



ASAA EO ODV
Alzheimer Südtirol Alto Adige

ASAA Alzheimer – Südtirol – Alto Adige – eo/odv

Casa Altmann-Haus / Grieser Platz 18 / Piazza Gries

39100 Bozen / Bolzano * Tel. +39 0471 051 951 * info@asaa.it

Pec: alzheimer-asaa@pec.it * www.alzheimer.bz.it

ASAA informa - Notizie dall'associazione 4/2024

**Cari soci,
Cari familiari,
Cari amici e sostenitori,**

Vorrei rivolgermi a voi con un pensiero speciale. Anche in questo anno che sta per concludersi avete raggiunto grandi risultati. È quindi giunto il momento di dirvi grazie. Grazie per la vostra infinita pazienza, grazie per il vostro impegno fisico, spesso oltre il sopportabile, grazie per la vostra costante disponibilità nei confronti di tante persone bisognose di cure in tutto il territorio provinciale.

Il Natale è e rimane una festa che suscita sempre molte emozioni nelle persone. Questo periodo è ancora più speciale per le persone malate che hanno bisogno di essere assistite dai loro familiari. Il contesto familiare, in particolare, merita il nostro massimo rispetto. Per garantire che l'assistenza domiciliare possa continuare a essere erogata in circostanze già difficili, è necessario migliorare le condizioni quadro a lungo termine e, soprattutto, una chiara regolamentazione per la tutela dei cosiddetti "caregiver", che stanno accanto ai loro cari ogni giorno a casa, spesso per diversi anni con molti sacrifici. E questo vale sia per i familiari che per le badanti e i badanti.

A livello burocratico, ci auguriamo che in futuro la categorizzazione per l'assegno di cura tenga maggiormente conto delle esigenze dei pazienti affetti da demenza e del loro ambiente. Riteniamo che ci sia una notevole necessità di recuperare il ritardo e facciamo appello alla Giunta Provinciale, affinché si orienti sui migliori modelli internazionali. Il non pensare e il non decidere oltre, in questo senso sarebbe semplicemente fatale.

L'Associazione Alzheimer Alto Adige ASAA ODV è sempre a disposizione di tutti coloro che si trovano ad affrontare domande sulla demenza e/o sulle gravi conseguenze di una disabilità. Approfittate della nostra ampia gamma di servizi, dall'auto-aiuto alla consulenza o ai vari corsi che riproporremo nel 2025.

Colgo l'occasione per ricordarvi in modo particolare il nostro nuovo progetto "Insieme - sollievo", con il quale noi, associazione Alzheimer Alto Adige ASAA ODV, vogliamo fornire un maggiore sostegno ai caregiver a domicilio. Tra le altre cose, forniamo anche consulenza terapeutica.

La cosa migliore da fare è consultare la nostra homepage all'indirizzo <https://alzheimer.bz.it/> o semplicemente chiamarci, come ai vecchi tempi. Il numero verde 800660561 è attivo tutta la settimana dalle ore 7.00 alle 22.00.

Sostenete il nostro lavoro di volontariato! Qualsiasi aiuto ha come effetto un grande supporto. Una donazione, anche piccola, o un'attività di volontariato, un buon consiglio o una parola di elogio, pubblicizzando il fatto che esistiamo, tutto questo ci

In questa edizione:

- Saluto e auguri di Natale del Presidente

1. Gruppo di autoaiuto di Bolzano

2. Pomeriggio di intrattenimento al Grieserhof a Bolzano

3. Sentemente a Bolzano

4. Gruppo uomini di Bressone

5. In Val Venosta

6. Nuovo della Val Pusteria

7. ASAA si guarda d'intorno

8. Consulenze personalizzate e materiale informativo

9. Serate informative
- Siamo alla ricerca di volontari che vogliono collaborare

10. Quota associativa per l'anno 2025

- Cerchiamo volontari

- Suggestioni per familiari sul tema "Passeggiata invernale"

aiuta ad andare avanti e porta ad una maggiore apertura per le circa 13.000 persone colpite in Alto Adige, che devono affrontare il destino delle conseguenze incurabili della demenza in tutte le sue varianti.

