



Anno XV n° 2 maggio - agosto 2015

# Notiziario Varese Alzheimer

Notiziario quadrimestrale dell'Associazione Varese Alzheimer

Spedizione in A.P. art. 2 comma 200, lettera C 662/96 – Autorizzazione Filiale P.T. Varese – Autorizzazione Tribunale di Varese n°810, 25-4-2001

## "CHE COSA POSSIAMO FARE NOI PER AIUTARE GLI ALTRI "

Imparare a confrontarsi, ad accettare la diversità del contesto in cui ci muoviamo, a lavorare insieme agli altri per un futuro migliore della qualità di vita delle persone colpite dal morbo di Alzheimer e delle loro famiglie. Imboccando strade nuove, liberi dalla paura, pronti ad affrontare le sfide e a trasformare in meglio noi stessi e tutto quello che ci circonda. E' stato questo il tema al centro della Assemblea Generale annuale che si è tenuta all'aula didattica arancione della Fondazione Molina lo scorso 7 marzo.

Il 2014 è stato un anno ricco di attività e collaborazioni a Varese, Gallarate, Gavirate e Viggiù . Sesto Calende recentemente ha richiesto di far parte della nostra Associazione con la creazione di un Gruppo operativo che sta iniziando la sua attività. Principale problema emerso in tutta la sua forza dirompente è il finanziamento delle attività in corso, che in nessun modo devono rallentare vista la richiesta crescente di prestazioni e la mancanza di strutture analoghe sul territorio. La Relazione finanziaria dei revisori dei conti ha sottolineato che con un Bilancio che si chiude con un passivo di € 14.974 ci si prospetta solo un ulteriore anno con attività pari alle attuali. Dall'anno successivo dovranno necessariamente essere dimezzate.

E' stato un anno difficile non per quello che abbiamo fatto ma per i contributi che sono venuti a mancare. E scomparso, ad esempio, il finanziamento legato a bando dell'Amministrazione Provinciale, che negli anni precedenti aveva sorretto lo svolgimento regolare delle attività. "Parliamo di cambiamenti" è diventato il tema del dibattito assembleare, quasi un nuovo titolo dato all'incontro. Cambiamenti di cui siamo testimoni, ma cambiamenti che riguardano anche noi, ciascuno di noi. " E' facile cambiare l'auto, è facile cambiare un vestito - è stato detto - però quello che è importante è riuscire a cambiare mentalità ed adottare adeguate misure correttive: cambiare noi stessi – quasi una citazione della canzone di Vasco Rossi- solo così saremo davvero innovatori. E per i Volontari la innovazione/evoluzione è quella del cuore".

La via da percorrere per cambiare in meglio anche la società, in un mondo che cammina sempre più in fretta, tra luci e ombre, un mondo caratterizzato da nuovi fenomeni emergenti, nuovi assetti geopolitici, nuovi conflitti sociali e culturali, nuove frontiere. Nuove sfide. Sfide che si vincono solo avendo un preciso progetto. Il Volontario conosce forza ed essenzialità dei valori. Sa che non basta limitarsi a tamponare le falle dell'ordinario, ma occorre mettersi in sinergia, unirsi.

Uscire dalle sabbie mobili si può, anche se ci vuole coraggio. E il momento è favorevole per rimettersi in gioco, per i grandi cambiamenti. Cambiamenti che saranno possibili soltanto investendo. In comunicazione, in cultura, nella formazione, nella adozione di strumenti organizzativi , nella ricerca di una nuova Solidarietà tra i Varesini.

Quanto alla Nostra Associazione: ha grandi potenzialità, ma ha bisogno del coraggio dei giovani. Della loro creatività, sostenuta e corroborata dalla saggezza dei meno giovani tra Noi. Sosteniamola Tutti.

