

SETTEMBRE

mese dedicato alla sensibilizzazione
sull'Alzheimer e altre forme di demenza



SUGGERIMENTI LIBRARI

a cura della **BIBLIOTECA CIVICA**

e della **BIBLIOTECA DEI RAGAZZI**

Narrativa

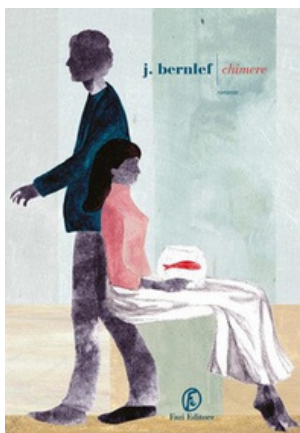


A SPASSO CON DORY, DIARIO DI UNA CAREGIVER

Alvisi, Gigliola
CLEUP, 2024

Una madre umorale, collerica e impegnativa. Una figlia che ha cercato il suo spazio altrove, per tentare caparbiamente di non assomigliarle. Eppure deve tornare ad essere presente nella sua vita quando la madre, dopo la morte del marito, assume il ruolo accentratore e molesto di Vedova Vittima del Destino Infame. Gli atteggiamenti materni sempre più imprevedibili, contraddittori e a volte crudeli sono in realtà il risultato della disperata fatica di nascondere i vuoti di memoria, l'incapacità di riconoscere gli oggetti di uso comune, di capire che giorno e che ora sta vivendo.

Quando arriva la diagnosi di Alzheimer è necessario per le due donne costruire un rapporto nuovo, con gesti e parole da inventare per raccontare una storia ancora sconosciuta. Questo è il diario ironico e toccante di una figlia diventata caregiver suo malgrado, di una strada impervia da percorrere, di risate e sorrisi ritrovati.

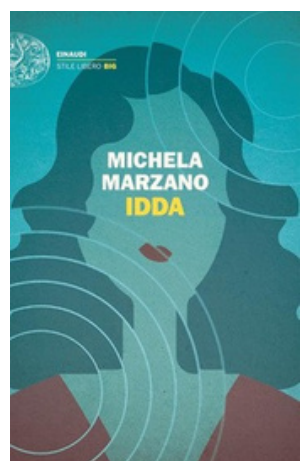


CHIMERE

Bernlef, J.
Fazi, 2024

Nella sua prima traduzione italiana, uno dei romanzi più importanti del Novecento olandese. I coniugi olandesi Maarten e Vera, settantenni, vivono da tempo negli Stati Uniti, sulla costa a nord di Boston. Vedono raramente i due figli, Kitty e Fred, che abitano nei Paesi Bassi. La loro è una vita abitudinaria, scandita da piccoli riti: le passeggiate con il cane Robert, le visite dei vicini, le puntate al pub locale, la pizza della domenica.

Il mondo di Maarten comincia a sgretolarsi quando una mattina si affaccia alla finestra e non trova quello che si aspettava: al posto dei bambini chiassosi in attesa dello scuolabus, vede soltanto un paesaggio innevato. «È domenica», gli ricorda Vera.. Per la prima volta, Maarten si accorge di provare una «sensazione di momentanea assenza in piena coscienza, un senso di smarrimento, di spaesamento». Il suo primo istinto è quello di dissimulare, minimizzare, non farne parola con la moglie prima di capire perché il passato e il presente sempre più spesso si confondono e i ricordi diventano un'illusione sfuggente...



IDDA

Marzano, Michela
Einaudi, 2019

Alessandra è una biologa che insegna a Parigi, dove abita con Pierre. Da anni non va nel Salento, il luogo in cui è nata e che ha lasciato dopo un evento drammatico, perché non riesce a fare i conti con le ombre della sua famiglia. Quando Annie, l'anziana madre di Pierre, è ricoverata in una clinica perché sta progressivamente perdendo la memoria, Alessandra è costretta a rimettere tutto in discussione. Chi siamo quando pezzi interi della nostra vita scivolano via? Che cosa resta di noi?

Svuotando la casa della suocera, che deve essere messa in vendita, Alessandra entra nell'universo di questa stenodattilografa degli anni Quaranta, e pian piano ne ricostruisce la quotidianità, come fosse l'unico modo per sapere chi era, adesso che smarrendosi Annie sembra essere diventata un'altra. Nel rapporto con lei, ogni giorno più intimo, Alessandra si sente dopo tanto tempo di nuovo figlia, e d'improvviso riaffiorano le parole dell'infanzia e i ricordi che aveva soffocato. E grazie a idda, ad Annie, che ora può affrontarli, tornando là dove tutto è cominciato. Bisogna attraversare le macerie, recuperare la propria storia, per scoprire che l'amore sopravvive all'oblio.



