

## **UN PROGRAMMA ANNUALE RICCO DI ATTIVITÀ**

**La nostra Associazione continua a crescere ed ha in previsione nel 2017 un'articolata serie di iniziative, che spaziano dalla formazione, agli eventi di coinvolgimento pubblico, ai servizi su temi fondamentali per gli anziani e le loro famiglie.**

“**Abitare le età**” compie un anno: la nostra Associazione è nata infatti nel febbraio 2016 ed ha percorso l'avvio della propria attività moltiplicando il proprio impegno e raccogliendo sempre maggiori consensi. Per il 2017 questo sviluppo non solo ci auguriamo continui, ma si consolidi sulla concretezza del “saper fare”: vale a dire rafforzando le proposte che ci stanno caratterizzando. Siamo convinti di aver creato interesse sulla validità dei temi che poniamo all'attenzione dell'opinione pubblica e del contesto sociale, nel territorio bergamasco ma anche oltre tali confini: avvertiamo infatti un grande bisogno di confrontarsi su ciò che vuole dire oggi (e lo sarà sempre di più domani) essere anziani e vivere con anziani e più in generale su quali problematiche si troverà ad affrontare la famiglia nei prossimi anni, stretta tra bisogni di mutualità sempre più importanti ed un welfare sempre più povero.

Vi è da considerare che a livello di welfare pubblico la consapevolezza della centralità di questi argomenti spesso non si traduce poi in progetti organici di intervento. È forte il rischio che ciascuna struttura o agenzia preposta a prendersi cura degli anziani abbia una prospettiva iperspecialistica delle diverse problematiche in campo. È invece necessario perseguire una visione d'insieme, a 360°, sulle conseguenze dei cambiamenti demografici in atto. Rispondere alle specifiche necessità va benissimo, ma riteniamo che occorra perseguire anche un nuovo punto di vista, dal quale cogliere l'ampiezza della com-

plexità e i nuovi bisogni emergenti. Con questa prospettiva **Abitare le età** ha puntato subito una forte attenzione sul tema dei caregiver, cioè dei componenti familiari che si occupano (per scelta o per inderogabile necessità) di accudire in forma continuativa propri familiari bisognosi di assistenza. È una realtà il fatto che il welfare della famiglia è oggi sempre più affidato al reciproco sostegno fra i suoi membri. Diventa pertanto fondamentale sostenere queste figure, tanto importanti quanto invisibili, offrendo formazione, occasioni di scambio e di reciproco supporto. Ecco perché punteremo molto sul tema dei caregiver anche nel 2017 (nelle pagine successive abbiamo posto indicazioni sui programmi che stiamo definendo). Così come ci interessa offrire sia nuove opportunità di formazione rivolte agli assistenti familiari (badanti), sia un confronto e approfondimento di idee su aspetti come salute, sicurezza in casa. Abbiamo quindi in previsione di continuare, anzi di moltiplicare il nostro impegno anche nel campo della formazione e

nella organizzazione di nuovi momenti di dibattito e confronto.

Altrettanto centrale è l'obiettivo di fare di **Abitare le età** un riferimento sicuro e autorevole nel fornire alle famiglie indicazioni, consigli e risposte su come muoversi nei tanti aspetti che riguardano la vita degli anziani e più in generale dei caregiver. Nel 2017 vogliamo attivare una sperimentazione su questo “sportello informativo” che da più parti è auspicato come un perno centrale della nostra attività associativa.

Per attuare questo servizio e le altre attività che abbiamo in mente ci necessitano però assolutamente due cose: maggiori risorse umane e maggiori risorse economiche. I due elementi sono interdipendenti, ma possono anche viaggiare parallelamente. I prossimi mesi saranno decisivi per capire insieme su quali risorse possiamo realmente contare e se la nostra associazione può fare “un salto importante” in termini di notorietà pubblica, efficienza e continuità dei servizi offerti. Tramutando così le buone intenzioni in risultati.

*La società del futuro  
non potrà fare a meno  
di un patto fra generazioni  
fondato sulla solidarietà  
e sul mutuo aiuto*

**www.aleb.it**



# PAROLE DI CURA

## un'iniziativa molto partecipata

**S**i è conclusa positivamente l'iniziativa "Parole di cura", tenuta presso l'Associazione Mutuo Soccorso di Bergamo nelle serate dell'11/10/2016, 8/11/2016, 15/11/2016, volta a far conoscere alla popolazione il mondo delle famiglie che gestiscono autonomamente le fragilità di un loro membro ed a presentare la figura del caregiver, anche attraverso testimonianze dirette.

