

FOGLIO INFORMATIVO DELL'ASSOCIAZIONE ALZHEIMER TRENTO ODV

Direttore Responsabile: Fulvio Gardumi - Editore: Associazione Alzheimer Trento - via al Torrione, 6 - 38122 - Trento -
Reg. Tribunale di Trento n. 1328 del 12/06/2007 - tel. 0461/230775 - spedizione on-line
sito: www.alzheimerrento.org - e-mail: info@alzheimerrento.org

23 MARZO ore 17.30

ASSEMBLEA ORDINARIA

Relazione annuale
Approvazione bilancio 2022
Programma annuale
attività 2023



Libro consigliato:

**Guida per i Caregiver
delle persone con demenza.**

Uso di attività ed altre strategie per prevenire,
ridurre e gestire i sintomi comportamentali

Educazione intergenerazionale

La relazione di affetto tra nonni
e nipoti è basata anche sulla
reciprocità e sul rispetto delle
differenze.

"Cranky" uomo vecchio...

La struggente riflessione di
una persona malata di Alzheimer

ASSEMBLEA ANNUALE SOCI

Vogliamo condividere con tutti i soci quanto realizzato nel corso del 2022 in un breve resoconto estratto dalla relazione che il Presidente ci illustrerà in occasione dell'Assemblea ordinaria alla quale, compatibilmente con gli impegni di ciascuno, siete tutti cordialmente invitati a partecipare.

Finalmente nel corso dell'anno 2022 i problemi legati alla pandemia Covid si sono fortemente attenuati, se non scomparsi del tutto, e ciò ci ha consentito di riprendere in pieno le nostre attività permettendoci di raggiungere gran parte degli obiettivi che ci eravamo prefissati.

Per rendere più immediata la lettura vediamo di proporlo in modo sintetico e schematico

Tema/argomento	Descrizione
Comunicazione/visibilità	È in corso di aggiornamento il nostro sito per renderlo sempre più facilmente utilizzabile da tutti.
	Migliorato graficamente e arricchito di contenuti il nostro periodico.
	In accordo con il tavolo provinciale demenze è in corso la nuova stesura e ristampa del Vademecum Alzheimer.
	Migliorati i rapporti con giornali e TV locali guadagnando maggior spazio e visibilità.
Ascolto/informazione/formazione	Aumentata l'attività del punto di ascolto: quest'anno sono stati più di 50 i colloqui in presenza presso l'Associazione a cura di operatori formati e un'ottantina i colloqui telefonici. L'Associazione, da anni, offre ai Soci la possibilità di avere due incontri gratuiti con uno psicologo.
	Stabilizzata attività e compiti dei nostri volontari all'interno del CDCD della APSS.
	Ripresi gli incontri "Alzheimer Caffè" in presenza presso il Centro Servizi Anziani Contrada Larga e le visite guidate presso il Castello del Buonconsiglio.
Iniziative rete territoriale	Partecipazione attiva al progetto "Una città amica persone con demenza" con molteplici iniziative svolte sugli ambiti territoriali di Povo, Villazzano e S. Pio X – incontri territoriali con la popolazione, incontri con le scuole Bronzetti di Trento, predisposizione progetto cartelli di stimolazione cognitiva fisica e sensoriale da installare in un parco a Povo, partecipazione a momenti informativi e formativi di cittadini e volontari.
	Partecipazione saggio danza sul tema Alzheimer promosso dalla scuola ASD Fantasy.
	Incontro con studenti dell'istituto Buonarroti (due classi) sul tema Alzheimer.
	Adesione progetto formativo per OSS organizzato da coop. Sociale Piccoli Passi di Siena utilizzo Doll therapy.
	Partecipazione "Camminata per la vita" organizzata dalla Proloco di Strembo.
	Adesione al progetto "Green Center" proposto da APSP Civica di Trento bando Fondazione Caritro.
	Partecipazione iniziativa promossa dal comune di Pieve Tesino sul tema Alzheimer.
	Prosecuzione collaborazione con APSP Cavedine sul progetto Dementia Community friendly.
	Partecipazione convegno organizzato da PAT tavolo demenze su promozione percorsi di sensibilizzazione delle comunità.

