



N° 35 - Primavera 2018

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



Indice

PROGETTO AIMA: ESSERCI PER NON DIMENTICARE CHI DIMENTICA	pag. 2
XXIV GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER	pag. 3
PRIMARIE SABBIONI: INCONTRO CON L'AIMA	pag. 4-5
L'AMBULATORIO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA E PSICO-SOCIALE	pag. 5-6
RINGRAZIAMENTI PER ANNO 2017	pag. 7

PROGETTO AIMA: ESSERCI PER NON DIMENTICARE CHI DIMENTICA

Nel 2016 AIMA CREMA ha presentato alla **Chiesa Evangelica Valdese** un progetto di attività a sostegno delle persone affette da malattia di Alzheimer e dei loro familiari.

Il progetto è stato approvato e finanziato per Euro 10.000 dalla Chiesa Valdese con i fondi dell'otto per mille e le attività previste sono iniziate nel gennaio 2018.

Obiettivi da raggiungere:

- Aumentare le competenze del familiare, del caregiver e dei volontari AIMA che prestano il loro tempo a favore delle persone malate
- Contrastare l'isolamento dell'anziano fragile
- Incrementare l'attenzione del cittadino sul tema delle demenze

Attività previste:

1 - Corso di formazione per familiari con una nuova metodologia di approccio alle persone con demenza: "Cura Gineste - Marescotti" basata sul concetto filosofico "Humanitude" (sviluppata in Francia e altri paesi) che mira ad avvicinare il curante e il curato in una nuova relazione di Umanità. Relatrice dr.ssa. M. Cristina Villa - formatrice esclusiva per l'Italia del metodo.

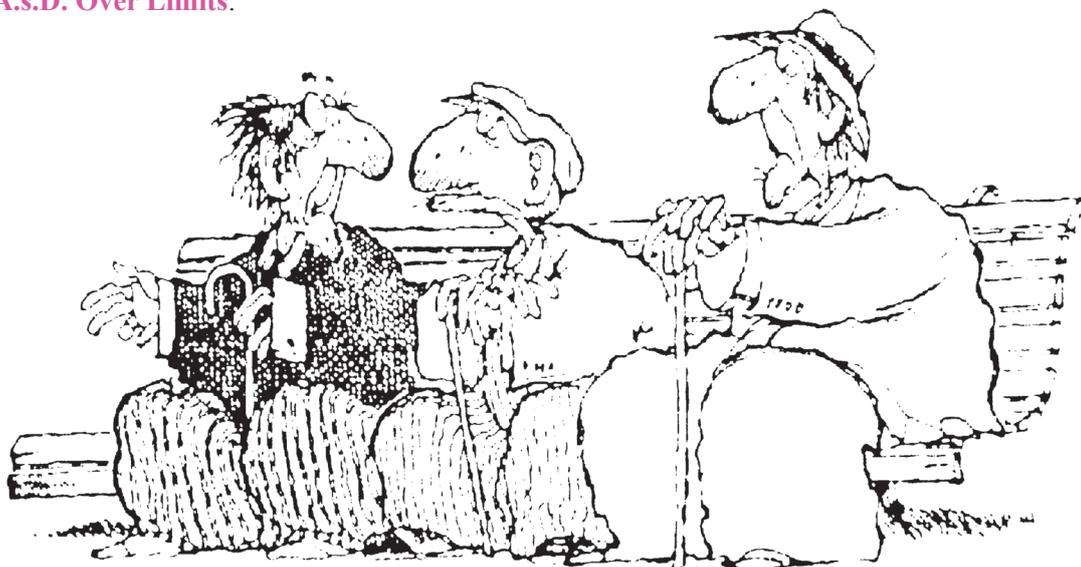
2 - Corso di formazione per volontari che dedicano il loro tempo a favore delle persone malate, con la stessa metodologia "Humanitude".

I corsi, iniziati a marzo, prevedono 6 incontri di due ore ciascuno il venerdì dalle 16.30 alle 18.30 per i volontari, dalle 20.30 alle 22.30 per i familiari presso la sala incontri, Casa Parrocchiale del Duomo, via Forte 2, Crema. Date incontri: 16 e 23 marzo, 6 e 20 aprile, 4 e 18 maggio 2018.

