

D I C E M B R E 2 0 2 3

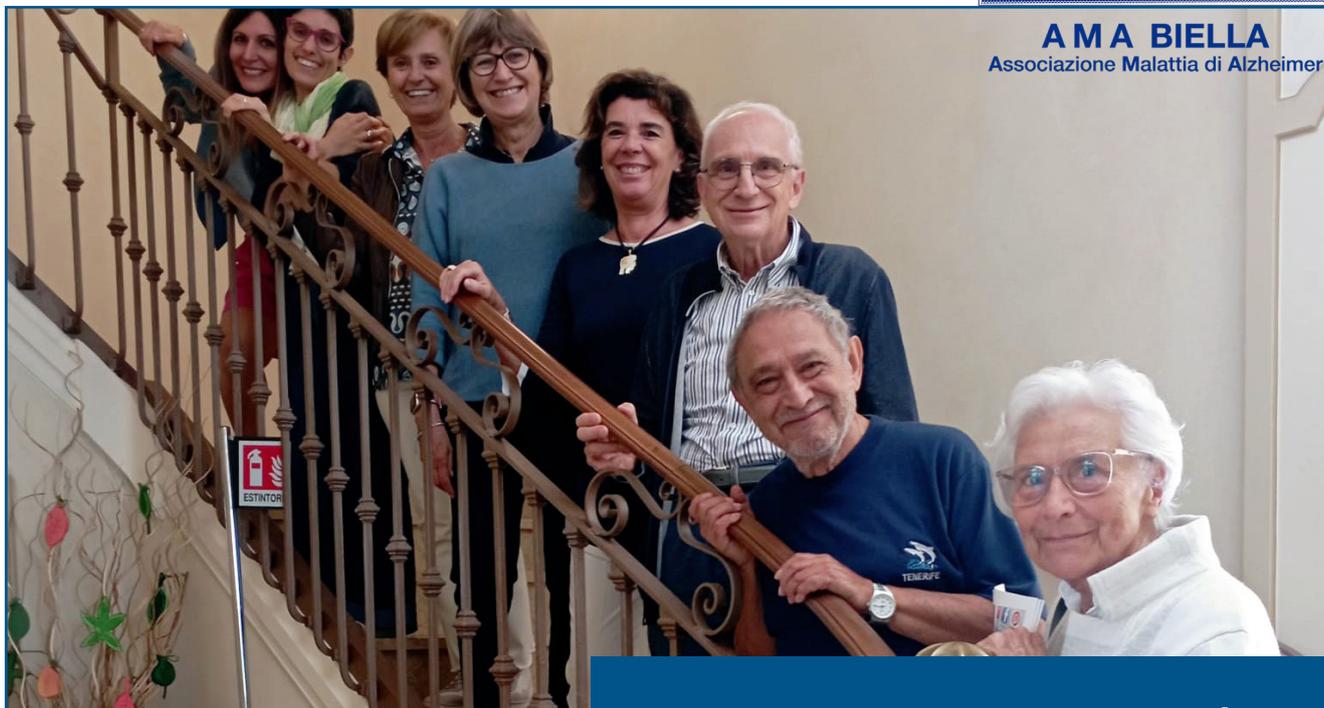
# VIETATO CANCELLARE!

NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

Anno III Numero IX



**AMA BIELLA**  
Associazione Malattia di Alzheimer



## PER QUESTO ANNO CHE VERRÀ VI AUGURIAMO UN SORRISO

Portarsi in tasca un sorriso è importante tanto quanto tenere a portata di mano un dispositivo salvavita. Non sappiamo mai quale sia il bagaglio che si portano sulle spalle le persone che incontriamo lungo il cammino, ma sappiamo che sorridere può rendere quel fardello un po' meno gravoso. Noi di AMA Biella crediamo alla forza generatrice che questo gesto, così profondamente umano, può sprigionare e cerchiamo di farne uso il più possibile. Vi aspettiamo dunque col sorriso al centro Mente Locale in questo nuovo anno e vi auguriamo festività serene e sorridenti.

## SOMMARIO

- Psicodramma analitico, nuovo supporto ai caregiver
- La solitudine nelle periferie si può contrastare
- Demenze, ricerca, persone: i dati della sperimentazione
- I salvati e i perduti: la ricerca delle cause oltre i sintomi clinici



Edizione chiusa in redazione e inviata lunedì 20 novembre alla tipografia per la stampa e la distribuzione.

Questo magazine quadrimestrale è spedito gratuitamente a tutti i soci e agli amici di AMA Biella. Il prossimo numero uscirà ad aprile.

Il centro d'incontro Mente Locale resta chiuso per le festività natalizie dal 22 dicembre



## COMPOSTA DI MELE ALLA CURCUMA UNA DELIZIA INDIMENTICABILE

I rizomi di curcuma contengono una sostanza bioattiva, la curcumina, ritenuta utile per il benessere del cervello. Su iniziativa di AMA Biella, l'azienda agricola La Soleggiata ha creato un prodotto in esclusiva per la nostra associazione.