	Partecipazione progetto residenza estiva a Terzolas per caregiver e persone con demenza e incontro formativo per caregiver e comunità sul tema Alzheimer .
	Preso contatto con successiva visita al CeRin e CIMEC settore ricerca universitaria su decadimento cognitivo.
Rapporti istituzionali	Proseguimento della nostra partecipazione ai lavori del Tavolo demenze provinciale.
Eventi	Organizzato convegno in occasione del mese Alzheimer “Costruiamo insieme una comunità inclusiva”.
	Per Natale organizzato presso la sala Marangonerie del Castello del Buonconsiglio un concerto dei “Minipolifonici”

Un ringraziamento del tutto particolare a tutti i volontari che hanno consentito la realizzazione di tante attività con l'obiettivo di aiutare i caregiver, i malati di Alzheimer e far crescere una maggiore consapevolezza di aiuto inclusivo nella comunità.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

I Soci dell'Associazione “ALZHEIMER TRENTO ODV”, sono convocati in Assemblea Ordinaria in prima convocazione il giorno 22 marzo 2023 ad ore 06.00 ed eventualmente, **in seconda convocazione**

Giovedì 23 marzo alle ore 17.30

presso la Sede Sociale a Trento in via al Torrione n. 6,

ordine del giorno:

Relazione del Presidente sulle attività svolte nell'anno 2022;

Relazione finanziaria e lettura del bilancio anno 2022;

Approvazione del bilancio anno 2022;

Presentazione programma attività anno 2023;

Varie ed eventuali

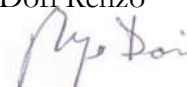
Si pregano tutti gli associati che intendono partecipare all'Assemblea di dare conferma della propria partecipazione telefonicamente o via mail entro il **15 marzo**, per permetterci di reperire la sala adeguata al numero dei partecipanti.

Chi fosse impossibilitato ad intervenire, è invitato a farsi rappresentare da altro socio di propria fiducia che dovrà essere munito di apposita delega scritta.

Possono partecipare all'assemblea tutti i soci in regola con il pagamento della quota associativa.

Il Presidente

Dori Renzo



MALATTIA di ALZHEIMER: un progetto per le scuole

Scrivono una ragazza di prima media: *“Gli anziani e i nonni hanno bisogno di affetto e di cure. Sono come dei fiori colorati che, se non diamo loro amore, si richiudono in loro stessi. La mia nonna la amerò sempre”*. Un'altra della stessa classe scrive: *“Con la nonna ho un rapporto speciale. L'estate scorsa al mare abbiamo iniziato a scrivere assieme un libro dal titolo: “Il vecchio e il giovane”. È stato un momento indimenticabile”*. E una studentessa di terza media: *“Devo tuffarmi nei ricordi dei nonni per non perderli e per custodirli bene. Mi sciolgo quando li vedo felici assieme”*. E un ragazzo: *“Dei nonni non si può fare a meno. Si dovrebbe costruire per loro una statua”*.

Questi sono solo alcuni dei tanti esempi che si potrebbero riportare relativi agli elaborati che cinque classi delle scuole medie *“Bronzetti Segantini”* di Trento (un centinaio di ragazzi) hanno scritto avendo come tema da svolgere *“Parlaci dei nonni e degli anziani”*.

L'iniziativa è nata da un progetto finanziato dalla Provincia Autonoma e coordinato dal Comune di Trento con la collaborazione dell'Associazione Alzheimer di Trento, della APSP *“M. Grazioli”* di Povo, della APSP *“Civica”* di Trento, della APSP *“de Tschiderer”* di Trento, e che ha visto interessati in via sperimentale i territori delle circoscrizioni di Povo, Villazzano ed il quartiere di S. Pio X° (circoscrizione S. Giuseppe e S. Chiara). Lo spirito che ha animato tale progetto e che si sta affermando e consolidando in diverse città in Italia e all'estero, è quello di *“costruire” una comunità amica delle persone con demenza* e dei loro familiari, superando lo stigma che spesso accompagna le varie forme di demenza, e quella di Alzheimer in particolare.

Il punto di partenza è stato quello di far svolgere agli studenti il tema sui nonni e sugli anziani. Raccolti e letti gli elaborati, con l'aiuto delle psicologhe della APSP *“de Tschiderer”*, sono stati perfezionati i contenuti e le modalità con le quali organizzare gli incontri con le singole classi: due incontri per ognuna delle cinque classi.

Una parte del primo incontro era condotta da uno psicologo volontario dell'Associazione Alzheimer, l'altra dalle psicologhe della APSP. Prendendo spunto dai contenuti dei temi svolti, venivano trattati - in modo semplice e delicato - gli aspetti principali della malattia ed indicate le strategie principali di tipo fisico e cognitivo utili a mantenere una relazione efficace e positiva con la persona ammalata. Veniva inoltre proiettato un breve video di anima-

zione interattivo al fine di condividere con gli studenti l'approccio migliore in varie situazioni della vita quotidiana con una persona - rappresentata dal protagonista del video, il *“Signor Gianni”* - affetta da alcuni deficit cognitivi.

