

Associazione
Italiana
Malattia di
Alzheimer
CREMONA ONLUS

Alzheimer

ANNO 14 - N. 24 - GIU/LUGLIO 2018- Semestrale

Concessione del Tribunale al N. 420 dal 29 Ottobre 2005 - Direttore Responsabile Dott. Raja Roberto
Stampato presso FANTIGRAFICA SRL - Via delle Industrie, 38 - Cremona
Poste Italiane - Sped. in abb. post. - D.L. 353/03 Conv. L. 46/04 Art. 1 C. 3 - Dcb Cremona

Conoscere



A.I.M.A. Cremona onlus

Sede legale: 26100 CREMONA - Via Fabio Filzi, 35/E - Tel. e Fax 0372/456773

e-mail: aima.cremona@virgilio.it - aima.cremona@gmail.com - www.aimacremona.org



Presidente A.I.M.A. Cremona onlus: Loriania Poli

In questo numero ...

pag. 2	<u>Indice. Buone vacanze. Per ridere sul serio.</u>
pag. 3	<u>Serata Tutela Salute a Crotta D'Adda. "PAROLE CHE GIRANO" serata evento a Casalmaggiore.</u>
pag. 4	<u>Concerto di beneficenza alla Sala Maffei a Cremona.</u>
pag. 5	<u>Serata di beneficenza presso Centro Sportivo "L. Bissolati". IL PAESE RITROVATO.</u>
pag. 6	<u>Alzheimer Fest. IMMERGITI NEL MONDO DEI MALATI DI ALZHEIMER.</u>
pag. 7	<u>5 consigli per supportare i familiari di persone con demenza. Prevenire la demenza: cosa funziona e cosa no.</u>
pag. 8	<u>350 milioni di dollari dedicati alla ricerca sulle demenze E' possibile migliorare la comunicazione tra paziente con demenza e coniuge caregiver?</u>
pag. 9	<u>Una stimolazione al cervello per migliorare la memoria nei malati di Alzheimer. Al ristorante con la demenza frontotemporale.</u>
pag. 10	<u>Ricette per il cervello.</u>
pag. 11	<u>Alleniamo la mente (cruiverba).</u>



La Presidente A.I.M.A. Cremona Onlus Loriania Poli
e tutti gli operatori e volontari dell' "Alzheimer Caffè"
augurano
Buone Vacanze e arrivederci a Settembre!!!

Si comunica che il centro "Alzheimer Caffè" riaprirà lunedì 3/09/2018
mentre la sede AIMA rimarrà chiusa dal 27/07 al 26/08/2018

Per ridere sul serio



Corrispondenza fra un militare e suo padre

Caro papà, unisci il dito indice e il dito pollice, fregali, e saprai di che cosa ho bisogno!

Il padre risponde: Caro figlio, apri il dito indice e il dito pollice, girali a destra e a sinistra, e avrai la risposta!

Un signore va in ufficio e domanda al direttore "mi scusi, ma gli impiegati non lavorano di pomeriggio?"
"a dire il vero" risponde il direttore, " al pomeriggio non vengono; è al mattino che non lavorano!"

Qual'è l'animale più molestato?
La sardina, perchè anche dopo morta le rompono le scatole

Hanno collaborato: Claudio Lucini, Gigliola Spitti, Loredana Ardesi, Pamela.

SERATA TUTELA SALUTE a Crotta D'Adda



L'AIDO di Grumello Cremonese ci ha invitati ad una serata in cui far conoscere, anche fuori Cremona, la nostra Associazione e quanto essa offre a livello informativo e di supporto alle famiglie, che, sempre di più, si trovano a dover convivere con la malattia di Alzheimer.

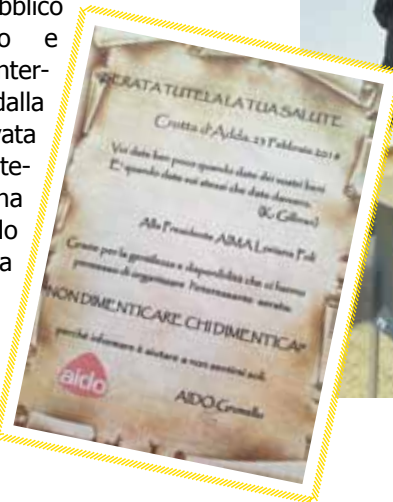
Un pubblico attento e

La presa di coscienza del caregiver è essenziale per il miglioramento della qualità della vita del proprio malato ed è questo semplice ma fondamentale principio che si cerca di diffondere in ogni occasione possibile.



partecipe ha apprezzato il nostro intervento, condotto (come sempre) dalla Presidente Loriani Poli, coadiuvata nell'occasione dalla psicologa Caterina Cozzoli che con entusiasmo ha descritto come lei stessa stia vivendo con soddisfazione la sua esperienza in AIMA.