3 - Gruppo attivo corpo e mente (per le persone affette da malattia di Alzheimer in fase iniziale): un incontro settimanale per attività cognitiva e attivazione motoria il venerdì dalle ore 9 alle 11, da gennaio a giugno, presso la sala operativa di AIMA - Via Pesadori 29 9 Operatori coinvolti: 2 psicologhe e 2 tecnici di attività motoria.

4 - Pomeriggi insieme (per persone affette da malattia in fase avanzata): 2 incontri il martedì (settimanale), il giovedì (quindicinale) dalle ore 15 alle 17.30, da gennaio a giugno e da settembre a dicembre per attività di socializzazione, stimolazione delle capacità residue, per il benessere della persona e, contemporaneamente, per un sollievo leggero dal compito di cura per il caregiver - operatori: 2 psicologhe e 8 volontari.

5 - Giovedì del Bocciodromo: incontro quindicinale al Bocciodromo, il giovedì dalle ore 15.30 alle 17.30, da gennaio a giugno e da settembre a dicembre che valorizza la motricità come mezzo di benessere e integrazione della persona - operatori: 2 tecnici sportivi e 4 volontari. L'attività al bocciodromo viene svolta in collaborazione con i tecnici sportivi dell'**A.s.D. Over Limits**.



XXIV GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER



Il 7 ottobre scorso, per celebrare la XXIV Giornata Mondiale Alzheimer, AIMA Crema ha organizzato un incontro pubblico dal titolo: *Un grande lavoro di squadra per sostenere "chi dimentica": volontari, medici, psicologi, familiari. Conversazione a più voci sulla malattia di Alzheimer.*

Quali sono oggi le possibilità di cura della malattia? Quali le sfide della ricerca? Quali i risultati raggiunti e le esperienze dei volontari e psicologi di AIMA- Associazione italiana malati di Alzheimer -Crema? E quali le attività di sensibilizzazione possibili nelle scuole? Ha senso parlare di prevenzione e di rallentamento della malattia? Quanto dieta e stili di vita possono incidere positivamente?

Questi i temi su cui si sono confrontati volontari, medici, psicologi, familiari, amici e sostenitori di AIMA che si sono dati appuntamento in una gremita sala di S. Maria di Porta Ripalta.

Quello del 2017 è stato il racconto di un grande lavoro di squadra per sostenere e aiutare “chi dimentica”. Per le iniziative "Pomeriggi insieme" e ad “Attivo corpo e mente” sono stati messi in campo 20 volontari attivi e 5 psicologi guidati dalla presidente con il sostegno di 8 consiglieri e 180 associati. Il tutto per garantire 230 ore di incontri due volte alla settimana per 10 mesi con 9 volontari impegnati e tre psicologhe.

A ciò si sono aggiunti gli interventi di sensibilizzazione nelle scuole primarie e secondarie, eventi culturali e scientifici. Un grande impegno sul territorio che non si ferma ma evolve, mettendo a punto nuovi servizi e attività che si potranno realizzare grazie al sostegno degli associati e dei donatori – privati e Associazione Popolare Crema per il Territorio – a fronte della riduzione delle possibilità di sostegno pubblico.

L'incontro è stato moderato dal giornalista Walter Bruno, che ha dato voce ai protagonisti della vita di AIMA: storie di volontari, psicologi, familiari, persone che fanno squadra insieme ai medici e allo staff dell'associazione. Accanto a loro la testimonianza della dott. Paola Merlo, responsabile della Neurologia dell'Ospedale Humanitas Gavazzeni di Bergamo, del dott. Daniele Villani primario dell'U.O. riabilitazione neuromotoria e dell'ambulatorio demenze della clinica Figlie di S. Camillo di Cremona e il contributo della chef del ristorante Quin Chicca Coroneo, per arricchire il pomeriggio con suggerimenti culinari e ricette che preservano la memoria, sulla base di evidenze scientifiche di Marco Bianchi, divulgatore scientifico della Fondazione Veronesi.

A seguire sono stati esposti i lavori svolti dagli anziani che partecipano ai “pomeriggi insieme”.



