

A G O S T O 2 0 2 4

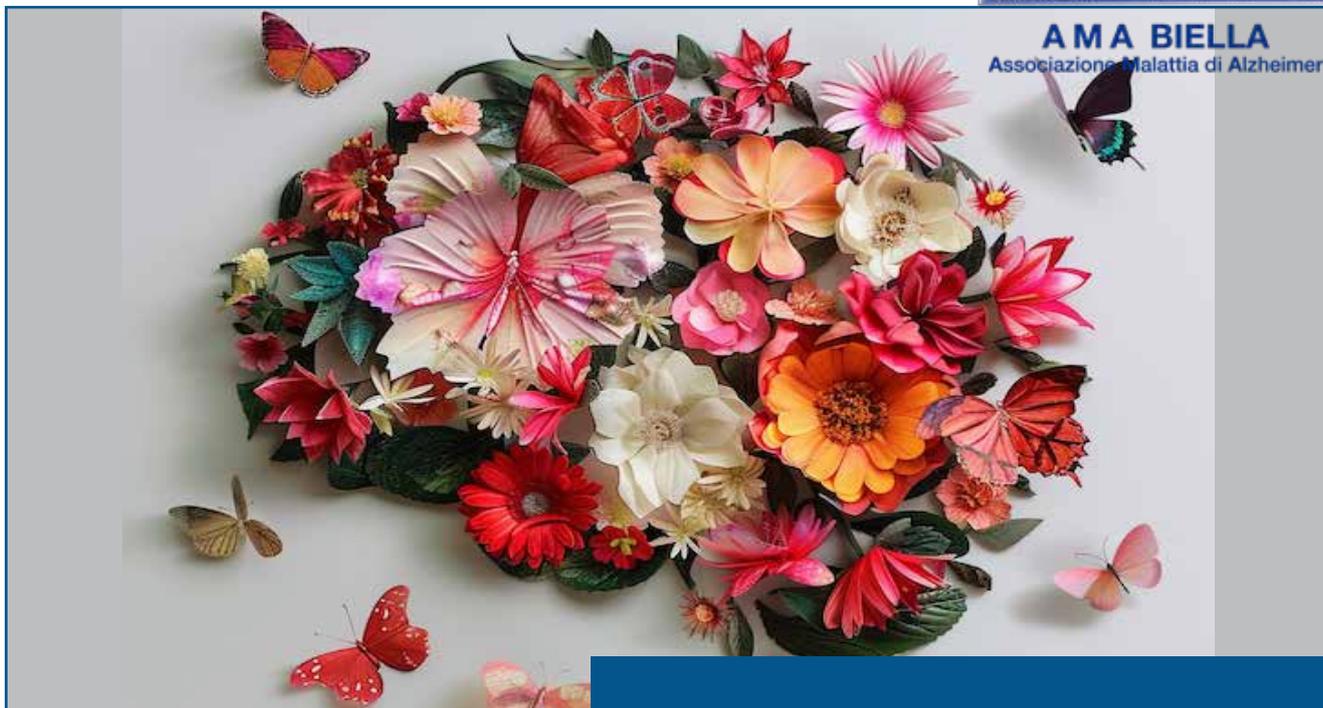
VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno IV Numero XI



AMA BIELLA
Associazione Malattia di Alzheimer



SOMMARIO

- Sommersi e salvati: i numeri delle demenze in Piemonte
- Cerchi aiuto? Scarica il catalogo dei servizi nel Biellese
- Dall'autunno con CNA Biella nuovi corsi aperti a tutti
- Memorie sonore: quando la musica risveglia i ricordi

IL CERVELLO CONTINUA A FIORIRE SE LO NUTRIAMO DI EMOZIONI

Arriva l'estate. Tempo di leggerezza e di giornate liete. Noi di AMA Biella però guardiamo già avanti, a settembre, quando festeggeremo i dieci anni di uno dei nostri progetti più importanti: la Palestra della Memoria. E proprio pensando a quell'evento abbiamo chiesto a un'intelligenza artificiale di generare un'immagine che trasmettesse il senso del nostro impegno: coltivare tutto ciò che permette alla mente di fiorire (o di rifiorire), trovare la capacità per affrontare, con la levità di una farfalla, anche i momenti più difficili. E donarci l'un, l'altro colori, cose belle, emozioni positive. Buona estate.



MENTE LOCALE

Edizione chiusa in redazione il 30 giugno e inviata alla tipografia per stampa e distribuzione postale.