Anche alle volontarie presenti sono state sottoposte domande e ciò a sottolineare l'interesse su un argomento che intimorisce e ancora poco conosciuto.



8 maggio 2018

Serata evento organizzata dalla Fondazione Conte C. Busi Onlus al Teatro Comunale di Casalmaggiore

"PAROLE CHE GIRANO" l'immaginazione per dimenticare la memoria

I temi legati all'invecchiamento della popolazione ed alle malattie ad esso collegate, fra le quali le degenerazioni neurologiche (demenze, Alzheimer, ecc.) per i rilevanti riflessi parentali e sociali, hanno trasmesso, anche grazie alla divulgazione scientifica sui "media", sensibilizzazione nell'opinione pubblica.

E', anche, per questi motivi che una nutrita e composita platea ha presenziato all'evento dedicato al mondo dell'anziano con fragilità.

Dopo i saluti di rito del Sindaco e del Presidente della Fondazione Conte C. Busi Onlus di Casalmaggiore, sono state le parole del dr. Roberto Amico ad aprire la serata elencando la scaletta del programma e presentando il progetto **"Chi fa per sé non fa per tre"**, rivolto ai familiari che assistono a domicilio persone con demenza, curato in collaborazione col Dir. Sanitario dr. Giuseppe De Ranieri.

Il primo intervento è del dr. Luciano Abruzzi, specialista in Neurologia presso U.O. di Neurologia ASST di Cremona, che ribadisce come "la perdita della memoria che accompagna l'insorgere della malattia di Alzheimer comporta anzitutto la difficoltà di comunicare, di essere compresi, di entrare in relazione con gli altri; ciò nonostante l'anziano mantiene ancora per lungo tempo la capacità di emozionarsi, di immaginare, di essere creativo".



Da questi presupposti nasce il lavoro della dr.ssa Iris Dall'Aglio che ha condotto il progetto di narrazione creativa

"Timeslips" (Ts) su alcuni ospiti dei nuclei specialistici della Fondazione Conte C. Busi Onlus: "Le persone affette da demenza esprimono la loro creatività attraverso la costruzione di storie piene di fantasie poetiche, che riflettono valori, speranze, timori, idee sulla vita. Piuttosto che indurre a ricordare il programma Ts stimola i pazienti (o autori delle storie) a coltivare la propria immaginazione cogliendo le potenzialità del processo creativo e le ricadute relazionali tra gli ospiti e gli operatori."

A seguire l'esibizione teatrale-musicale "PAROLE CHE GIRANO" con l'attrice Silvia Benedini e il musicista Gianni Dall'Aglio, uno spazio aperto per eventuali domande del pubblico e le parole di ringraziamento e commiato degli organizzatori concludono l'intensa serata evento.

CONCERTO DI BENEFICIENZA presso "Sala Maffei" in Cremona



Il CoroCaiCremona

Domenica 22 aprile per noi dell' "Alzheimer Caffè" è stato un pomeriggio speciale.

Il Coro CAI di Cremona ha offerto un concerto di beneficenza in Sala Maffei a favore della nostra Associazione.

Il cuore grande di questo gruppo di amanti del canto di montagna, ha risposto con immediata disponibilità al nostro invito.

In questa occasione a dare ancora più "spessore" al loro concerto, ha contribuito, da co-protagonista, il nostro coro degli "Issimi"!!!

Dopo vari incontri di prova, diretti dall'insegnante Annalisa e accompagnati al pianoforte da Michele, gli "Issimi" hanno presentato canti bellissimi con testi da loro stessi creati, arrangiati su accattivanti melodie.

Un po' intimoriti dalla prestigiosa location, dal pubblico e da un vero e noto coro, hanno dato il meglio di sé (nonostante dimezzati nel numero), ed il pubblico attento ed emozionato li ha ripagati con tantissimi e calorosi applausi."



