

# GRUPPI DI AUTO AIUTO

PARLARE  
ASCOLTARE  
SOSTENERSI

# 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 14.30 alle 16.30  
Ristorante San Giobbe, via San Giobbe 6A, 6512 Giubiasco  
Responsabili: Anna Gennari, 076 335 9738  
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 Chiosso 17, 6948 Porza  
Responsabili: Ombretta Moccetti, 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 Liggrignano, via V. Vela 44 c, 6834 Morbio Inferiore  
Responsabile: Valeria Bernasconi, 079 303 51 40
- Gruppo auto aiuto Online - Zoom:** 2° lunedì del mese, dalle 19.00 alle 20.30  
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](mailto:info.ti@alz.ch)