



N° 41 - Maggio 2023

PUBBLICATO GRAZIE AL CONTRIBUTO DEL
PROGETTO ECO@TRANSIZIONI SOCIALI

Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017



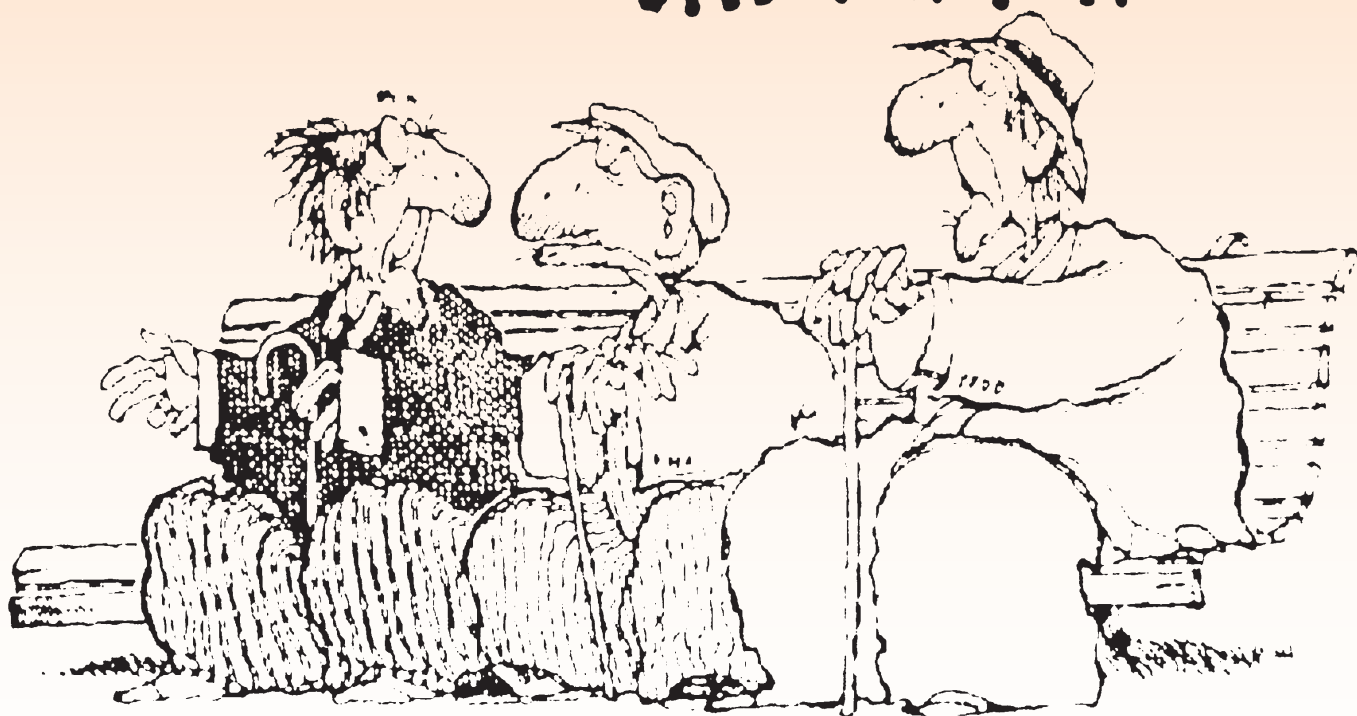
Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese



Regione
Lombardia

NON DIMENTICARE CHI DIMENTICA

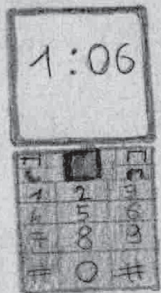


Indice

VOLONTARIATO CREMASCO E AGENDA 2030	pag. 2
ECO@TRANSIZIONI SOCIALI	
UN PROGETTO CHE VALORIZZA LE RETI DEL VOLONTARIATO	pag. 4
IL CAFFÈ ALZHEIMER: RIPARTE ALLA GRANDE!	pag. 5
AIMA CREMA SEMPRE ATTIVA	pag. 6
INSIEME AL BOCCIODROMO	pag. 6
AIMA CREMA È "TORNATA A SCUOLA"	pag. 7