La "Sala Maffei"



Il Coro degli "Issimi", Annalisa e Michele

14 Luglio 2018

Serata di beneficenza presso la Società Canottieri Bissolati - Cremona



Panoramica

Nella serata di Sabato 14 luglio, la disponibilità della storica Società Canottieri Bissolati ci ha consentito di "diffondere", anche in questo insolito contesto ricreativo, le finalità della nostra Associazione. Ecco dunque che la Presidente sig.ra Lorian Poli, dal palco allestito per l'evento musicale della band "Azoto Liquido", ha illustrato, con il suo consueto entusiasmo, le attività svolte nel "Caffè Alzheimer" a favore degli ospiti. Tra tavoli occupati da famiglie che cenavano all'aperto, persone venute per prendere un po' d'aria in queste afose sere d'estate, corse e balli di bambini che sempre portano allegria, sicuramente il nostro messaggio sarà arrivato alle orecchie e al cuore di coloro che prestano attenzione alle fragilità umane, ovunque si trovino.



Gli "Azoto liquido"



La Presidente e le volontarie dell'Alzheimer Caffè

24 Febbraio 2018

IL PAESE RITROVATO

Inaugurazione della prima cittadina in Italia per persone affette da demenza



Nel n. 22 di "Conoscere" avevamo parlato del progetto

della Cooperativa "La Meridiana" di Monza, in collaborazione con enti di ricerca scientifica, finalizzato alla edificazione di un centro riservato all'accoglienza di anziani affetti da varie forme di demenza. Ebbene questo progetto è stato realizzato ed "Il Paese Ritrovato" è stato inaugurato il 24 Febbraio 2018. Si tratta di un piccolo villaggio autosufficiente nel quale i malati vivono in appartamenti protetti e possono muoversi in libertà tra vie, piazze, orti e giardinetti. Entrando nei negozi, al bar, a teatro o in cappella sperimentano le proprie autonomie residue nella quotidianità, sentendosi a casa, ancora padroni della propria vita, ma senza rischi e ricevendo tutta l'assistenza necessaria. Il Villag-

gio, studiato in ogni dettaglio dalle luci agli arredi, può ospitare fino a 64 persone ed è gestito da personale formato in grado di fornire adeguato sostegno ai residenti. Il Paese Ritrovato sarà monitorato a livello scientifico da tre istituzioni altamente qualificate: il CNR (Consiglio Nazionale Ricerche), il Politecnico di Milano e la Fondazione Golgi Cenci. Il Progetto che si propone di migliorare la qualità della vita delle persone con demenza e, conseguentemente, di ridurre il carico assistenziale dei familiari che se ne prendono cura, sulla base dei dati raccolti ed elaborati po-



trà rappresentare un modello estendibile anche in altre realtà territoriali. Il primo villaggio al mondo per persone con demenza, realizzato in Olanda, ha già dimostrato importanti benefici nel ridurre lo stress dei malati così come l'uso dei farmaci, accrescendo in aggiunta il benessere dei familiari e delle comunità. Il Villaggio inaugurato a Monza è stato realizzato a tempo di record, in poco meno di un anno e due mesi, grazie anche ai contributi di molti cittadini, donatori "illuminati", enti pubblici e privati che hanno aderito all'importante sfida di sostenere questa innovativa idea di assistenza ai malati con demenza.



14-16 settembre 2018

ALZHEIMER FEST a Levico Terme (TN) organizzata da ARAD Onlus

Dopo il grande successo della prima edizione del 2017 (vedi Conoscere n. 23), l'Alzheimer Fest quest'anno si svolgerà a Levico Terme in Trentino Alto-Adige.

L'Alzheimer Fest ha dimostrato che si può lasciare un segno gentile e gioioso anche su un tema così drammaticamente delicato.



ANCHE QUEST'ANNO NOI CI SAREMO !!!

Settembre/Dicembre 2018

IMMERSI NEL MONDO DEI MALATI DI ALZHEIMER

mostra gratuita all'interno della Residenza Vittoria dell'azienda farmaceutica Korian Italia a Brescia



Korian Residenza Vittoria - via -calatafimi 1
Brescia - Tel. 030/2035400

Un'occasione unica per immergersi nella realtà vissuta da chi è affetto dal morbo di Alzheimer, provare a percepirla attraverso i suoi occhi. E' l'invito offerto da Alzheimer Lab, il laboratorio allestito all'interno della Residenza Vittoria dell'azienda farmaceutica Korian Italia, a Brescia.

Tanti spazi ristrutturati come le stanze di una grande casa, attraverso i quali si snoda un percorso multisensoriale (video, immagini, suoni ed esperienze interattive) teso a far provare sulla propria pelle che cosa significhi essere colpiti da questa malattia.

"Abbiamo cercato di riprodurre fedelmente le distorsioni sensoriali dei malati", spiega il Prof. Marco Trabucchi, Direttore Scientifico

del Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia e collaboratore del progetto.

