VIVERE LA MEMORIA

Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line - Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara
Direttore Responsabile: Riccardo Forni
Anno 14° - N. 1 - Aprile 2019
Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Demenza, quale prevenzione?

Sempre più spesso le persone con un declino cognitivo iniziale o i familiari delle persone malate di demenza, chiedono quali accorgimenti si possono attuare nella vita di ogni giorno per cercare di attuare delle strategie di prevenzione di fronte allo spettro della patologia. Una recente pubblicazione della Harvard Medical School ha individuato 5 alleati del benessere fisico e mentale che elenchiamo di seguito:

- alimentazione adeguata
- esercizio fisico
- riduzione dello stress
- interazione sociale
- sonno
- attività stimolanti

Per molti risulta difficile credere che l'insieme di questi comportamenti, a partire da un'attività fisica moderata ma regolare, sia alla base della prevenzione delle demenze.

E invece, in attesa di scoprire come curare la più temuta malattia neurodegenerativa, conviene seguire alla lettera le indicazioni, per agire attivamente nel campo della prevenzione. L'ultima conferma arriva da una ricerca pubblicata su Plos One, secondo cui il rispetto di uno stile di vita più equilibrato è associato a un aumento della sopravvivenza e a una minore probabilità di dover affrontare malattie degenerative: anche della mente. Dopo aver osservato per trent'anni un gruppo di 2.235 uomini, di età compresa tra 45 e 59 anni, i ricercatori inglesi hanno notato come l'aver seguito almeno quattro delle cinque raccomandazioni sopraelencate, generasse un rischio più basso di andare incontro al diabete e ad altre complicanze cardiovascolari. Un nesso che, seppur di minor entità, è stato riscontrato anche rispetto all'incidenza del cancro. Come spiegare questi dati? Sicuramente sappiamo qual è l'influenza positiva in termini di effetto protettivo sui nostri neuroni, di una dieta caratterizzata da un regime alimentare povero di zuccheri semplici, sale, grassi e proteine animali. Per quanto riguarda l'alcol, sembra che un moderato consumo abbia un effetto protettivo: chi beve un bicchiere di vino al giorno risulta avere una prospettiva di vita più lunga rispetto a chi è astemio. Considerando tutti questi fattori, emerge come un regime alimentare povero riduca il rischio di andare incontro a malattie neurodegenerative.

Ma alla dieta è necessario abbinare un'adeguata razione di attività sportiva. Bastano trenta minuti al giorno di camminata veloce per migliorare la circolazione sanguigna e rendere così più adeguato l'apporto di ossigeno e glucosio alle cellule nervose. Nuoto, passeggiate in bicicletta, jogging: tutto, in considerazione dell'età e delle condizioni fisiche, aiuta a mantenere la mente in salute.

Inoltre non dimentichiamoci dell'importanza di avere una buona qualità del sonno e del riposo, alternati invece durante la veglia a momenti di interazione sociale ed ad attività stimolanti. Tutti questi consigli e queste raccomandazioni, che hanno recentemente avuto il benestare della ricerca scientifica, sono anche la conferma di quella saggezza popolare che deriva dallo stile di vita più naturale e meno caotico delle generazioni che ci hanno preceduto.

Dott.ssa Paola Milani

IMPORTANTISSIMO

Tutti i Soci sono invitati
sabato 13 aprile 2019
ore 10
al Centro Sociale
IL PARCO
via della Canapa, 4
dove è convocata
l'ASSEMBLEA ANNUALE
DI BILANCIO
per approvare:

- relazione del Presidente
- approvazione bilancio 2018
- programma attività 2019

Qualsiasi età è buona per uscire dall'isolamento e tornare a sorridere.
Il tango argentino metodo Riabilitango
per il benessere psico-motorio del malato e del suo famigliare.