INFINITO PRESENTE

Pagano, Flavio

Sperling & Kupfer, 2017

Struggente ed emozionante, ma capace anche di far sorridere, la storia vera di un'anziana madre che si sta ammalando di Alzheimer e che, prima della fine, cerca di trasmettere ai propri cari «il segreto della vita». Intorno a lei, una famiglia napoletana un po' strampalata ma che non si arrende mai, continuamente di fronte a un dilemma atroce: liberarsi di lei affidandola a un ricovero o continuare ad assisterla senza l'aiuto di nessuno?

Un racconto che ruota intorno ai ricordi e alla memoria, al loro disperdersi e riemergere continuo e imprevedibile, trasportando tutti in una sorta di infinito presente. Un libro sull'amore, sui suoi limiti e sulla sua capacità di rimodellarsi al di là di ogni immaginazione, uno straordinario viaggio nei legami affettivi più forti, nelle nostre paure e nei nostri bisogni più ancestrali, alla ricerca della felicità anche nelle situazioni apparentemente più avverse. Un libro dedicato a tutti coloro che vivono quotidianamente questa sempre più diffusa realtà, e ne sono forgiati fin nel profondo, e a tutti coloro che credono che l'amore sia l'unica cosa capace di dare un senso alla vita.



MA TU CHI SEI

Arpaia, Bruno

Guanda, 2023

Un uomo, l'autore stesso, è alle prese con l'età che avanza, con il futuro che si restringe sempre più e con l'Alzheimer della madre ultranovantenne. Dai primi sintomi della malattia al difficile trasloco in una residenza per anziani: l'ormai cadente casa di famiglia viene chiusa e con l'ultimo giro di chiave il passato è quasi del tutto perduto. Il filo portante della narrazione è costituito dalle visite alla madre, con le sue domande ripetute in maniera ossessiva, i suoi smarrimenti, i suoi capricci quasi infantili, le crescenti difficoltà a riconoscere i nipoti o il figlio stesso, le dolorose lacerazioni che si producono in entrambi.

Al racconto commovente del rapporto con la madre si alternano le confessioni autobiografiche sullo spaesamento in un'epoca di Covid e di guerra, le riflessioni sull'identità e sul timore della morte, e le digressioni sul funzionamento del cervello e della memoria, sulla malleabilità e l'illusorietà dei ricordi, sulle ricerche nel campo dell'Alzheimer.



STILL ALICE: PERDERSI

Genova, Lisa

Piemme, 2015

C'è una cosa su cui Alice Howland ha sempre contato: la propria mente. E infatti oggi, a quasi cinquant'anni, è una scienziata di successo, invitata a convegni in tutto il mondo, che ha studiato per anni il cervello umano in tutto il suo mistero. Per questo, quando a una importantissima conferenza, mentre parla davanti a un pubblico internazionale di studiosi come lei, Alice perde una parola - una parola semplice, di cui conosce benissimo il significato - e non riesce più a ritrovarla nel magazzino apparentemente infinito della sua memoria, sa che qualcosa non va.

E che nella sua testa sta succedendo qualcosa che nemmeno lei può capire. O fermare. La diagnosi, inimmaginabile fino a un momento prima, è di Alzheimer precoce. Da allora, Alice, perderà molte altre parole. Perderà pian piano i nomi - per primi, quelli delle persone che ama, suo marito, i tre figli ormai adulti. Perderà i ricordi, ciò che ha studiato, ciò che ha fatto di lei la persona che è. In questo viaggio terribile la accompagnerà la sua famiglia: il cui compito straziante sarà di starle vicino, di gioire con lei dei rari momenti, luminosi e fugaci, in cui Alice torna a essere Alice.