"Far provare in prima persona le allucinazioni visive: percepire come estranei o addirittura minacciosi i volti dei propri cari, spaventarsi per dei suoni banali (come lo squillo del telefono) che non si riescono più a interpretare, trovare ostili i comuni arredi familiari". Anche un pavimento bianco e nero a scacchiera può suscitare strane paure, gli specchi in cui intravedere un volto (il proprio) che non si riconosce più o una mensola affollata di foto che provocano disorientamento".

La mostra è aperta da settembre fino a dicembre dal venerdì alla domenica dalle 10 alle 18.

SMILE: 5 consigli per supportare i familiari di persone con demenza

a cura di Ilaria Passeggia

Quali accorgimenti possono rendere meno stressante la relazione di aiuto tra malato di demenza e caregiver (chi se ne prende cura)? Trovare le indicazioni adeguate da fornire a queste persone che quotidianamente devono affrontare i graduali cambiamenti imposti dalla demenza del proprio caro non è affatto semplice. A tale proposito due medici canadesi hanno messo a punto una serie di suggerimenti originali all'interno del programma chiamato "SMILE", in italiano sorriso. SMILE, oltre ad essere l'acronimo di ognuno dei 5 consigli forniti dagli autori, rappresenta anche un'esortazione per i caregiver a non farsi scoraggiare dalla pesantezza del carico assistenziale e a trovare sempre dei motivi per sorridere con il proprio caro malato. In particolare, le indicazioni del programma "SMILE" consistono in:



1. **Stages of life (stadi della vita)**: gli autori esortano i caregiver ad accettare la persona malata in ogni fase della demenza, evitando di rimanere bloccati nel ricordo di come fosse prima dell'insorgenza dei sintomi.
2. **Moments (momenti)**: quando possibile, i caregiver dovrebbero sforzarsi di ricreare con il proprio caro dei momenti di condivisione speciali e piacevoli, almeno 3 volte al giorno.
3. **Interconnect (connettersi)**: è importante cercare di non isolarsi. Chiedere supporto ad amici, parenti, vicini, gruppi di aiuto, diventa fondamentale per non rifugiarsi nella solitudine del proprio ruolo e nella negatività che può comportare.
4. **Laugh out loud (ridere intensamente)**: un sorriso e una risata possono diventare contagiosi. L'invito è quello di cercare di far ridere il malato in modo da rendere più leggeri alcuni momenti di difficoltà e da promuovere il benessere sia del proprio caro che del caregiver stesso.
5. **Experiment (sperimentare)**: i caregiver dovrebbero cercare di sperimentare soluzioni nuove e creative ai vari problemi di gestione del malato tentando di non farsi scoraggiare da ciò che potrebbe andare storto. Riconoscendo il fatto che 5 suggerimenti potrebbero non essere abbastanza di fronte alla complessità di una malattia come la demenza, i consigli dei due medici potrebbero comunque risultare utili da sfoggiare nei momenti di maggiore difficoltà e facili da tenere a mente.

Prevenire la demenza: cosa funziona e cosa no?

a cura di Sara Gipponi

Con i progressi nel trattamento e nella prevenzione delle malattie si è assistito globalmente all'invecchiamento della popolazione e ad una crescente prevalenza di patologie correlate all'età, come la demenza. Per questa condizione attualmente non esistono cure, pertanto vi è un'enfasi sempre maggiore sulle strategie da attuare per prevenirla. In questa revisione della letteratura sono stati esaminati i fattori che potrebbero favorire lo sviluppo di una malattia (fattori di rischio) e quelli che potrebbero contrastarla (fattori protettivi) al fine di chiarire quali potrebbero giocare un ruolo importante nella prevenzione di questa patologia e di fornire alcune raccomandazioni. I fattori di rischio sono di due tipi: non modificabili (es. sesso, genetica, età ...) e modi-

ficabili (es. dieta, istruzione, attività, abitudini ...). E' su questi ultimi che si può e si deve agire! E' noto che un basso livello di istruzione, deficit alla vista o all'udito, ipertensione, obesità, fumo, depressione, inattività fisica, isolamento sociale e diabete mellito siano associati ad un maggior rischio di demenza. Pertanto, nonostante la mancanza di dati definitivi, è possibile raccomandare alcune attività associate ad una buona salute cerebrale e ad un miglior benessere generale: seguire una dieta corretta

e mantenere un peso equilibrato, fare esercizio aerobico regolare (almeno due ore e mezza a settimana), tenersi attivi cognitivamente e imparare nuove abilità (parole crociate, puzzle, etc) mantenere rapporti sociali vivi e attivi e una solida rete di supporto, tenere sotto controllo ipertensione e colesterolo, non fumare, compensare i deficit sensoriali utilizzando occhiali e apparecchi acustici, evitare l'uso di alcolici e trattare la depressione e l'ansia. La crescente prevalenza di casi di demenza aumenta l'urgenza di trovare strumenti efficaci di prevenzione e cura, E' auspicabile, quindi, che i risultati di altri studi futuri possano migliorare le strategie protettive contro questa patologia e trovarne una cura.



