

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

Serena Pasqua a tutti!



Trento Capitale europea del volontariato per il 2024



Ci piace condividere con i nostri Associati la grande soddisfazione per il fatto che la nostra città ha vinto il concorso istituito dal *Cev - Centre European Volunteering* di Bruxelles che la proclama "Capitale europea del Volontariato 2024".

Trento ha infatti ricevuto col nuovo anno il testimone dalla città di **Trondheim**, in Norvegia, che è stata la **capitale del volontariato nel 2023**.

Questo concorso, nato dentro le istituzioni dell'Unione Europea nel 2013, mira a promuovere il volontariato a livello locale, dando un riconoscimento alle città che si distinguono sia per la qualità delle iniziative di aiuto proposto sul territorio che per il numero di volontari che offrono spontaneamente e gratuitamente il loro supporto alla collettività attraverso le varie Associazioni.

L'intenzione dei promotori del concorso è quella di invogliare tutte le città europee a incoraggiare e sostenere il volontariato per favorire la pratica e la diffusione dei valori della solidarietà, della pace, della libertà, della legalità, della non violenza, della tolleranza e per promuovere, innanzitutto con la testimonianza, stili di vita caratterizzati dal senso della responsabilità.

A Trento una persona su 5 fa volontariato e in città sono attive circa 660 associazioni in cui le volontarie e i volontari sono impegnati nei diversi ambiti di intervento: dal sociale all'ambiente, passando attraverso le realtà di protezione civile, lo sport, la cultura, le organizzazioni che si occupano di educazione dei giovani e tanto altro.

Sono numeri importanti che però non hanno mai voluto rappresentare una fotografia statica dell'impegno civile di questa città. Ecco perché il Comune di Trento, in stretta sinergia con il Csv Centro servizio volontariato del Trentino, hanno intrapreso questa avventura, mettendosi in gioco nella convinzione che si possa sempre migliorare, anche in una comunità che si dimostra sensibile e generosa rispetto all'impegno nella gratuità. Per le trentine e i trentini il volontariato è patrimonio esteso e risorsa collettiva: è un modo di vivere la città e la cittadinanza.

Sabato 3 febbraio, presso il T Quotidiano Arena c'è stata l'inaugurazione ufficiale di

Trento capitale europea e italiana del volontariato 2024 con la presenza del **Presidente della Repubblica Sergio Mattarella** quale ospite d'onore.

Alla cerimonia erano presenti circa 2.500 persone fra volontari delle varie Associazioni, ragazzi delle scuole medie e superiori con i loro professori, il Sindaco di Trento e quelli di tanti altri comuni del Trentino, il Presidente della Provincia e molti altri organi istituzionali italiani e europei.

Il Presidente Mattarella nel suo bellissimo intervento ha avuto parole di apprezzamento per la nostra realtà trentina, ha ringraziato tutti coloro che lavorano nei vari ambiti per aiutare la comunità, chiudendo con questa dedica:

"Le azioni dei volontari ci parlano di pace, il mondo si cambia anche partendo dai piccoli passi che riempiono il nostro quotidiano, è una responsabilità che riguarda ciascuno di noi."



L'Associazione Alzheimer collabora con l'Università - CIMeC



Recentemente l'Associazione Alzheimer Trento odv ha sottoscritto con il CIMeC – CeRIN dell'Università di Trento un Protocollo d'intesa per meglio affrontare i temi legati alla demenza, alla possibile prevenzione e alla ricerca. Nel percorso non facile di assistenza e supporto sia del caregiver che della persona colpita da demenza risulta di fondamentale importanza la diagnosi tempestiva o precoce per affrontare, sin dai primi sintomi, la malattia. Troppo spesso viene sottovalutato o permane una sorta di inconsapevolezza rispetto a quanto un declino legato alla memoria possa poi essere associato alla futura progressione clinica collegata ad una forma di demenza e quanto sia utile per la persona conoscere con sufficiente precisione se il suo declino cognitivo sfocerà o meno in una forma dementigena. Alcune dimenticanze rappresentano da sempre un'inevitabile conseguenza dell'invecchiamento. La compromissione cognitiva lieve o il decadimento cognitivo lieve (MCI) possono quindi rientrare in una normale fisiologia legata all'invecchiamento, ma possono anche essere segnali premonitori rispetto ad un rischio maggiore di sviluppare il morbo di Alzheimer o demenza correlata. Le stime ci ricordano infatti che circa 2

pazienti su 10 di età superiore a 65 anni con MCI sviluppano una demenza nell'arco di circa un anno.