Qualche giorno fa, mentre ero in macchina
 con mio nonno, Valeriano, che ha 84, per
 chiamare ho usato il suo telefono. Quel
 pomeriggio mi ha chiesto: "Come hai fatto
 ad usarlo? Gli ho fatto vedere, spiegandogli
 due o tre volte ha iniziato a capire e
 adesso piano piano sta imparando,
 questo mi rende molto felice



I ragazzi delle scuole Vailati hanno
 riflettuto sulla malattia di Alzheimer e
 anche sul volontariato e sull'importanza
 dei valori di solidarietà che il volontariato
 porta con sé.

I giovani dell'Istituto Racchetti Da
 Vinci hanno prodotto podcast con la
 registrazione di interviste mirate ad adulti
 e coetanei sulla malattia d'Alzheimer, al
 fine di approfondire la conoscenza della
 percezione della malattia nella società.
 Sette giovani hanno chiesto di vivere
 l'esperienza, attraverso uno stage,
 di volontariato con i nostri malati al
 bocciodromo.

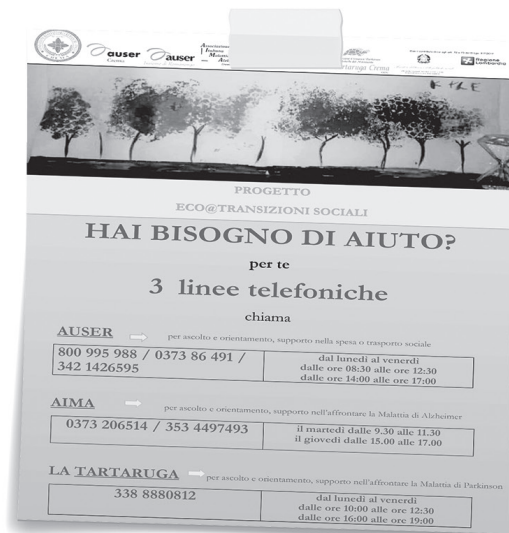


ECO@TRANSIZIONI SOCIALI UN PROGETTO CHE VALORIZZA LE RETI DEL VOLONTARIATO

AIMA Crema ha aderito al Progetto “Eco@transizioni Sociali, finanziato da Regione Lombardia, che vede coinvolti altri Enti del Terzo Settore del territorio: Fondazione Benefattori Cremaschi, capofila, AUSER Crema e Romanengo, Tartaruga e Insieme per la Famiglia. Obiettivo del Progetto è promuovere una cultura dell’invecchiamento attivo, della prevenzione e del coinvolgimento di tutta la Comunità nel valorizzare la ricchezza dei propri membri più anziani.

AIMA Crema è coinvolta in diverse azioni:

1) Una linea telefonica (0373/206514 oppure 3534497493) dedicata a contrastare le solitudini, fornire informazioni approfondite e supporto psicologico ed emotivo non solo agli anziani ma anche a chi si prende cura di loro. È possibile chiamare il martedì dalle ore 9.30 alle ore 11.30 e il giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00



2) L’attivazione di un Gruppo di Mutuo Auto Aiuto: proposta che da sempre caratterizza AIMA, in quanto attività che da oltre venti anni svolgiamo e nella bontà della quale abbiamo sempre creduto, approfondendo sempre molto energie. Dieci incontri, due volte al mese dalle 16.00 alle 17.30.



informazioni utili. Nove incontri dalle 15.00 alle 17.00. Di seguito alcune testimonianze di malati, familiari ed operatori coinvolti.

4) La promozione della cultura della Terza Età: sensibilizzazione della cittadinanza per creare le condizioni dell’accoglienza e sostenere la conoscenza della malattia attraverso incontri e pubblici nei quartieri e con la pubblicazione del nostro semestrale “Promemoria” anche quale mezzo di diffusione della conoscenza delle tante attività dell’associazione.



IL CAFFÈ ALZHEIMER: RIPARTE ALLA GRANDE!

Dopo una pausa di due anni dovuta all'emergenza Covid, a febbraio è ripartito con partecipazione ed entusiasmo il progetto Caffè Alzheimer organizzato da AIMA Crema Partner del progetto Eco@transizioni sociali.