350 milioni di dollari dedicati alla ricerca sulle demenze

a cura di Anna Mega

Nel corso degli ultimi mesi abbiamo assistito alla rinuncia, da parte di due delle più grandi case farmaceutiche prima Merk e poi Pfizer, ad impegnarsi nella ricerca di una cura per la malattia di Alzheimer e il Parkinson. Il motivo: "Malgrado considerevoli investimenti non si sono ottenuti risultati soddisfacenti!".

Come ci si può immaginare, ciò ha buttato nello sconforto le Associazioni dei pazienti e le famiglie che ripongono tutte le loro speranze nell'identificazione di una terapia atta a contrastare queste terribili malattie.

Nonostante le scelte Aziendali che possono essere fatte, è importante sottolineare che anche gli insuccessi sono utili, perchè permettono di riconsiderare le ipotesi e di orientarsi verso nuove opzioni. E per questo c'è chi ancora crede fortemente che la ricerca in questo settore, seppur difficile, debba continuare. Si tratta del *Dementia Discovery Fund (DDF)*, un fondo di capitale di ventura

- ovvero una forma di investimento ad alto rischio - che investe nella ricerca sulle varie forme di demenza. Il DDF è stato formato attraverso la collaborazione di più società farmaceutiche (es. Biogen, Lilly) ed ha una influente base di investitori tra cui Bill Gates. Il DDF ha annunciato nei giorni scorsi di aver completato la raccolta fondi toccando 350 milioni di dollari che saranno interamente dedicati all'identificazione e allo sviluppo di nuove terapie per la demenza, compresa la malattia di Alzheimer. **Il messaggio che vorremmo fornire a pazienti e familiari è quindi quello di non perdere la speranza, è un loro diritto.**



E' possibile migliorare la comunicazione tra paziente con demenza e coniuge caregiver?

a cura di Evita Tomasoni

Un numero considerevole di caregiver sono coniugi. A causa dell'aumento dell'aspettativa di vita e della diminuzione del tasso di natalità, gli epidemiologi prevedono che in futuro saranno sempre più i mariti o le mogli che si prenderanno cura del proprio partner. La demenza ha un impatto importante sulle relazioni coniugali soprattutto per quanto riguarda la comunicazione, la complicità tra coniugi e l'opportunità di condivisione delle attività. A sua volta, la riduzione della soddisfazione coniugale e il distacco potrebbero portare a trascurare il partner affetto da demenza, o peggio ancora, a episodi di violenza.

Mantenere una buona comunicazione nella relazione di coppia è un aspetto molto importante, ma con l'esordio della demenza in uno dei

due coniugi, il declino delle abilità di linguaggio può portare a incomprensioni, conflitti, isolamento o perdita dell'intimità. Per evitare che questo accada, spesso i caregiver utilizzano strategie comunicative, sia verbali che non verbali, che ritengono utili ma che si rivelano successivamente inefficaci.

Per aiutare i caregiver a migliorare lo scambio comunicativo, un gruppo di ricercatori americani ha sviluppato un intervento domiciliare settimanale di 10 incontri, chiamato CARE

(Communication About Relationship and Emotion). Nello studio sono state coinvolte 15 coppie sposate in cui uno dei coniugi era affetto da demenza. L'intervento è stato articolato in 10 moduli con un'ampia gamma di argomenti di comunicazione e ogni tema è stato affrontato e personalizzato per ciascuna diade. Per tutta la durata della ricerca, l'interazione verbale e non verbale delle coppie è stata videoregistrata e valutata con apposite scale.

L'intervento CARE sembra promettente nel migliorare i rapporti comunicativi tra il paziente ed il rispettivo partner ed in futuro potrebbe aiutare i clinici ad agevolare, in molteplici contesti, l'interazione nelle coppie in cui uno dei coniugi è affetto da demenza.