Si tratta di una composta preparata con le mele biologiche coltivate a Cerrione alla quale è stata aggiunta la polvere di curcuma. Una bontà dal sapore speciale che abbiamo presentato durante l'open day di Mente Locale a settembre e che avrà un posto d'onore nei nostri cesti natalizi.

Per acquistare la composta alla curcuma, da sola o in combinazione con gli altri prodotti del Natale solidale AMA, puoi rivolgerti alla segreteria di Mente Locale 015.401767 in via Antonio Gramsci 29 Biella

## NATALE CON AMA BIELLA. PER I TUOI REGALI SCEGLI COSE BUONE E SOLIDALI

Questo Natale puoi scegliere di sostenere il progetto del centro Mente Locale e le attività di AMA Biella acquistando le nostre confezioni natalizie e i nostri prodotti esclusivi per i tuoi regali

**Box di prodotti del territorio** - Una selezione di bontà locali dell'azienda Aglietti Carni, che puoi combinare in base alle tue esigenze.

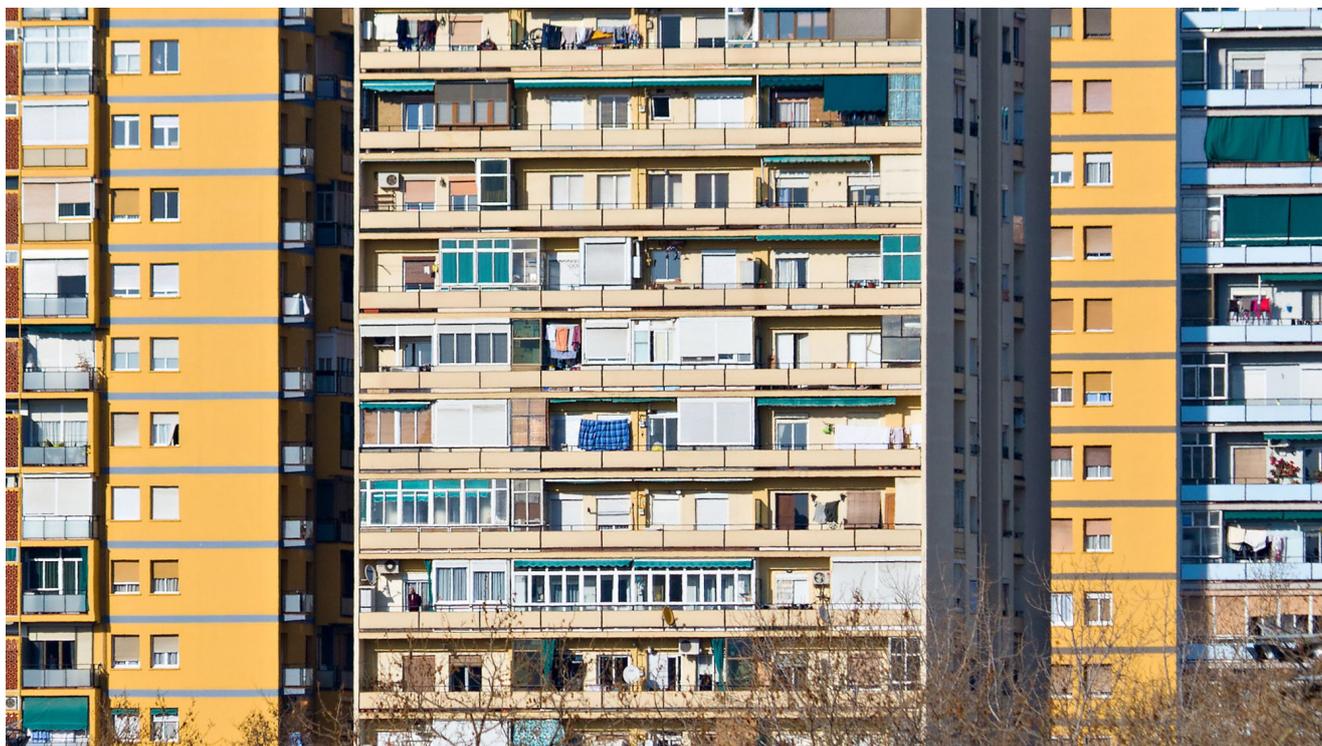
**Sapone artigianale alla curcuma** - fatto a mano con ingredienti naturali dal Laboratorio Courtesia di Pinerolo su formulazione personalizzata per AMA Biella. Una coccola sulla pelle.

**Vino** - rosso, bianco e rosé prodotto nel rispetto dell'ambiente e della tradizione dall'azienda vitivinicola DonnaLia di Salussola

**Decorazioni in vetro** - creazioni originali a tema natalizio prodotte dalla Vetreria Biellese di Renata Selva.

Per informazioni e prenotazioni, contatta la segreteria 015.401767 o scrivi a [info@amabiella.it](mailto:info@amabiella.it) o sui social





## “CAUSE POPOLARI” LA SOLITUDINE DELLE PERIFERIE SI PUÒ CONTRASTARE: UN NUOVO PROGETTO PER IL 2024

**S**i intitola “Cause popolari - Contrastiamo insieme la solitudine” un nuovo progetto sociale dove AMA Biella è capofila di un raggruppamento di associazioni che in Piemonte si occupano di demenze: AMA Novara, AVMA Vercelli, AMA Chieri e Alzheimer Asti.