Questo magazine quadrimestrale è spedito gratuitamente a tutti i soci e agli amici di AMA Biella. Il prossimo numero uscirà a novembre. Se avete amici ai quali volete che lo mandiamo, scriveteci. Se non vi interessa più riceverlo, contattateci a info@amabiella.it



NEL GIARDINO DI MENTE LOCALE INAUGURATA LA CASETTA DEI LIBRI

Una graziosa casetta di legno, decorata a mano e installata nel giardino del centro Mente Locale, si aggiunge alla rete di book-crossing che è promossa dall'Associazione Amici della Biblioteca di Biella con l'intento di diffondere l'amore per la lettura e i libri. La cerimonia di inaugurazione della casetta è avvenuta a fine giugno con la partecipazione di numerosi volontari e dei presidenti degli Amici della Biblioteca, Enrica Corio, e di AMA Biella, Franco Ferlisi. Chiunque frequenti il nostro giardino e il nostro centro può liberamente aggiungere e prendere libri dalla casetta sulla quale abbiamo fatto incidere una frase che ricorda gli obiettivi della nostra mission: "Leggere allena la memoria e l'anima". Un grande grazie agli Amici della Biblioteca per averci scelti come punto di book crossing e a tutti coloro che hanno collaborato.

FIRMA PER IL TUO 5XMILLE LO USEREMO PER AIUTARE LE PERSONE PIÙ FRAGILI

In questo periodo avete l'opportunità di donare il 5xMille ad AMA Biella indicando il nostro codice fiscale nell'apposita sezione della dichiarazione dei redditi.

Ogni anno in Italia una grande quantità di risorse che potrebbe essere destinata a sostenere il volontariato non viene assegnata semplicemente perché le persone si dimenticano di firmare o non sanno di poterlo fare.

Per AMA Biella i fondi del 5xMille sono una boccata di ossigeno molto importante che destiniamo alla copertura delle spese di esercizio del centro Mente Locale dove si svolgono la maggior parte delle nostre attività di prevenzione delle demenze attraverso stimolazione cognitiva e attività motorie. Ogni euro che ci donate ha una ricaduta concreta in un territorio dove l'età avanza e preservare la salute il più a lungo possibile è cruciale.

**i ricordi si salvano
in tanti modi**

**il tuo 5xmille
ad AMA Biella** C.F. 90020360021

info@amabiella.it

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) **90020360021**



A SETTEMBRE VI ASPETTIAMO PER FESTEGGIARE INSIEME DIECI ANNI DI PREVENZIONE DELLE DEMENZE

Abbiamo scelto settembre, mese internazionale dell'Alzheimer, per invitarvi a celebrare con noi dieci anni di attività per la prevenzione attiva della perdita di memoria e del decadimento cognitivo. La Palestra della Memoria, uno dei più importanti e innovativi progetti di AMA Biella, ha infatti avuto avvio nel febbraio del 2014 come vi racconteremo con più dettagli nelle prossime pagine.

Il momento centrale dei festeggiamenti sarà il convegno che si terrà venerdì 27 settembre all'Auditorium di Città Studi in forma ibrida.

E' un appuntamento al quale abbiamo invitato importanti personalità del mondo scientifico e medico coi quali abbiamo avuto l'opportunità e il privilegio di poter collaborare in questi anni e sarà l'occasione in cui discutere pubblicamente i risultati ottenuti e le sfide che ancora restano da affrontare.

Per partecipare al convegno che è aperto a tutti ma dedicato, in primo luogo, a chi per lavoro si occupa di assistenza, anziani e terapie non farmacologiche applicate alle demenze, sarà possibile iscriversi a partire da agosto attraverso un modulo online. E' in corso la pratica di accreditamento del convegno al sistema ECM. Accanto alla parte congressuale, abbiamo previsto un pomeriggio di laboratori, aperti a tutti, durante i quali provare le attività di stimolazione e potenziamento cognitivo.

