



ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA



Associazione Alzheimer Venezia ODV
www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO AGOSTO 2026

- ♦ Attività estive per persone con demenza e i loro caregiver - idee per vivere la stagione con serenità

dott.ssa Chiara Astolfo

- ♦ Rubrica “Racconti di memoria e cura”:
Il viaggio inatteso
di Emma Heming Willis

dott.ssa Federica Moniale

ATTIVITÀ ESTIVE PER PERSONE CON DEMENZA E I LORO CAREGIVER

IDEE PER VIVERE LA STAGIONE CON SERENITÀ

A cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa-
psicoterapeuta

L'estate è un periodo che viene vissuto con ambivalenza dai caregiver che assistono persone con demenza: da un lato è un periodo di vacanza, dall'altro devono gestire il proprio familiare tenendo conto delle ferie, dei servizi spesso sospesi, del caldo che altera la normale routine.

Le alte temperature hanno effetti sulla stanchezza, irritabilità e orientamento dell'anziano rischiando di minare il benessere delle persone che gli ruotano attorno.

L'afa costante limita le uscite all'esterno, ed è quindi importante per i caregiver organizzarsi al meglio per attività da svolgere dentro di casa, ma anche fuori gestendo il caldo, il maggior afflusso di persone nelle strade (in particolare nelle località particolarmente turistiche), necessità di idratazione, ma soprattutto tenendo conto dello stile di vita dell'anziano prima della diagnosi, dei suoi interessi, del suo bisogno di socialità e movimento fisico.

La casa è un ambiente conosciuto e sicuro quindi facilmente adattabile ad attività ludiche e ricreative che mantengano attive le funzioni cognitive residue e che rafforzino la relazione tra anziano e familiari.

Di seguito alcune idee da svolgere dentro l'abitazione:

- farsi aiutare in cucina, sia nel tagliare ingredienti morbidi come mozzarelle e formaggi vari, frutta (anche l'anguria togliendo prima la scorza verde più dura in caso di poca forza o ridotta manualità dell'anziano)



sia nel preparare cibi assemblando gli ingredienti come ad esempio pasta fredda, macedonia, gelato con biscottini;

- stendere il bucato che essendo bagnato rinfresca la pelle delle mani ed è vissuto come piacevole al tatto; una volta asciutto si può chiedere di piegarlo (come riesce e senza interferire) e dividerlo per colore, tipologia di indumenti, in modo da lavorare sulle abilità visive e di categorizzazione;
- far scrivere la lista della spesa stimolando il ragionamento sui piatti tipici di questa stagione e quali ingredienti servono per ciascun piatto scelto. Se la persona è ancora in grado di camminare è importante andare a far le spese assieme per stimolare vista e olfatto, oltre che far sentire l'anziano ancora capace e importante.
- in caso di disturbo cognitivo avanzato, ci si possono procurare alcune conchiglie, foglie o fiori e chiedere quali piacciono di più, se ci sono ricordi collegati (es. vacanze al mare, hobby del giardinaggio nel passato) e ordinare gli elementi per colore, forma, grandezza;
- organizzare una Spa casalinga utilizzando una piccola piscina gonfiabile (o in alternativa una semplice tinozza da bucato) dove poter immergere i piedi e rinfrescarsi ed eventualmente far svolgere alcuni movimenti di gambe e piedi in acqua. La pedicure, molto utile in estate perché la pelle dei piedi si secca e indurisce, i massaggi, l'acconciare i capelli con cerchietti e nastri per le donne in modo che sudino meno o aumentare la frequenza della rasatura di capelli e barba negli uomini, rientrano anch'essi nel momento Spa, vissuto spesso con piacere da tutti gli attori coinvolti.



- far ascoltare musica, se la persona ha ancora buona memoria gli si può chiedere quali canzoni a tema primavera/estate ricorda, quali sono le parole cantate che associa a questa stagione, chi le cantava.

- stimolare il recupero dei ricordi chiedendo dove andava in vacanza in passato e con chi, quali escursioni ha fatto, come ci si veste per ciascun tipo di vacanza, cosa è rimasto impresso dei vari paesi visitati.



Il fuori casa può sembrare più faticoso da gestire, ma se ci si organizza adeguatamente si ha la situazione più sotto controllo, cosa che permette di vivere piacevoli momenti.