Il progetto è risultato primo assoluto per punteggio nella graduatoria che la Regione Piemonte ha esteso finanziando iniziative locali promosse dagli Enti del Terzo Settore per il biennio 2023/2024.

Il progetto interassociativo individua un comune denominatore nel rivolgersi alla popolazione residente nei complessi di edilizia popolare, prevalentemente over 65 e in molti casi affette da forme di decadimento cognitivo.

Questa parte di popolazione nel territorio piemontese necessita di risposte solide e competenti, in ragione del generale invecchiamento e del sempre più fragile stato di salute ed economico riscontrabile da ogni indagine realizzata.

Ciascuna associazione interpreta localmente il singolo intervento a seconda delle condizioni riscontrate e collaborazioni attivate; a Biella la collaborazione è già stata attivata con l'Assessorato ai Servizi Sociali della Città e con alcune associazioni attive nei quartieri.

Ci rivolgeremo a tre quartieri ad alta densità di complessi di edilizia popolare: Villaggio Lamarmora, Pavignano e Chiavazza.

In particolare al Villaggio verranno coinvolti anche gli abitanti del “Condominio Solidale” di piazza Molise, un innovativo progetto di cohousing, una residenza autonoma per anziani a rischio solitudine, gestito dal Comune in collaborazione con la Cooperativa Sociale Maria Cecilia.

Si proporranno attività a gruppi di circa dieci persone per ogni condominio individuato, per un percorso di circa quattro mesi di lavoro con incontri quindicinali da due ore e mezza con presenza fissa di attività motoria (ginnastica dolce) seguita da un'altra attività con funzioni socializzanti e cognitivo/educativo (miti e leggende del Biellese, ricette semplici, gardening, alternativa al cruciverba, balli popolari, disegno e pittura, stimolazione sensoriale tramite la musica e altre).

In parallelo, verranno realizzati quattro incontri mensili rivolti ai caregivers per fornire strumenti efficaci nella comunicazione nella relazione con la persona fragile; al rilevare di bisogni crescenti, saranno attivati interventi domiciliari di Terapia Occupazionale, volti al mantenimento dell'autonomia per le situazioni più fragili.



## NUOVE CAPACITÀ PER POTENZIARE I VOLONTARI

La formazione dei volontari è una delle sfide e insieme opportunità che occorre cogliere per migliorare la qualità degli interventi del terzo settore a supporto delle fragilità della popolazione anziana del Biellese. A questo scopo AMA Biella si appresta realizzare il progetto “CaPoVol - Capacità per Potenziare i Volontari” con il quale, grazie anche al contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, avvieremo percorsi formativi

dedicati alle volontarie e ai volontari della nostra associazione e appartenenti ad alcune altre con cui AMA collabora: ABV - Associazione Biellese Volontariato OdV, Auser volontariato provinciale Biellese OdV, GVV San Giuseppe OdV, associazione di volontariato Delfino e associazione di volontariato Underground. L'ottica del progetto è generativa, perché le competenze acquisite dai volontari nel percorso vengono restituite interamente alla comunità, realizzando un miglioramento della qualità degli interventi che il terzo settore è chiamato sempre più di frequente a ideare e offrire, vista la carenza di risposte e risorse pubbliche e l'incremento del grado di bisogno della popolazione biellese.

Intendiamo con il progetto organizzare un ciclo di incontri su diverse tematiche, con l'apporto di professioniste esperte nei campi delle fragilità dell'anziano (psicologhe, terapeuta occupazionale, educatrice professionale) e realizzare un format adattabile alle esigenze specifiche di tutte le associazioni coinvolte. La nostra associazione è impegnata da 33 anni nel contrasto del decadimento cognitivo e nel supporto alle famiglie delle persone ammalate di Alzheimer e altre forme di demenza; in questi anni di esperienza numerose associazioni del territorio hanno sollecitato esplicitamente la nostra collaborazione per la condivisione di conoscenze e approcci alla persona anziana. L'idea di dar vita a questo progetto viene quindi naturale: forniremo conoscenze, ascolto e analisi di casi frutto della diretta esperienza di volontarie e volontari, casi pratici e una piccola quota di impianto teorico. I temi dei corsi saranno: le demenze e l'invecchiamento attivo, le terapie non farmacologiche (stimolazione cognitiva), l'approccio relazionale con l'anziano fragile, la relazione del volontario con la famiglia, la corretta movimentazione dell'anziano fragile.

## UN INCONTRO AL MESE FINO A GIUGNO: È RIPRESO IL CAFFÈ ALZHEIMER CON LA PARTECIPAZIONE DEI BAR STORICI BIELLESI

Un momento di incontro in un ambiente piacevole, davanti a una tazza di caffè e a qualcosa di buono. Per parlare di cose importanti certo, ma in maniera informale, semplice, in una situazione dove tutti sono portatori di un'esperienza che è sostegno per l'altro. Questo è il format dei Caffè Alzheimer che sono ripresi martedì 10 ottobre al centro d'incontro *Mente Locale* di Biella e che proseguiranno con un incontro al mese fino a giugno 2024.