PRIMARIE SABBIONI: INCONTRO CON L'AIMA

Nel mese di ottobre 2017 AIMA CREMA ha incontrato le due classi quarte della scuola primaria dei Sabbioni (Crema due), alla presenza delle insegnanti. È stato un incontro piacevolissimo, molto partecipato da parte degli alunni, vivaci e curiosi di conoscere.

Grazie a tutti loro e un plauso alle insegnanti per la loro presenza molto collaborativa. Grazie anche per gli scritti e i disegni che il nostro incontro ha suggerito e che ci sono stati inviati:

"Due signore, Gloria e Maria, sono venute a scuola e ci hanno parlato di una malattia che si chiama Alzheimer, una malattia che si può curare ma non guarire."



"Ci hanno spiegato che distrugge le cellule del cervello e quindi i malati non si ricordano più niente. Per fortuna c'è un'associazione, l'AIMA, dove, per qualche ora nel pomeriggio, vengono accolti per delle attività belle e divertenti: alcuni giochi di carte semplici, ginnastica dolce, lavori di cucito e ricamo ecc."

"Ci hanno raccontato che da poco tempo è venuta a mancare una persona che aveva ben 108 anni, questa cosa mi ha colpito molto."

"Quando le volontarie di AIMA sono entrate in classe, ci hanno parlato dell'Alzheimer e a me ha interessato molto questo argomento."

"Ci hanno spiegato cosa causava questa malattia e di cosa l'AIMA fa per quelle persone, le diverse attività come per esempio giochi di carte o bocce, il ricamo e cucito e la musica. Mi hanno spiegato anche che l'Alzheimer non si può curare per guarire, ma si può migliorare con alcune medicine. Mi è piaciuto anche quando Gloria e Maria ci hanno detto che

quando i nonni hanno l'Alzheimer, visto che loro ci hanno aiutato, tocca a noi aiutare loro. È stata un'esperienza molto interessante."

"Venerdì scorso sono venute due signore a parlarci dell'Alzheimer che è una malattia che causa la distruzione delle cellule cerebrali."

"Da quando sono venute ogni tanto faccio a mia nonna il test per sapere se ha l'Alzheimer; ad esempio le chiedo: che stagione è? che giorno è? Però fortunatamente lei ricorda sempre tutto."

"Venerdì sono venute due signore che ci hanno spiegato una malattia che si chiama Alzheimer"

Questa malattia l'ha scoperta un medico, perciò l'hanno chiamata con il suo cognome, cioè Alzheimer.

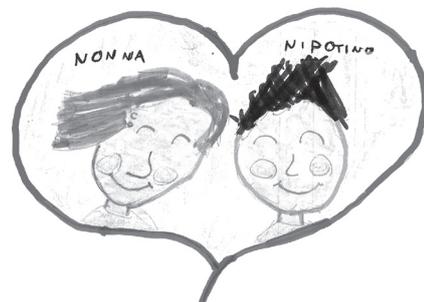
Questa malattia colpisce le persone tra l'età di 60 e 80 anni e con questa malattia si perde la memoria e non si riconoscono i propri cari."

"C'è un'associazione di nome AIMA che aiuta questi malati, con attività come bocce, cucito, ginnastica dolce e lavoretti vari. Mi ha colpito molto questo argomento."

LE INSEGNANTI HANNO SCRITTO:

Presso la scuola primaria dei Sabbioni a Crema si è svolto nei giorni scorsi, un incontro con l'Associazione AIMA (malati di Alzheimer) e gli alunni delle due classi quarte, a conclusione

DAVIDE SARTI



del progetto legato alla Festa dei nonni organizzato dalle docenti.

Sono intervenute la presidente della sezione AIMA di Crema, prof. Maria Dragoni e la vice dott. Gloria Regazzi: con loro i ragazzi hanno affrontato un aspetto particolare del rapporto con l'anziano, cioè capire cosa accade quando il nonno si ammala.



L'abitudine di ritenere nonni e nonne aiuti insostituibili per le famiglie con nipotini è stata una volta tanto ribaltata: e se sono i nonni ad ammalarsi? Come accorgersene, soprattutto davanti a una patologia degenerativa come l'Alzheimer? Come curarli e a chi chiedere aiuto?