**DIECI ANNI PER IL BENESSERE
DELLA MENTE**

LA PALESTRA DELLA MEMORIA A BIELLA

**8 - 21 - 27
settembre 2024**

- Galà
- Convegno
- Talk
- Laboratori

Domenica 8 settembre 18:00 **Sabato 21 settembre 16:00**

Galà del Decennale **Prevenire le demenze**
Silent Concert & Botanic cocktail Talk nell'ambito di "La Finestra sull'Arte" a cura di CNA Biella
Centro Mente Locale (solo su invito) Carifinone del Palazzo della Provincia

Venerdì 27 settembre 09:00 **Dieci anni di Palestra della Memoria a Biella**
Auditorium Città Studi, Corso Pella 2, Biella Da una sperimentazione alla pratica clinica

Saluti istituzionali
09:30 - Dieci anni di palestra della Memoria: come è stato possibile.
Franco Ferlisi, presidente AMA Biella

09:50 - Dieci anni di palestra della Memoria: metodo di lavoro e risultati.
Roberta De Maris, psicologa AMA Biella

10:20 Pausa caffè

10:45 - Le terapie non farmacologiche nella prevenzione e la cura dell'Alzheimer e delle altre demenze. Alessandro Bonarsese, direttore SC Psicologia ASL To 3

11:05 - Il disturbo soggettivo di memoria. Cecilia Novietto, specializzanda SCU CDCD Genetria Torino

11:25 - Il piano Nazionale demenze e gli effetti sull'epidemiologia: il futuro fa sperare? Nicola Vanacore, responsabile Osservatorio Nazionale Demenze Istituto Superiore di Sanità

11:55 - Invecchiare senza demenza: è possibile modificare la storia? Massimiliano Massaia, dirigente medico Città della Salute Torino

Light lunch a buffet

14:15 - Il PSDTA per fermare la deriva del CDCD delle Asl piemontesi. Piero Secreto, direttore presidio ospedaliero riabilitativo San Maurizio Canavese

14:35 - Il CDCD Centro della memoria ASL B1: l'attività e le risorse. Vito Marinoni, direttore Geriatria e Lungodegenza ASL Biella

15:30 Pausa caffè

15:45 - Laboratori (Stimolazione cognitiva - Musicoterapia - Terapia Occupazionale - Attività motorie)

**NEL MESE INTERNAZIONALE
DEDICATO ALLA MALATTIA
DI ALZHEIMER**



«LA PALESTRA DELLA MEMORIA E' UNO SPAZIO APERTO A TUTTI DOVE SI ALLENA LA MENTE CON ESERCIZI MIRATI MA, SOPRATTUTTO, DOVE SI COLTIVA LA BELLEZZA DELL'AMICIZIA E DELLA CONDIVISIONE»

Da dieci anni AMA porta avanti il progetto della Palestra della Memoria. Questa iniziativa, nata nel febbraio 2014, è stata la prima esperienza di applicazione delle terapie non-farmacologiche nel Biellese e una delle prime in Italia. La psicologa Roberta De Martis ha seguito questo progetto sin dal suo inizio e ci aiuta a comprendere meglio l'importanza e l'impatto delle attività svolte.

Quattro stanze in via La Marmora

La Palestra della Memoria nacque dall'intuizione del presidente di AMA e al supporto fondamentale che quell'intuizione trovò nell'allora Centro per la Memoria dell'ASL di Biella, oggi Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD). In quella prima fase, le attività vennero coordinate dalla dottoressa Elena Macchiarulo della cooperativa Anteo, altro soggetto importante di questa storia che, a tutt'oggi, è parte del progetto. Il primo passo fu affittare un appartamento in via La Marmora, dove avviare i primi laboratori di stimolazione cognitiva e narrazione autobiografica.

DA SETTEMBRE NUOVA COLLABORAZIONE CON CNA PENSIONATI: INCONTRO SULLA PREVENZIONE E POI UN CALENDARIO DI CORSI

Da settembre diventa ufficiale la collaborazione tra AMA Biella e CNA Biella. Parteciperemo alle iniziative di CNA presso il salone del Cantinone del palazzo della Provincia, organizzando per sabato 21 settembre alle ore 16.00 un incontro divulgativo sulla prevenzione delle demenze. Saremo inoltre presenti all'interno della mostra organizzata dal gruppo Pensionati di CNA Biella con uno spazio espositivo dedicato ai laboratori di arte e pittura del centro Mente Locale. A

settembre saranno inoltre presentati i corsi che, grazie alla grande disponibilità di CNA Biella, attiveremo al centro Mente Locale già a partire dall'autunno e il cui calendario è in corso di definizione proprio in queste settimane. Tante le proposte allo studio: dai mini corso per imparare a come utilizzare al meglio lo smartphone ai laboratori natalizi, dalla fotografia digitale al giardinaggio. Seguiteci su Facebook per sapere quanto e come iscriversi.