Quest'anno l'iniziativa ha una novità perché torna itinerante dopo gli anni della pandemia e si vorrebbero coinvolgere nel progetto i caffè storici della città di Biella. Ispirato all'opera dello psicologo olandese Bere Misen, il Caffè Alzheimer è organizzato e gestito dalla Fondazione Cerino Zegna in collaborazione con AMA Biella. Possono partecipare persone con demenza, i loro caregiver, i volontari e chi è interessato ai temi trattati.



## «CARO GIULIANO, PORTEREMO AVANTI I PROGETTI IN CUI CREDEVI CON LA FORZA CHE CI HAI INSEGNATO»

A che punto è il giornalino?» Giuliano la faceva spesso questa domanda. Perché per lui, consigliere di AMA dal 2017, tenere ogni cosa a posto e sotto controllo era fondamentale. Era un giorno leggero di ottobre quando, seduti davanti al nostro caffè del mercoledì mattina, questa domanda si è infilata in una delle tante chiacchiere di lavoro di questi anni. Non immaginavamo che, a distanza di poche settimane, ci saremmo trovati a scrivere queste parole ora che Giuliano Zignone non c'è più. E' deceduto nella notte dell'11 novembre lasciando per noi di AMA Biella un vuoto immenso.

«Nella sua attiva vita è stato un pilastro della nostra Associazione» lo ricorda il presidente Ferlisi «accompagnandoci con i suoi consigli e la sua serena determinazione verso scelte importanti a favore degli anziani e dei malati di Alzheimer. Non dimenticheremo mai la puntualità con la quale sorridendo ci ricordava quali fossero i progetti possibili e quelli impossibili e il suo desiderio di apprendere e comprendere, che è stato un esempio e uno stimolo continuo. Mancherà a noi, ma anche alla sanità Biellese».

Lo ricordiamo qui nel "giornalino" che tanto gli stava a cuore perché raccontava i progetti della "sua" AMA. Qui in mezzo a queste pagine che, ancora una volta, sono piene dell'impegno, dell'entusiasmo e della speranza che Giuliano ci ha insegnato a mettere in tutte le cose che facciamo.

Buon viaggio, amico fraterno e speciale, faremo del nostro meglio perché nulla di quanto ci hai donato vada perso.

## PSICODRAMMA PER I CAREGIVER

Un'assoluta novità per l'accompagnamento e il sostegno dei caregivers delle persone con demenza che frequentano Mente Locale prenderà avvio nel 2024. Si tratta di un gruppo di sostegno psicologico con l'utilizzo dello psicodramma analitico, condotto dalle dottoresse Maria Teresa Lerda (psicologa, psicoterapeuta e psicodrammatista), e Francesca Tanini (psicologa e psicoterapeuta individuale e di gruppo) specializzate nell'utilizzo di questo dispositivo. «Un gruppo di sostegno psicologico con l'utilizzo dello psicodramma analitico» scrivono le psicologhe «è pensato come uno spazio di ascolto e di confronto per i caregivers che afferiscono a Mente Locale e che si occupano di un loro caro che presenta una malattia degenerativa, sia essa in uno stadio iniziale o avanzato. Significa offrire sul territorio un contenitore che accolga i vissuti emotivi e i pensieri che si generano occupandosi di una persona malata e del suo decadimento. Nello specifico, proporre uno spazio di sostegno in gruppo consente alle persone che vivono situazioni simili d'incontrarsi e di confrontare le reciproche esperienze e i vissuti che da esse scaturiscono, così che la storia dell'altro risuoni dentro a ogni partecipante del gruppo, evocando ricordi e sensazioni. Offrire uno spazio di gruppo con l'utilizzo dello psicodramma analitico comporta l'attivazione rapida e intensa di un "toccarsi" psichico ed emotivo all'interno di un dispositivo di sostegno atto a restituire il senso di ciò che sta accadendo e di ciò che si sta vivendo sia nel gruppo sia nelle esperienze con la malattia». Il progetto, gratuito per i partecipanti, è reso possibile grazie al supporto di alcuni benefattori che da queste pagine ringraziamo profondamente per la vicinanza alla nostra organizzazione.



## DEMENZE, RICERCA, PERSONE: PRESENTATI I RISULTATI DI UN PROGETTO SPERIMENTALE DI ASL BIELLA E AMA

In occasione della trentesima Giornata Mondiale dell'Alzheimer, sabato 22 settembre a Palazzo Gromo Losa si è tenuta la conferenza "Il futuro ha basi solide: demenze, ricerca, persone".

Un'iniziativa che è stata promossa dall'Azienda Sanitaria Locale di Biella insieme ad AMA Biella.

### Progetto di rilievo regionale

L'incontro era dedicato alla valutazione dei risultati del progetto regionale sulle terapie non farmacologiche e sugli interventi domiciliari, finanziato

dal Fondo Nazionale per l'Alzheimer e le Demenze.