**Dott. Pier-Maria Morresi , Presidente Varese Alzheimer**

## Varese Alzheimer: anno 2014 attività istituzionali

- ❖ **Ambulatorio della Memoria** - L' Ambulatorio, gestito dall'Associazione Varese Alzheimer, ha sede presso la Casa Alzheimer della Fondazione Molina e collabora con l'unità operativa di Neurologia dell'Università dell'Insubria. I servizi offerti dall'Ambulatorio, che si propone di venire incontro ai bisogni d'informazione, diagnosi e cura dei disturbi di memoria, sono:
  - Ambulatorio Diagnostico con 280 nuove visite effettuate per un totale di 172 donne e 108 uomini con fascia d'età più' alta fra i 75 e 84 anni.
  - Sportello Informativo d'orientamento
  - Servizio di Sostegno Psicologico con 8 famigliari che hanno usufruito del percorso di sostegno attraverso colloqui individuali e con 12 partecipanti nella sede di Varese e 15 nella sede di Comerio al gruppo ABC, gruppo di auto – aiuto per i famigliari coinvolti nella malattia di Alzheimer
  
- ❖ **Circoli della Memoria**
  - **Comerio:** 11 persone si sono rivolte al servizio attivo dal 2009. Il Circolo, gestito da Varese Alzheimer, grazie alla collaborazione del comune, ha messo a disposizione due locali ad uso gratuito presso il municipio
  - **Varese:** 13 persone hanno usufruito del servizio attivo dal 2012 ospitato da Casa Alzheimer e gestito in collaborazione con la Fondazione Molina  
Le attività proposte da entrambi i circoli, riabilitazione e stimolazione cognitiva, danzo terapia, terapia occupazionale, psicomotricità, pet therapy e relazione con i famigliari, hanno fatto perno sul gruppo come contenitore prezioso di storie di vita, capacità, conoscenze e bagaglio emotivo
  
- ❖ **Progetto Aqualung** – Il progetto nasce nell'aprile 2013 dalla collaborazione fra l'Associazione Varese Alzheimer e il Comitato Locale di Gallarate della Croce Rossa Italiana, con il supporto dell'Assessorato ai Servizi Sociali della Provincia di Varese.  
Aqualung, che risponde ad un bisogno espresso dalle famiglie dei malati di demenza e Alzheimer, ha la funzione di favorire il mantenimento, l'integrazione e l'eventuale reinserimento dell'anziano nel proprio contesto sociale. L'intervento dei 14 volontari consiste nell'interagire con il malato al fine di sostenere le capacità residue e l'autonomia personale, favorire la socializzazione e le relazioni interpersonali nel tentativo di offrire loro una qualità di vita migliore. Il famigliare interessato ai servizi offerti da Aqualung deve contattare la segreteria dell'Associazione Varese Alzheimer e richiedere la prima visita a domicilio del medico. L'equipe multidisciplinare discuterà il caso e proporrà un percorso personalizzato su misura che miri a soddisfare i reali bisogni della famiglia.  
Nel 2014 sono state effettuate 28 visite domiciliari , 11 riunioni di equipe di supervisione e diverse consulenze a domicilio.  
Dall'inizio del progetto ad oggi sono state assistite dai volontari un totale di 18 famiglie.

## La Nostra Informazione

### 7 MARZO 2015 - ASSEMBLEA ANNUALE SOCI VARESE ALZHEIMER

### 22 APRILE 2015 - “ LA MEMORIA PERDUTA: COME AIUTARE ? “

Oratorio di Moriggia di Gallarate organizzato dalla sezione locale di Varese Alzheimer, relatrice dottoressa Cristina Morelli

### 23 APRILE 2015 - INCONTRO APERTO DAL TITOLO “ NON RICORDO, ASCOLTAMI “

Relatore il dottor Pier Maria Morresi, presidente di Varese Alzheimer, invitato a tenere l'incontro da UNI3Varese nell'Aula Magna dell'Università dell'Insubria a Varese. Il titolo è un appello e rivela quanta attenzione, scientificità, esperienza e sensibilità siano necessari per affrontare i corsi della vita con tutti i mutamenti.