Struttura e sviluppo dei laboratori

Inizialmente, il progetto si articolava in tre laboratori con circa quindici partecipanti, suddivisi in gruppi omogenei basati sui punteggi al Mini Mental State Examination (MMSE) forniti dall'ASL. Questo approccio ha permesso di creare gruppi con abilità simili, facilitando il lavoro di stimolazione cognitiva. Negli anni, i gruppi si sono allargati, includendo partecipanti da Valdilana e Cossato, con il supporto del Centro Incontro di Cossato che ha ospitato ulteriori laboratori.

Importanza della socializzazione

Uno degli aspetti più rilevanti emersi dall'esperienza di De Martis è l'importanza della socializzazione nelle attività di stimolazione cognitiva. Il lavoro di gruppo non solo aiuta a rallentare il decadimento cognitivo, ma offre anche un'importante occasione di socializzazione, contribuendo a migliorare il benessere emotivo dei partecipanti. La partecipazione ai laboratori è aumentata nel tempo, grazie al sostegno del Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) e al passaparola.

La plasticità del cervello

De Martis sottolinea come il cervello mantenga la capacità di rigenerarsi e imparare per tutta la vita, anche in presenza di malattie degenerative. Attraverso esercizi mirati e attività diverse, come la ginnastica dolce e la psicomotricità, i partecipanti sono stimolati a mantenere attive le loro funzioni cognitive. Questo lavoro non si limita alla memoria e alla logica, ma coinvolge anche abilità visuospatiali e manuali, con un approccio olistico.

Risultati tangibili

I risultati qualitativi raccolti nel corso degli anni dimostrano l'efficacia del progetto. Molti partecipanti hanno mantenuto stabili i loro punteggi al MMSE per diversi anni, grazie alla costante stimolazione cognitiva e alla socializzazione. Alcuni, con compromissioni cognitive significative, sono riusciti a imparare nuove abilità, dimostrando la sorprendente duttilità del cervello umano.

Come fare per iscriversi e partecipare

Le strade sono due: una è l'indicazione che si ottiene in seguito a visita geriatrica all'ASL. L'altra invece è rivolta a chiunque abbia voglia di prendersi cura della propria memoria e, in tal caso, basta rivolgersi al centro Mente Locale allo 015.401767. Ogni inserimento nei gruppi è preceduto da un colloquio ed è sempre prevista una prova gratuita. Il suggerimento è quello di partecipare ad almeno 12 incontri dopodiché ciascuno è libero di decidere come e se continuare. Il costo di partecipazione alle attività è detraibile dalla dichiarazione dei redditi.

CATALOGO DEI SERVIZI COME SCARICARLO

Per chi è alla ricerca di una guida ai servizi che il territorio della provincia di Biella mette a disposizione delle persone con demenze c'è un catalogo digitale che si può scaricare dal sito del centro d'incontro Mente Locale.

E' un documento gratuito che contiene un elenco di soggetti (enti del terzo settore, strutture, cooperative, etc.) con l'elenco dei servizi che ciascuno offre, il dettaglio dei costi, le modalità di fruizione - molti sono attivabili a domicilio - i recapiti da contattare per saperne di più.

Anche questa iniziativa fa parte delle azioni comprese nel progetto di rete AccompaniaMenti. Il Catalogo può essere consultato e scaricato dal sito del centro Mente Locale. E' un file che può essere aperto sul telefonino oppure sul computer e che si può salvare, stampare e condividere con i propri contatti.

Questo è il link dove trovarlo <https://www.mentelocalebiella.it/catalogoservizidemenze/>





SOMMERSI E SALVATI: I NUMERI DELLE DEMENZE IN REGIONE TRACCIANO UN QUADRO CHE DEVE INDURRE A RIFLETTERE

Novantaquattromila, più del doppio degli abitanti della città di Biella.

Sono le persone che, in Piemonte, soffrono di una qualche forma di demenza.

A dircelo è il report regionale, realizzato dall'Osservatorio Demenze dell'Istituto Superiore di Sanità e pubblicato a inizio anno. I dati, in parte ricavati dalla somministrazione di questionari, si riferiscono al periodo 2021-2023 e restituiscono uno spaccato di società contemporanea sul quale chi ha compiti di amministrazione pubblica fare bene a riflettere.