La dottoressa Barbara Bragante, direttrice del Distretto di Biella, ha portato i saluti della Direzione dell'ASL Biella e ha rimarcato l'impegno dell'azienda verso il territorio e i risultati ottenuti, pur nelle difficoltà che i servizi sanitari italiani attraversano in questi anni.

Franco Ferlisi, presidente di AMA Biella, ha sottolineato invece l'importanza della collaborazione fra sanità e associazione, che in Biella è in atto ormai da più di un decennio e in particolare in questa occasione, ha

fatto sì che l'ASL di Biella sia fra le pochissime in Piemonte a essere riuscita a portare a termine tutte le attività previste dalla Regione Piemonte.

### I dati della sperimentazione

Il dottor Vito Marinoni, responsabile Lungodegenza e Geriatria dell'Ospedale di Biella, ha sottolineato l'efficacia della collaborazione con il funzionario ASL Fabrizio Crestani, per la gestione amministrativa del progetto, e con AMA Biella che lo ha direttamente gestito sotto la guida del suo Servizio, coinvolgendo un team multidi-



sciplinare di cui hanno fatto parte tre psicologhe, una terapeuta occupazionale, un fisioterapista e un osteopata. Il dottor Marinoni ha sottolineato come proprio il reclutamento sul territorio di professionisti che avessero le competenze peculiari richieste sia stata una delle prime sfide affrontate all'avvio del progetto. Ha poi proseguito, dando un quadro complessivo della sperimentazione.

Gli interventi hanno riguardato tre ambiti: trattamenti basati sulla stimolazione cognitiva e supporto psicologico; trattamenti psico-sociali rivolti ai caregiver; attività motoria.

La parte dedicata alla stimolazione cognitiva e al supporto psicologico ha coinvolto 38 persone in 5 gruppi di lavoro tra Biella, Verrone, Cossato e Valdilana.

Sono stati realizzati nel totale 39 incontri per ciascuno dei cinque gruppi.

L'intervento sui caregiver ha coinvolto invece 18 persone alle quali sono stati offerti 3 interventi domiciliari da parte della terapeuta occupazionale più una serie di telefonate di monitoraggio e la compilazione di uno specifico strumento per valutare il loro carico assistenziale. Sulle attività motorie sono stati infine attivati 4 gruppi a Biella, Cossato e Verrone tra gennaio e luglio, con un totale di 29 partecipanti. Fisioterapista e osteopata hanno condotto 24 incontri settimanali della durata di un'ora ciascuno.

La sperimentazione ha confermato alcune criticità già note, tra le quali la difficoltà dei caregiver a far fronte dal punto di vista economico alle esigenze di cura e il loro alto livello di stress. E ha messo in luce la difficoltà oggettiva nel progettare interventi domiciliari territoriali che abbiano una continuità nel tempo e che diventino investimento strutturale finanziato in maniera adeguata e costante.

## **Migliorare la qualità di vita è una "guarigione"**

Piero Secreto, neurologo direttore di Geriatria a San Maurizio Canavese e referente dell'assessorato regionale, ha sottolineato l'importanza della collaborazione con le associazioni Alzheimer piemontesi in questo progetto e per la prossima definizione del Piano Socio-Diagnostico Terapeutico Assistenziale (PSDTA) che darà le direttive per l'attività delle ASL regionali sulle demenze.

Ha ricordato inoltre che il 40 per cento dei casi di demenza può essere rallentato o fermato se la diagnosi è precoce e se si correggono i fattori di rischio legati allo stile di vita.

Un obiettivo importante che, anche se non guarisce dalla malattia, può consentire una qualità di vita buona, ritardando l'insorgere della sintomatologia più grave.

Infine Fausto Roveta, neurologo del dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Torino, ha inquadrato la situazione per quanto riguarda la ricerca sui nuovi farmaci in sperimentazione in questi anni e ha riportato il focus sull'importanza delle terapie non farmacologiche che ormai hanno piena evidenza sperimentale come strumenti per rallentare il decadimento cognitivo.



## **A SETTEMBRE OPEN DAY AL CENTRO MENTE LOCALE**

Una giornata per provare gratuitamente tutte le attività offerte presso il centro d'incontro Mente Locale ma anche un momento di festa per i fantastici volontari e consiglieri di AMA Biella. Sabato 23 settembre si è svolta la seconda edizione dell'open day con gruppi di stimolazione cognitiva, attività motorie e laboratori creativi.



## I SALVATI E I PERDUTI: LA RICERCA SUL CERVELLO APRE NUOVE PROSPETTIVE PER CAPIRE PERCHE' CI SI AMMALA

**D**a secoli medici e filosofi si sono posti una domanda impossibile: qual è il cervello perfetto?

Secondo Rita Levi Montalcini il cervello perfetto è quello degli insetti, mai cambiato in milioni di anni, perché adattato a tutto, ma anche la vita degli insetti non muta.

Il nostro invece è imperfetto e muta, consentendoci di capire l'universo, ma anche di morire di Alzheimer.