Vi aspettiamo al Centro Sociale "Parco Verde" dal 17 aprile 2019 - Telefonate per partecipare

Isolamento, insicurezza e disorientamento incidono sulla salute degli anziani, ancor più sui malati di Alzheimer.
Praticare il tango argentino aiuta la memoria e l'umore, in partenza da ottobre quattro nuovi laboratori di Riabilitango a Ferrara, Copparo e Berra

La tangoterapia metodo "Riabilitango" per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare

In considerazione dei risultati estremamente positivi della sperimentazione effettuata 2017/2018, A.M.A. propone il progetto di "Riabilitango" con l'obiettivo di diffondere questa pratica terapeutica sul territorio provinciale così da aumentare il numero di persone che possono fruire di questa opportunità. Questo metodo anzichè non è una cura, ma la stimolazione delle capacità residue si è dimostrata in grado di rallentare il processo di degenerazione cognitiva e motoria, migliorando la qualità di vita dei malati e dei loro familiari. L'aumento dei beneficiari consentirà di acquisire ulteriori dati utili alla valutazione scientifica della metodologia.

Il Progetto rientra tra le aree prioritarie di intervento per la co-progettazione della programmazione distrettuale:

Il Progetto di Tangoterapia "Riabilitango" prevede una lezione di 1,5 ore a settimana per complessive 12 lezioni (3 mesi) da realizzare nei Centri Sociali messi a disposizione da Ancescao: **Copparo** - Centro Sociale "Parco Verde" da mercoledì 17 aprile al 10 luglio 2019. **Berra** - Centro Sociale "La Colomba" da mercoledì 21 agosto al 6 novembre 2019.

Vuoi uscire con AMA?

Associazione Malattia Alzheimer

AMA ti accompagna attraverso il ballo in un mondo di benessere e prevenzione.

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI

Associazione Malattia Alzheimer – Via Ripagrande n.7 – Ferrara
Tel. 0532/792097 - Cell. 348/2727427 - E.mail: info@amaferrara.it

A cura della Presidente Paola Rossi

CONFERENZA STAMPA DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO
Sabato 16 marzo 2019 ore 11.30 - Sala Giunta del Comune di Copparo

Malattia di Alzheimer e Metodo Riabilitango: Al Centro sociale 'Parco Verde' di Copparo arriva il progetto per i malati e loro famiglie

LA NUOVA SFIDA DI AMA FERRARA: INIZIA IL PERCORSO ANCHE IN PROVINCIA APERTE LE ADESIONI PER PARTECIPARE

In partenza dal 17 aprile anche nel territorio dell'Unione Terre e Fiumi il nuovo e innovativo progetto di tango-terapia "metodo 'Riabilitango' per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare"

Il tango per i malati di Alzheimer promosso da AMA estende le sue sedi e arriva al Centro sociale 'Parco Verde' di Copparo. Dal 17 aprile prossimo, infatti, il progetto Riabilitango come pratica terapeutica, promosso da AMA Associazione Malattia Alzheimer di Ferrara, partirà anche al centro ricreativo copparese, estendendo il suo operato non solo a Ferrara, ma anche nel territorio dell'Unione Terre e Fiumi. Saranno quattro, entro il 2019, i centri del territorio in cui verrà avviato il progetto di Riabilitango voluto da AMA, diventato in poco tempo da progetto pilota in Regione a realtà collaudata e ora sempre più capillare nel Ferrarese.

Sono dunque aperte le adesioni per le nuove lezioni di Riabilitango appositamente ideate per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare, volte a ridurre, attraverso il ballo, l'isolamento sociale, e al contempo aumentare il tono dell'umore e il senso di benessere generale, che spesso viene meno nelle famiglie che si trovino a dover fare i conti con questo tipo di malattia degenerativa, che colpisce 46,8 milioni di persone al mondo (dati del Rapporto Mondiale Alzheimer 2015). Il ballo, e in particolare il tango argentino, è risultato essere tra le attività fisiche e ludiche che apportano maggiore benessere al paziente malato di Alzheimer.