Sensibilità e attenzione verso i segnali premonitori di questa particolare patologia sono alla base di una cura che oggi, pur non guarendo, rallenta però il progredire della malattia.

Durante l'incontro sono affiorate le esperienze vissute dai ragazzi stessi in famiglia, l'affetto e la pazienza espressi nei confronti di questi testimoni di vita che sono i loro nonni: le due interlocutrici, affiancate dalle docenti, hanno risposto in modo chiaro ed esauriente alle numerose e intelligenti domande poste dalla giovanissima platea.

Un momento educativo molto importante, per gli alunni delle quarte, la presa di coscienza d'un problema sociale che coinvolge non solo il malato, ma l'intera famiglia e il contesto sociale. Un incontro che ha lasciato il segno.

L'AMBULATORIO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA E PSICO-SOCIALE

Vorrei presentare ai lettori di questo semestrale l'esperienza che sto facendo all'interno di un ospedale delle Marche, in cui è stato istituito un ambulatorio di neuropsicologia con annesso quello di stimolazione cognitiva e psico sociale. Il primo è gestito da dicembre 2016 da una neuropsicologa, che riceve persone inviate dal medico di medicina generale o dal neurologo, a cui ancora non è stata fatta una diagnosi precisa di demenza, ma che soffrono di deficit cognitivi.

L'ambulatorio di stimolazione cognitiva e psico sociale, aperto a maggio 2017, viene condotto da me, con i suggerimenti e le indicazioni della neuropsicologa, riguardo gli esercizi di stimolazione cognitiva.

Per ora l'ambulatorio è aperto una volta alla settimana e riceve due gruppi di pazienti in orari diversi, per la durata di 1 ½ ciascuno. Si è interrotto nel mese di agosto e durante le vacanze di Natale e Pasqua.

L'ambulatorio di stimolazione cognitiva e psico sociale si fonda su quattro importanti elementi:

- La sinergia tra l'educatrice socio pedagogica e la neuropsicologa
- Il setting
- La costruzione dell'eserciziario personalizzato
- L'attività occupazionale

Sinergia tra educatrice e neuropsicologa

Lavorare insieme. È questo un punto in cui credo moltissimo e che non sempre è una realtà lavorativa, anche se dovrebbe essere il requisito principale nel lavoro con le persone. Insieme significa che la relazione tra professionalità diverse non è

up-down, ma uno scambio alla pari, ognuno per le proprie competenze e gli ambiti che gli appartengono, dove il confronto, le proposte, le decisioni, avvengono in modo corretto e con la volontà di far crescere l'altro, in una reciprocità rispettosa, che sfocia nel buon clima e nel lavoro di squadra.

Il setting

La stanza è dotata di un minimo di arredo (tavolo con le sedie, due piccoli armadi che si possono chiudere, un lavandino con acqua calda e fredda) a cui sono stati aggiunti elementi importanti per l'orientamento quali un orologio da parete, il calendario giornaliero, una lavagna.

La stanza è "flessibile", nel senso che spostando alcuni elementi è capace di creare spazi dove collocare piccoli gruppi di pazienti a seconda delle necessità che emergono, soprattutto durante lo svolgimento dell'attività occupazionale.

L'eserciziario

Il filo conduttore dell'ambulatorio è un eserciziario che viene distribuito ad ogni partecipante. Le persone, con la mia guida, risolvono delle schede per un tempo di circa 45 minuti, per poi proseguire con un'attività occupazionale. L'eserciziario viene portato a casa perché vi è una parte dedicata da svolgere al domicilio del paziente, per poi essermi riconsegnato la volta successiva.

Costruisco l'eserciziario per ogni gruppo ogni settimana, seguendo un preciso schema:

- Stampo su fogli A4, bianchi, con immagini a colori

- Il tipo di carattere è times new roman o calibri, la dimensione del carattere è 20
- La prima parte dell'eserciziario riguarda l'orientamento, con la compilazione di un calendario, di un orologio e domande anche di orientamento spazio temporale
- Proseguo con un esercizio di memorizzazione di figure e parole
- L'esercizio successivo è quello di parlare di un avvenimento (cerimonia, presentazione di un libro, concerto...) presente nel territorio, con una data molto vicina al giorno in cui si tiene l'ambulatorio, inserendo nell'eserciziario la locandina. L'intento è quello di allacciarsi con la vita sociale del luogo per parlare di qualche cosa di condiviso o condivisibile e stimolare la conversazione, le opinioni, il dialogo.
- Si alternano poi esercizi diversi: di linguaggio, di



attenzione, comprensione, di memoria semantica, capacità visuo spaziali sotto forma di cruciverba, elenchi di parole, labirinti, brevi testi con domande... non più di tre-quattro esercizi (per restare nei tempi)