Una stimolazione al cervello per migliorare la memoria nei malati di Alzheimer

La prima fase ha dato risultati incoraggianti. Tanto che lo studio sugli effetti della stimolazione magnetica transcranica (Tms) nei pazienti affetti da Alzheimer per contrastare una delle conseguenze più caratteristiche e precoci della patologia, ovvero la perdita di memoria, è stato appena pubblicato sulla rivista scientifica *NeuroImage*. Il lavoro è di un gruppo di medici della Fondazione Santa Lucia di Roma, guidato dal neurologo Giacomo Koch. Sul tavolo c'è un solido spunto sul quale continuare a lavorare: il miglioramento del 20% della memoria nei 14 pazienti trattati con sedute di stimolazione del cervello. Fino ad ora la Tms era stata applicata in diversi campi al punto da essere approvata dalla Food and Drug Admini-

stration americana per il trattamento delle depressioni resistenti ai farmaci. Ma è la prima volta che i ricercatori si concentrano su come la sua applicazione possa migliorare o contrastare la perdita dei ricordi.

“Visti i risultati sulla depressione ab-



biamo pensato che si potesse provare a stimolare la funzione della memoria agendo sulla rete neurale, il default mode network - spiega Koch - una

zona che si trova in un posizione centrale e a sua volta connessa con l'ippocampo, altra regione sotto osservazione quando si parla di Alzheimer e problemi di memoria in fase iniziale della malattia”. Tecnicamente i ricercatori hanno stimolato per due settimane i 14 pazienti “risvegliando” i circuiti cerebrali messi anticipatamente in pensione.

Ora, accanto alla ricerca degli effetti neuroriabilitativi della Tms, che verrà estesa per altri sei mesi, al Santa Lucia si stanno concentrando sull'utilizzo della Tms come biomarcatore dell'Alzheimer, ovvero come strumento per rilevare in modo precoce segnali della malattia, E forse predire il grado di progressione della stessa.

Al ristorante con la demenza frontotemporale

a cura di Michele Rampini

Spesso il modo migliore per festeggiare un evento importante è quello di uscire a cena con la propria famiglia. E' possibile continuare a farlo, con qualche piccolo accorgimento, anche quando uno dei commensali è affetto da demenza frontotemporale (FTD). In questo interessante articolo gli autori raccontano di una disastrosa cena tra un padre affetto da FTD variante comportamentale e la figlia, facendo una rilettura critica di tutto ciò che poteva essere evitato con alcune semplici accortezze. Innanzitutto quando si esce a cena con una persona con FTD è necessario adoperarsi per evitare lunghe attese per l'assegnazione del tavolo e l'inizio del pasto o, in alternativa, è consigliabile ingannare l'attesa sgranocchiando qualche stuzzichino: un calo glicemico potrebbe comportare irritabilità ed impazienza. Ogni sforzo dovrebbe essere fatto per stabilire una "routine": frequentare sempre lo stesso ristorante, accomodarsi al solito tavolo e, possibilmente, ordinare lo stesso cibo. Un menù ricco di proposte, che prevede un'ampia scelta di piatti, risulta "confondente" per un paziente che fatica a mantenere l'attenzione per un prolungato periodo di tempo. Anche l'ambiente fisico è molto importante: una sala ricca di stimoli acustici o visivi rende il paziente facilmente distraibile. Gli autori suggeriscono quindi di porre molta attenzione agli arredi, alle decorazioni delle pareti, alla presenza o meno di un sottofondo musicale e all'apparecchiatura della tavola

su cui dovrebbero essere disposti un ridotto numero di piatti, bicchieri e posate.

Si raccomanda inoltre di eliminare dal tavolo fiori, candelabri o candele e, se possibile, di scegliere un tavolo defilato, vicino alla parete piuttosto che nel mezzo della sala: spesso infatti la vicinanza di altri commensali, le loro chiacchiere o l'andirivieni dei camerieri non fanno che aumentare la confusione del paziente e la sua distraibilità.



Ricetta per la salute del cervello

Sangria alla melagrana (ricetta tratta dal libro "La dieta Anti-Alzheimer")

Se il dr. Sabbagh ritiene che il vino rosso faccia bene al cervello, lo chef Beau di certo non avrà da ridire. Questa è una ricetta facilissima. Richiede solo di mescolare un po' di ingredienti e di servire il tutto.

Le melagrane contengono *resveratrolo*, proprio come il vino rosso.

