



Spazi di lettura
per chi si prende cura.

TEMPO LENTO

Affrontare l'impegno di assistere un familiare può assomigliare ad intraprendere un cammino del quale non si conosce la meta, né tanto meno il percorso per raggiungerla.

Sentirsi disorientati può essere naturale, ma ci sono strumenti che possono aiutare a non perdersi: una bussola per orientarsi ed individuare la direzione del cammino; uno zaino leggero ma capiente, che contenga strumenti utili cui ricorrere all'occorrenza; compagni di viaggio "esperti", che hanno già compiuto la medesima strada e, oltre a dare indicazioni utili, possono aiutare a sentire di non essere del tutto soli.



miprendocuradite.org



Inquadra il QR Code per altri suggerimenti di lettura (e non solo)

**INQUADRA IL QR CODE PER ALTRI
SUGGERIMENTI DI LETTURA (E NON SOLO)**

LE BIBLIOTECHE – UN PUNTO RISTORO LUNGO IL CAMMINO

Le biblioteche possono essere un valido alleato per chi vive l'impegno di assistere un familiare.

Attraverso il servizio potrai:

- attivare il prestito a domicilio: se raggiungere la biblioteca risulta troppo faticoso, saranno i libri a raggiungerti direttamente a casa tua
- trovare angoli tranquilli: dove sederti, concederti di rallentare, anche solo per respirare
- unirti ai gruppi di lettura "senza bagaglio": non servono preparativi, solo voglia di condividere un pezzo di strada.

Una bussola per orientarsi

Affrontare l'impegno di assistere un familiare può assomigliare ad intraprendere un cammino del quale non si conosce non solo la meta, ma anche il percorso necessario a raggiungerla. In queste situazioni può essere naturale provare sensazioni di dubbio e smarrimento. I titoli di questa sezione funzionano come una bussola, che può aiutare ad orientarsi in un territorio non conosciuto.



UNA PALESTRA PER LA MENTE 2

D. Gollin, A. Ferrari e A. Peruzzi
Erickson (2015)

Proposte di lavoro per ritardare gli effetti del declino cognitivo, a beneficio di una migliore qualità di vita sia per la persona malata sia di chi se ne prende cura.



AFFRONTARE LA DEMENZA

T. F. Harrison e B. P. Forester
Raffaello Cortina (2024)

Una guida che non pretende di avere tutte le risposte, ma di aiutare ad affrontare la malattia, non dimenticando mai l'importanza della qualità della vita di tutti i membri della famiglia.



AIUTAMI A RICORDARE

Marco Trabucchi
San Paolo (2022)

Un libro per scoprire la complessità e le sfumature della malattia, partendo dalle esperienze delle persone colpite fino ad arrivare al suo effetto sulla famiglia e su tutta la società.

Fai un bel respiro

Come in ogni cammino, può capitare di sentire il bisogno di una pausa. Fermarsi, respirare, prendersi un tempo di cura e riposo per sé, raccogliere le energie necessarie per ripartire. I titoli di questa sezione sono scelti per suggerire una pausa di evasione e ricarica.



UN GATTO PER I GIORNI DIFFICILI

Ishida Syou
Rizzoli (2024)

Ishida Syou racconta con delicatezza e humour il legame profondo tra uomo e animale, attraverso il quale l'anima può guarire grazie a un amore fatto di gesti semplici, capace di restituire un tocco di magia anche nei momenti più difficili.



LA TUA SECONDA VITA COMINCIA QUANDO CAPISCI DI AVERNE UNA SOLA

Raphaëlle Giordano
Garzanti (2017)

Un libro sulla forza dell'ottimismo, su come cambiare punto di vista e riscoprire la magia delle piccole cose



UN GRAMMO DI FELICITÀ AL GIORNO

Siri Østli
Garzanti (2022)

Una piccola sfida ogni mattina. Una storia che invita a scoprire chi siamo veramente e ad andare sempre avanti, sperare e osare, dando una nuova possibilità alla vita.

Compagni di viaggio

Questo non è un viaggio da fare da soli! Lasciati accompagnare da chi sta già vivendo questa esperienza ed ha deciso di raccontarla attraverso un libro. Questa sezione ti offre testimonianze e storie di vita altrui, che possono fare da guida, offrire preziosi spunti e magari suggerire nuove vie e soluzioni.



SONO ANCORA QUI

Marcelo Rubens Paiva
La Nuova frontiera (2024)

Quando la madre Eunice si ammala di Alzheimer, inizia per lo scrittore un viaggio nei ricordi al tempo stesso personale e collettivo, capace di unire l'identità di una famiglia alla memoria storica di un paese.



PATRIMONIO

Philip Roth
Einaudi (2007)

Con amore e ansia, ironia e cura, Philip Roth accompagna il padre, un vedovo di ottantasei anni, per tutto il percorso della sua lunga malattia.



L'ANNO DEL PENSIERO MAGICO

Joan Didion
Il Saggiatore (2006)

In questo onesto e sorprendente memoir, Joan Didion esplora un'esperienza intensamente personale ma universale, un dialogo tra la realtà e le strategie che si mettono in atto per affrontarla.

Uno zaino leggero

È fondamentale che il bagaglio di un viandante non sia troppo pesante, e che contenga solo ciò da cui si può trarre concreto aiuto e utilità.

Questa sezione ti suggerisce come alternativa alla lettura alcuni strumenti inusuali, sempre finalizzati ad offrire un supporto pratico, un momento di piacevole svago o concreta riflessione.



CARTE

Le carte per comunicare con la demenza di Federica Taddia, Erickson, 2025

115 carte illustrate per comunicare con persone con demenza o deficit verbali. Strumento intuitivo per esprimere bisogni ed emozioni, pensato per caregiver e operatori sanitari.



GIOCO DA TAVOLO

Le strade d'inchiostro di Hjalmar Hach e Lorenzo Silva, Ghenos games, 2018

Gioco cognitivo con dadi e carta: ideale per allenare mente e strategia. Unisci entrate/uscite creando percorsi: più è lungo, più punti ottieni. Stimola logica, memoria e adattabilità in modo coinvolgente.



PODCAST

Sfidare l'Alzheimer, Radio3 Scienza

Una serie di puntate su nuovi approcci terapeutici, ricerca sulle cause e diagnosi precoce sulla malattia di Alzheimer.

Ascolta gratuitamente su Raiplaysound: www.raiplaysound.it/playlist/sfidarelalzheimer