La zona grigia da cui si può uscire

I dati epidemiologici del rapporto confermano, anche per il Piemonte, la prevalenza della malattia di Alzheimer come prima causa di demenza. Seguono altre forme patologiche a carico del cervello e demenze che insorgono in conseguenza di malattie vascolari come l'ictus o di traumi cerebrali.

Ma il numero più significativo che emerge dallo studio è, a nostro avviso, un altro. Sono quelle **74.481** persone che ancora si trovano nella cosiddetta fascia di leggero impedimento

cognitivo (mild cognitive impairment). Persone per le quali le attività di stimolazione cognitiva e socializzanti - come quelle svolte da AMA Biella a partire dal 2014 - sono di vitale importanza per rallentare l'insorgere della sintomatologia più grave e invalidante.

Se guardiamo il dettaglio della provincia di Biella, questo numero di persone - per le quali è possibile intervenire, con successo, nel conservare la loro autonomia più a lungo - ammonta a **3.302** mentre i casi complessivi di demenza nel Biellese sono 4.376.

CONTRASTARE LA SOLITUDINE E CREARE COMUNITÀ, DA INIZIO ANNO INCONTRI NEI QUARTIERI DEL VILLAGGIO LA MARMORA E CHIAVAZZA

“Contrastiamo insieme la solitudine” è il sottotitolo che racchiude l'intero senso del progetto “Cause popolari”, promosso da AMA Biella insieme ad altre 4 associazioni piemontesi.

La speranza è proprio quella che possa contribuire a rendere “popolari”, quindi diffuse e frequenti, azioni che portino a coinvolgimento nella comunità le persone anziane che spesso vivono da sole e per la cui salute e condizioni

sociali si può parlare di fragilità se non addirittura marginalità. La partecipazione al progetto del settore Servizi sociali della città di Biella ha permesso di unire le forze di questa progettazione ampia e riferita a interventi nei quartieri del Villaggio Lamarmora e Chiavazza. Nel primo, si sono già svolti due cicli di intervento al mattino con un programma settimanale di attività che comprendevano sempre ginnastica dolce e ogni volta una diversa presenza di professioniste

Il carico che grava su chi assiste

Donna, con un'età media di 57,9 anni, di solito figlia della persona assistita. E' questo il profilo del caregiver piemontese che emerge dal rapporto. La prevalenza delle donne è netta: il **72,8%** contro il 27,2% dei maschi. Circa la metà dei caregiver (49,1%) convive con la persona malata anche se, nel **60,4%**, sono presenti altri familiari su cui il malato può contare. Il **61,5%** dei caregiver lavora e si può quindi immaginare quale impatto abbia sui loro livelli di stress emotivo e fisico, il carico assistenziale aggiuntivo che corrisponde, di fatto, a un altro impiego a tempo pieno: **8,5 ore giornaliere**. Il 44,4% dei malati piemontesi ha anche un caregiver formale che nel 92% dei casi è una donna con un'età media di 51,2 anni e origine straniera (58,7%). Importante anche lo sforzo economico delle famiglie. Il costo medio che i caregiver di una persona con demenza si trovano a dover sostenere è pari a **1.404 euro al mese**. Questa somma varia tra un valore medio di 1.333 e uno di 1.896 a seconda che il paziente viva in casa o che sia in struttura. Costi che risultano più alti in Piemonte rispetto alla media nazionale.

Ruolo marginale dei medici di base

Se si considera la storia di malattia della persona, il medico che per primo formula un sospetto diagnostico è, nella maggioranza dei casi, un medico ospedaliero (**49,7%**) oppure uno specialista privato (**32,5%**). I medici di base sembrano invece avere un ruolo marginale nell'accorgersi della malattia visto che si fermano al **13,5%** dei sospetti

diagnostici. Il ruolo forte degli specialisti ospedalieri è confermato anche quando, dal semplice sospetto, si passa alla diagnosi vera e propria: la decretano nel **58,6%** dei casi i medici dei CDCD e in un ulteriore 16,6% altri medici del servizio sanitario nazionale. I medici di base si fermano al **3%** delle diagnosi di demenze. Questi dati sono in linea sia con quelli del Nord, sia con quelli nazionali ma, in Piemonte, c'è un maggiore ricorso agli specialisti privati.