PER DUE LITRI



Ingredienti

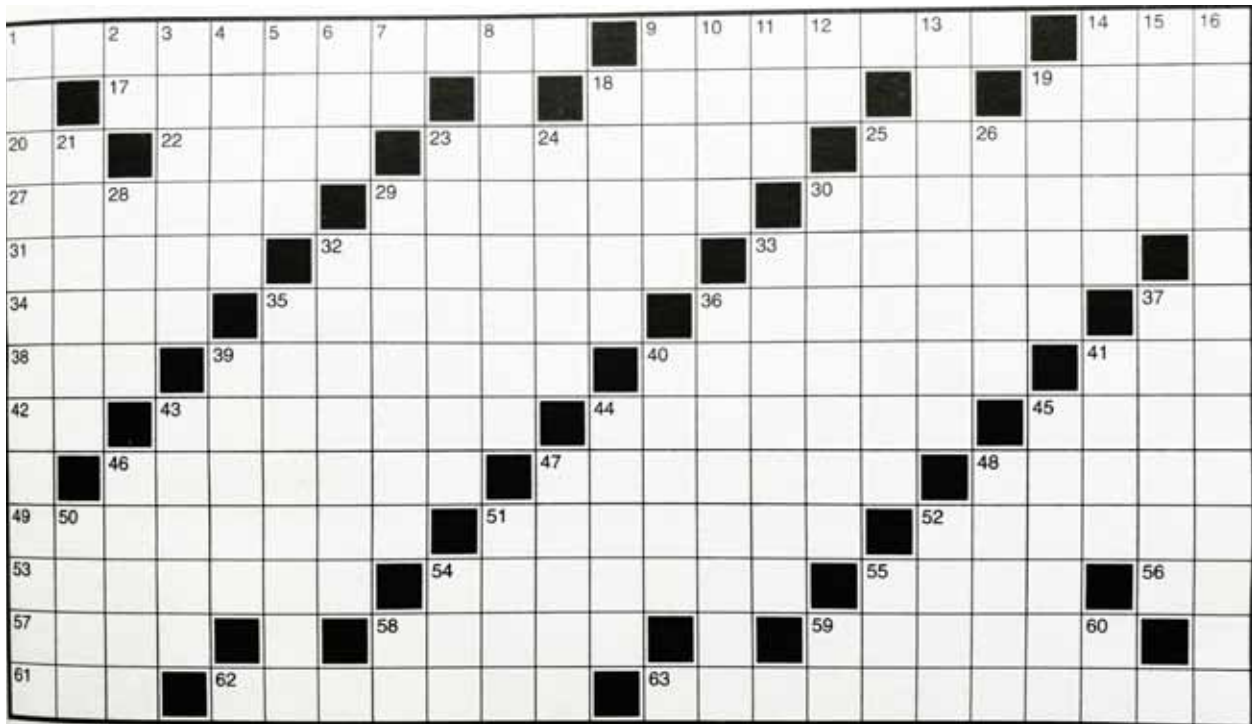
- 1 bottiglia (750 ml) di Cabernet Sauvignon DOC (o di Merlot DOC o di un altro vino rosso)
- 2 tazze di acqua frizzante
- 1 tazza di succo di melagrana
- 1 tazza di succo di arancia appena spremuta
- 1/2 tazza di miele
- 1/2 tazza di succo di limone appena spremuto
- 2 cucchiaini di Grand Marnier (o altro tipo di liquore aranciato)
- 1 tazza di semi di melagrana
- 1 limone affettato a rondelle sottili
- 1 arancia affettata a rondelle sottili
- 4 tazze di cubetti di ghiaccio

Preparazione e servizio

Mettete insieme il vino, l'acqua frizzante, il succo di melagrana, il succo di arancia, il miele e il succo di limone, il Grand Marnier, i semi di melagrana, le fette di limone e le fette di arancia in un'ampia caraffa e mescolate per far amalgamare il miele.

Aggiungete il ghiaccio e gustate!





ORIZZONTALI

1. Patti stipulati nel febbraio del 1929.
9. Governatore persiano.
14. Verso di grillo.
17. Il nome della D'Amico.
18. Il padre di Menelao.
19. Palla in rete.
20. Sigla di Modena.
22. Frazione di chilo.
23. Località ... del Grappa.
25. Scrisse "Il demone meschino".
27. Innalzati.
29. Stabilito legalmente.
30. Georges che scrisse "L'odio della poesia".
31. Li pigia il pianista.
32. Città sull'Olona.
33. Amati.
34. Distrutto dalle fiamme.
35. Indicatori stradali.
36. Messo nel cassetto.
37. Iniziali della Loren.
38. Nè tue nè sue.
39. Accompagnamento regale.
40. Recipienti in caserma.
41. Titolo turco.
42. Doppio zero.
43. Francesco che fu un famoso tenore.
44. Pitturata di nuovo.
45. Il nome di Ladd.
46. Il suo simbolo è "Si".
47. Località in provincia di Lecco.
48. Lo pratica l'atleta.
49. Favoloso.
51. Finite sul lastrico.
52. Il piccolo dell'oca.
53. Centro turistico della Val Gardena.
54. Raccolte di brani.
55. E' opposto al bene.
56. Inizio d'incontro.
57. Posta, situata.
58. Congiunge le rive.
59. Il cavallo alato di Bellerofonte.
61. Nome di donna.
62. L'isola dell'Etna.
63. Curvatura di schiena.

