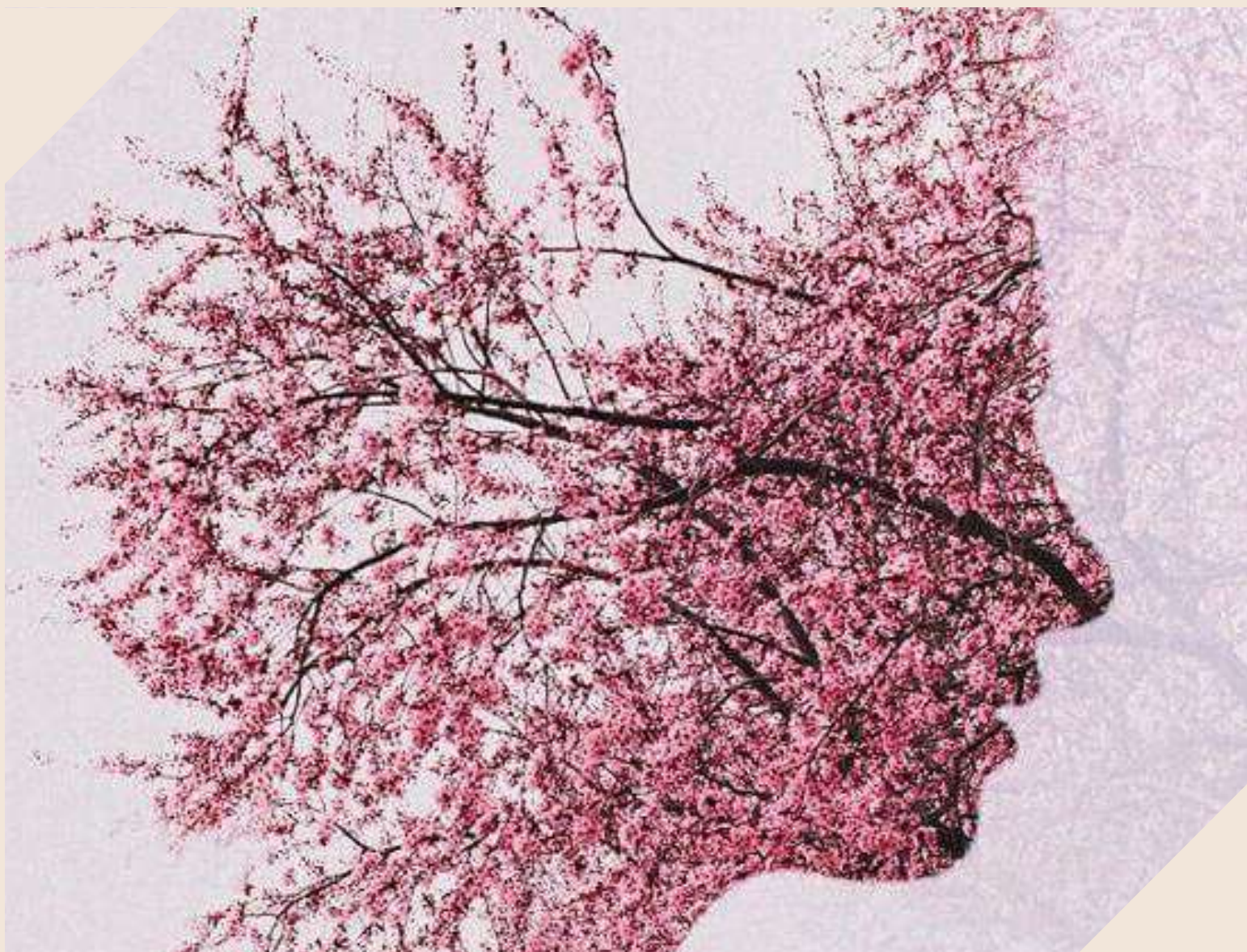


NUMERO 2 APRILE - MAGGIO 2020

VOCI DAL CAFFÈ



IL GIORNALINO DEL CAFFÈ D'ENRICHETTA

AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER



INDICE

- Il Caffè d'Enrichetta

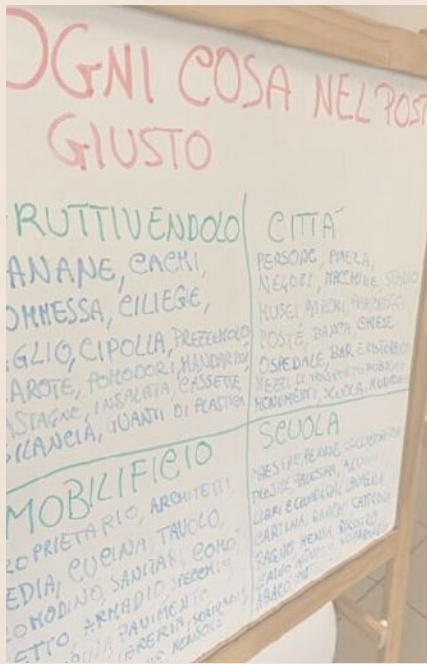
- Quanto manca
all'Alba?

- Storie dal Caffè

- La musicoterapia

- In cucina con AMMA

- PRO-memoria



Il Caffè d'Enrichetta

IL CAFFÈ D'ENRICHETTA È UNO SPAZIO DI SOCIALIZZAZIONE E DI SUPPORTO ALLE FAMIGLIE.

All'interno del "caffè" l'associazione ha pensato di spostare le attività del centro di ascolto e di informazione per familiari (già attivo da circa tre anni) all'interno del quale gli operatori socio-sanitari si occupano di Alzheimer.

La **FINALITÀ** del caffè è quella di aprire una **COMUNICAZIONE** con queste persone al di fuori di contesti sanitari e istituzionali, al fine di prevenire ogni forma di ghettizzazione o marginalizzazione, restituendo loro l'**IDENTITÀ** piena di membri della società civile.

All'interno del Caffè sono previsti momenti specificamente dedicati ad attività di recupero e di **PREVENZIONE**, strutturati secondo metodologie diverse (gruppo "Rot formale ed informale", ascolto ed espressione musicale, movimento ed espressione corporea) e momenti aperti, informali, in cui prevale il semplice piacere di stare insieme, della convivialità, della fruizione condivisa di spazi ricreativi. In questi momenti sono previste anche occasioni di incontro con le giovani generazioni, (Nonno, raccontami una storia!) perché possano essere da **STIMOLO** alla comunicazione verbale e non verbale in un clima di **SERENITÀ**. Nella stessa sede sono stati avviati gruppi di **SOSTEGNO** per i familiari e gli assistenti, senza dimenticare i nipotini, momenti di formazione per operatori e volontari e incontri periodici di revisione, essenziali questi ultimi alla continua verifica delle finalità, dei mezzi utilizzati, e all'eventuale riformulazione del progetto in itinere, nell'ascolto dei **BISOGNI** concreti che si manifestano.