L'iniziativa, rivolta alle persone affette da demenza e ai loro familiari, ha l'obiettivo di contrastare l'isolamento che la malattia crea e di dare risposte ai loro bisogni pratici e psicologici. Ad oggi stanno partecipando ben 9 nuclei familiari, per un totale di 12 familiari e 10 pazienti.



Gli incontri, condotti da due psicologhe con il prezioso aiuto di cinque volontari, prevedono un iniziale momento di accoglienza per i familiari e i propri cari, seguito da attività distinte per i due gruppi. Ai caregiver è dedicato uno spazio in cui parlare liberamente dei problemi che quotidianamente vivono finalizzato ad aumentare le loro competenze, ad acquisire strategie utili per farvi fronte e, di conseguenza, a migliorare la relazione con il proprio caro ammalato e a ridurre lo stress. È prevista la possibile partecipazione di professionisti esperti per fornire informazioni e risposte concrete rispetto ai bisogni dei caregivers che emergono durante il percorso. Per i malati sono invece proposte attività ludico-ricreative, di socializzazione e di stimolazione, finalizzate ad aumentare il benessere e a mantenere le abilità presenti. La fase finale del pomeriggio prevede una merenda

insieme, un momento spensierato e piacevole di condivisione tra il familiare, il proprio caro, i volontari e le psicologhe.

Alcune testimonianze dei familiari:

“Ho trovato un ambiente familiare e mi sta aiutando molto”

“Sentire che anche voi state vivendo quel che sento io, mi aiuta a sentirmi meno sola e più compresa”

“Dai vostri racconti sento tanta fatica, e mi ritrovo”

“La mia mamma è stata molto contenta di venire qui, non vedeva l'ora di tornare”

“Sapere che strategie usare quando siamo in difficoltà aiuta molto”

Alcune testimonianze delle persone affette da demenza:

“Venire qui mi fa sentire libera, mi piace la vostra compagnia, son sempre contenta”

“È qualcosa di divino, c'è la gente e si possono fare due risate”

“Io mi accontento, sono vecchio e non riesco più a far niente, ma speriamo di vederci la prossima volta”

“Mi piace venire qui e stare in vostra compagnia, vi ringrazio per quello che fate e il bene che ci date, siete bravissime”

Il Caffè Alzheimer è per tutti un momento arricchente e piacevole, dove gli ammalati vengono facilitati nell'interazioni e stimolati con diverse attività, i familiari trovano supporto e indicazioni pratiche. In questo contesto, con naturalezza e leggerezza, si creano legami belli, genuini e positivi tra le diverse figure presenti (familiare-ammalato-operatore): ci si ascolta, ci si aiuta, si sorride, si trascorre del tempo piacevole insieme e si ritrova il buon umore.

La sfida più difficile nel compito di cura è cercare di ridare un senso alla vita di chi affrontano quotidianamente il difficile percorso della malattia; crediamo che l'Alzheimer Caffè dia il giusto spazio al paziente e al familiare per ritrovarsi, trascorrere del tempo insieme e condividere momenti belli con chi, come loro, vive la malattia ogni giorno. Grazie di cuore a tutti i partecipanti, perché condividono un pezzettino della loro vita con noi, regalandoci ad ogni incontro tante emozioni!

*Le psicologhe Alice Gardinali e Sara Maccali
Coordinatrice del progetto Maria Grazia Regonesi*

AIMA CREMA SEMPRE ATTIVA

Oltre alle iniziative già raccontate nelle pagine di Promemoria, AIMA CREMA ha ripreso altre attività a sostegno delle persone malate e dei loro familiari, nonostante qualche difficoltà ancora legata alla situazione post-pandemia ma anche ai timori che la tragedia del Covid ha suscitato nei familiari di persone particolarmente fragili.