In generale le serate hanno avuto come obiettivo la possibilità di promuovere una maggiore sensibilità e consapevolezza rispetto alle difficoltà della gestione dell'assistenza a livello familiare nella popolazione, favorendo l'incontro e l'approfondimento sia tra gli stessi caregiver, e i loro familiari, sia ancora tra i cittadini che non hanno incontrato in modo diretto questo genere di problemi in famiglia.

Le serate hanno avuto carattere partecipativo: erano sempre previsti, oltre ad un contributo di un relatore esperto della tematica affrontata, anche delle testimonianze di caregiver, portate in forma diretta oppure attraverso videoclip o ancora attraverso la lettura di attori.

Ogni serata ha approfondito tematiche diverse. Nel corso della

prima serata "Caregiver familiare: risorsa chiave nella cura" dopo una breve presentazione dell'associazione, l'ospite della serata, Loredana Ligabue – Direttore di *Anziani e non solo* – ha introdotto l'argomento dell'assistenza familiare e della figura del caregiver, delle sue condizioni in Italia e delle problematiche legate a tale ruolo. La proiezione di una video intervista a Giulio Scarpato e la testimonianza, letta da un attore, di cosa significhi essere caregiver nell'area della disabilità hanno aperto un vivace dibattito tra rappresentanti di associazioni e privati interessati all'argomento.

La seconda serata "Caregiver familiare: dare e ricevere cura, farsi carico e condividere" si è posta l'obiettivo di approfondire la figura chiave del caregiver e di riflettere maggiormente sul suo ruolo, aspetti positivi e difficoltà da affrontare, e sul significato odierno della cura e del prendersi cura di qualcuno. In seguito all'intervento di alcuni psicologi, soci di *Abitare le età*, è stata proposta la proiezione di un videoclip, tratto dal film *Tempo Vero*, sul tema "Alzheimer" e delle testimonianze, lette da un'attrice, di caregiver nell'area della disabilità.

L'incontro si è concluso con un dibattito e confronto con i partecipanti, con interventi preordinati di rappresentanti dell'Associazione per l'Auto Mutuo Aiuto e di altre associazioni.

Infine l'ultima serata "Caregiver familiare: diritti e bisogni di tutela" ha approfondito gli aspetti legali riguardanti la figura del caregiver. In seguito all'introduzione di uno psicologo, socio di *Abitare le età*, è intervenuto l'ospite della serata, Giorgio Rossi, avvocato esperto in diritto di famiglia e socio dell'Associazione. Si è creato un momento di confronto, anche a seguito della "restituzione" relativa alle prime due serate e alla lettura critica degli interrogativi emersi nei questionari compilati dai partecipanti. L'incontro si è concluso con un dibattito tra i partecipanti e interventi preordinati di un amministratore di sostegno, di un genitore e di un referente dell'associazionismo.

La partecipazione a tutti gli incontri è stata alta sia in termini di numeri (circa 100 partecipanti nella prima serata e 70-80 nelle successive), sia in termini di interesse ed interazione dei partecipanti. Sin dal primo incontro i presenti, chi già più sensibile rispetto alla tematica per esperienze personali o professionali, chi incuriosito dall'argomento, hanno arricchito le serate con contributi personali e domande inerenti le tematiche proposte.

Dall'analisi dei questionari consegnati durante gli incontri e dagli interventi dei singoli emerge l'esigenza di un maggiore approfondimento delle tematiche accennate sia da parte di chi conosce già la realtà dei caregiver, sia da parte di chi ha conosciuto questa realtà grazie al ciclo di incontri organizzato. I partecipanti hanno inoltre espresso la necessità e la volontà di collaborare per la costruzione di una rete e di spazi di confronto e mutuoaiuto tra caregiver.



## UNA TESTIMONIANZA

### la storia di Laura

**“Arrivata alla soglia dei 55 anni mi trovo in una situazione complicata: mia madre, a seguito di una frattura al femore, non si è più ripresa. Sono entrata in un giro di badanti e di cure e la mia vita è di botto cambiata. Le chiedo aiuto perché mi sento profondamente sbagliata: vorrei proteggere mia madre e al tempo stesso urlare, abbracciarla e fuggire il più lontano possibile: mi chiedo dove sono finiti i miei progetti e la mia vita e non mi sento in diritto di farmi questa domanda.”**

Laura è la testimone di un fenomeno generazionale che coinvolge sempre più donne alle prese con genitori anziani o malati: è una donna di 54 anni, professionista, che vive con una madre ultraottantenne e che deve sempre accudire, ma Laura vorrebbe **“ri-avere una vita”**.