L'avvio del primo caffè, aperto a Campobasso, è stato finanziato dalla Fondazione Unicredit, unico progetto finanziato nel centro sud e prima esperienza di Caffè Alzheimer nel Molise.

Il progetto si è concluso a febbraio 2017 e sta continuando la sua attività presso la sede di Termoli. Siamo in attesa di una struttura nel capoluogo da mettere a disposizione, ed implementare nel progetto attraverso altri canali pubblici e privati.

QUANTO MANCA ALL'ALBA?

RIFLESSIONI DI UN TEMPO SOSPESO

Il tempo della fragilità si è intrecciato durante questo periodo più che mai con quello del bisogno tacito e mesto. Il discorso emozionale del corpo ha avvertito il vuoto, lo spazio di intercapedine compreso tra mancanza e rischio. L'angoscia esperita e nata dalla voragine della non libertà, dunque, ha aggiunto notevole sofferenza alla parola solitudine. Prigionieri e rimodulatori di modi differenti di fare esperienza in cui ci si trasforma da soggetti di intenzioni ad oggetti di attenzioni necessarie, rigide e coercitive.

Una tra le sfide più difficili che il Covid-19 ci ha messo di fronte è sicuramente l'isolamento che risuona ancora più come tale se si pensa alla limitazione di mani che non possono più stringere quelle dei propri nipoti e dei propri figli, isole oramai lontane contornate da un confine che a livello paradossale è barriera e al contempo protezione.

Un distanziamento sociale ancora più alienante per tutti coloro che non possono attraverso un'app o il click di uno smartphone connettersi con l'altro, che non riescono più a sentirsi utili perché durante i pasti il loro tavolo resta vuoto. Soli magari dinanzi a foto che lasciano nella memoria una scia che resiste alla fatale corrosione di segni e sintomi che fanno genuflettere in modo cruento la nostra Nazione, confrontata quotidianamente con parabole di panico e di diniego regressivo e con bollettini che rischiano di contrassegnare, tra le tante cose, la fine di una generazione che rappresenta il nostro passato, le nostre preziose radici.

