

GRUPPI DI AUTO AIUTO ALZHEIMER TICINO

Bellinzona 4° venerdì del mese, dalle 14.30 alle 16.30

Sede ABAD, salita Mariotti 2, 6500 Bellinzona

Responsabile Anna Gennari : 076 335 97 38

Locarno 2° martedì del mese, dalle 17 alle 18.30

Centro ATTE, Via Vallemaggia 18, 6600 Locarno

Responsabili: Rosanna Camponovo : 091 751 30 81 079 764 65 62

Martina Geiser : 077 465 92 59

Lugano 1° lunedì del mese, dalle 18.15 alle 20

Sede Alzheimer Ticino, via Vanoni 10, 6900 Lugano

Responsabile: Ombretta Moccetti 091 912 17 07 076 3993388

Mendrisio 3° martedì del mese, dalle 18 alle 19.30

“La Filanda”, Via Industria 5, 6850 Mendrisio

Responsabile: Claudia Schnidrig 079 774 23 83

Serocca d’Agnò 2° lunedì del mese, dalle 18.30 alle 20

Sede MAGGIO, Via Campagna 13, 6982 Serocca d’Agnò

Responsabile: Chiara Sautter Zerbi 079 735 95 44

I gruppi di auto aiuto non si svolgono nei giorni festivi.

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



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

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 a 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