GRUPPI DI AUTO AIUTO

PARLARE
ASCOLTARE
SOSTENERSI

alzheimer
Ticino

Gruppi di auto aiuto Alzheimer
Parlare, ascoltare, sostenersi

Attingere nuove forze

Per molti familiari di malati colpiti da Alzheimer o da un'altra forma di demenza, partecipare a un gruppo di auto aiuto e incontrare altre persone che vivono la stessa situazione può dare forza e sollievo.

Uscire dall'isolamento

L'adesione a un gruppo di auto aiuto permette di uscire dall'isolamento che, purtroppo, rappresenta il destino di molti malati e dei loro familiari. Costatare che non si è soli a far fronte a una vita sconvolta dalla malattia può essere di grande aiuto.

Parlare e ascoltare in tutta libertà e rispetto

I partecipanti ad un gruppo di auto aiuto non si assumono nessun impegno, se non la decisione di partecipare al gruppo stesso. Ogni membro ha diritto alla stima degli altri e tutti sono uguali. Ognuno ha l'occasione di esprimersi se lo desidera, ma non è obbligato. La partecipazione a un gruppo di auto aiuto si fa in uno spirito di solidarietà e si svolge nel rispetto e nella discrezione dei partecipanti.

Scambiare esperienze

Di regola all'inizio dell'incontro ogni partecipante, a turno, ha la possibilità di parlare di ciò che sta vivendo o ha vissuto rispetto alla volta precedente, oppure può esprimere un pensiero su ciò che lo preoccupa. Ascoltando le varie esperienze, ognuno prende coscienza anche di ciò che corrisponde alle proprie esigenze e spesso riesce a trovare soluzioni adeguate ai propri problemi.

Animatori professionisti

I gruppi proposti da Alzheimer Ticino sono animati e diretti da persone formate e competenti. La funzione di responsabile richiede attitudini e qualità diverse: conoscenze sulle malattie di demenza e le loro conseguenze, grande sensibilità per capire la situazione e comprendere i bisogni dei familiari. Generalmente, i responsabili hanno un'esperienza personale di vita con una persona affetta da demenza o sono attivi nel campo.

Il gruppo auto aiuto Alzheimer

In generale un gruppo è composto da 5 fino 10 partecipanti. Gli incontri – ai quali partecipano familiari di persone affette da Alzheimer o da un'altra forma di demenza, che vivono a casa o in istituto – avvengono una volta al mese in un luogo centrale e facile da raggiungere. I malati non partecipano agli incontri.

Testimonianze

"Ho esitato parecchio prima di contattare il gruppo, ora non potrei farne a meno"
Anna, 76 anni, il marito malato a casa

"Per me è molto importante vedere che posso aiutare e sostenere gli altri partecipanti del gruppo, anche dopo la morte di mia moglie"
Giovanni, 79 anni, moglie deceduta

"Mi dava fastidio parlare dei miei problemi di fronte agli estranei. Il fatto che il gruppo funzioni con regole chiare, mi permette di partecipare attivamente quando ne ho voglia e di non intervenire se non ne sento l'esigenza. Ho imparato che condividere uno stesso destino rafforza la solidarietà e che il lavoro di accettazione è più facile se ci si confida con gli altri"
Luigi, 69 anni, moglie malata in istituto.

"Ciò che vivo nel gruppo mi ha molto aiutato quando è stato necessario trasferire mia mamma, in una casa per anziani"
Caterina, 45 anni, mamma in casa anziani

GRUPPI DI AUTO AIUTO ALZHEIMER TICINO

Giubiasco	4° venerdì del mese, dalle 15.00 alle 17.00 Ristorante Millefiori, viale Stazione 7, 6512 Giubiasco Responsabili: Anna Gennari, 076 335 97 38 Raffaella Moresi, 079 230 03 25
Locarno	2° giovedì del mese, dalle 17.00 alle 19.00 Residenza Intergenerazionale PerSempre-Centro ATTE, via G. Varesi 42b, 6600 Locarno Responsabili: Rosanna Camponovo Canetti, 079 764 65 62 Vanessa Rodriguez, 076 679 85 81
Lugano	1° lunedì del mese, dalle 17.30 alle 19.30 Associazione Alzheimer Ticino, via Vanoni 10, 6900 Lugano Responsabili: Ombretta Moccetti, 091 912 17 07 / 076 399 33 88 Pamela Fassora, 079 466 68 28
Serocca d'Agno	ultimo lunedì del mese, dalle 19.00 alle 20.30 Sede MAGGIO, Via Campagna 13, 6982 Serocca d'Agno Responsabile: Chiara Sautter Zerbi, 079 735 95 44
Morbio Inferiore	3° martedì del mese, dalle 13.30 alle 15.00 Residenza Ligrignano, via V. Vela 44 c, 6834 Morbio Inferiore Responsabile: Valeria Bernasconi, 079 303 51 40
Gruppo auto aiuto Online - Zoom: le date vengono concordate di mese in mese	Responsabile: Simona Mazzagatti, 076 302 10 67

I gruppi di auto aiuto non si svolgono nei giorni festivi. Invitiamo chi partecipa per la prima volta di prendere contatto precedentemente con una responsabile del gruppo desiderato, per ricevere conferma dell'incontro.

Per informazioni: Alzheimer Ticino 091 912 17 07 info.ti@alz.ch

alzheimer Ticino

Alzheimer Ticino • Via Vanoni 8 -10 • 6900 Lugano
Tel. 091 912 17 07 • info.ti@alz.ch • alz.ch/ti