Anziani smarriti nel silenzio della parola che non possono dar voce neanche ai loro occhi poiché non più allietati dallo spazio di un buon incontro. Tutto ciò che resta per chi non viene contagiato è una cornetta telefonica, un telegiornale, l'Inno che riecheggia tra i palazzi, la visuale su alberi che iniziano ad essere in fiore, il profumo del pane tra le mura non asettiche della propria abitazione, che rappresentano la geometria degli affetti, del luogo sicuro.

Tutto ciò che resta è l'essenziale.

Uno scenario inedito per tutti ma, al contempo, foriero di rimandi per coloro che sono la nostra memoria storica del nostro presente e che hanno vissuto il duro tempo della privazione, per tutti quei solchi sulla pelle che segnano puntuali come lancette un tempo dove tutto fluisce, lasciando tracce ben visibili. Così come il morbo di Alzheimer stravolge in modo totalizzante l'esistenza della persona malata e del caregiver così il Covid-19 agisce invisibile e senza confini, il "nemico" non è più al di là delle frontiere come in uno scenario bellico ma risiede al nostro interno e l'agente di malattia minaccia costantemente la propria vitalità ed il mondo relazionale. Tale condizione ci insegna l'irrinunciabilità della relazione proprio in quanto in modo cruento ce ne priva.

Alla luce di tali spunti riflessivi in un tempo contrassegnato dall'astinenza di contatto evidenziamo ancor di più quanto possa essere importante accompagnare la parola con un gesto d'amore come una carezza, un abbraccio, un sorriso o uno sguardo partecipe che ne dilati i significati. Nell'interfacciarsi in qualità di caregiver con la condizione della malattia di Alzheimer possiamo sentirci ancora più impotenti e sconfortati in quanto è necessario rinunciare allo strumento di cura più efficace: l'esserci ed il proteggere il nostro caro oltre le parole.

Ci si può sentire, così, ancora più soli e smarriti. In questa situazione, pertanto, potremmo interrogarci sul cosa fare per i nostri malati affinché l'esilio della loro e nostra anima non assuma contorni ancora più angoscianti. Le graffiature della mente e dell'anima, infatti, possono essere più dolorose e inestirpabili di quelle del corpo. Un monito potrebbe allora essere quello di trasformare la paura in creatività per continuare a rimanere collegati gli uni agli altri, quindi proseguire per quello che è possibile, nel preservare una forma di routine quotidiana personale e con il proprio caro malato, scandire il tempo che passa con ricordi, abitudini e rituali. Tale aspetto rassicurerà e aiuterà nel prevenire increspature esistenziali di natura depressiva.

Ulteriore strategia potrebbe essere quella di valorizzare la maggiore quantità di tempo a disposizione per mettere in evidenza come la terza generazione possa ancora essere maestra di vita in una dimensione in cui la didattica e-learning nonostante la sua validità abbia dei tratti spersonalizzanti.

Non stanchiamoci mai di sollecitare il ricordo, di dar voce a storie di vita, aneddoti che formano un ricettario esistenziale prezioso in cui ancora una volta gli ingredienti essenziali per una buona riuscita sono la speranza e la condivisione.

Ed ora tutti insieme stringendoci in un abbraccio tanto atteso quanto desiderato e chiediamoci:

"quanto manca all'alba?".

Storie dal Caffè...

Il Caffè d'Enrichetta è frequentato da anime colorate e variegata, che nel corso dei giorni hanno trovato il loro confortevole modo di esprimersi lontano dalle etichette sociali.

Una di noi è la "Giornalista":

Lei non è di origini molisane, è venuta nella nostra terra dopo il matrimonio e dopo una parentesi di qualche anno in Germania. Ogni tanto, infatti, parla tedesco ... per rimanere in contatto con i vecchi ricordi, dice lei.

Ha uno spirito allegro e gioioso, capace di portare sempre buonumore.

Tutti l'aspettano e quando arriva c'è sempre grande attenzione, finalmente il divertimento può partire!!!