Il Centro sociale 'Parco Verde' di Copparo apre le porte alle lezioni di Riabilitango, dopo il successo delle attività svolte da AMA al Centro sociale Il Parco di Ferrara (con 22 persone iscritte) e al Centro sociale Rivana, quest'ultimo progetto avviato dallo scorso gennaio e ha visto coinvolte ancora più coppie a Ferrara, segnando 36 partecipanti. La prima lezione a Copparo sarà mercoledì 17 aprile, dalle 16 alle 17 in via Garibaldi 106, e le iscrizioni per partecipare sono già aperte (la referente sarà Fiorella Bruni Pirani, per informazioni e iscrizioni, contattare la presidente AMA Paola Rossi: 348.2727427, info@amaferrara.it). Si tratta di 12 incontri, uno a settimana, che si svolgeranno sempre al mercoledì pomeriggio fino al 10 luglio. Il progetto si svolge in equipe con la psicologa Marcella Liporace, la fisioterapista Martina Danieli e l'insegnante di Riabilitango Elisa Mucchi. A fine del percorso, i dati raccolti serviranno a creare una valutazione scientifica sul percorso avviato e sugli obiettivi raggiunti. Il corso è finanziato dalla Regione con fondi del Ministero delle Politiche Sociali. Dal 21 agosto, infine, il progetto sarà attivato anche al Centro sociale 'La Colomba' di Berra (il mercoledì pomeriggio alle 16 in via Garibaldi 34).

Il tango abbraccia anche i malati di Alzheimer e così il progetto pilota sperimentale - terapeutico e non farmacologico - di tango-terapia, metodo Riabilitango, proposto nel 2017 da AMA Ferrara per la prima volta ad alcuni malati di Alzheimer e ai loro familiari, diventerà presto un programma condiviso anche nel territorio dell'Unione Terre e Fiumi. Anche i corsi al Centro sociale Parco Verde, infatti, s'inseriscono all'interno del progetto *"Il metodo 'Riabilitango' per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare"*, finanziato dalla Regione con fondi del Ministero delle Politiche Sociali e in collaborazione con AnceScao.

Per scoprirle, saperne di più e per avere maggiori informazioni: info@amaferrara.it

Nicola Rossi, sindaco di Copparo

Paola Rossi, presidente AMA Ferrara - Associazione Malattia Alzheimer

Angelo Zappaterra del comitato di gestione del Centro sociale 'Parco Verde' di Copparo

Silvana Righetti, vice presidente AMA – Associazione Malattia Alzheimer di Ferrara

Milva Migliari, presidente provinciale di Ancescao

Marinella Bonazza, vice presidente del Comitato consultivo misto del Distretto Centro Nord Azienda USL di Ferrara

Una giornata normale: colazione al bar e visita ai Diamanti

Una parte delle attività realizzate quest'anno nel Laboratorio Benessere 2018 si è svolta attorno al tema del viaggio: un argomento scelto perché in netta contrapposizione con la tendenza all'isolamento e alla chiusura cui a poco a poco, l'evoluzione della malattia di Alzheimer costringe pazienti e parenti. Si è cercato quindi di rendere praticabile l'idea, la voglia si potrebbe dire, di non porre un limite alle attività da svolgere per favorire la partecipazione a pratiche di vita comuni.

Per quersti motivi è nato il progetto di laboratorio sul tema del viaggio e di conseguenza è stato necessario muoversi, non solo nei ricordi e con la fantasia, per continuare a usare gesti appartenuti all'esperienza del quotidiano di ognuno dei partecipanti, definendo anche uno scopo e una meta: la visita a palazzo dei Diamanti in occasione della mostra di Courbet. Una visita alla mostra non può non essere preceduta da un passaggio al bar e così è stato fatto, poi tutti a piedi verso la galleria, dove la direzione ha messo a dispozione microfono e cuffie per potere comunicare in modo adeguato.