VERTICALI

1. Racconto di Kafka.
2. Come a te.
3. Scelto dai votanti.
4. Topi o rapimenti.
5. Braccia e gambe.
6. Isola della Gracia.
7. Le vocali in festa.
8. Sgozzato.
9. Ha propri confini.
10. Bagna Firenze.
11. Il nome di Teocoli.
12. Rovigo per l'ACI.
13. Manifestazione di malcontento.
14. Preposizione articolata.
15. Il comico Cremona.
16. Romanzo di Brancati.
18. Animali che ragliano.
19. Una sconfitta di Radetzky.
21. Tabella alla stazione.
23. Lavora in spiaggia.
24. La fermata intermedia della nave.
25. Locale per ospiti.
26. Il primo alimento.
28. La grande di Svezia.
29. Un cane da caccia.
30. Scure a due tagli.
32. Strisce per stringere.
33. Proibizioni.
35. Scherzosi ... a metà.
36. Terence che scrisse "Tavole separate".
37. Mancanze di precisione.
39. Ricorda un s. Francesco.
40. Il regista Pontecorvo.
41. Dà un succo amaro.
43. Osso della gamba.
44. Valico dolomitico.
45. Attaccate al gancio.
46. Salvatore che scrisse "De profundis".
47. L'isola della Valletta.
48. Saluto arabo.
50. Opera di Mascagni.
51. Scopi ... sottili.
52. Ricompensa.
54. La nota più lunga.
55. Ex mercato europeo (sigla)
58. Limiti di podisti.
59. Sigla di Parma
60. Onorevole in breve.

ALZHEIMER Caffè

A.I.M.A. CREMONA

*presenta il nuovo
Progetto per le Attività di Gruppo*

**LUNEDI', MERCOLEDI', VENERDI' E SABATO
DALLE ORE 15 ALLE ORE 17,30**



In un ambiente caldo, accogliente e sereno, seguiti dalla costante presenza di operatori qualificati, gli Ospiti malati potranno trascorrere un piacevole pomeriggio socializzando, sorseggiando un caffè ed eseguendo attività mirate di: riattivazione cognitiva, fisioterapia, pet-terapy, danza-movimento-terapia, tai-chi, arte-terapia, musicoterapia, musicoterapia recettiva e attiva, tecnica espressiva, ecc.

I familiari potranno confrontarsi, informarsi, partecipando ad incontri singoli o di gruppo con la psicologa (spesso presente) e ad incontri di gruppo con operatori qualificati nel settore e medici specialisti, al fine di migliorarsi nel far fronte alla malattia dei loro cari.

E' possibile usufruire del servizio di trasporto per i malati.

A.I.M.A. CREMONA ONLUS

Per informazioni rivolgersi presso la sede di Via Fabio Filzi 35/E - 26100 CREMONA
dalle ore 10,00 alle ore 13,00 tel e fax 0372/456773
e-mail: aima.cremona@virgilio.it - aima.cremona@gmail.com - www.aimacremona.org

***E' possibile sostenere A.I.M.A. Cremona Onlus
donando il 5 per mille: COD.FISC. 93016620192***

Un ringraziamento particolare a tutti coloro che sostengono concretamente AIMA Cremona onlus

Orari di apertura al pubblico della sede A.I.M.A. Cremona onlus
dal lunedì al venerdì dalle ore 10,00 alle ore 13,00
Linea Verde Alzheimer 800 679679

Non dimenticare chi dimentica

Per il tuo sostegno:

SOCIO ORDINARIO	€ 30,00
SOCIO SOSTENITORE	€ 50,00 minimo

donazione a discrezione

BANCA POPOLARE DI CREMONA - Via Ghinaglia
Codice IBAN: IT47A0503411400000000152029 - c/c postale: 24055238
5 X 1000 c.f. 93016620192