In questi casi dal deterioramento cognitivo minore si passa lentamente verso un disturbo neurocognitivo a incidenza "maggiore", caratteristico della fase iniziale di demenza di Alzheimer. Ad oggi non esiste purtroppo alcun trattamento farmacologico che curi tale fenomeno, ma esistono numerose strategie e tecniche in grado di limitarne l'impatto sulla persona colpita e sui suoi sintomi limitandone gli effetti negativi e rallentandone l'impatto sulle attività quotidiane.

Da questa consapevolezza, condivisa in incontri specifici con docenti esperti e ricercatori del CIMeC- CeRIN, è nata l'idea di attuare un protocollo d'intesa atto a rafforzare i rapporti fra l'operato dell'Associazione con familiari e persone affette da demenza e gli interventi di alta specializzazione e ricerca già presenti all'interno dell'Università e del suo Centro interdipartimentale *Mente/*

Cervello. L'intento comune è quello di garantire alle persone affette da decadimento cognitivo o iniziale demenza una buona qualità di vita il più a lungo possibile. Come ha dichiarato Alessandra Dodich, docente di psicobiologia, al momento della firma: "All'interno del CIMeC c'è un grande interesse per le tematiche connesse all'invecchiamento patologico e alle demenze. Oltre a indagare i meccanismi che stanno alla base del decadimento cognitivo, ci occupiamo di definire i marcatori diagnostici e di sviluppare nuovi percorsi di prevenzione e riabilitazione. E' quindi molto importante il confronto con le associazioni che sostengono i malati di Alzheimer o di altre forme di decadimento cognitivo." Da parte dell'Associazione Alzheimer la collaborazione con CIMeC e CeRIN rappresenta e rappresenterà una grande occasione per crescere in conoscenza e di conseguenza migliorare l'attività di aiuto e supporto ai familiari e alle persone con Alzheimer.

(continua)



Gli obiettivi del protocollo d'intesa sono diversi e comprendono il reciproco scambio di competenze, lo sviluppo e la realizzazione di attività di ricerca e la valorizzazione dei risultati derivanti, la predisposizione di azioni sinergiche volte a favorire la diffusione della conoscenza delle malattie neurodegenerative legate all'invecchiamento e non solo.

A breve verrà condiviso un progetto di ricerca finanziato direttamente dall'Associazione grazie ad un generoso lascito testamentario devoluto alla nostra Associazione- con il vincolo di utilizzarlo per sostenere la ricerca sull'Alzheimer.



Renzo Dori
Presidente Alzheimer Trento odv

COS'È CIMEC

Il CIMeC - Centro interdipartimentale Mente/Cervello dell'Università di Trento si trova a Rovereto (TN) ed è un Centro interdisciplinare, che si occupa di ricerca e formazione nell'ambito delle neuroscienze cognitive, dove lavorano esperti provenienti da tutto il mondo.

Il Centro è formato dai seguenti dipartimenti:

- **Biologia Cellulare, Computazionale e integrata**
- **Fisica**
- **Ingegneria e Scienze dell'Informazione**
- **Matematica**
- **Psicologia e Scienze Cognitive**

Il CIMeC si è classificato come principale unità di ricerca italiana nell'ambito delle Neuroscienze cognitive. I suoi ricercatori hanno vinto numerosi premi in contesti altamente competitivi, tra cui diversi European Research Council (ERC) grant.

Il Centro è responsabile di una laurea magistrale e di un corso di dottorato di ricerca, al termine dei quali gli studenti hanno ottimi risultati in termini di occupazione, merito anche dell'accento posto sul lavoro empirico durante tutti i livelli di formazione.

I ricercatori del CIMeC studiano l'organizzazione del cervello attraverso l'analisi delle sue caratteristiche funzionali, strutturali e psicologiche, in condizioni normali e patologiche.

Il centro è organizzato in 5 strutture formali definite Laboratori oltre ai Laboratori in collaborazione.

Il Centro si avvale di metodologie all'avanguardia nell'ambito delle neuroimmagini e della neurobiologia oltre a sistemi per lo studio del comportamento.

Inoltre presso il CIMeC è attivato il CeRIN - Centro per la riabilitazione neurocognitiva che è specializzato nello studio dei casi clinici.