- A questo punto chiedo di scrivere le parole memorizzate precedentemente, se questo non è possibile perché non sono in memoria, invito le persone a cercarle nella pagina successiva, dove le ho mischiate ad altre immagini appartenenti alla stessa categoria.
- Si procede, infine, con l'attività occupazionale, descrivendo brevemente ciò che andremo a fare.
- L'ultima parte è dedicata agli esercizi da svolgere a casa che sono della stessa tipologia di quelli eseguiti insieme, ma diversi.
- Alla fine dell'eserciziario ringrazio sempre e ricordo il giorno e l'orario dell'incontro successivo.

L'attività occupazionale

La scelta dell'attività da proporre è stata vincolata dal fatto che la maggior parte dei partecipanti sono uomini, per cui ho organizzato un laboratorio con l'argilla. Avendone già scritto ampiamente su questo giornalino, non sto a rimarcare le doti di "mediatore" che essa racchiude, ma posso dire a gran voce

che riscuote un grande successo, perché adatta a uomini e donne, e anche chi non ha mai plasmato l'argilla poi si diverte a farlo. Certamente occorre favorire le tendenze e le richieste dei partecipanti, dato che l'oggetto che si andrà a plasmare è di grande importanza per i pazienti, perché è il risultato del loro impegno e della loro creatività. Ogni qualvolta restituisco le ceramiche, le persone si stupiscono dei risultati, li confrontano tra loro, ne parlano a casa, sono lodati dai familiari, addirittura qualche nipote ne commissiona qualcuno per sé!

Un'altra proposta di attività occupazionale è stata l'utilizzo della carta crespa e della carta velina per la costruzione di fiori. L'attività è stata accolta anche dagli uomini, tanto da potersi definire "ecologica" perché si allaccia con il background dei partecipanti. Molti di loro, infatti, in gioventù, costruivano fiori per adornare la casa o in occasioni di matrimoni o funzioni funebri, visto che al tempo i fiori freschi erano molto costosi e appannaggio di pochi per cui venivano costruiti in casa da tutta la famiglia.

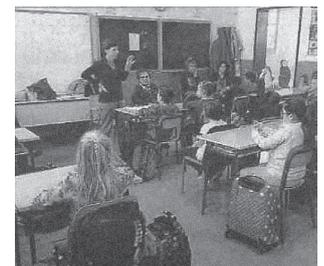
Sono emerse, inoltre, capacità individuali che mi hanno permesso di introdurre al domicilio del paziente attività che potevano essere svolte in modo autonomo, dato che le competenze necessarie per lo svolgimento del compito erano ancora presenti in memoria. Porto l'esempio della signora M. a cui mostrai un telaio rudimentale, da tavolo. La signora da subito espresse il desiderio di provare da sola a casa propria, perché era una attività della sua infanzia. La signora ha riportato all'ambulatorio piccole porzioni di tessuto (circa 10cm x 7cm) con cui ha decorato dei bellissimi biglietti augurali per Natale, regalandone anche al resto del gruppo, riscuotendo molta simpatia.

Un altro esempio molto bello è quello del signor L. che ogni volta che viene all'ambulatorio porta sempre qualche cosa: piccoli vasi con piante aromatiche, foglie e fiori secchi, o ancora oggetti costruiti assemblando rami di ulivo di misure e grandezze diverse per abbellire la casa o semplicemente come oggetti -portagioie. L'intento del signor L. è quello di condividere per mostrare le proprie abilità, non come vanto, ma come per dire "io valgo", ancora sono capace.

La scelta dell'attività, motivo di discussione nel gruppo, è anche un modo per cercare nuove proposte, per stimolare il dialogo, il confronto. Il signor B., ad esempio, ha progettato una scatola di legno, costruendone poi i vari segmenti da assemblare durante l'attività pratica. Il gruppo ha arricchito la proposta suggerendo di creare dei decori in ceramica da inserire in parti intarsiate della scatola.