È stata soprannominata la Giornalista dagli altri frequentatori, perché ha una chiacchiera inimitabile, con una parola riesce a parlare per ore e a strappare un sorriso a chi la ascolta. È difficile non cantare o non ballare quando c'è lei. Adora fare festa, ma adora ancora di più il nostro fisioterapista.

Quando entra Giuseppe il suo sorriso si acuisce e lo spirito allegro da donna conquistatrice fa il suo ingresso.

A dire il vero, tutte al caffè si contendono un posto vicino a Giuseppe, ma lei, ridendo e scherzando, la spunta quasi sempre, del resto la Giornalista, non poteva non arrivare dove vuole con la sua chiacchiera!

Il mercoledì è il suo giorno di bellezza.

"... la bellezza di guardare nu bell uaglion!", dice lei serafica.

La preparazione per fare colpo sul nostro allenatore è lunga e dura molti minuti, c'è bisogno di concentrazione e vedere bene come fanno gli altri per imitare.

Si deve fare bella impressione sul giovanotto!

L'esercizio del giorno richiede un mix tra concentrazione e coordinazione, bisogna lanciare la palla di spugna in uno dei cerchi indicati da Giuseppe, tutti si impegnano e a turno fanno il loro tentativo e arriva anche il turno della nostra Giornalista.

Lei è concentratissima, ha seguito con estrema attenzione tutti gli altri eseguire l'esercizio ed è pronta a mettersi in gioco.

Giuseppe le passa la palla e, con voce ferma, le chiede di lanciare la palla di spugna nel cerchio bianco.

BLACKOUT

La Giornalista, attenta e concentrata fino a quel momento è ora assente, dopo qualche secondo di silenzio osserva l'insieme di cerchi colorati che giacciono sul pavimento ai suoi piedi, poi alza lo sguardo verso Giuseppe e chiede:

"Sta dentro a questa storia qui?"

... silenzio.

Giuseppe riprende la parola, la incoraggia, il suo sguardo deciso arriva al cuore e al cervello della Giornalista che ritrova la concentrazione, stringe la palla e la lancia nel cerchio bianco, poi si rilassa e aspetta il prossimo mercoledì per una nuova sfida da affrontare e superare!

LA MUSICOTERAPIA



LA MUSICA AL CAFFÈ D'ENRICHETTA

La musicoterapia è una disciplina basata sull'uso della musica come strumento educativo, riabilitativo o terapeutico. Da tempo è noto come l'ascolto e l'esecuzione di suoni e melodie possano agire sugli stati d'animo e sulle emozioni, grazie alle loro proprietà rilassanti e stimolanti. Tuttavia, recentemente, l'interesse scientifico si è focalizzato sulla possibilità di sfruttare questa pratica come una terapia aggiuntiva in varie condizioni patologiche. La musicoterapia può migliorare la salute dei pazienti a diversi livelli, facilitando il raggiungimento di alcuni obiettivi.

Questa esperienza musicale può influenzare, infatti, molti campi, come le funzioni cognitive, le capacità motorie, la sfera emozionale, sociale e la qualità della vita. Il rapporto tra la musica e il corpo è stato oggetto di interesse sin dall'antichità e, con lo sviluppo della medicina moderna, si è cercato di approfondire le proprietà curative dell'ascolto o della produzione di melodie. Nel tempo, sono stati studiati e confermati gli effetti benefici che la musica esercita sia sulle funzioni cognitive, sia su quelle fisiologiche della persona; uno degli obiettivi di queste indagini era quello di evidenziare quali malattie potevano trarre benefici dall'esperienza musicale e, tra queste, vi erano proprio le demenze e il morbo di Alzheimer.

LA MUSICA AL CAFFÉ D'ENRICHETTA

L'uso della musicoterapia aiuta le persone a controllare gli stati di agitazione associati alle demenze, migliorando la qualità della loro vita e dei loro familiari. La terapia musicale può essere utile anche nelle patologie che causano condizioni di isolamento come l'afasia, che non permette l'articolazione verbale come dovrebbe, l'amnesia e così via, permettendo al paziente di esprimere e comunicare emozioni, sentimenti e stati d'animo attraverso il linguaggio non-verbale. Inoltre, la musica può essere utilizzata come strumento per facilitare il movimento e la riabilitazione neurologica dopo un ictus. Questa terapia musicale viene realizzata da un musicoterapeuta qualificato, che si rivolge a un singolo utente o a un gruppo di persone al fine di effettuare degli interventi utili a sviluppare o mantenere capacità cognitive, emozionali, sociali o fisiche, come la coordinazione motoria. Di rilievo è l'attenzione al corpo e alle emozioni: le canzoni popolari, ad esempio, hanno un grande bagaglio di ricordi ed esperienze; gioire danzando insieme può sembrare un'attività fine a se stessa, ma in realtà anche il corpo ha una memoria, e una posizione, un gesto o un movimento possono dar luogo a ricordi che sembravano caduti nell'oblio. Riportare una persona con Alzheimer ad un momento della sua vita passata significa dargli la possibilità di riavere un'identità, poiché noi siamo tutto quello che abbiamo vissuto nella nostra vita.



