine, fotografie di alcuni monumenti storici,

pc e stampante, per stampare il testo che accompagnano le immagini, (brevi e semplici descrizioni sui monumenti)

colla stick per incollare sulle pagine il testo e le fotografie

Procedimento

1. Tagliare i cartoncini per le pagine e per la copertina e piegarli a metà
2. Sovrapporre uno sull'altro i cartoncini chiari e al centro fare con la matita due puntini per indicare il punto dove bucare la carta per passare il filo
3. Con l'ago forare tutti i cartoncini e cucire. Fissare il filo nella parte posteriore.
4. Aprire il cartoncino destinato alla copertina e posizionare al centro il blocco di fogli legato.
5. La copertina essendo più lunga del blocco, dovrà essere ripiegata sulla prima e sull'ultima pagina dell'albo.
6. Per fissarla, bucare a 1 cm bordo esterno, al centro, e infilare il nastrino. Fare un nodo che sia rivolto all'interno dell'albo.
7. Ripetere la sequenza dall'altra parte.
8. Stampare al pc il titolo dell'albo "Monumenti di Ancona" e attaccarlo su un cartoncino e il tutto sulla copertina.
9. Cercare su internet le immagini dei più importanti monumenti e stampare a colori. Oppure utilizzare cartoline o fotografie ...

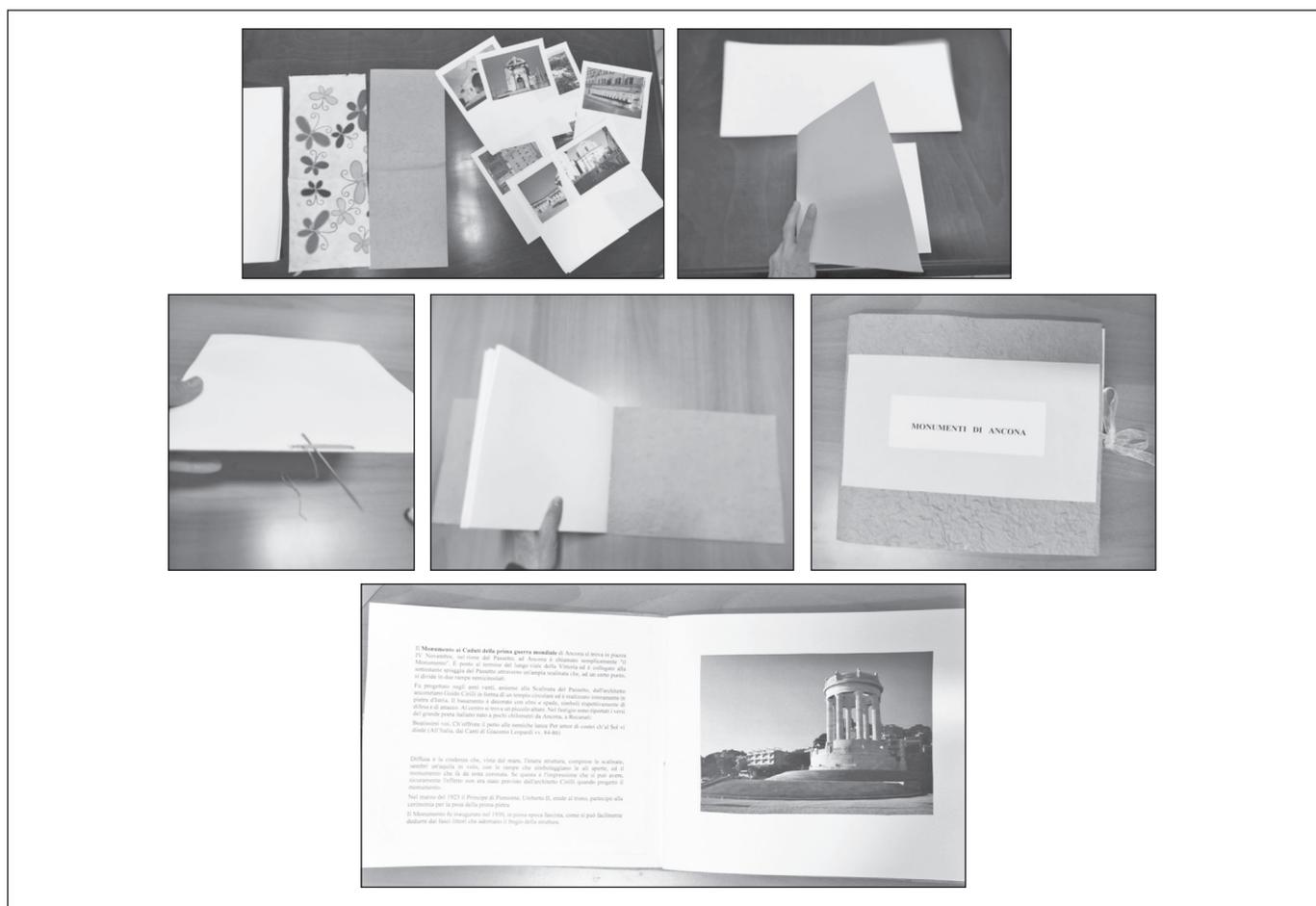
10. Cercare le informazioni sui monumenti e costruire il testo in modo che sia semplice, comprensibile, scritto in Times New Romans, 14, interlinea 1 ½ . È molto più facile che le persone con demenza siano in grado di leggere se la stampa e lo sfondo delle lettere sono adattati per compensare i cambiamenti nella visione osservati in molti anziani. Cose semplici come il tipo di carattere, la dimensione della stampa, e il colore dello sfondo, fanno la differenza nella capacità di leggere.
11. Aprire l'albo e incollare sulla pagina di destra l'immagine e su quella di sinistra il testo.
12. Procedere così per tutte le pagine.

