

## Programma degli eventi «mese mondiale dell'alzheimer»

### / 1. Progetto «a scuola ...per capire la malattia di Alzheimer e le altre forme di demenza, senza ricordi non c'è futuro...»

**A chi è rivolto** Alunni della scuola superiore di Poschiavo e della scuola elementare di Brusio

### / 2. Pomeriggio in compagnia nei paesi della Valle, dove sono attivi i gruppi d'incontro ATE esterni

Sarà un momento di incontro, finalizzato al prendersi cura di sé stessi ed al divertimento. La cura e la prevenzione delle demenze partono dallo stile di vita, pertanto in questi pomeriggi verrà proposta un'attività di yoga gentile, una presentazione della biblio-ludoteca la Sorgente, una presentazione delle diverse offerte del servizio Spitex ed una merenda con musica e canti che mirano tutti al benessere psico-fisico-sociale.

Sarà presente uno Stand informativo sulle diverse offerte promosse in Valle.

#### **Quando e dove**

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| Martedì | 23.08.2022 > Brusio                |
| Martedì | 30.08.2022 > Prada                 |
| Martedì | 06.09.2022 > San Carlo e Poschiavo |
| Martedì | 13.09.2022 > Le Prese              |
| Martedì | 20.09.2022 > Cologna               |

**Orario** Dalle ore 14:00 alle ore 16:00

### / 3. Lezioni di Yoga gentile per gli ospiti residenti in casa anziani e all'ospedale del CSVP

**Quando** Da martedì 6 settembre a venerdì 23 settembre

**Dove** In Casa Anziani e Ospedale CSVP

### / 4. Tradizionale torneo di memory organizzato dalla biblio.ludo.teca con l'eccezionale presenza della categoria Seniori

**Quando** Sabato pomeriggio 17 settembre

**Dove** Nella palestra di San Carlo

**Annunci** Entro il 9 settembre 2022 a

Sandra Raselli Menghini nr. Cel. 079 574 77 04 oppure direttamente in biblio.ludo.teca

### / 5. Passeggiata in compagnia «Gir dal Ragrüpament» Sabato 24 settembre 2022

Insieme passo dopo passo «diamo voce a chi dimentica»

#### **Programma**

- Partenza ed arrivo presso la Scuola Comunale di Brusio
- Ore 10:00 Riscaldamento con il gruppo Nordic Walking Val Poschiavo
- Ore 10:15 Partenza gruppo compatto (percorso 1,6 km)
- Ore 10:45 Arrivo seguito da stretching con il gruppo Nordic Walking
- Ore 11:00 Spuntino salutare (mele offerte dalla Ditta Iseppi Frutta SA di Campascio, succo di frutta offerto dalla Ditta Piccoli frutti di Nicolò Paganini di Campascio, noci offerte dall'azienda agricola Murin73 di Brusio).

L'invito è rivolto a tutta la popolazione

### / 6. Sabato pomeriggio 24 settembre 2022

Un evento gratuito rivolto a tutta la popolazione.

**Dove** Casa Anziani del Centro sanitario Valposchiavo

**Orario** Dalle ore 14:00 alle ore 17:30

**Moderatrice dell'evento** Elena Valli

#### **Programma**

- Saluto e benvenuto delle autorità
- Conferimento del Premio Grande Cuore di Alzheimer Grigioni
- Relazione del teologo evangelico e Counselor spirituale Antonio Di Passa che parlerà di Alzheimer e sensi di colpa, una faccenda «familiare». La diagnosi di Alzheimer è come un asteroide che precipita nella famiglia del malato: è Alzheimer, non c'è più niente da fare! Proprio perché la persona con demenza soffre di una evoluzione clinica con progressiva perdita cognitiva, motoria e sensoriale che c'è bisogno di prendere molte decisioni da parte dei familiari e non solo. Le scelte da prendere, le competenze per affrontare la malattia e le responsabilità che ne conseguono possono portare nei familiari dei sensi di colpa, una sensazione di incapacità e di stress. Nel nostro incontro cercheremo di capire come questi sensi di colpa possono trasformarsi nostri punti di forza.
- Presentazione delle diverse offerte proposte nel Canton Grigioni ed in Val Poschiavo (Alzheimer Grigioni, gruppo di sostegno famigliari «Al Punt», associazione metodo Validation, associazione ATE).
- Rinfresco con musica
- Conclusione

Settembre è il mese mondiale dedicato alla sensibilizzazione e l'informazione sull'Alzheimer e altri tipi di demenza, con **il 21 settembre «Giornata Mondiale Alzheimer»**. Alzheimer Grigioni contribuisce al programma con le iniziative in collaborazione dell'associazione ATE, il CSVP, l'associazione Sostegno familiari curanti «al Punt», la Biblio.ludo.teca la Sorgente, l'associazione Metodo Validation, il Comune di Poschiavo e di Brusio.

## «Non dimenticare chi dimentica ed i suoi cari»

In questo mese, in tanti paesi della Val Poschiavo, sono promosse iniziative e momenti di confronto/informazione sulla malattia, le sue implicazioni e momenti ludici, includendo tutte le fasce di età.

Un ampio gruppo di lavoro (specialisti del settore, volontari e familiari) da alcuni mesi si occupano in modo esemplare di questo importante progetto. Gli eventi pubblici sono gratuiti ed in occasione dell'ultima manifestazione verrà conferito il Premio Grande Cuore all'associazione ATE per il grosso lavoro che da anni elargisce a favore di tutte le persone affette da demenza sul territorio della Valle.

Telefono  
**Alzheimer**  
**081 253 91 40**

informa e fornisce consulenza su tutte  
le questioni relative alla demenza  
nel Canton Grigioni