La scelta non è stata casuale: Palazzo dei Diamanti è ben presente nell'immaginario dei ferraresi, anche quelli che non lo frequentano abitualmente, e quindi appartiene al patrimonio di conoscenza di chi vive in questa città. Inoltre le opere scelte dai curatori della mostra sembravano adattarsi bene agli obiettivi del laboratorio. Si tratta infatti delle più importanti opere sul tema della natura interpretata dall'artista, maestro riconosciuto e padre fondatore del realismo francese. Nelle sue opere troviamo scene di vita quotidiana e paesaggi in cui il regno animale e il regno vegetale comunicano all'osservatore attraverso un turbinio di colori. Tramite la forza delle immagini è stato possibile scavare nelle emozioni dei partecipanti indagando quali differenti stati emotivi potessero esperire attraverso l'immagine.

La visita si è svolta in modo ordinato con il gruppo confuso fra gli altri visitatori. Al termine tutti insieme di nuovo verso il parcheggio dove erano in attesa i famigliari per riportare ognuno alla propria casa.

Vale la pena fare alcune considerazioni su quest'esperienza che, per quanto limitata, ha dato ai noi professionisti che conducono i laboratori utili riscontri. Innanzitutto esiste un valore aggiunto delle azioni normali agite da parte delle persone che soffrono le conseguenze della malattia di Alzheimer: uscire, passeggiare, visitare mostre, andare al bar, in sintesi tutto quello che può essere fatto è utile a mantenere un contatto con la realtà.

La foto ci ritrae tutti insieme, ed è forse la migliore testimonianza della mattinata trascorsa.

Dott. Valeria Tinarelli - Dott. Marcella Liporace

AMA Ringrazia

Dario Favretti e Paola Tagliani per il "Concerto per Ama" di sabato 23 marzo alle 17 al Ridotto del Teatro. Paola Tagliani e Dario Favretti hanno suonato a quattro mani un programma incentrato su Beethoven e Schubert. Un pomeriggio all'insegna della musica da Salotto, piacevole ed immediata: le Tre Marce op. 45 e la breve Sonata op. 6 di Beethoven, accostate alle Variazioni op. 10 da Schubert proprio a lui dedicate e al Rondò all'Ungherese, per dimensioni e profondità espressiva uno dei capolavori assoluti di tutta la letteratura per pianoforte a quattro mani.

I ricavati sono devoluti all'Associazione Malattia di Alzheimer

Sémpar da par ti int i to viaź
vivénd s'na nuvla
ch'l'andàva e la gnéva
na volta alegra n'altra iŋstizìda
a scultàr cla fola da to padar
cmè da putìŋ coi pié pugià s'la rola
cmè cal dì arént a ŋ'mur
quand a t'én truà duciànd al ziél
lucidà da uŋ sól rós
che più bel at n'év mai vist
e int i to oć spalaŋcà
a gh'jéra na nuvla alegra
cla négra l'as jéra źgunfià
int n'altra fola źmandgàda.

Ringraziamo il professor **Edoardo Penoncini** per averci dato la possibilità di pubblicare queste due sue poesie.

Sempre da solo nei tuoi viaggi
vivendo su una nuvola/ che andava e tornava
una volta allegra una volta minacciosa
ascoltavi quella favola da tuo padre
come da bambino davanti al focolare
come quel giorno accanto a un muro
quando ti abbiamo trovato che fissavi il cielo
lucidato da un sole rosso
che più bello non avevi mai visto
e nei tuoi occhi spalancati
c'era una nuvola ridente
quella buia si era sgonfiata
in un'altra favola dimenticata.