Durante la fase di presa in carico, successiva alla diagnosi, la maggior parte delle persone con demenze è stata valutata da un geriatra (**78,7%**) oppure da un neurologo (74,6%). Rispetto alle altre regioni del Nord e ai dati nazionali, i pazienti piemontesi ricorrono più spesso alla valutazione di almeno due diversi specialisti (**63,9%** dei casi, contro il 50,4% di Nord e resto d'Italia). Da notare come, nella fase di presa in carico, abbiano un ruolo significativo altre figure professionali come il neuropsicologo (27,2%), l'assistente sociale (26,6%) e lo psichiatra (24,3%). Decisamente importante, nella presa in carico in Piemonte, è il ruolo dei Centri per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) delle ASL che accolgono il **75,1%** dei malati contro il 57% della media italiana.

e volontarie che proponevano attività laboratoriali di gruppo con funzioni socializzanti e cognitivo/educative: miti e leggende del Biellese, ricette semplici, cura del giardino e delle piante da balcone o appartamento, alternative al cruciverba, balli popolari, disegno e pittura, stimolazione sensoriale tramite la musica, per citare le principali. A Chiavazza alcune iniziali difficoltà per la scarsa partecipazione dei residenti, ci hanno fatto scegliere di concentrare le forze sulla ripresa autunnale.

Marco Cassisa



Con il contributo di In collaborazione con

Vuoi passare un po' di tempo in compagnia?

Incontri **gratuiti** ogni settimana per due attività: ginnastica dolce e un laboratorio in gruppo, aperte a tutti.

Per rimettere in moto corpo e mente con il team di **Mente Locale**.

Ti aspettiamo!
Informazioni 015.401767

Obiettivi degli incontri

- Stare insieme
- Tenersi in forma
- Allenare la memoria

Dove

Salone Associazioni
Via F. Coppa 45, Biella Chiavazza

Quando

Maggio Mercoledì 29	Giugno Mercoledì 5 Mercoledì 12
Luglio Mercoledì 3 Mercoledì 10 Mercoledì 17	Mercoledì 19 Mercoledì 26

Sempre dalle 09:30 alle 11:30



Questa iniziativa rientra nel progetto "Cause popolari - Contrastiamo insieme la solitudine"



LA RICERCA FARMACOLOGICA FINORA HA FALLITO MA OGGI SAPPIAMO COME RALLENTARE LA MALATTIA

Il mese di settembre, dedicato alla malattia di Alzheimer è l'occasione per guardare avanti, ma per poterlo fare è necessario anche guardare indietro e in questa occasione ricordiamo che nel gennaio di 10 anni fa si avviava il progetto di AMA Biella chiamato "Palestra della memoria".

In Italia era di fatto il primo esperimento strutturato di applicare terapie non farmacologiche per l'Alzheimer. Erano gli anni delle prime sperimentazioni farmacologiche di anticorpi monoclonali e all'orizzonte vi erano discrete speran-

ze che però, nel giro degli anni, si sono dimostrate purtroppo fallimentari.

Noi intraprendevamo una via diversa, fondata sul tentativo di affrontare la malattia in modo innovativo.

Le "terapie non farmacologiche", o "stimolazioni cognitive" sono protocolli validati scientificamente per persone con demenza lieve o moderata in grado di rallentare il declino cognitivo della malattia e migliorare il benessere psicologico della persona malata.

In questi dieci anni gli studi sulle terapie non farmacologiche

si sono diffusi in tutto il mondo e in letteratura sono sempre più numerosi gli studi che ne riportano i benefici, mentre contemporaneamente, nonostante i progressi della ricerca sulle demenze, a oggi, non esiste una terapia farmacologica specifica in grado di arrestarne l'evoluzione.

L'attività di stimolazione cognitiva deve essere svolta da uno psicologo appositamente formato, che sottopone al paziente specifici compiti creati ad hoc per il potenziamento delle sue funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, funzioni



PUNTO INFORMATIVO AMA BIELLA NELL'ATRIO DELL'OSPEDALE DEGLI INFERMI

A partire da aprile siamo presenti con un punto informativo nell'atrio dell'Ospedale degli Infermi di Biella ogni ultimo lunedì del mese fino a luglio. Dopo la pausa di agosto, contiamo di poter riprendere l'attività e intanto ringraziamo l'Azienda Sanitaria Locale di Biella che ci ha dato questa opportunità. Al punto informativo trovate ad accogliervi le nostre volontarie - spesso anche il nostro presidente - che vi daranno tutte le informazioni non solo sulle iniziative di AMA Biella e del centro Mente Locale ma anche sui servizi disponibili nel territorio.