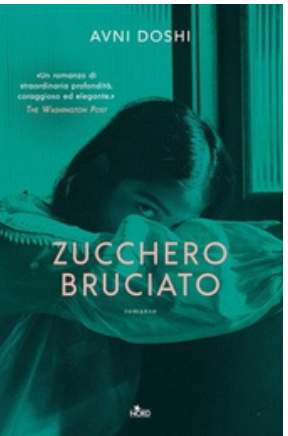


IL VECCHIO RE NEL SUO ESILIO

Geiger, Arno
Bompiani, 2012

Cosa è davvero importante nella vita? Cosa rende le nostre esistenze realmente degne di essere vissute fino all'ultimo istante? Arno Geiger affronta queste domande in filigrana al racconto di suo padre August. Un padre che sta progressivamente perdendo i propri ricordi, e il cui orientamento nella vita quotidiana e negli affetti vacilla sempre più. Come se una luce si stesse spegnendo nella sua mente e, negli intervalli di buio, un genio maligno si divertisse a cambiare la disposizione degli oggetti nello spazio e delle persone nel tempo.

"Qui tra noi c'è qualcosa che mi ha portato ad aprirmi al mondo. E per così dire il contrario di quello che dicono di solito della malattia di Alzheimer, e cioè che tronca i rapporti. A volte si stringono rapporti", annota Arno. La scoperta che suo padre August è affetto dall'Alzheimer è, infatti, l'occasione, l'ultima, per conoscerlo di nuovo, forse per la prima volta: senza schermi e infingimenti, con un amore mai avvertito prima così forte, acceso dalla percezione di un lento abbandono; è l'occasione per riscoprire dettagli sepolti dell'infanzia e della storia della propria famiglia, persino segreti, nascosti in un diario scritto e lasciato in una soffitta, è la possibilità di confrontarsi con i silenzi di un uomo e con le improvvise e fulminanti combinazioni di una mente che ha smesso di funzionare secondo i criteri correnti e che procede per conto proprio, per associazioni iperboliche ispirate da una logica tortuosa, labirintica....



ZUCCHERO BRUCIATO

Doshi, Avni
Nord, 2022

Tara è sempre stata una ribelle, contro tutto e tutti. Costretta a un matrimonio di convenienza, è scappata di casa, si è presa diversi amanti, ha vissuto a lungo insieme con un guru e si è persino ridotta a fare la mendicante. In tutto ciò, sua figlia Antara, per lei, è sempre stata un peso, una valigia da portarsi appresso e poco più. Però il tempo della ribellione di Tara adesso è finito; ha quasi sessant'anni e l'Alzheimer la sta consumando, a poco a poco ma inesorabilmente:

lascia il fornello acceso per tutta la notte, dimentica le incombenze quotidiane, si ostina a telefonare ad amici morti da tempo. E non ricorda più i piccoli e grandi gesti crudeli nei confronti della figlia, che sono invece marchiati a fuoco nella memoria di Antara. Eppure, nonostante tutto, Antara si sente in dovere di occuparsi di quella madre che non si è mai presa cura di lei. E così, mentre la convivenza forzata la induce a ripercorrere le pagine più dolorose del suo passato, cerca di sbrogliare la matassa di tradimenti, riconciliazioni e rotture, e di sciogliere una volta per tutte il nodo di quel legame che ha forgiato il suo cammino, ma che adesso rischia di soffocarla.

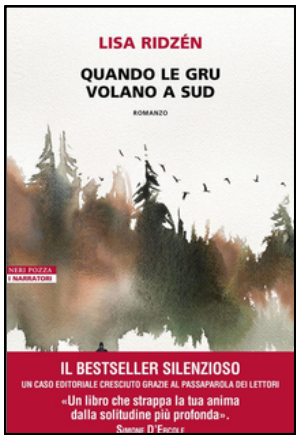


ADESSO CHE SEI QUI

Veladiano, Mariapia
Guanda, 2022

Incontriamo zia Camilla sulla piazza di un piccolo paese non lontano dal lago di Garda e dal corso dell'Adige. Per le borsette e i cappellini tutti la chiamano la Regina, e in effetti nel portamento assomiglia alla regina d'Inghilterra, con qualche stranezza in più. Qualcuno l'ha fatta sedere sulle pietre della fontana dove la raggiunge la nipote Andreina, e un pezzo di realtà di zia Camilla si ricompone. È l'esordio, così lo chiamano, di una malattia che si è manifestata a poco a poco, a giorni alterni, finché il mondo fuori l'ha vista e da quel momento è esistita per tutti, anche per lei.