TRENTO CITTÀ' AMICA DELLE DEMENZE E SCUOLE BRONZETTI SEGANTINI

Il tema ed il progetto di creare una città amica delle demenze ha innescato in noi tutti molto interesse e ci ha tanto stimolato.

Tra le iniziative che stiamo mettendo in campo c'è sicuramente quella di entrare nelle scuole della città e di parlare con insegnanti e allievi dell'argomento relativo agli anziani, ai nonni e di alcuni disturbi legati alla senilità. Tra questi, il tema delle demenze in generale e della malattia di Alzheimer in particolare.

Abbiamo così iniziato a parlare prima con alcuni gruppi di insegnanti della scuola media "Bronzetti Segantini" di via V. Veneto a Trento, insegnanti che dopo essersi dichiarati molto interessati al progetto, ci hanno consentito di iniziare a fare degli incontri con gli allievi della scuola stessa.

L'idea vincente che ci ha permesso di entrare in relazione con i ragazzi e di poter parlare con loro in modo attento e sereno di un tema così delicato come quello delle demenze è stata quella di far svolgere loro un tema avente come argomento i nonni e gli anziani. L'idea è stata ben accettata dagli insegnanti e così, una volta svolto i temi, li abbiamo raccolti, letti e con essi abbiamo avuto in mano la chiave per entrare facilmente nell'argomento.

Il percorso è iniziato nell'anno scolastico 2022/23, è poi proseguito nel corrente anno scolastico ed è ancora in corso. Sono state coinvolte classi della prima, seconda e terza media. In totale abbiamo

raccolto più di cento temi per anno scolastico.

Letti i temi, siamo poi entrati nelle classi suddividendo il tempo a disposizione in una parte più teorica che riguardava l'invecchiamento, la perdita di memoria, le difficoltà di orientamento, le afasie, le agnosie e così via.

La seconda parte dell'incontro (due incontri per ogni classe) è ed era di carattere più pratico e riguardava la proiezione di un video interattivo e l'esecuzione di alcuni esercizi pratici resi appositamente un po' difficili per via dell'utilizzo di tappi per le orecchie, di occhiali oscurati e di grandi guanti di lana che rendevano più complicata la prensione di piccoli oggetti o di allacciarsi le scarpe. In tal modo i ragazzi, dopo la teoria, potevano sperimentare direttamente e di persona le difficoltà di vario genere che possono incontrare gli anziani con aprassia, ipoacusia o con difficoltà di comprendere bene certe indicazioni. Ci pare che gli incontri finora siano andati molto bene.

A tutt'oggi mancano ancora solo un paio di appuntamenti e, come conclusione, faremo un incontro di gruppo cui parteciperanno gli insegnanti e gli alunni di tutte le classi interessate. Ma, ciò che renderà particolarmente significativo

l'incontro sarà la partecipazione di nonni ed anziani residenti in una RSA o, comunque, nella circoscrizione dove risiedono le scuole in questione: il rione di San Giuseppe. In quell'occasione, quest'anno così come lo scorso anno, ci saranno animatori e verranno proposti simpatici giochi e quesiti che giovani e anziani – seduti allo stesso tavolo – cercheranno di affrontare e di risolvere assieme. Il tutto davanti ad un te con biscottini o a delle bibite.

Si è potuto realizzare questo progetto sia grazie al fattivo e concreto interessamento della circoscrizione di San Giuseppe del Comune di Trento nella persona della dottoressa Maria Serena Zendri, sia per il coinvolgimento teorico-pratico della dottoressa Cinzia Biasion dell'Azienda Pubblica "Beato de Tschieder" della nostra città.

Le ringraziamo cordialmente entrambe per la loro collaborazione, disponibilità e gentilezza.

Renzo Luca Carrozzini
Alzheimer Trento odv



Decadimento cognitivo lieve. Cos'è e quando preoccuparsi



L'invecchiamento porta con sé anche la possibilità di incappare in qualche dimenticanza e in una piccola difficoltà nel memorizzare le cose. Tutto ciò è piuttosto normale. Quando però le difficoltà cognitive in termini di memoria, linguaggio e capacità di giudizio aumentano e sintomi come perdere spesso le cose e non ricordare dove le abbiamo riposte, scordarsi di appuntamenti o impegni precedentemente presi, avere crescente difficoltà nel trovare le parole giuste per esprimere un pensiero o per indicare un oggetto o il nome di una persona, con ogni probabilità, non si tratta di una semplice conseguenza legata all'invecchiamento. Con ogni probabilità questa tipologia di disturbi/sintomi sono collegabili ad una fase iniziale di decadimento cognitivo lieve (scientificamente definito in inglese MCI). I sintomi descritti sono normalmente associati al disturbo neurocognitivo minore e si "collocano" nello spazio di confine tra i cambiamenti legati ad un fisiologico invecchiamento e quelli più caratteristici di vere e proprie forme di demenza senile. Le persone

