

2 luglio 2026, ore 18:00, in diretta su Zoom

Trascorrere l'estate insieme a una persona con demenza: dalla Federazione Alzheimer un decalogo e un webinar per le famiglie

L'**estate** può rappresentare un periodo delicato per le persone con demenza e per chi se ne prende cura. Le attività abituali spesso si interrompono, i servizi sul territorio riducono la propria offerta, il caldo può rendere più faticosa la routine quotidiana, vacanze e spostamenti portano nuove esigenze da gestire.

Per accompagnare le famiglie che si trovano ad affrontare questa situazione, la **Federazione Alzheimer Italia** diffonde un **decalogo con suggerimenti pratici** pensato per **aiutare le persone con demenza e i caregiver a vivere l'estate nel modo più sereno possibile**, preservando il benessere quotidiano e trovando occasioni di svago, condivisione e sollievo sia in casa che all'aperto.

Questo sarà anche il tema centrale del **webinar gratuito** *Vivere l'estate insieme. Consigli pratici e attività da svolgere a casa e all'aperto* che la Federazione Alzheimer propone **giovedì 2 luglio alle ore 18** in diretta sulla piattaforma Zoom. Durante l'incontro **Susanna De Biagi**, terapeuta occupazionale della Federazione, si concentrerà su attività da svolgere a casa e strategie adattabili a diverse esigenze, mentre **Paola Ossola**, vicepresidente di Progetto Rughe ODV e tra le promotrici della Comunità Amica delle Persone con Demenza di Gavirate (VA), condividerà esempi concreti di attività all'aperto.

Per partecipare al webinar è sufficiente iscriversi al link: bit.ly/webinar_estate2026; la **registrazione** dell'appuntamento sarà poi pubblicata sul canale **YouTube** della Federazione e rilanciata sui **profili social** della Federazione.

IL DECALOGO DELLA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA PER IL PERIODO ESTIVO

1. Partire dal vissuto della persona

Prima di scegliere un'attività è utile chiedersi che cosa la persona ama fare, quali sono le sue abitudini, che luoghi frequentava prima della diagnosi, cosa può metterla in difficoltà. Le proposte più efficaci, infatti, sono quelle che hanno un legame con la sua storia, i suoi interessi e il suo modo di vivere a prescindere dalle sue capacità attuali.

2. Scegliere esperienze familiari e riconoscibili

Non servono attività complesse o "speciali": spesso le più adatte sono quelle legate alla quotidianità: preparare una merenda, innaffiare le piante, ascoltare musica, sfogliare fotografie, riordinare piccoli oggetti, leggere il giornale, cucire o prendersi cura del proprio animale domestico.

3. Adattarsi alle capacità attuali della persona

La stessa attività può essere proposta in modi diversi a seconda del livello di autonomia della persona. È importante osservare che cosa riesce ancora a fare, quali passaggi richiedono aiuto e come semplificare l'esperienza senza togliere dignità e piacere alla partecipazione.

4. Usare parole che invitano alla collaborazione

Il modo in cui si propone qualcosa da svolgere insieme può fare la differenza. Frasi come "Mi dai una mano?", "Lo facciamo insieme?", "Mi farebbe piacere che mi insegnassi" possono essere più efficaci di indicazioni direttive o correzioni. L'obiettivo è coinvolgere, non mettere alla prova.

5. Prevedere tempi brevi e pause frequenti

In estate, e soprattutto nelle giornate più calde, è importante non sovraccaricare la persona. Le attività possono durare tra i 15 e i 60 minuti, sempre con la possibilità di interrompere, fare una pausa o cambiare. Meglio qualcosa di breve ma riuscito che una proposta troppo lunga e faticosa.

6. Costruire una routine semplice e flessibile

Avere alcuni momenti riconoscibili durante la giornata o la settimana può aiutare a mantenere

Ufficio Stampa Aragorn

Anna Tagliabue: 377 7051754 - annatagliabue@aragorn.it
Marcella Ubezio: 339 3356156 - marcellaubezio@aragorn.it

orientamento e tranquillità. La routine deve però restare flessibile: numero e durata delle attività vanno adattati alla stanchezza, al caldo, all'umore e alle condizioni della giornata.