Zia Camilla è sempre vissuta in campagna tra fiori, galline e gli amati orologi, nella grande casa dove la nipote è cresciuta con lei e con zio Guidangelo. Ora Andreina, che è moglie e madre mentre la zia di figli non ne ha avuti, l'assiste affettuosamente e intanto racconta in prima persona il presente e il passato delle loro vite. Una narrazione viva ed energica, come zia Camilla è sempre stata e continua a essere. Intorno e insieme a loro, parenti, amiche, altre zie, donne venute da lontano che hanno un dono unico nel prendersi cura, tutte insieme per fronteggiare questo ospite ineludibile, il «signor Alzheimer», senza perdere mai l'allegria. Perché zia Camilla riesce a regalare a tutte loro la vita come dovrebbe essere, giorni felici, fatti di quel tempo presente che ormai nessuno ha più, e per questo ricchi di senso.



QUANDO LE GRU VOLANO A SUD

Ridzén, Lisa
Pozza, ©2025

Bo ha ottantanove anni e la sua solitudine viene interrotta soltanto dalle visite degli assistenti domiciliari che si prendono cura di lui. Per il resto, non c'è molto che abbia sapore. Nemmeno i pasticcini alla panna montata che il figlio Hans si ostina a comprare e mettergli nel frigo. Bo è arrabbiato con il suo corpo che non obbedisce più, con le sue braccia un tempo forti che ora non riescono a fare più nulla, con le sue dita gonfie che non sanno più nemmeno aprire il barattolo che contiene lo scialle preferito di sua moglie Fredrika.

Lo scialle che conserva ancora il suo profumo. È l'unica cosa che gli è rimasta di lei, da quando è stata trasferita in una casa di cura a Östersund, da quando Fredrika non riconosce più nessuno e lui non riconosce più la donna dietro i lineamenti di sua moglie. Ma, soprattutto, Bo è arrabbiato con Hans che vuole portargli via Sixten, il suo cane, perché si è convinto che un quasi novantenne non sia in grado di prendersene cura. E È l'unica cosa che gli è rimasta di lei, da quando è stata trasferita in una casa di cura a Östersund, da quando Fredrika non riconosce più nessuno e lui non riconosce più la donna dietro i lineamenti di sua moglie. Ma, soprattutto, Bo è arrabbiato con Hans che vuole portargli via Sixten, il suo cane, perché si è convinto che un quasi novantenne non sia in grado di prendersene cura.



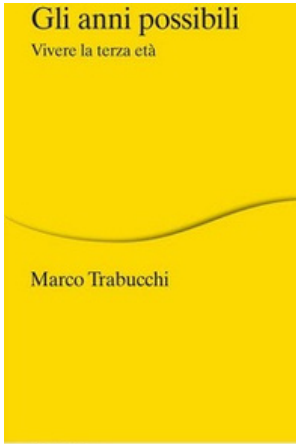
MIA MADRE, LA MIA BAMBINA

Ben Jelloun, Tahar
Einaudi, 2006

La storia commovente della malattia di Lalla Fatma, madre di Tahar, colpita dall’Alzheimer: il ritratto di una donna forte, fiera, che si dissolve sotto gli occhi del figlio. Dal suo letto rivisita gli anni della giovinezza a Fès, rivive i suoi tre matrimoni, riceve al capezzale il padre morto di Tahar; fa morire e resuscita i propri figli. Nella sua testa tutto si mescola. A nulla servono le medicine, né le premure delle due domestiche, che la sua mente trasforma in potenziali nemiche. Tahar assiste impotente a questa bufera di allucinazioni e ricordi, al tentativo di cercare un ordine che ormai sfugge, di rivendicare una lucidità perduta.

E in silenzio raccoglie le memorie stralunate della madre per ricomporle in un racconto intimo e tenero, forse un modo per dire ancora, e sempre, il proprio amore di figlio.

SAGGISTICA



GLI ANNI POSSIBILI: VIVERE LA TERZA ETA’

Trabucchi, Marco
Il Mulino, 2021

L'invecchiamento è una condizione naturale: chi vive invecchia, trovandosi ad affrontare ogni giorno nuove sfide non sempre facili. Tuttavia il tempo che passa non è una maledizione, ma una condizione sempre diversa, che ogni giorno deve essere conquistata e messa a frutto. Nato dalle esperienze e dalle riflessioni di un medico che ha posto queste tematiche al centro dei propri interessi, il libro prende in esame situazioni e problematiche tipiche dell'invecchiamento:

la malattia, la solitudine, la gestione del caregiving; ma anche la prevenzione, la possibilità di usufruire di cure e strumenti di comunicazione nuovissimi, le relazioni umane che aiutano a gestire e superare i momenti critici. In questo ampio panorama di opportunità è necessario essere aperti alle possibilità concrete di costruire nuove situazioni di crescita a qualsiasi età. Così come a qualsiasi età è utile vivere con ottimismo e responsabilità.