affette da questo disturbo cognitivo lieve sono ancora in grado di prendersi cura di sé stesse e di svolgere le normali attività quotidiane ma corrono un rischio maggiore di sviluppare il morbo di Alzheimer o una demenza correlata (si stima che circa 2 pazienti su 10 di età pari o superiore a 65 anni con MCI sviluppino demenza nell'arco di un anno).

Il decadimento cognitivo lieve che può ingenerare inizialmente problemi con la memoria a breve termine, pur risultando fortemente correlato con l'età e con un rischio crescente con l'aumentare dell'età, può avere come causa una molteplicità di fattori. Tra i fattori di maggior rischio risultano annoverabili il diabete, la depressione e l'ictus oltre a quelli di natura cardiovascolare come fumo, pressione alta, apnee notturne, colesterolo alto, obesità, sedentarietà, scarsità di rapporti sociali (solitudine) e di attività stimolanti dal punto di vista intellettuale. In alcuni casi "il rischio" può risultare curabile e quindi reversibile, è il caso dell'alcolismo, dei traumi cranici o tumori al cervello.

Ad oggi non esiste alcun trattamento né farmaco per curare il MCI, ma ci sono numerose strategie in grado di limitare l'impatto dei sintomi nelle attività quotidiane: mantenere la mente attiva è sicuramente il cardine del trattamento, che può inoltre poggiare su semplici abitudini come:

- **Attenersi ad una routine quotidiana.**

- **Aiutarsi con calendari, liste e promemoria.**
- **Riporre gli oggetti di uso comune nello stesso posto ogni giorno.**
- **Dedicarsi a nuove attività e nuovi hobby.**
- **Dedicarsi al volontariato (in comunità, scuola locale, Chiesa, ...).**
- **Trascorrere del tempo con amici e familiari.**
- **Dormire a sufficienza, in genere dalle sette alle otto ore per notte.**
- **Praticare regolarmente attività fisica**
- **Adottare una dieta sana, ricca di frutta e verdura.**
- **Ridurre o evitare il consumo di alcolici.**

Poiché l'MCI può essere un segno precoce di un problema di memoria più serio, è importante consultare il medico ogni 6-12 mesi per tenere traccia di eventuali cambiamenti nella memoria e nelle capacità di pensiero nel tempo. Se i sintomi dovessero progredire fino alla demenza, ottenere una diagnosi precoce può aiutare a prepararsi per il futuro: sebbene non esistano farmaci per arrestare o invertire il corso della malattia di Alzheimer o una demenza correlata, esistono medicinali che possono aiutare a rallentare alcuni sintomi, come la perdita di memoria o problemi comportamentali.

Renzo Dori

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA SOCI

Comunichiamo che l'Assemblea Ordinaria 2024
dell'ASSOCIAZIONE ALZHEIMER TRENTO ODV
è indetta in prima convocazione alle ore 06.00 di lunedì 22 aprile
e in seconda convocazione

Martedì 23 aprile alle ore 17.30

Ordine del giorno:

- Relazione del Presidente sulle attività svolte nell'anno 2023;
- Relazione finanziaria e lettura bilancio 2023
- Approvazione del Rendiconto Economico Finanziario Annuale 2023
- Programmazione attività 2024
- Varie ed eventuali

Invitiamo tutti a partecipare a uno dei momenti associativi più importanti; l'assemblea dei soci è infatti il luogo dove si condivide si promuove e si approva l'attività dell'associazione.

Fax simile delega partecipazione Assemblea dei Soci Associazione Alzheimer Trento odv

Io Sottoscritto/anato/a

a..... il.....

Residente in via..... CAP.....

Città.....

Delego il/la Socio/a Sig /ra.....

A rappresentarmi nell'Assemblea Ordinaria dei Soci dell'Associazione Alzheimer Trento odv
del 23 aprile 2024 ore 17.30

Firma

.....

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