IN CUCINA CON AMMA



LA TORTA MIMOSA

RICETTE DEL MESE

Ingredienti Pan di Spagna (n.2 diametro 20 cm):

Zucchero 250 gr
Farina 00 140 gr
Fecola di patate 120 gr
Uova 8
Baccello di vaniglia 2
Sale fino 1 pizzico

Bagna al liquore:
Acqua 130 gr
Zucchero 75 gr
Grand Marnier 70 gr

Decoro:
Zucchero a velo q.b.

Crema pasticciera
(per 850gr):

Tuorli 5
Zucchero 175 gr
Latte intero 500 ml
Panna fresca
liquida 125 ml
Amido di mais
(maizena) 55 gr
Baccello di vaniglia 1

Crema Chantilly:

Panna fresca
liquida 100 ml
Zucchero a velo 10 gr

L'8 Marzo si rende omaggio a tutte le donne reglando un fiore che è giallo come sole e che profuma di freschezza oppure, per i più golosi, con un dolce che ha le stesse caratteristiche: la torta mimosa. Il nome di questo dolce deriva proprio dal fatto che questa torta viene decorata esternamente con del Pan di Spagna sbriciolato; in questo modo ricorda, per l'appunto, i grappolini gialli di questo stupendo fiore di primavera. Anche per la torta mimosa gli ingredienti sono semplici; bisogna preparare due Pan di Spagna, uno dei quali verrà farcito con una crema pasticcera arricchita da panna montata, ottenendo una vellutata crema diplomatica. L'altro Pan di Spagna invece servirà per ricavare la copertura della base, in quanto piccoli cubetti verranno usati per ricoprire la torta per creare l'effetto "mimosa".

LE ZEPPOLE DI SAN GIUSEPPE

Tradizione vuole che il dolce tipico della festa del papà siano le Zeppole di San Giuseppe, la cui preparazione di regione in regione. Nascono principalmente nella tradizione della pasticceria napoletana, in particolare sono molto popolari nella zona vesuviana, e un tempo venivano preparate direttamente nelle strade. La preparazione non richiede molti ingredienti, infatti vengono utilizzati farina, lo zucchero, le uova, il burro, l'olio d'oliva, la crema pasticciera per il ripieno, infine una spolverata di zucchero a velo con le amarene sciroppate per il tocco finale.

Nella tradizione napoletana, esistono due varianti di cottura per le zeppole di San Giuseppe: fritte o al forno.

Ingredienti per 4 Zeppole:

Uova (circa 4) 210 gr
Farina 00 150 gr
Burro 45 gr
Acqua 250 ml
Sale fino 1 pizzico

PER LA CREMA PASTICCERA:

Latte intero 200 g
Zucchero 70 g
Amido di mais (maizena) 20 g
Panna fresca liquida 50 g
Tuorli 2
Baccello di vaniglia ½