AMA

Continua a sorridere ...
dove sono le terre lontane,
quanta strada mi separa,
quali ritmi il respiro nel suo
andare e tornare batte
per quali altre terre ci si allontana
o ci si avvicina
è sempre un confine
che separa uno spazio dall'altro
segna un abbraccio e
indefinisce la distanza
in un punto dove la parallasse
mescola i suoni in una fumana
di valle
o in sparse gocce di lavanda
... non esiliare il sorriso, AMA.

RINGRAZIAMO INOLTRE

tutti coloro che hanno effettuato una donazione in memoria dei propri cari e/o amici:
Zurlo Cecilia, Faccini Maria, Bovina Rita, Zucchini Emanuela,Piazza Andrea,Ceolin Stefano, Antinori Giulia, Amicone Michela, Maresca Ennio, Buonocore Maria Giovanna, Caprifogli Maria Grazia.

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa ¤ 20,00
Effettuare donazioni
Partecipare agli eventi di raccolta fondi
Presentare nuovi soci
Dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
Devoluzione del 5 x 1000:
basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al Volontariato e scrivere il seguente CODICE FISCALE 93062440388
Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

PUNTI DI ASCOLTO

a cui rivolgersi per avere informazioni sui progetti dedicati a pazienti e famigliari

Punto di Ascolto sede a Ferrara via Ripagrande,7
lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12

Punto di Ascolto a Cento c/o ANFFAS
Referente: Luciana Venco Cel: 339 3393905

Punto di Ascolto a Comacchio: il secondo e quarto mercoledì di ogni mese dalle ore 9.30 alle 12 c/o CRA «A.Nibbio» - Via Mazzini, 147.
Referente: Silvana Righetti Cel: 349 1620567

Punto di Ascolto a Bondeno: il secondo e il quarto martedì di ogni mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 c/o AVIS - Via dei Mille,16
Referente: Mario Sforza

Punto di Ascolto Casa della Salute Cittadella San Rocco: tutti i mercoledì del mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 - Corso Giovecca, 16
Referente: Teresa Romanini

PUNTO INFORMATIVO Ospedale CONA
Ambulatorio di Neurologia il martedì e giovedì
Ambulatorio di Geriatria il mercoledì
Ambulatorio di Medicina .. il mercoledì pomeriggio

Supporto Psicologico e Legale

Per usufruirne del servizio gratuito è sufficiente telefonare il lunedì-mercoledì-venerdi alla Segreteria di AMA per fissare gli appuntamenti con la Psicologa ed il Legale.

IMPORTANTE

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgiono a volte paziente e famigliare contemporaneamente, altre volte sono l'una o l'altra parte. Per i pazienti il percorso delle attività è individuato da una valutazione neuropsicologica e la presa in carico dal centro disordini cognitivi distrettuali.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre: recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO (famigliare ed il paziente), diventare SOCI dell'Associazione.

INIZIATIVE AMA
Gruppo AUTO-AIUTO: SOSPESO

INFORMAZIONI sul territorio

CaFè della Memoria Ferrara

il mercoledì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso ASP di via Ripagrande, 5 Ferrara

il martedì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE
Per informazioni Tel: 0532 792097, 0532 63810 o 0532 799730

CaFè COPPARO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso sede Rioni "Crusar" Via Garibaldi 108
Per informazioni (cell.370 3112095)

CaFè PORTOMAGGIORE, OSTELLATO, ARGENTA

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il Centro di Promozione Sociale " Le Contrade" di Via Carducci,11 Portomaggiore
Per informazioni (cell. 370 3380505)

CaFè CENTO

Ultimo Giovedì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 17,30 presso "Alle Arti A.S.D." Via Curato, 8 - Cento.
Per informazioni (cell. 328-9237546)

CaFè BONDENO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso il "Centro 2000" Viale Matteotti, 10 - Bondeno.
Per informazioni (cell. 328 9237546)

Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12
Tel. **0532.792097** • Cell. **348.2727427**
Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: info@amaferrara.it
• **Conto Corrente FINECO** - IBAN IT93C0301503200000003595306

Associazione Malattia Alzheimer