Questa malattia dal 1904 è la sfida impossibile per la scienza: conosciamo le meraviglie della biologia, sappiamo curare

l'Alzheimer sui topi, ma i farmaci su di noi non funzionano e scopriamo che spesso il danno non è correlato alla gravità dei sintomi. Infatti, su un terzo delle autopsie eseguite ad anziani deceduti, vediamo il loro cervello maggiormente danneggiato rispetto ai malati di Alzheimer, pur senza che abbiano mai mostrato alcun sintomo della demenza.

Jeanne Louise Calment, ritenuta la persona più longeva del mondo, morì nel 1997 a 122 anni con la mente lucidissima. Si dice che abbia continuato a fumare due sigarette al giorno

dall'età di 21 anni fino a 117 anni e che abbia vissuto una vita attiva senza particolari attenzioni alla dieta: si suppone quella mediterranea ma con vino rosso, cibo piccante, carne rossa, cioccolato e 2 tazze di caffè a colazione.

Immanuel Kant, il filosofo tedesco fondamentale per il pensiero moderno, si rese invece conto del suo declino cognitivo - oggi sappiamo essere stato Alzheimer - a 71 anni: «dolorosa la sorte che è toccata a me: quella di essere come paralizzato nei lavori spirituali... non uno studioso, ma uno che ve-



### Mente Locale Attività



LUNEDÌ	MARTEDÌ
Ginnastica dolce 15:45 - 16:45 Ginnastica posturale 17:00 - 18:00 Pilates 18:35 - 19:15	Gomitolo Rosa* 14:30 - 16:30 Danze popolari 16:45 - 18:15 *laboratorio di lanoterapia
MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
Disegno e pittura 14:45 - 16:45 Cammin (d) anza 17:00 - 18:00 Yoga Anukalana 18:30 - 19:30	Ginnastica dolce 15:45 - 16:45 Qi Gong 17:00 - 18:00 Hatha Yoga 18:15 - 19:15
VENERDÌ	PALESTRA DELLA MEMORIA
Pilates 11:00 - 12:00	Sono attivi tutto l'anno, da lunedì a venerdì, in varie fasce orarie, gruppi di potenziamento cognitivo, di terapie non-farmacologiche (laboratorio cognitivo, stimolazione cognitiva, terapia occupazionale, psicomotricità) e gruppi di supporto familiari e per persone con decadimento cognitivo. Per informazioni contattare la segreteria allo 015-401767



## NUOVO CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DEL CENTRO D'INCONTRO MENTE LOCALE

E' disponibile in formato cartaceo oppure si può scaricare la versione digitale dal sito [www.mentelocalebiella.it](http://www.mentelocalebiella.it) E' il nuovo calendario di tutte le attività che si possono svolgere al centro d'incontro Mente Locale: dalla stimolazione cognitiva ai laboratori di disegno e pittura, dallo yoga alla ginnastica posturale, dalla terapia occupazionale alle danze popolari. Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la segreteria è sempre disponibile al numero 015.401767, da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 17, o per email a [info@amabiella.it](mailto:info@amabiella.it)

## «LA SCOPERTA DELLA PLASTICITÀ CEREBRALE HA DIMOSTRATO CHE LA NOSTRA MENTE È CAPACE DI RIGENERARSI PER TUTTA LA VITA»

geta ...» lasciò scritto. Dunque, chi ha salvato Jeanne e ha perduto Kant? E perché il cervello di Einstein mostra una grande densità di neuroni e in particolare una superconnessione fra la parte creativa e quella sensoriale?

Lentamente la risposta emerge fra i dogmi che cadono: credevamo i circuiti cerebrali cablati dalla nascita, non modificabili e credevamo che, invecchiando, il cervello subisse un declino irrimediabile. Invece oggi sappiamo che la produzione di nuovi neuroni continua per tutta la nostra vita e in questo “potrebbe” stare la risposta.

Si chiama “neuroplasticità”, descritta da Eric Kandel, nobel per la medicina nel 2000, cioè la capacità del cervello di modificare la propria struttura in risposta alle emozioni, ma oggi ne sappiamo molto di più.

Una ricerca condotta da Jesse Gomez dell'università di Stanford ha portato a un'incredibile scoperta che ribalta le teorie sullo sviluppo: nella parte del cervello specializzata nel riconoscimento dei volti si forma nuovo tessuto in grado di assolvere nuove funzioni e afferma: “Vediamo questo tessuto crescere realmente”. Una crescita inattesa proprio nella struttura fondamentale per le relazioni sociali in tutte le fasi della vita, che Kalanit Grill-Spector, ricercatrice di Stanford, definisce come “proliferazione di microstrutture di dendriti riorganizzati”.

Sono “reti neurali”, insieme di cellule che si organizzano in seguito a esperienza e apprendimento, perché la vera funzione del cervello è prevedere il futuro: la memoria non serve per ricordare il passato, ma per prevedere cosa e quando capiterà in futuro. Siamo ormai lontani dalla

vecchia e imprecisa idea che sia ciò che è scritto nel DNA a determinare il nostro destino e che il cervello non possa rigenerarsi e ripararsi.