«A BIELLA SIAMO PARTITI DA PIONIERI VISIONARI E GLI STUDI SCIENTIFICI PUBBLICATI IN QUESTI ANNI DIMOSTRANO CHE ERA LA STRADA GIUSTA»

prassiche e visuo-percettive, funzioni esecutive ecc.). L'intervento, inoltre, deve essere pianificato, programmato, personalizzato per piccoli gruppi con livelli cognitivi simili, o anche soltanto con lieve decadimento cognitivo e per poter essere efficace deve essere rapportato alle abilità residue della persona, stimate attraverso una valutazione neuropsicologica del suo funzionamento cognitivo, svolto in un ambiente sereno con sedute regolari e protratte nel tempo.

Non è importante ottenere una prestazione elevata nei compiti, ma riuscire a coinvolgere la persona nell'esercizio cognitivo proposto; l'attività, infatti, deve essere sempre rinforzata positivamente per innalzare la motivazione e l'autostima.

Questo è quello che, grazie a una squadra di professionisti qualificati ed entusiasti, è stato fatto nei dieci di Palestra della Memoria a Biella e che si continua a fare, ogni giorno, nel centro d'incontro Mente Locale che, dal 2017, è diventato il "contenitore" della Palestra.

Quando iniziammo nel 2014, gli studi condotti su queste terapie non farmacologiche erano di piccole dimensioni, realizzati con metodologie scadenti e misure di risultati incoerenti, ma i presupposti teorici si basavano su "riserva cognitiva" (resilienza a un danno neuropatologico attraverso strategie cognitive alternative grazie alla ridondanza, quantità di neuroni di gran lunga superiore a quelle necessarie) e "plasticità cerebrale" (capacità dei neuroni di riorganizzazione le reti neurali dopo un danno).

Dal 2002 non sono stati introdotti nuovi farmaci per l'Alzheimer e negli ultimi 30 anni è fallito lo sviluppo di più di 400 farmaci tanto che, dal 2019, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nelle Linee Guida sottolinea che l'unico intervento efficace a rallentare il decadimento cognitivo è quello di far fronte al danno stimolando la riserva cognitiva attraverso le terapie non farmacologiche che oggi sono suffragate da una lunga serie di evidenze sperimentali. Fra queste evidenze, ci sono i risultati delle nostre attività, resa possibile dalla collaborazione con l'ambulatorio per i disturbi cognitivi dell'ASL Biella che dal 2009 ha aperto la strada alla diagnosi precoce permettendoci di raggiungere pazienti come nessun'altro in Italia: da gennaio 2014 hanno frequentato i nostri gruppi 769 persone, in media per 2 anni e mezzo ciascuna, con più di 20 oltre i 4 anni (tutti questi anni di vita di qualità e autosufficienza) regalati a persone che potevano attendersi in media 6 anni di vita o poco più. Oggi le terapie non farmacologiche sono gestite presso Mente Locale e in altri 3 comuni (Cossato, Vallemosso, Verrone) da 7 psicologi con 25 gruppi di 6/8 persone per 200 utenti totali (108 presenze settimanali) con prospettive in progressivo aumento.

Franco Ferlisi



DA BORGOMANERO IN VISITA A MENTE LOCALE

Un gruppo molto numeroso dell'associazione Alzheimer Borgomanero Odv è venuto a trovarci a fine maggio per conoscere meglio il funzionamento del centro Mente Locale. Accolti dal presidente di AMA, i nostri amici hanno partecipato a una presentazione del centro e poi alla merenda servita in giardino.



USCITE IN COMPAGNIA PER SCOPRIRE I TESORI D'ARTE DEL TERRITORIO

Proseguirà dopo l'estate il progetto "Esperienze culturali a KM zero" di cui AMA Biella è partner in un raggruppamento che vede capofila Alzheimer Asti e ulteriori partner le associazioni AMA Novara e AVMA Vercelli. Nella prima parte dell'anno il progetto ha permesso di organizzare 3 visite guidate di giornata alle quali hanno partecipato un grande numero di soci e volontari, ammalati e caregiver che frequentano la nostra associazione. Le visite hanno interessato la mostra dell'artista Giovanni Tamburelli, pittore, scultore, poeta, a Saluggia (24



aprile) la visita guidata al Museo dei Tesori del Santuario di Oropa e la visita alla Fabbrica della ruota a Pray Biellese. Tra aprile e maggio si sono anche svolti i 5 incontri del percorso di Arteterapia "Sensibilmente" ideati e condotti da Sophie Bourkab: attraverso l'adozione di diverse tecniche e l'utilizzo di diversi materiali come gli acquerelli che aiutano a far fluire le emozioni, l'argilla che attraverso la manipolazione riconnette con l'elemento terra, le fotografie in bianco/nero a cui dare nuova vita o le tempere hanno permesso di stimolare la memoria ma anche riconnettersi con l'ambiente circostante fatto di luoghi, relazioni, colori e suoni. Compatibilmente con le risorse residue vorremmo riproporre questo percorso gratuito.

m.c.