Nel secondo incontro si affrontava il tema del funzionamento del cervello e si davano semplici suggerimenti legati alla prevenzione possibile rispetto alle demenze. Venivano inoltre proposti dei semplici esercizi di stimolazione cognitiva utili a mantenere allenata le capacità mentali di calcolo, memorizzazione e di attenzione, esercizi abbastanza efficaci per rallentare il processo di decadimento cognitivo.

Tutte e cinque le classi coinvolte nel progetto, preventivamente sensibilizzate dai loro insegnanti, si sono dimostrate molto attive, partecipi e interessate all'argomento. Molte sono state le loro domande e le loro osservazioni. Si è così raggiunto positivamente l'obiettivo iniziale del progetto, nato con questo duplice scopo: quello di aumentare la consapevolezza e la conoscenza del tema delle demenze e quello di suggerire modalità semplici e facilmente attuabili per approcciarsi senza pregiudizi e timori a questa malattia. Questi scopi potrebbero far maturare la consapevolezza che ognuno può essere di aiuto sia nei confronti delle persone colpite da demenza di Alzheimer, sia nei confronti delle persone che con tanto impegno e sacrificio si dedicano alla loro cura.



Abbiamo cominciato a conoscere la malattia di Alzheimer, così come le altre forme di demenza, solo qualche decennio fa grazie alla ricerca e alle prime informazioni scientifiche che ci sono pervenute da studi fatti in Italia, ma soprattutto all'estero. La neurologia, la psicologia e gli studi sull'invecchiamento hanno fatto, negli anni, progressi molto importanti e significativi. Sono sorti servizi di supporto alle famiglie come l'assistenza domiciliare. Sono nati i Centri Diurni, i nuclei delle RSA e le Associazioni di volontari che si prendono cura di questi ammalati. Per la diagnosi della malattia si sono poi inseriti i Centri per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD). La conoscenza della malattia si sta ora diffondendo nei vari ceti sociali e non è più, se non in rari casi, ritenuta una malattia tabù da tener nascosta e di cui vergognarsi.

Per far sì che tale mentalità e tale cultura si diffondano il più possibile nella cittadinanza fino a perseguire l'obiettivo di diventare realmente una comunità *"amica delle persone con demenza"*, è necessario cominciare dalle generazioni più giovani, dai ragazzi. Ed è quello che sta cercando di fare questo significativo progetto al quale partecipiamo con gran

de entusiasmo.

In conclusione, siamo stati tutti molto soddisfatti e sorpresi nel vedere l'interesse manifestato dagli studenti e dagli insegnanti ed il loro desiderio di aiutare chi poteva soffrire di tale malattia.

Un passo, questo molto importante e la scuola media *"Bronzetti Segantini"* è stata fra le prime che ha accettato di collaborare a questo innovativo, interessante, moderno e umano progetto.

Speriamo che, in un prossimo futuro, altre scuole seguano questo importante esempio.

Renzo Luca Carrozzini
Vice Presidente Associazione



Il **"Tavolo attività aperte"** formato da Centro servizi anziani "Contrada Larga", il Centro diurno "Filò Filò", il Centro diurno "Girasole", il Centro Diurno "Sempreverde", Cooperativa Fai, Cooperativa Sad, Associazione Estuario Odv e [Associazione Alzheimer Trento Odv](#), in collaborazione con il servizio Welfare e coesione sociale del Comune di Trento, organizza **Rime e colori** la 15esima edizione della Rassegna amatoriale di poesia e arte.

Il tema del concorso è: **"Un sogno nel cassetto. Sogni progetti e desideri"**:

Ognuno può raccontare o descrivere qualcosa che ha fatto nella sua vita o qualcosa che farà o che vorrebbe fare o anche qualcosa che avrebbe voluto vedere realizzato, ma purtroppo non è successo.



RIME E 15 edizione
COLORI 2023

Per partecipare alla rassegna è necessario essere iscritti a una delle associazioni promotrici o di età superiore ai 65 anni e residenti nel territorio Val d'Adige (comune di Trento e comuni di Aldeno, Cimone e Garniga Terme).

Al concorso è ammessa un'opera per ogni partecipante: le poesie possono essere in lingua italiana o in dialetto e della lunghezza non superiore ad una pagina; le opere figurative, realizzate con qualsiasi tipo di tecnica (disegno, pittura, collage, etc.) devono misurare al massimo 70 x100 cm.