Prima di tutto è importante controllare le previsioni meteo e prepararsi a un piano B in caso di temporale improvviso (tenendo sempre in borsa un ombrellino o impermeabile pieghevole, o pensando a un itinerario più breve). Nella borsa non possono mancare acqua, cappello, crema solare, eventuali farmaci, documenti con foto recenti, telefono e nella tasca della persona con demenza è importante ci sia una copia dei documenti, un numero di telefono e un telefonino al quale può rispondere se viene chiamato da un familiare.

In base alle esigenze della persona, si scelga un itinerario con zone d'ombra, panchine per riposarsi, bagni nelle vicinanze. Di seguito alcune azioni che si svolgono all'esterno, evitando le ore più calde e prediligendo abiti in lino e cotone:

- attività nel proprio giardino chiedendo di annaffiare le piante, odorare le piante aromatiche (anche ad occhi chiusi chiedendo che pianta pensano sia), rimuovere le foglie bruciate dal sole, staccare le foglie aromatiche e metterli in alcuni vasetti;
- camminare per il parco dove la persona può ammirare giardini e fiori e stimolare vista, olfatto, udito (suoni della natura, bambini che giocano, animali);

- camminata per il centro della città con pause programmate per far le spese, mangiarsi un gelato, salutare qualcuno;
- visite a musei o mostre, luoghi dove ormai è sempre presente l'aria condizionata per contrastare l'afa e il caldo eccessivi.



Sia per le attività all'interno che per quelle all'esterno si tenga a mente che non è importante la prestazione in sé ma il coinvolgimento dell'anziano e dei caregiver; le attività per esser utili e stimolanti devono esser vissute in modo ludico e sereno.

Spesso l'anziano è più attivo al mattino (e la temperatura è più fresca), nell'organizzare la giornata si pensi quindi di inserire in questa parte della giornata i compiti che sono vissuti come più faticosi e tenere quelli più leggeri per il pomeriggio.

I caregiver tengano sempre a mente di esser flessibili adattandosi a eventuali momenti di stanchezza o non voglia del proprio caro.

Le attività appena viste richiedono supervisione continua dei parenti, è quindi importante che essi si prendano dei giorni di vacanza allontanandosi dall'anziano senza che questa scelta sia vissuta con senso di colpa, ma come normale bisogno di ricaricare le forze, prendersi del tempo per sé e per gli altri componenti della famiglia (coniuge, figli).

Organizzarsi quindi tra fratelli, personale privato e servizi

**Destina alla nostra associazione
il tuo 5X1000 indicando il
CODICE FISCALE 94034350275**

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie.

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:

IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN:

IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2026:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50

RIPRESA ATTIVITA'

MEMORY CAFFÈ

Burano

da lunedì 21 settembre

lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Marghera

da martedì 15 settembre

martedì e sabato dalle 9 alle 12

Murano

da martedì 15 settembre

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Giudecca

da martedì 15 settembre

martedì dalle 15 alle 18

Cardinal Piazza

da mercoledì 16 settembre

mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

Venezia Scalzi

da lunedì 21 settembre

lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

STIMOLAZIONE E

PSICOMOTRICITA'

Marghera

dal 16 settembre

tutti i mercoledì dalle 9 alle 12

MEMORY CAFFÈ'

ANZIANI FRAGILI

Marghera

dal 16 settembre

tutti i mercoledì dalle 15 alle 17

AUTO MUTUO AIUTO

ogni 2 settimane

Giudecca

dal 15 settembre

martedì dalle 9.30 alle 11

Marghera

dal 17 settembre

TUTTI i giovedì dalle 17.30 alle 19

Murano

dal 16 settembre

mercoledì dalle 16.00 alle 17.30

Burano

dal 21 settembre

lunedì dalle 18 alle 19.30

Venezia Campo Saffa

dal 21 settembre

lunedì dalle 14.30 alle 16

PER INFORMAZIONI

sede di Venezia 041 2770358

(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041 928659

(martedì, mercoledì e sabato
dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 366 5319042

(il mercoledì mattina)



Racconti di memoria e cura: Il viaggio inatteso di Emma Heming Willis

La storia

“Quando a mio marito Bruce è stata diagnosticata la malattia, siamo usciti dallo studio medico senza avere niente in mano: zero risorse, piani d’azione o consigli su che cosa fare. (...) Il medico mi ha semplicemente consegnato un opuscolo e ci ha detto di tornare per un controllo dopo qualche mese. Tutto qui”.