“MEMORIE SONORE”, UN PROGETTO CHE LAVORA SULLE CONNESSIONI TRA RICORDI E MUSICA

Dai primi mesi del 2024, AMA Biella è partner di un progetto ideato e condotto dall'associazione ANTEAS Biellese OdV (Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà); l'iniziativa si chiama “Memorie Sonore” ed è stata presentata e finanziata all'interno del secondo bando di finanziamento per l'attuazione del PIA - Piano invecchiamento attivo della Regione Piemonte. “Memorie sonore” viene realizzato in collaborazione con Tessiture Sonore APS e Better Places APS ed è finalizzato a lavorare sulle connessioni tra memoria e suono (voce, parola, rumore e musica) con gruppi di anziani che frequentano alcune case di riposo del territorio di Biella e il Centro Mente Locale da noi ideato e gestito. La prima fase (primavera 2024) ha previsto la costituzione di un gruppo di musicoterapeuti e di volontari e volontarie “musicali”, alcuni anche già appartenenti ad alcune associazioni del territorio, e la loro specifica formazione nell'ambito dell'animazione musicale per la terza età. Mente Locale ha ospitato il percorso di formazione svoltosi in 3 appuntamenti il sabato 20 aprile, 25 maggio e 8 giugno. Le corsiste e i corsisti hanno potuto apprendere elementi sui disturbi della memoria, sull'animazione e relazione di cura, sulla musicoterapia nella terza età, sul contesto delle case di riposo, sulla raccolta delle memorie orali e sulle esperienze di radio di comunità e sull'organizzazione e realizzazione di un laboratorio di animazione musicale in RSA.

Nella seconda fase (estate/autunno 2024) gli operatori musicali condurranno un ciclo di 10 incontri di animazione musicale presso ognuna delle strutture che aderiscono al progetto, tra le quali, come detto, anche il nostro Centro che darà avvio a un percorso gratuito di musicoterapia da ottobre a dicembre. Il percorso sarà presentato in un workshop all'interno del convegno per il decennale della “Palestra della memoria” previsto a settembre (cfr. articolo a pag.3) Durante questi incontri verranno in più raccolte memorie sonore, ovvero ricordi, canzoni, aneddoti, voci e suoni appartenenti alle biografie condivise dei partecipanti. L'insieme dei frammenti raccolti andrà a formare un podcast a cura dello staff della radio di comunità biellese Better Radio, aggregatore di podcast nato nel maggio del 2020. Lo scopo a lungo termine del progetto è di migliorare le competenze del gruppo di volontari, affinché possano proseguire le attività di animazione al termine del progetto e, inoltre, diffondere una cultura attenta al mantenimento delle memorie, in particolare quelle legate ai vissuti personali.

Marco Cassisa

POST SCRIPTUM

DA LEGGERE



“Noi siamo bellissimi. Elogio della vecchiaia adolescente” è un saggio che esordisce con un invito a non pensare “sono vecchio e finito” bensì “sono vecchio dunque mi sento libero”. Un'inedita chiave di lettura da parte di una nota psicoterapeuta infantile che, per la prima volta, si misura con le sfide poste da una diversa stagione della vita.

Mondadori, 180 pagine



“La maturità rende giovani” è una raccolta di poesie, osservazioni sulla natura e flashback della memoria che vanno, appunto, dalla maturità fino agli ultimi giorni del grande romanziere e poeta tedesco. Lo incontriamo qui sereno e rappacificato coltivatore del giardino della propria vecchiaia.

Guanda, 128 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

IT64X050342230000000005691

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 Gramsci 29 a Biella, telefono 015.401767



Scarica gratis il catalogo dei servizi alle persone con demenza dal sito www.mentelocalebiella.it



**SCEGLI DI ASSEGNARE 5XMILLE?
A TE NON COSTA NULLA IN PIU'
PER NOI È UN AIUTO PREZIOSO!**