Questo libretto è uno strumento semplice, ma di grande efficacia. Permette all'operatore o al familiare di leggere alla persona con demenza, storie familiari, culturali, formate da sequenze semplici o più complesse, costruite su misura sulla persona. Oppure di essere un oggetto attraente (perché contiene informazioni simboliche importanti per la persona) e quindi direttamente usufruibile dall'anziano.

Il testo da un lato e l'immagine dall'altra, permette al lettore o a chi ascolta, di vedere mentre si descrive l'oggetto. Gli argomenti da trattare potrebbero essere tanti: attori famosi, giochi di una volta, narrazioni familiari...

I libretti costruiti potrebbero far parte di una biblioteca personale, dove la persona può prendere e leggere per proprio conto l'albo illustrato, e se guidato con sapienza, costruirne altri!

(Elena Grandi)



Bibliografia

E. Grandi, *Anziani in azione*, edizioni Erickson, in print
 Cameron J. Camp (2016) *Vivere con l'Alzheimer*, Erickson, Gardolo, Trento

**AIMA Crema ringrazia di cuore tutte le persone
che hanno dato il loro contributo
versando il 5 per mille all'associazione**

SEDE AIMA CREMA:

c/o Fondazione Benefattori Cremaschi
via J.F. Kennedy, 2 - 26013 CREMA
Tel. e fax 0373/206514
sito: www.aimacrema.it
e indirizzo di posta elettronica:
info@aimacrema.it

La sede è aperta al pubblico:

MARTEDI' dalle ore 9.30 alle 11.30
GIOVEDI' dalle ore 15.00 alle 17.00
via Varazze 6 - 20149 Milano

AIMA NAZIONALE:

LINEA VERDE ALZHEIMER: 800-679679
SITO INTERNET: www.alzheimer-aima.it

Campagna di iscrizione 2019 ad AIMA CREMA.

QUOTA ASSOCIATIVA:

€ 20,00 socio ordinario;

€ 40,00 e più, socio sostenitore.

la quota può essere versata in sede o tramite bonifico sul conto corrente bancario, intestato ad **AIMA CREMA**, presso la **BANCA POPOLARE DI CREMA**, via XX Settembre.

Cod. IBAN: IT 80 H 05034 56841 000000251442; conto corrente postale n° 56337959, intestato ad **AIMA CREMA**.



AIMA CREMA
sostiene i malati
di Alzheimer
e i loro familiari

SOSTIENI AIMA CREMA
con la prossima dichiarazione dei redditi
DAI IL TUO 5X1000 a AIMA CREMA
Codice fiscale 91019650190
Grazie a coloro che ci sosterranno

**PROMEMORIA, SEMESTRALE
DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA
MALATTIA DI ALZHEIMER - CREMA**

Publicazione registrata al Tribunale di
Crema in data 2 febbraio 2001
con il n. 116

Redazione:

c/o Fondazione Benefattori Cremaschi,
via Kennedy 2, Crema.
tel/fax 0373/206514

Stampa: Tipografia Trezzi snc
Via Montello, 12/A
Crema (Cr)

Direttore scientifico: Daniele Villani

Direttore responsabile: Lorenzo Sartori

Hanno collaborato a questo numero:

Gloria Regazzi, Elena Grandi, Maria Grazia Regonesi,
Clara Pelizzari, Marta Versetti.

Disegni: Enzo Lunari