Ogni opera dovrà essere presentata congiuntamente al modulo d'iscrizione che si potrà richiedere inviando un'e mail all'indirizzo opere.trento@gmail.com oppure presso la nostra Associazione. Le opere potranno essere consegnate nella modalità telematica (solo per i testi) oppure manuale entro **venerdì 31 marzo 2023**.

Vi invitiamo cordialmente a partecipare

Guida per i Caregiver di persone con demenza

Allo scopo di supportare coloro che si prendono cura delle persone con demenza vi presentiamo un manuale che, a sua volta, ci è stato segnalato da un Terapista Occupazionale che ha collaborato con la nostra Associazione anche in occasione di un corso on-line per Care Giver.



Il libro intende rispondere alle esigenze dei familiari di persone con Alzheimer che si trovano a dover gestire situazioni difficili e complesse, spesso da soli, senza sostegno né possibilità di confronto.

L'impegno dei caregiver è spesso sottovalutato: a volte neanche le famiglie capiscono il loro eroismo e la loro solitudine nell'affrontare i bisogni, giorno per giorno, in alcuni casi con conseguenti incomprensioni e frustrazioni.

Questa guida pratica e facile da usare è progettata per aiutare i caregiver a casa a superare queste sfide quotidiane. È una guida per il caregiver che esplicita ed esplora l'uso di attività e altre tecniche per prevenire, ridurre e gestire i sintomi comportamentali che la demenza può provocare. Strategie chiare e provate che possono essere utilizzate per migliorare la qualità della vita delle persone che vivono con la loro diagnosi di demenza: queste strategie possono fare la differenza.

Nel libro si trovano sezioni separate inerenti alle attività di vita quotidiana, alla comunicazione efficace, alla sicurezza domestica, ai comportamenti difficili, alle modalità per far fronte all'agitazione, alle domande ripetitive, al vagabondaggio e all'irrequietezza.

Vengono trattati anche argomenti quali l'incontinenza, gli atti sessualmente e socialmente inappropriati a casa e in pubblico, l'aggressività, la depressione e i disturbi del sonno. Vengono inoltre forniti fogli di lavoro per aiutare i caregiver a personalizzare i metodi. Le strategie presentate in questa guida sono state sperimentate dalle autrici Prof.ssa Gitlin e Prof.ssa Piersol nelle loro ricerche e nella pratica clinica e possono essere utilizzate nei diversi setting di cura.

8 marzo: Giornata Internazionale della Donna

Tanti auguri alle donne ma... non bastano le mimose e/o tanti messaggini whats app per "festeggiare" la Donna.

Occorre essere consapevoli del valore di ogni persona.

Il dono della mimosa è un bellissimo gesto quando esprime piena coscienza del rispetto che è dovuto alle donne e il riconoscimento del loro contributo al progresso e al miglioramento della società.

Le tante manifestazioni che vengono organizzate l'8 marzo devono servire a far conoscere, soprattutto ai più giovani, la fatica che è stata fatta dalle donne e quanta ancora ne devono fare per ottenere le dovute conquiste sociali, economiche e politiche, per fermare le discriminazioni e le violenze e per accrescere la consapevolezza che dobbiamo al più presto raggiungere la parità di genere, condizione necessaria per un mondo più giusto e solidale.



Quando un uomo anziano....

È morto nel reparto geriatrico di una casa di cura in un paese della campagna australiana, si credeva che nulla di valore egli avesse potuto lasciare.

Più tardi le infermiere, sistemando i suoi pochi averi, trovarono questa poesia. La qualità ed il contenuto impressionarono lo staff che volle farne tante copie da distribuire agli infermieri di tutto l'ospedale.

Un'infermiera di Melbourne volle che una copia della poesia comparisse nelle edizioni di Natale delle riviste di tutto il paese come unico lascito di questo vecchio per i posteri e facendo in modo che figurasse su tutte le riviste per la salute mentale.

E' stata anche fatta una raccolta di immagini dedicata a questa semplice ma eloquente riflessione.

E così questo vecchio, che nulla pareva potesse dare al mondo, ora è l'autore di questa "poesia anonima" che vola attraverso la rete internet.

" Cranky " - uomo vecchio...