L'ambulatorio, nel suo svolgimento, diventa un luogo di cultura, dove ciò che era in disuso viene riattivato, dove i partecipanti possono esprimere gusti, preferenze, proponendosi come soggetti capaci, attivi, utili a sé e agli altri...

Elena Grandi

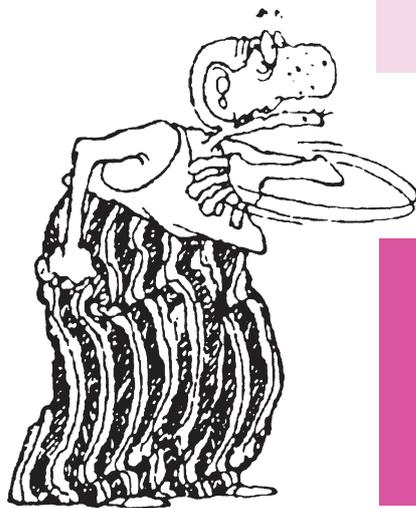


RINGRAZIAMENTI PER ANNO 2017

A.I.M.A. Crema è in grado di offrire attività a sostegno dei malati e dei loro familiari grazie ai finanziamenti ottenuti attraverso la partecipazione ai Bandi di Volontariato. Purtroppo per l'anno 2017 non è stato possibile.

Perciò AIMA Crema ringrazia in modo particolare le gentili persone che hanno sostenuto e speriamo continuino a sostenere le attività con generose donazioni:

Ambrosi Fulvia
Anoardo Mario
Aschedamini Giuliana
Avis di Ripalta Cremasca
Beretta Giancarlo
Bertolotti Paolo
Bettinelli Lino
Bonomo Francesca
Boschioli Teresa
Braendle Adriana
Bruno Giovanni
Brusaferrì Tarcisio
Cassani Luciana e Pietro
Comitato Soci Coop
Coltro Seresini Mattia
Della Giovanna Angela
Dendena Dalmazia
Franzoni Nadia
Fiorentini Elvira
Fornaroli Orsola Privitera
Gallarini Enzo
Gardinali Stefano
Guerra Attilio
Lucchi Campari Carla
Lunghi Egidio
Maccalli Maria Rosa
Maccoppi Lucia
Maffei Emanuela
Manenti Fiorenza
Miglio Arrigo
Moretti Angelo
Mussini Antonella
Pisetti Paolo
Ricci Anna
Samanni Maddalena
Signore del Tè Lions Club Crema Host
Tessadori Maria
Uberti Francesca



RICORDO

Nel mese di ottobre ci ha lasciati il vice-presidente di Aima Crema, Rocco Tatangelo.

Congrande nostalgia e rimpianto vogliamo ricordare la sua preziosa collaborazione, i suoi giusti consigli per l'attività di segreteria, i suoi saggi suggerimenti per le iniziative di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, il suo costante interessamento per la raccolta fondi a favore dell'associazione

Caro Rocco, sei stato per tutti noi un valido punto di riferimento e una presenza rassicurante.

Ci manchi molto, ma siamo certi che da lassù continui a proteggerci e a seguirci con affetto.

Ti vogliamo bene.

Un grazie particolarissimo
all'Associazione
Popolare Crema per il Territorio
che generosamente contribuisce
alla pubblicazione di "Promemoria"

DONAZIONI IN MEMORIA DI:

- Zia Caterina da Boschioli Loretta
- Stefania da Fam. Gardinali
- Irene Pamiro da Fam. Pamiro - Ferrari
- Marazzi Luciana da Marazzi Leopolda
- Tatangelo Rocco da Fam Gardinali

**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 2017 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**

Pubblicazione 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: GrafinArt srl

Via Grazia Deledda 12/14
Ombriano di Crema (Cr)

Direttore scientifico: Daniele Villani

Direttore responsabile: Lorenzo Sartori

Hanno collaborato a questo numero:

Gloria Regazzi, Maria Dragoni, Elena Grandi, Arturo Bettinelli

Disegni: Enzo Lunari