Leggere queste parole senza sapere a chi appartengano, potrebbe far pensare alla storia di uno dei tanti caregiver che approda a colloquio o al gruppo di auto mutuo aiuto ripercorrendo questa esperienza così dolorosa.

È proprio questo uno degli elementi che cattura l’attenzione fin dalla prima pagina smontando il pregiudizio che può nascere guardando la copertina: accanto al volto famoso di Bruce Willis, c’è una donna che, prima ancora di essere la moglie di una star, è una donna che vive le stesse emozioni che accomunano migliaia di famiglie in tutto il mondo alle prese con la demenza. Qui inizia il viaggio inatteso: l’addentrarsi in una realtà sconosciuta tenendo per mano il proprio caro e avendo la consapevolezza gravosa di dover fare da guida senza tuttavia avere mappa o bussola per orientarsi a propria volta in un mondo nuovo.

Attraverso la propria esperienza e attraverso le parole di professionisti che nel tempo affiancano Emma e suo marito in questo percorso, il libro affronta con una limpida trasparenza ogni sfaccettatura di questo viaggio dai sentimenti indicibili fino anche alla scoperta che, nonostante il dolore e la paura, è possibile ancora scorgere piccoli sprazzi di luce, vicinanza e gratitudine.

La scelta di dedicare uno spazio a questo testo nasce dalla volontà di raccontare della demenza frontotemporale, forma meno conosciuta rispetto a quella di Alzheimer, ma comunque diffusa soprattutto negli esordi giovanili. Una scelta motivata anche dalla convinzione che le riflessioni dell’autrice siano comuni a molti caregiver.

Perché se è vero che cambiano le diagnosi e ogni percorso è unico, è altrettanto vero che restano universali le emozioni, spesso contrastanti, provate, così come la fatica e il bisogno profondo di non sentirsi soli e di non essere abbandonati in questo viaggio.

“(...) tutti condividiamo gli stessi sentimenti, anche se le nostre storie possono essere diverse”.

Perché leggerlo?

È un libro sincero quello di Emma Heming Willis: pulito, diretto, mai sdolcinato o scontato. I suggerimenti che vengono dati sono ponderati, perché raccolti da fonti autorevoli e sperimentati sulla pelle della propria famiglia.

Emma racconta con delicato coraggio le emozioni più complesse e spesso taciute che i caregiver sperimentano lungo il percorso di cura.

Ogni capitolo ribadisce come un mantra un messaggio semplice ma essenziale: questo viaggio non si può affrontare soli perché il rischio di perdere anche se stessi è molto concreto.

“Per prendervi cura del vostro caro dovete prendervi cura di voi stessi (...) e farlo consiste nell’essere la versione più sana di voi stessi, in modo da poter fornire la migliore assistenza possibile alla persona amata.”.

L’autrice sottolinea così l’importanza della cura di sé, della rete familiare e sociale, dei gruppi di sostegno, della terapia personale e al contempo non ceta la fatica e i pensieri cupi che spesso si annidano dietro l’idea di chiedere aiuto a un’associazione, a un’assistente familiare o a una struttura.

Il viaggio inatteso diventa così condiviso e apre a prospettive inedite. Non solo sofferenza, ma anche la scoperta di parti di sé sconosciute, di risorse impensabili e di una crescita personale inattesa e, al contempo sorprendente, che permette di trasformare la propria esperienza, ancora in essere, in un dono per gli altri e per la comunità.

L’autrice rammenta così che per prendersi cura di una persona con demenza serve una comunità capace di offrire spazi di supporto anche a chi si prende cura.

Il viaggio inatteso invita così a posare lo sguardo non solo sulla persona malata ma anche e soprattutto su chi le sta accanto, perché non si perda a sua volta.

Perché come scrive Emma Heming Willis *“quando la cura viene condivisa, non diminuisce, ma si fa più forte.”.*