7. Preparare in anticipo materiali facili da usare

Può essere utile tenere pronte piccole "scatole" con il materiale necessario per alcuni svaghi che possono piacere alla persona con demenza: fotografie, gomitoli, riviste, oggetti da riordinare, colori. Avere tutto a portata di mano aiuta anche quando serve cambiare programma all'ultimo momento.

8. Alternare tempo in casa e all'aperto

In casa si possono proporre semplici compiti di cura domestica, musica da ascoltare o cantare insieme, giochi di carte o di memoria, qualche esercizio di ginnastica dolce. All'aperto possono essere adatte semplici attività di giardinaggio, brevi passeggiate con una sosta al bar o in biblioteca o la partecipazione a un evento di comunità, avendo cura di scegliere luoghi conosciuti, tranquilli e accessibili.

9. Pianificare sempre in sicurezza

Prima di uscire è importante controllare temperatura, meteo e allerte, evitando le ore più calde e ricordarsi sempre di portare dell'acqua. È opportuno scegliere percorsi ombreggiati e verificare in anticipo la presenza di panchine e bagni e la possibilità di rientro rapido. In caso di caldo intenso, afa o temporali è meglio scegliere un'alternativa al chiuso.

10. Non fare tutto da soli

Amici, vicini, volontari, associazioni e servizi del territorio possono essere un aiuto prezioso nella quotidianità, offrendo occasioni di socialità, partecipazione e sollievo. Il caregiver non deve esitare a chiedere supporto: anche condividere piccoli momenti di cura può alleggerire il carico e aiutare tutta la famiglia a vivere con maggiore serenità.

Per informazioni, supporto e consulenza, la Federazione Alzheimer mette a disposizione di familiari e caregiver il **servizio gratuito Pronto Alzheimer**: chiamando lo **02809767** da lunedì a venerdì, dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18, è possibile parlare con esperti di diversi ambiti (da quello socioassistenziale e psicologico fino a quello previdenziale e legale) per ricevere ascolto, orientamento e consigli pratici a titolo completamente gratuito. Negli altri orari e nel weekend è possibile lasciare un messaggio in segreteria o scrivere a info@alzheimer.it.

alzheimer.it

dementiafriendly.it

facebook.com/alzheimer.it

instagram.com/alzheimeritalia/

x.com/alzheimeritalia

youtube.com/@AlzheimerItalia

linkedin.com/company/federazione-alzheimer-italia

Federazione Alzheimer Italia, rappresentante unico per l'Italia di Alzheimer's Disease International (ADI), è la maggiore organizzazione nazionale non profit dedicata alla promozione della ricerca scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer e le varie forme di demenza, al supporto delle persone con demenza e dei loro familiari, alla tutela dei loro diritti, alla partecipazione alla programmazione della politica sanitario-sociale. Riunisce e coordina 45 associazioni locali che si occupano di demenza. Lo slogan della Federazione "La forza di non essere soli" descrive la sua volontà e la necessità di creare un'alleanza che impegni istituzioni, medici, operatori sanitari e sociali, associazioni di persone con demenza e carer a lavorare insieme con un unico obiettivo: "migliorare la qualità di vita delle persone con demenza e delle loro famiglie". In oltre 30 anni di storia, la Federazione ha creato e

Ufficio Stampa Aragorn

Anna Tagliabue: 377 7051754 - annatagliabue@aragorn.it

Marcella Ubezio: 339 3356156 - marcellaubezio@aragorn.it

sviluppato numerosi servizi e progetti: la help line Pronto Alzheimer; consulenze gratuite di tipo sociale, psicologico, legale, di terapia occupazionale; corsi di formazione per familiari, volontari, operatori sociosanitari. Dal 2016 è attivo il progetto "Comunità Amiche delle Persone con Demenza": un'iniziativa sociale che al momento coinvolge oltre 70 città italiane e che punta a mettere al centro la persona con demenza e la sua famiglia, combattendo lo stigma e l'esclusione sociale.