Nonostante tutto questo, e soprattutto per questo, tanta forza ed energia positiva per tutti voi!

Un meraviglioso periodo natalizio nella consapevolezza che la malattia non deve mai violare la dignità dei malati e che il rispetto per i soggetti più deboli della nostra società non deve mai venire meno.

Con i migliori saluti

Ulrich Seitz - Presidente Alzheimer Alto Adige ASAA ODV

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Altre notizie dell'Associazione

1. Gruppo di autoaiuto di Bolzano

ATTENZIONE Novità:

Da gennaio 2025, gli incontri informativi si terranno solo una volta al mese, cioè ogni ultimo venerdì in tedesco e italiano insieme, dalle ore 16:00 alle 18:00 presso la sede ASAA nel Centro Civico di Gries, Palazzo Altmann, Piazza Gries 18, Bolzano.

L'associazione ASAA vorrebbe pertanto ridisegnare gli incontri nel 2024 con **temi specifici**, come “**incontri informativi per familiari di persone con demenza**” e portarli avanti. Gli argomenti, soprattutto quelli pratici, dovranno essere introdotti, spiegati e poi discussi con i partecipanti da uno specialista.



Gennaio: Venerdì, 31.01.2025

Argomento: Malattie dell'occhio e disturbi cognitivi:

Perché il controllo oculare è importante nella demenza.

Febbraio: Venerdì, 28.02.2025

Argomento: Prevenzione dei fattori di rischio nella demenza:

Ci sono fattori di rischio che favoriscono lo sviluppo della demenza. Alcuni di questi non possiamo influenzarli, come l'età, i geni o il sesso. Altri di questi fattori di rischio possono essere evitati o ridotti nel corso della vita, riducendo così la probabilità di sviluppare una demenza.

Marzo: Venerdì, 28.03.2025

Argomento: Assistenza tecnica per il supporto:

Quali ausili tecnici sono disponibili per la cura delle persone affette da demenza? (Che cos'è la domotica; dispositivi di localizzazione, pulsante di emergenza, ecc.)

Aprile: Giovedì, 24.04.2025 (Attenzione: date delle vacanze di Pasqua)

Argomento: Breve introduzione alla „validazione“: La validazione è una metodologia per assistenti e familiari che può favorire una forma di comunicazione e interazione nell'assistenza ambulatoriale, ospedaliera e domiciliare delle persone affette da demenza.

2. Pomeriggi di intrattenimento al Grieserhof Bolzano

L'associazione ASAA, in collaborazione con il Grieserhof, organizza **ogni secondo martedì del mese un pomeriggio di intrattenimento per familiari e loro cari**. Gli incontri si svolgono tra le 15:00 e le 17:00 nella sala al piano terra del Grieserhof.

L'intrattenimento e il divertimento sono garantiti con giochi, lavoretti, musica ed esercizio fisico, oltre a caffè e dolci. Il programma sarà pubblicato poco prima con un volantino e sul nostro sito.

Vi aspettiamo numerosi.

È gradita l'iscrizione telefonica a info@asaa.it o al Numero verde **800 660 561**.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

3. Sentemente a Bolzano

>**Novità:** Da febbraio 2025 è previsto un **laboratorio Sentemente** in italiano, anche online. **L'incontro si svolge lunedì dalle ore 17.00 alle 19.00 nel Centro Culturale Gries nella sala 2 dietro la biblioteca.**

Per informazioni dettagliate contattare il **Numero verde 800 660 561** oppure: Gaburri Anna Tel. 349 6114166 o su info@asaa.it

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

4. Gruppo uomini di Bressanone

A Bressanone, il gruppo maschile continua a incontrarsi **ogni terzo mercoledì del mese dalle ore 19:30 alle 21:00**. La sede è la **sala parrocchiale Don Bosco** a Bressanone, Viale Mozart 32. S

Sono invitati tutti gli uomini che accompagnano una persona affetta da demenza.