- Sono ripresi i “Laboratori manuali- creativi” del lunedì pomeriggio, presso la “Sala ascolto” della Parrocchia di San Giacomo, per le persone in fase moderata di malattia. Vengono proposte attività manuali, giochi con le carte, ascolto di musica, ecc. con la guida della psicologa dott.ssa Sara Macalli

- Continua anche l’azione “Attiva-mente in gruppo” il venerdì mattina: un programma di stimolazione cognitivo-motoria per persone in fase iniziale di malattia, guidata da due psicologhe, dott.ssa Regonesi e dott.ssa Gardinali, e da due tecnici sportivi dell’associazione Over-limits

- Sono ripresi i “Giovedì al bocciodromo” sotto la guida di 2 tecnici sportivi dell’associazione Over-Limits. Che dire del successo degli incontri al bocciodromo? Ecco la preziosa testimonianza di una volontaria



INSIEME AL BOCCIODROMO

Dal 13 ottobre 2022 è ripresa l’attività al Bocciodromo: per le persone malate è un’occasione per ritrovarsi e divertirsi e per i loro familiari è un momento di sollievo dal loro gravoso compito di cura. Due giovedì al mese ci si ritrova per passare un paio d’ore in compagnia.

I familiari accompagnano i loro cari (Achille, Adelio, Alicia, Armido, Gianpaolo, Giuseppe, Mimma, Renato, Rosa, Teresa) e li affidano ai volontari.

Dopo un giro di presentazione, per riconoscersi ogni volta, si scende nelle corsie di gioco; Matteo ed Elisa di Over-Limits formano le squadre e comincia il divertimento: una volta per ciascuno si lancia il bocchino e si sprecano i commenti sul fatto che è troppo vicino o lontano da raggiungere. Tutti si impegnano per cercare di avvicinare la propria boccia al bocchino e, tra esclamazioni di soddisfazione o di delusione per il tiro effettuato, le partite entrano nel vivo e l’impegno è massimo... addirittura c’è chi prova a sbocciare la sfera della squadra avversaria e le risate accompagnano il buono o cattivo esito del tiro.

Il tempo passa velocemente ed è già ora di abbandonare il campo di gioco.

Per ritemperarsi dalle “fatiche del gioco” una bella merenda è la piacevole conclusione dell’incontro.



AIMA CREMA È “TORNATA A SCUOLA”

Oltre al Progetto legato al Volontariato cremasco, la Scuola media “Galmozzi” ha invitato i Volontari di AIMA ad incontrare gli alunni di due seconde classi, grazie alla collaborazione delle insegnanti prof. Polenghi e Prof. Bonetti.

Come sempre il racconto sulla malattia, sulle difficoltà della cura e della assistenza alle persone malate da parte delle famiglie ha suscitato interesse negli alunni che hanno posto numerose domande.

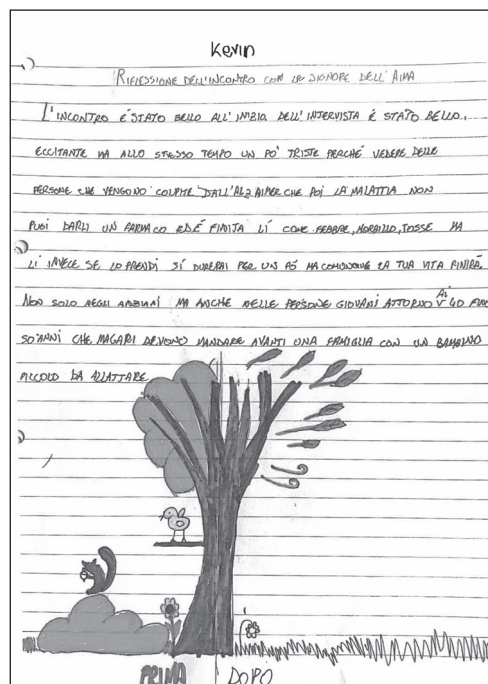
Alla richiesta delle volontarie di esprimere le impressioni e i sentimenti suscitati dall'incontro con AIMA gli alunni hanno inviato le loro riflessioni, accompagnate anche da disegni raffiguranti la malattia:

- L'incontro mi è piaciuto perché ho imparato nuove cose. Le due signore che si chiamano Gloria e Maria sono state simpaticissime e ci hanno raccontato tante cose che hanno vissuto con chi aveva l'Alzheimer. Hanno detto che importante è rimanere uniti, perché spesso i familiari di un malato di Alzheimer si sentono soli e depressi. Durante l'incontro mi veniva da piangere perché è comunque un argomento che spaventa da un certo punto di vista, ma ho capito che non bisogna mai mollare, in questo modo si superano i momenti difficili

- Mi è piaciuto questo incontro perché le rappresentanti dell'AIMA sono riuscite a introdurre e spiegare un argomento abbastanza difficile cercando anche di scherzare un po' per rendere l'incontro meno pesante. Mi ha colpito il fatto che la malattia è stata scoperta nel 1906, ma la scienza sa ancora poco su questa malattia che provoca la morte dei neuroni, la perdita di memoria e che le persone colpite non sono più autosufficienti. Questa malattia un po' mi spaventa perché non prende persone specifiche, ma potrebbe accadere a tutti

- Sull'incontro avvenuto ieri ho riflettuto a lungo sui fatti raccontati dalle signore dell'associazione AIMA. Ad esempio mi ha colpito molto come una malattia può trasformare una persona in un'altra completamente diversa. L'Alzheimer è una malattia che tende a colpire le persone anziane ma raramente anche persone più giovani. Quando a una persona viene diagnosticato l'Alzheimer è ormai troppo tardi, perché si tende sempre a pensare che sia l'età di una persona e non una malattia grave. L'Alzheimer inizialmente si manifesta con la perdita di ricordi importanti per la vita quotidiana, ad esempio spesso un malato si dimentica chi è una persona di famiglia. L'incontro che abbiamo fatto secondo me è stato interessante, perché l'Alzheimer è un argomento molto importante e bisogna capire che le persone che ne sono colpite non sono un peso perché è normale che facciano cose sbagliate, ma bisogna aiutarle

- Ieri abbiamo incontrato un'associazione che apposta per noi è venuta a spiegarci la malattia di Alzheimer. L'associazione cura e sostiene i malati, li riunisce, li fa giocare, ballare e tante altre attività che possono fargli distogliere lo sguardo dalla loro vita “regolare”. Ci hanno spiegato che la malattia colpisce i neuroni del cervello e li fa morire e che essi non si rifaranno più, colpisce la memoria che è il sintomo principale. Ad oggi non hanno ancora trovato una cura ma si può rallentare attraverso alcuni farmaci. Io in prima persona, so cos'è proprio perché la mia nonna ne è stata colpita... me l'ha portata via... mi mancano i miei momenti con lei: quando cucinavo con lei, stiravo con lei e quando guardavo la tv insieme. Quando vado a vederla a casa dei nonni, lei non mi riconosce più, dice che sono bello e ho dei bei capelli e quando mi siedo sulla poltrona con lei me li accarezza. Tornando all'incontro mi è piaciuto il fatto che loro dedicano parte della loro vita a queste persone, fanno incontri per riunire i malati e mentre li riuniscono fanno un incontro per i loro familiari proprio perché è una situazione difficile. Il mio nonno cura la nonna: si è fatto un promemoria di tutte le medicine che lei deve avere ogni ora.



RINGRAZIAMENTI PER ANNO 2022

A.I.M.A. Crema ringrazia le gentili persone che hanno sostenuto e speriamo continuino a sostenere l'Associazione con donazioni:

Boschiroli – Cornalba
Boschiroli-Pini
Braendle Adriana
Compagnia dello “Schizzaidee”
Crema Diesel
Fornaroli Orsola Privitera
Ghisetti Giacomina

Lucchi Campari Carla
Moretti Angelo
Mussini Antonella
Rotary Club Crema
Samanni Maddalena
Zerbini Sarah

DONAZIONI IN MEMORIA DI:

- Crespiatico Rosalia da Dendena Dario
- Filippo Moro da Martelli – Pedrini – Fontanella
- Marazzi Goffredo da Marazzi Daniela
- Masseroli Paolo da Isanna e Stefano Gardinali

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

AIMA NAZIONALE:

via Varazze 6 - 20149 Milano



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:

Maria Dragoni, Gloria Regazzi, Maria Grazie Regonesi,
Alice Gardinali e Sara Maccalli

Disegni: Enzo Lunari