Questa espressione manifesta il conflitto interiore che travolge chiunque sia impegnato ad accudire chi, a suo tempo si è fatto carico delle sue esigenze e lo ha aiutato a diventare adulto.

L'appello di Laura comunica il vissuto di una relazione tramata di affetto, ma anche di angoscia, frustrazione, smarrimento e rimanda la comprensibile protesta di una donna la cui vita diventa dominata dalla presenza di un genitore che vuole solo la propria figlia accanto e rifiuta ogni altro aiuto possibile.

**Si assiste ad una repentina inversione dei ruoli che porta Laura a diventare la madre accudente e protettiva della sua stessa madre**, una donna che con un semplice “aiutami” è in grado di suscitare una tempesta di emozioni.

**È la parola aiuto che strazia dirompente nel cervello e nel cuore.** È in questo momento che c'è bisogno di qualcuno che supporti i figli ad instaurare una relazione armonica con i propri genitori, divenuti loro stessi come dei figli.

Serve qualcuno che aiuti il figlio-genitore ad affrontare e a rielaborare i sensi di colpa, la rabbia e l'impotenza. Che aiuti a comprendere come il decadimento della persona che amiamo non sia una nostra sconfitta, ma bensì un processo naturale e irreversibile.

Serve, in sostanza, un **servizio di counseling**, un corso dedicato ai congiunti che seguono gli anziani della propria famiglia e che li aiuti a comprendere e a vincere la paura del tempo che scorre lentissimamente veloce e di accettare il conflitto che travaglia fra l'angoscia di perdere momenti preziosi di lucidità e consapevolezza, allo stesso modo, che il tempo che dedichiamo ai nostri genitori lo togliamo alla famiglia che ci siamo costruiti da adulti.

Serve qualcuno che aiuti a risolvere il dilemma di decidere a chi e per quanto tempo dedicare le nostre forze, energie e pazienza; a non sentirci riprovevoli o egoisti quando sopraggiunge il dubbio “ma a me cosa rimane della mia vita?; cosa ne rimane delle mie aspirazioni?”

In sostanza **serve qualcuno che**, all'interno dei servizi già esistenti o attraverso la creazione di gruppi di auto-aiuto, **sia formato a dare un senso agli accadimenti, ad aiutare a superare l'umana ambivalenza emotiva e sia in grado di dare sostegno alla famiglia.**

## PER UNA NUOVA CULTURA

### dell'abitare insieme

**N**el dicembre scorso si è svolto un convegno presso la sede degli Unione Industriali di Bergamo promosso dall'Ordine degli Architetti dal titolo “**AbitaBergamo**”. Interessante ciò che è emerso durante il convegno nel quale si è messo l'accento sui possibili sviluppi dell'Housing sociale, e quali potranno essere le direttive future per la sua evoluzione.

In estrema sintesi possiamo annotare che si sta formando il quadro di una nuova cultura dell'abitare sia per quanto riguarda gli spazi privati che quelli pubblici; sono sempre di più le esperienze, che tecnicamente possiamo chiamare di “benessere attivo e collaborativo”, nelle quali le persone si organizzano per migliorare un aspetto della propria condizione di vita, e per farlo mettono in atto soluzioni collaborative e sostenibili. Il risultato di questa interazione non solo rende più sostenibile un'attività o un progetto ma genera anche valore. Per fare questo è importante studiare e rendere disponibili delle piattaforme che abilitino le persone e i gruppi alla costruzione del proprio vicinato e della propria città.

L'housing sociale muove necessariamente dal concetto di “rigenerazione urbana” perseguita con il coinvolgimento dei privati e sostenuta dalle istituzioni pubbliche, creando spazi di collaborazione ed integrazione tra offerta di funzioni residenziali, sia di tipo libero che sociale, fortemente integrate a funzioni urbane, servizi di quartiere commerciali e di interesse generale.

Diverse sono le esperienze già presenti anche sul territorio bergamasco, sia legate alla residenzialità leggera per persone anziane, sia rivolte a persone con problematiche di salute mentale, o per donne con figli o per persone con problemi di dipendenza.