Le iscrizioni possono essere accettate tramite info@asaa.it o al Numero Verde 800 660 561 oppure presso Kaiser Alexandra Tel: 347 6532303.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

5. In Val Venosta:

Nel corso del 2025 verranno organizzate serate informative e cicli di discussione sotto il nome **"Gedächtnisstübele" (Piccola stube della memoria)** con vari argomenti sulla demenza, come ad esempio:

- assistenza e sostegno a domicilio
- aspetti legali
- rete di assistenza per le persone affette da demenza.

Gli eventi vengono comunicati tempestivamente anche attraverso i media e pubblicati sul nostro sito www.alzheimer.bz.it.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*



6. Val Pusteria – Novità!

In Val Pusteria è stato costituito un nuovo gruppo in contatto con altre istituzioni pubbliche che collabora con l'Associazione ASAA. Il suo obiettivo è informare le persone affette da demenza e i loro familiari su argomenti di attualità durante tutto l'anno.

Di seguito una breve panoramica dei prossimi argomenti:

Il 13 gennaio 2025, dalle ore 19.00 alle ore 21.00 a **Monguelfo**, Casa Rudolf von Kemper:

- **Alzheimer e Dementia Co.** (aspetto medico); amministrazione di sostegno in caso di demenza (contesto giuridico).

Il 17 marzo 2025, dalle ore 19.00 alle 21.00 nella Biblioteca di **San Candido**:

- **Le scarpe nel frigorifero**, esperienze dei familiari colpiti.

Il 19 maggio 2025, dalle 19.00 alle 21.00 a **Dobbiaco**, biblioteca:

- **Convivere con la demenza nella casa di riposo e a casa.** –

Gli eventi verranno comunicati tempestivamente anche attraverso i media e pubblicati sul nostro sito www.alzheimer.bz.it.



7. ASAA si guarda intorno

Da gennaio 2020 l'ASAA è membro **delle Associazioni Europee per l'Alzheimer e la Demenza di lingua tedesca**, abbreviato DADO. Dal 2022 lo scambio funziona anche come **programma Erasmus+**. - Attraverso il contatto con altre organizzazioni si vengono a conoscere modelli a tutti i livelli che già funzionano bene.

Particolarmente importante è stato p.es. il riconoscimento della demenza come status di disabilità, come in Germania, e **l'uguaglianza nell'assistenza e nel sostegno informali**, come nel Liechtenstein, dove l'erogazione dell'assegno di cura è gestita in modo semplice. - Ogni visita nelle altre realtà riguardava anche un argomento specifico. Questi argomenti attuali saranno presto pubblicati in forma di opuscoli.

Dopo il primo contatto a Vienna, abbiamo pubblicato la **guida sul linguaggio** da usare per le persone malate ancora nel 2020. A Berlino (giugno 2023) il tema principale erano le **persone con demenza in giovane età**, nel Lussemburgo (novembre 2023) la **diversità nell'assistenza** e nel Liechtenstein



(aprile 2024) **la strategia della demenza e l'assegno di cura per l'assistenza a lungo termine.**

Il prossimo gennaio 2025 ospiteremo noi gli altri gruppi DADO a Bolzano. Successivamente, appariranno le tre pubblicazioni.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

8. Come di consueto continuiamo ad offrire **consulenze personalizzate** su richiesta al Tel. 0471-051951 o al Numero Verde 800 660 561. Inoltre, forniamo su richiesta anche **materiale informativo** vario per familiari.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

9. L'ASAA propone anche **serate informative** per sensibilizzare la popolazione.

Le **relazioni** si tengono spesso su richiesta, con breve preavviso in collaborazione con le comunità. Se segnalati tempestivamente, questi verranno pubblicati anche sul ns. sito.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

10. Quota associativa 2025:

Grazie mille per il tuo precedente supporto come socio! Ogni contributo è prezioso per noi!

Per favore, aiutaci anche nell'anno in corso 2025 in modo che possiamo continuare a sostenere i familiari nel loro impegno di cura.