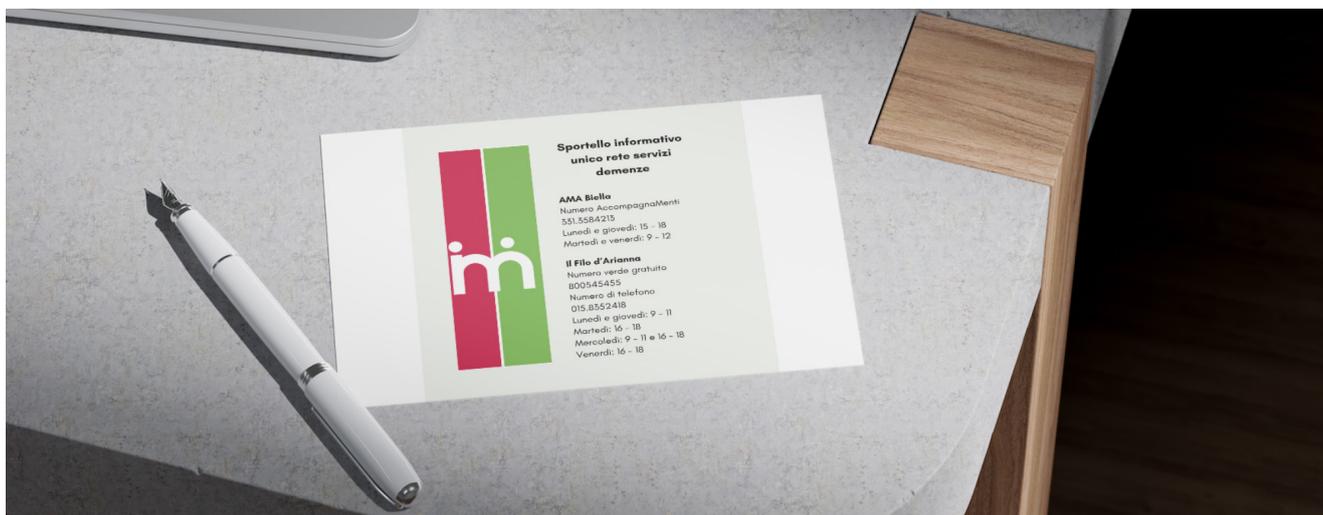
E forse in questo sta la spiegazione dell'enigma Alzheimer: la vita per chi la vive in modo attivo è un racconto al quale aggiungiamo sempre nuovi capitoli, scriviamo una rete neurale che ne sostituisce un'altra portando con sé anche i ricordi della precedente, per cui se perdiamo i neuroni delle vecchie reti (i vecchi capitoli), i ricordi sono già salvati in quelle successive. Chi vive una vita movimentata, forse stressante, densa di emozioni e di eventi nuovi, chi continua a scrivere i capitoli della sua storia fino a tarda età, ha ottime possibilità di sopravvivere ai danni dell'Alzheimer. Invece, quando pensiamo di non avere un futuro da scrivere, quando la vita è routine e nulla ci sorprende, il nostro cervello non può compensare le perdite e assieme alle reti se ne vanno per sempre i nostri ricordi: allora comincia il rischio, allora cominciamo a morire. Per fare il backup della memoria, la nostra mente deve sempre creare legami: legare il passato al futuro attraverso il presente. E poiché i legami sono amore, amare la vita ci salva, rinunciare ci perde.

**Franco Ferlisi**



## SIAMO TORNATI ATTIVI NELL'AREA COSSATESE

A settembre si è tenuta la presentazione delle attività di AMA Biella e Mente Locale per Cossato e il Cossatese. Grazie alla collaborazione con il Centro Incontro Cossato abbiamo potuto riavviare un presidio sul territorio che la pandemia ci aveva costretti a interrompere. Un grazie al presidente Mariuzzo per il supporto.



## ACCOMPAGNAMENTI: NUOVO SPORTELLO TELEFONICO INTEGRATO

**U**n punto di informazioni unico e integrato per tutte le persone che sono alla ricerca di supporto dopo una diagnosi di demenza.

Lo sportello telefonico integrato è un'altra delle iniziative che AMA Biella ha avviato nell'estate del 2023 e che rientra nel progetto di rete biennale AccompanaMenti. Si tratta di un'attività che viene in svolta in collaborazione con lo Sportello Telefonico Il Filo d'Arianna che, da molti anni, è già un riferimento prezioso per tanti cittadini anziani alla ricerca di informazioni per orientarsi tra i servizi del territorio.

AMA Biella ha predisposto un numero specifico per chi cerca informazioni sul progetto AccompanaMenti ed è il 331.3584213. I giorni della settimana e gli orari in cui è attivo sono: il lunedì e il giovedì dalle 15:00 alle 18:00; il martedì e il venerdì dalle 09:00 alle 12:00.