### 24 APRILE 2015 - XI GIORNATA DELLA SOLIDARIETA'

Punti scuola e associazioni di volontariato in Piazza Podestà, Corso Matteotti e Piazza San Vittore a Varese con laboratori di musica e sport, giochi, esperienze e testimonianze di solidarietà

### MAGGIO – GIUGNO – 7° CORSO DI FORMAZIONE PER L'ASSISTENZA DOMICILIARE AI MALATI DI ALZHEIMER

Il corso, organizzato da Varese Alzheimer in collaborazione con la Fondazione Molina dove si terranno le lezioni, è rivolto ad assistenti domiciliari, collaboratori familiari e badanti di nazionalità italiana, europea ed extracomunitaria, in possesso di permesso di soggiorno, che prestano o intendano prestare assistenza domiciliare ai malati di Alzheimer. La partecipazione è libera e gratuita per gli iscritti all'associazione. Il corso si divide in 2 fasi: formazione in aula e tirocinio pratico.

## Notizia Scientifica

Alcuni stili di vita, come l'attività fisica, una dieta equilibrata, l'impegno in attività cognitive e sociali, sono associate ad una diminuzione del rischio di sviluppare declino cognitivo. Tuttavia nessuno studio finora ha dimostrato sperimentalmente che interventi non farmacologici mirati alla promozione di stili di vita sani nella popolazione anziana possano ritardare l'esordio di declino cognitivo. In questo ampio trial randomizzato multi-centrico in doppio-cieco, attualmente in corso in Finlandia, si vuole verificare l'efficacia di un intervento preventivo multi-dominio non farmacologico nel ritardare l'insorgenza del deterioramento cognitivo. Alla fine dell'intervento i soggetti inseriti nel trattamento multi-dominio rispetto al gruppo di controllo mostravano punteggi superiori nelle funzioni cognitive, una diminuzione dell'indice di massa corporea, modificazioni nelle abitudini alimentari e nella quantità di attività fisica praticata. Il follow-up, previsto a 5 anni dalla fine dell'intervento, permetterà di chiarire se questi effetti benefici sulle funzioni cognitive e nella modificazione degli stili di vita promossi, si tradurranno in un effetto protettivo per lo sviluppo di declino cognitivo e demenza. < da Lancet, 2015 Mar 11>

## CENA DI GALA

Mercoledì 15 aprile nella splendida cornice del Golf Club di Luvinata si è tenuta la cena di gala a favore di Varese Alzheimer. Oltre 100 le persone che hanno partecipato all'insegna del "che cosa possiamo fare noi per aiutare gli altri". Per raccogliere fondi è stata organizzata una ricca lotteria benefica, il momento clou è stata la vendita delle due maglie ufficiali ed autografate dei giocatori juventini Tevez e Pirlo, affiancate da tante altre preziose donazioni. L'intermezzo della serata, cui ha preso parte il direttore generale del Molina Andrea Segrini, è stato guidato da Matteo Inzaghi, direttore di Rete 55.



---

## NON DIMENTICATE CHI HA DIMENTICATO

### *SOSTIENICI*

*E' possibile destinare il 5 / 1000 al "sostegno del Volontariato, delle ONLUS, della Associazione di Promozione Sociale, delle Fondazioni". Per sostenere Varese Alzheimer basta indicare il suo codice fiscale **95044520120** ed apporre la propria firma nell'apposita casella sui modelli CUD, 730 ed Unico*

*Vi invitiamo a diventare Soci di Varese Alzheimer.*

*La quota annua Sociale è **35 €** e per i Soci Sostenitori **55 €**.*

*Vi invitiamo anche a sostenere l'Associazione con donazioni.*

**UBI - Banca Popolare di Bergamo - codice IBAN: IT 20E 054 281 080 100 00  
00007440**

**Cc postale - codice: IT 56B 076 011 080 000 10 17161 694**

---

Varese Alzheimer c/o Casa Alzheimer – Fondazione Molina – Viale Borri 133 – 21100 Varese – Tel. 0332 813 295 – Fax 0332 813 295

e-mail: [info@alzheimer Varese.org](mailto:info@alzheimer Varese.org) – sito web: [www.alzheimer Varese.org](http://www.alzheimer Varese.org)

Direttore Responsabile: Benedetta Lodolini – Redazione e Coordinamento: Giovanna Vanoli