Di seguito le coordinate bancarie per il tuo bonifico:

IBAN: IT 45 A 08081 11 601 00030 1005201 – Raiffeisen Bolzano

- € 30,00 quota annuale tessera individuale

- € 50,00 quota annuale familiare

- € 50,00 tessera sponsor

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Riceverete trimestralmente **le notizie della nostra associazione** con alcuni brevi consigli per i familiari di persone affette da demenza. Il prossimo numero uscirà a marzo 2025.



Per poter realizzare ulteriori idee, cerchiamo volontari

L'Associazione ASAA quest'anno organizza diverse manifestazioni per aiutare i familiari delle persone affette da demenza.

Per rendere possibili questi ed altri progetti e sostenere i parenti, **stiamo ancora cercando volontari, possibilmente anche pensionati, che abbiano voglia di mettersi a disposizione.**

Se riesci a immaginare una simile collaborazione, contattaci tramite info@asaa.it; Tel. 0471 051951 (ufficio) oppure il nostro Numero Verde 800 660 561

I nostri orari d'ufficio sono lunedì e mercoledì dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

Nella speranza del vostro prezioso impegno, desideriamo ringraziarvi sentitamente e confidare in una buona collaborazione!



Un augurio per
ogni sorriso che ti
farà star bene,
che ti scaldierà il cuore,
per ogni sogno che vorrai realizzare

Buone Feste!



Passeggiata invernale

Ci sono molti aspetti positivi nel fare una passeggiata invernale insieme.

L'esercizio fisico è uno dei capisaldi nella cura delle persone affette da demenza.

Il movimento fornisce una sensazione positiva di libertà e indipendenza. L'esercizio fisico promuove la salute e può essere usato a scopo profilattico. Anche un piccolo aumento delle prestazioni fisiche migliora significativamente il benessere. Il movimento attivo aiuta a contrastare efficacemente la perdita di forza legata all'età, migliora la circolazione e ha un effetto positivo sull'umore. L'esercizio fisico regolare è considerato anche una prevenzione delle cadute, perché le limitazioni sensoriali, i problemi di coordinazione e l'insicurezza in età avanzata portano ad un aumento del rischio di cadute, soprattutto nelle persone con demenza. Il movimento aiuta anche a consolidare i ritmi del sonno e della veglia. Una giornata variabile e piena di movimento aiuta a partecipare più attivamente agli eventi e a trovare un sonno più tranquillo di notte.

Tuttavia, spesso gli anziani affetti da demenza che vivono ancora a casa non fanno abbastanza esercizio fisico, soprattutto nei mesi invernali, e di conseguenza la loro forza muscolare e il loro equilibrio diminuiscono. Quindi, quando è possibile per voi come caregiver, incoraggiate la persona colpita a fare una passeggiata invernale insieme. Come attività di movimento, questa camminata allena un'ampia varietà di gruppi muscolari, favorisce il sistema respiratorio e aumenta la sensazione emotiva della persona malata. E tutto questo senza troppi sforzi.

Quando si pianifica la passeggiata, è utile tenere presente quanto segue:

- Le condizioni generali dovrebbero essere il più stabili possibile.
- Pianificate il percorso. Prestate attenzione alle condizioni della strada, alla presenza di un sentiero sicuro e di posti di sosta. Considerate quali ausili usa la persona malata (bastone, deambulatore, sedia a rotelle). Calzature antiscivolo!
- La passeggiata dovrebbe rispettare il tempo. Approfittate sempre delle giornate soleggiate. Con tempo brutto e umido è meno probabile che si ottenga un effetto positivo; il grigio potrebbe portare piuttosto al cattivo umore.
- La persona con demenza dovrebbe essere incoraggiata: quindi, evitate sforzi inutili e sopraffazione. A seconda dello stato di salute, la camminata non dovrebbe superare i 30-40 minuti.

Una passeggiata non solo sostiene e incoraggia l'attività fisica, ma promuove anche legami e relazioni sociali. Non è raro incontrare per strada amici, vicini di casa o conoscenti con i quali ci si vorrebbe fermare a fare due chiacchiere. Con questo in mente, auguriamo a tutti voi tante belle giornate invernali soleggiate!