Cosa vedi infermiera ? ... Cosa vedete ?
 Che cosa stai pensando mentre mi guardi ?
 " Un povero vecchio " ... non molto saggio ...
 con lo sguardo incerto ed occhi lontani ...
 Che schiva il cibo...e non dà risposte...
 e che quando provi a dirgli a voce alta :
 "almeno assaggia"!!!
 sembra nulla gli importi di quello che fai per lui...
 Uno che perde sempre il calzino o la scarpa...
 che ti resiste, non permettendoti di occuparti di lui
 per fargli il bagno, per alimentarlo...
 e la giornata diviene lunga...
 Ma cosa stai pensando? E cosa vedi??...
 Apri gli occhi infermiera!!
 perché tu non sembri davvero interessata a me...
 Ora ti dirò chi sono...
 mentre me ne sto ancora seduto qui a ricevere le
 tue attenzioni...
 lasciandomi imboccare per compiacerti.
 Io sono un piccolo bambino di dieci anni con un
 padre ed una madre,
 Fratelli e sorelle che si vogliono bene
 Sono un ragazzo di sedici anni con le ali ai piedi...
 che sogna presto di incontrare l'amore...
 A vent'anni sono già sposo...il mio cuore batte
 forte...
 giurando di mantener fede alle sue promesse...
 A venticinque...ho già un figlio mio...
 che ha bisogno di me e di un tetto sicuro,
 di una casa felice in cui crescere.

Sono già un uomo di trent'anni
 e mio figlio è cresciuto... velocemente,
 siamo molto legati uno all'altro da un sentimento
 che dovrebbe durare nel tempo.
 Ho poco più di quarant'anni, mio figlio ora è un
 adulto e se ne va,
 ma la mia donna mi sta accanto...
 per consolarmi affinché io non pianga.
 A poco più di cinquant'anni... i bambini mi gioca-
 no attorno alle ginocchia...
 Ancora una volta abbiamo con noi dei bambini
 io e la mia amata..
 Ma arrivano presto giorni bui...
 mia moglie muore...
 Io, guardando al futuro rabbrivisco con terrore...
 Abbiamo allevato i nostri figli
 e poi loro ne hanno allevati dei propri...
 e così penso agli anni vissuti...
 all'amore che ho conosciuto.
 Ora sono un uomo vecchio... e la natura è crudele.
 Si tratta di affrontare la vecchiaia...
 con lo sguardo di un pazzo.
 Il corpo lentamente si sbriciola ...
 grazia e vigore mi abbandonano.
 Ora c'è una pietra dove una volta ospitavo un cuo-
 re.
 All'interno di questa vecchia carcassa
 un giovane uomo vive ancora
 e così di nuovo il mio cuore martoriato si gonfia..
 Mi ricordo le gioie... ricordo il dolore.
 Io vorrei amare, amare e vivere ancora...
 ma gli anni che restano son pochissimi...
 tutto è scivolato via... veloce !!!
 E devo accettare il fatto che niente può durare...

Quindi aprite gli occhi gente...
 apriteli e guardate...
 "Non un uomo vecchio"
 avvicinatevi meglio e ... vedete ME!!!

È aperta la campagna di rinnovo delle quote sociali.

Anche quest'anno, come già da diversi anni, abbiamo mantenuto stabile l'ammontare della quota.

L'Associazione vive grazie alla collaborazione attiva dei Soci è quindi prezioso ogni aiuto, in funzione delle possibilità di ciascuno.

**La quota o l'offerta può essere versata tramite Bonifico bancario Cassa Rurale di Trento
codice IBAN IT 52 M 08304 01803 000020312204**

oppure

**presso la nostra sede sociale in via al Torrione, 6
negli orari di apertura segnalati a fondo pagina**

QUOTA SOCIO ORDINARIO € 20.00

QUOTA SOCIO SOSTENITORE € 30.00

Le offerte all'Associazione sono fiscalmente detraibili solo se versate con bonifico bancario



**Codice Fiscale
96051790226**

Grazie a tutti coloro che, in qualsiasi forma, ci hanno aiutato a proseguire nella nostra attività di sostegno alle famiglie dei malati di Alzheimer.

Tale generosità è una dimostrazione di fiducia e di stima nei confronti di tutti noi ed è quindi uno sprone a continuare per cercare di far sentire meno sole le famiglie impegnate ad affrontare questa malattia!



Alzheimer Trento è sempre alla ricerca di persone volonterose e che abbiano del tempo libero da offrire all'associazione per aiutare le famiglie dei malati di Alzheimer.

L'associazione si impegna a formare le persone disponibili in modo da offrire loro le competenze necessarie a svolgere la loro preziosa collaborazione.

**ALZHEIMER TRENTO ODV
via al Torrione, 6 38122 TRENTO
Tel. 0461/230775**

**sito: www.alzheimertrento.org
email: info@alzheimertrento.org**

**Orario di segreteria:
Lunedì, giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.00
martedì dalle 16.00 alle 18.00**

Il foglio informativo è consultabile sul sito: www.alzheimertrento.org