Dal convegno emerge che la direttrice che lega i possibili sviluppi dell'housing sociale, sia la necessità di considerare un unico insieme il perseguimento dell'obiettivo del miglioramento delle performance abitative sia guardando alla qualità della residenza abitativa che dei relativi servizi complementari.

*Vi abbiamo proposto la sintesi di una delle iniziative pubbliche a cui **Abitare le età** ha partecipato. L'argomento è attuale quanto complesso. La nostra Associazione sta avviando una riflessione sia al proprio interno che nella relazione con le diverse agenzie del territorio, con la finalità di orientarsi verso proposte concrete e operative che sollecitino ed integrino le iniziative già esistenti, in un'ottica di sostenibilità. In particolare occorre riflettere sul fatto che se le fasce sociali più deboli potranno beneficiare, seppure in modo parziale, di contributi e iniziative pubbliche, è il caso di ripensare alle fasce medie della popolazione per le quali occorre trovare formule e modalità nuove di sostentamento.*



# I LEGAMI UTILI

**Tre incontri formativi  
sulla condivisione,  
la reciprocità, il mutuo aiuto**

*ingresso libero*

*in collaborazione con*



**Venerdì 31 Marzo 2017 - ore 20.45**

## **LE FRONTIERE DELL'IDENTITÀ**

con Fulvio Tagliagambe, *psicoanalista e terapeuta di gruppo*

**Martedì 11 Aprile 2017 - ore 18.00**

## **DEMENZE:**

## **STORIE DI VITA, STORIE DI INCONTRO**

con Sara Fascendini, *medico geriatra Centro Alzheimer FERB Gazzaniga*

**Martedì 16 Maggio 2017 - ore 20.45**

## **NON SENTIRSI SOLI NELLA CURA:**

## **L'AUTO MUTUO AIUTO COME SOSTEGNO E RISORSA**

con Tiziana Gasparini, *presidente A.M.A. Bergamo*  
e alcuni partecipanti ai gruppi di autoaiuto attivi sul territorio

In autunno sono in programma due corsi formativi così articolati:

- **CORSO DI FORMAZIONE  
PER CAREGIVER DI ANZIANI**

Il corso si articola in 15-18 ore di formazione interattiva in aula, con esperti medici, psicologi, infermieri professionali e fisioterapisti, e in un percorso formativo on-line, integrato al primo.

- **PERCORSO DI APPROFONDIMENTO E CONFRONTO  
RIVOLTO A GENITORI DI PAZIENTI ADOLESCENTI O GIOVANI ADULTI CON DISABILITÀ**

Il percorso si articola in sei incontri di 1 ora e mezzo l'uno e sarà condotto da una psicologa esperta in conduzione di gruppi.

L'associazione inoltre propone tre moduli di informazione-formazione (di circa 3 ore ciascuno) fruibili da tutti coloro che sentono l'esigenza di conoscere e/o approfondire tematiche vicine al mondo dei caregiver. Si ipotizzano le seguenti problematiche:

- **LE PATOLOGIE DELL'ANZIANO: METODOLOGIE DI ASSISTENZA IN CASA**

Il corso è condotto da un'infermiera professionale esperta.

- **COME MANTENERSI IN FORMA DA ANZIANI**

Il corso è condotto da una psicologa esperta nelle tematiche della terza età.

- **LA MOBILIZZAZIONE. COME AIUTARE IL NOSTRO FAMILIARE IN DIFFICOLTÀ NEI MOVIMENTI  
SALVAGUARDANDO IL NOSTRO BENESSERE E LA NOSTRA SALUTE**

Il corso è condotto da un terapeuta della riabilitazione.

Per partecipare a queste iniziative inviaci una e-mail a: [info@alebg.it](mailto:info@alebg.it) o telefona allo **035 369 4501**, verrai contattato

Sostieni anche tu **Abitare le età ONLUS** con il tuo **5x1000**

**Basta la tua firma nella dichiarazione dei redditi** nel riquadro "Sostegno del volontariato e delle altre Organizzazioni non lucrative di attività sociale".

Scrivi il codice fiscale di Abitare le età **9 5 2 2 4 0 3 0 1 6 3**

— Si ringrazia per il contributo —

**telmotor**

L'innovazione dei prodotti, l'efficienza delle soluzioni