Lo Sportello Anziani del Filo di Arianna ha invece un numero verde gratuito 800.5454.55 e un numero di telefono fisso 015.8352418

Potete chiamarli il lunedì e il giovedì dalle 09:00 alle 11:00; il martedì dalle 16:00 alle 18:00; il mercoledì dalle 09:00 alle 11:00 e dalle 16:00 alle 18:00; il venerdì dalle 16:00 alle 18:00

### **Una casa a misura di persona con demenze**

Che detersivi e medicinali vadano messi sotto chiave quando in casa c'è una persona fragile è cosa nota a tutti. Ma quanti sanno che i quadri e gli specchi sono pericolosi o che bisognerebbe prestare attenzione alla

## ASL BIELLA, CONSORZI, AMMINISTRAZIONI PUBBLICHE, ENTI DEL TERZO SETTORE: ECCO LA RETE CHE DÀ VITA AD "ACCOMPAGNAMENTI"

La rete del progetto "AccompanaMenti" è composta dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, come ente finanziatore, dall'associazione AMA Biella OdV nel ruolo di capofila, e da una compagine di cui fanno parte l'ASL Biella, i due Consorzi per i servizi sociali Iris e Cissabo, i Servizi Sociali della Città di Biella, Anteo Impresa Sociale, Fondazione Cerino Zegna Impresa Sociale, Maria Cecilia SCS, Fondazione Infermeria San Carlo, Opera Assistenza

Santissima Immacolata OASI onlus, A Ruota Libera SCS, Gruppo Volontariato Vincenziano San Giuseppe OdV, Anzitutto Associazione di Volontariato per gli Anziani, APB Amici Parkinsoniani Biellesi e Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale A.L.I.Ce Biella. Partecipano inoltre alla cabina di regia gli Ordini provinciali dei Medici e degli Infermieri, la Provincia, il Comune di Biella. E' coinvolta l'analisi delle ricadute la Fondazione Emanuela Zancan di Padova.



temperatura dell'acqua del rubinetto?

Sul canale YouTube di AMA Biella è disponibile una playlist con sei video che contengono consigli e informazioni per rendere la casa un luogo sicuro per le persone che convivono con le demenze. Si tratta di video-pillole della durata di pochi minuti dedicate ai vari ambienti casalinghi (cucina, bagno, camera da letto) e a diverse situazioni quotidiane: dai lavoretti all'igiene personale, dal sonno alle passeggiate.

La serie è stata realizzata dal visual designer Daniele Parlamento sempre nell'ambito del progetto di rete AccompanaMenti con il supporto del team di lavoro del centro d'incontro Mente Locale e di AMA Biella.

Il link al canale YouTube di AMA Biella è <https://www.youtube.com/@amabiella>

In alternativa si può usare solo il tag @amabiella. Iscrivendosi al canale - cliccando sul pulsante "iscriviti" che compare sotto i video - si può ricevere una notifica quando nuovi contenuti sono pubblicati in modo da non perdersi mai gli aggiornamenti.

### Il Catalogo dei Servizi

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.

Il Catalogo può essere consultato e scaricare in formato pdf stampabile al link <https://www.mentelocalebiella.it/catalogoservizidemenze/>

Anche il Catalogo dei Servizi è stato realizzato nell'ambito del progetto AccompanaMenti.

## POST SCRIPTUM

### SULLO SCHERMO



**"Mi fanno male i capelli"** è un film uscito nelle sale a ottobre 2023 e ha ricevuto un premio al recente Roma Film Festival. Racconta la storia di una donna che sta perdendo la memoria e che ricostruisce la sua vita ispirandosi ai film con Monica Vitti. Una storia con connessioni nel reale, visto che la stessa Vitti ha convissuto con una grave demenza per molti anni.

**Regia Roberta Torre**



**"This is us"**, in italiano "Questi siamo noi", è una serie TV dedicata a una storia familiare all'interno della quale, a un certo punto, si inserisce la malattia di Alzheimer. La sceneggiatura è stata scritta con una consulenza scientifica e un focus particolare sulle emozioni. Su PrimeVideo e Disney+

**Autore Dan Fogelman**

## 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](http://www.amabiella.it)**

**[info@amabiella.it](mailto: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**



Seguici su Facebook @AmaBiellaMenteLocale

Vuoi che spediamo questo notiziario a qualcuno che conosci?

Non vuoi più riceverlo?

In entrambi i casi, contatta la segreteria di Mente Locale AMA Biella



**Aiutaci a impedire che demenze e Alzheimer cancellino quanto abbiamo di più caro.**

**Il decadimento cognitivo si può prevenire!**

AMA Biella sta già facendo la sua parte.

Dacci una mano a fare ancora di più.

**Firma per il 5xMille ad AMA Biella**



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	<i>Nome Cognome</i>
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	9 0 0 2 0 3 6 0 0 2 1

VIETATO CANCELLARE! NOTIZIARIO DI AMA BIELLA

ANNO III NUMERO 09 DICEMBRE 2023

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 TIPOLITOGRAFIA BOTALLA SRL

VIA FRATELLI CAIROLI 140, 13894 GAGLIANICO (BI)

PER COLLABORAZIONI, COMUNICAZIONI E INSERZIONI

INFO@AMABIELLA.IT - 015401767