LA STORIA DELLE FESTIVITÀ

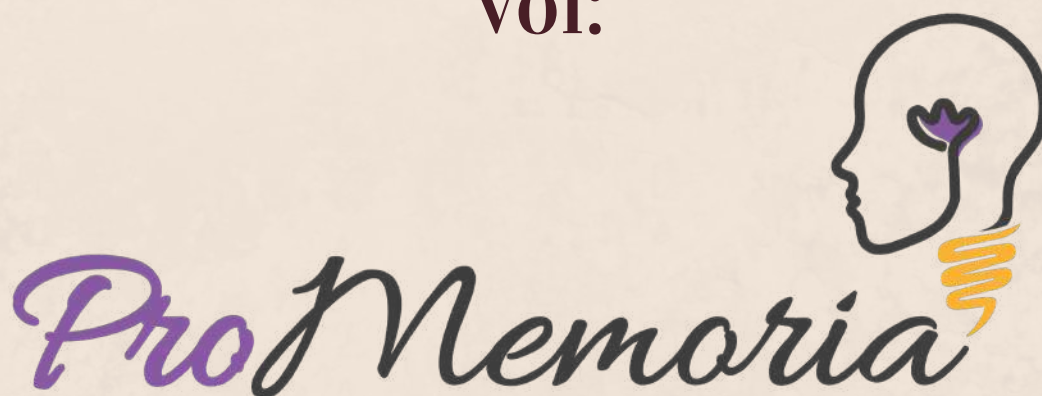
La festa della donna è un momento dedicato al ricordo e alla riflessione sulle conquiste politiche, sociali, economiche del genere femminile. La storia di questa festa risale ai primi del Novecento. Per molti anni l'origine si è fatta risalire ad una tragedia accaduta nel 1908, che ha avuto come protagoniste le operaie dell'industria tessile Cotton di New York, nel quale persero la vita a seguito di un incendio. Questo incendio del 1908 è stato però confuso con un altro incendio nella stessa città, avvenuto nel 1911 e dove si registrarono 146 vittime, fra cui molte donne.

I fatti che hanno realmente portato all'istituzione della festa della donna sono per lo più legati alla rivendicazione dei diritti delle donne, tra i quali il diritto di voto. A San Pietroburgo, l'8 marzo 1917, le donne manifestarono per chiedere la fine della guerra e, per ricordare questo evento, durante la Seconda conferenza internazionale delle donne comuniste che avvenne a Mosca nel 1921 fu stabilito che l'8 marzo fosse la Giornata internazionale dell'operaia. In Italia, invece, la prima giornata della donna si è svolta nel 1922, ma il 12 marzo e non l'8. Nei decenni successivi il movimento per la rivendicazione dei diritti delle donne ha continuato ad ingrandirsi in tutto il mondo. Nel settembre 1944 a Roma fu poi istituito l'UDI, Unione Donne Italiane, e si decise di celebrare il successivo 8 marzo la giornata della donna nelle zone liberate dell'Italia e la mimosa fu scelto come simbolo di questa giornata dal 1946.

In Italia le origini religiose della festa del papà, invece, risalgono al 1871 quando la Chiesa cattolica decise di proclamare San Giuseppe il protettore dei padri di famiglia e patrono della Chiesa universale festeggiandolo, per l'appunto, il 19 di Marzo. Ovviamente, a quel tempo, non si parlava ancora di "festa del papà"; solo nel Ventesimo secolo il mondo sacro e profano si sono uniti nei paesi con tradizione cattolica, tra cui la Spagna e il Portogallo, istituendo questa festività. In Italia, il 19 marzo è stato considerato giorno festivo fino al 1977, per poi essere abolito per legge, rimanendo però un giorno feriale dedicato comunque alla celebrazione di tutti i papà.

E' importante coinvolgere in cucina nella preparazione di dolci, piatti tipici della tradizione i nostri cari affetti da Alzheimer, e un buon modo è anche quello di renderli partecipi della storia che c'è dietro ad ogni festa. A questo proposito, descrivere, raccontando durante la preparazione, la festività per la quale ci si sta preparando, contribuisce nel creare per i nostri cari un momento di condivisione, stimolandone i ricordi, facendoli sentire ancora presenti, autonomi e partecipi della società nella quale si trovano.

Vi lasciamo con una novità, in questo periodo stiamo lavorando ad un progetto che sarà presto disponibile ed alla portata di tutti voi:



Sul sito www.alzheimermolise.com saranno disponibili una serie di esercizi in PDF con cui potrete stimolare, solidificare, allenare la mente dei vostri cari. Molti degli esercizi fanno parte delle attività che svolgiamo nel Caffè d'Enrichetta, condividerli con voi familiari sarà certamente un passo importante per la salute dei nostri utenti. Per rimanere in contatto con l'associazione vi invitiamo a seguire le nostre pagine Facebook ed Instagram sulle quali saranno comunicate tutte le novità del sito.

A presto, lo staff di AMMA

AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER



**VOCI DAL CAFFÈ
VI DA APPUNTAMENTO AL PROSSIMO
NUMERO**

WWW.ALZHEIMERMOLISE.COM

AMMA

VIA DEL MOLINELLO 1

86039 - TERMOLI

C.DA SELVA PIANA

86100 - CAMPOBASSO