L'ASSO NELLA MANICA A BRANDELLI

Levi-Montalcini, Rita
Baldini & Castoldi, 1998

Questo saggio vuole fornire alcune indicazioni su come affrontare i problemi della vecchiaia con serenità e sicurezza. L'autrice non parte da considerazioni etiche, sociologiche o psicologiche, bensì scientifiche, con le quali dimostra che il cervello umano invecchiando perde alcune prerogative, ma le sostituisce con altre che in parte compensano e superano quelle perdute. L'autrice accompagna la sua dimostrazione con una serie di esempi di personalità attive fino alla vecchiaia, come Michelangelo, Galileo Galilei, Bertrand Russell e Pablo Picasso.



CURA: UNA PAROLA DEL NOSTRO TEMPO

Trabucchi, Marco
San Paolo, 2018

Cura è la parola del nostro tempo più richiesta e più dimenticata. La solitudine sembra essere la compagna più diffusa nella vita dei nostri contemporanei, che vorrebbero essere accompagnati nella vita da persone che si caricano sulle spalle le loro crisi e le loro incertezze. Purtroppo questo non sempre avviene in una comunità dove la vita assieme sembra sempre più faticosa. Cura è parola chiave anche in medicina, perché deve accompagnare la tecnica, che da sola spesso non raggiunge adeguati obiettivi di salute.

La postmodernità ha costruito una società complessa che sembra non tener conto della relazione di cura. Ora l'umanità è arrivata a un bivio: deve comprendere se è in grado di salvarsi dall'autodistruzione provocata da egoismi, violenze, danni all'ambiente, guerre... Se però la cura diviene un atteggiamento diffuso può svolgere una funzione di salvezza, purché ci si impegni su vari piani per definire praticamente e teoricamente compiti e scopi di relazioni efficaci.



DEMENTIA SENILE: IL GIORNO IN CUI MIA MADRE NON RIUSCI' PIU' A TROVARE LA CUCINA

Klare, Jörn
Feltrinelli, 2020

La demenza senile e la sua forma più frequente, l'Alzheimer, si infilano in sordina nella vita di chi ne è colpito e dei suoi familiari, con sintomi spesso leggeri e non diagnosticati, fino a che la degenerazione cerebrale trasforma pensieri e azioni del malato, rendendolo quasi estraneo agli occhi di chi gli è vicino da sempre. Jörn Klare, figlio di una settantenne colpita da demenza senile, racconta la sua esperienza alternandola ad approfondimenti con esperti di vari settori –medici, geriatri, assistenti alla cura, filosofi, sociologi – che, con grande ricchezza informativa, affrontano questioni molto concrete. Arrivano improvvise le malattie senili, e non è mai facile farci i conti.

Il libro ci aiuta ad affrontare le nuove fragilità dei nostri cari e le mille conseguenti domande che ci costringeranno a riflettere con cui ci mettono in gioco.

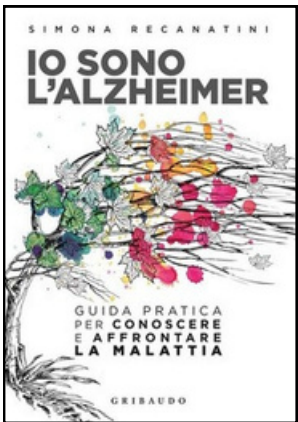


ETA' ANZIANA: TEMPO DI DIRITTI E RESPONSABILITA'

Sangalli, Carlo e Trabucchi, Marco
Il Mulino, 2023

Nonostante il progressivo invecchiamento della popolazione, il dibattito sui fondamentali diritti sociali e civili sembra interessare prevalentemente altre fasce d'età. Infatti, il confronto su questi temi stenta a tenere in considerazione tutti gli aspetti che interessano i senior. Partendo dalla crescente importanza dell'argomento e dalle diverse prospettive di lettura del fenomeno, è necessario avviare alcune riflessioni sul sistema dei servizi, sul quadro normativo e sui modelli di welfare con cui incentivare una maggiore partecipazione e inclusione delle persone anziane.

Il volume, attraverso il contributo di diversi autori, spazia dalla possibilità di una piena realizzazione dei diritti dell'individuo agli attori che ne consentono la totale fruizione, sino ad approdare a una riflessione sui doveri individuali e sull'impegno collettivo in un'ottica di partecipazione attiva e coinvolgimento sociale degli anziani.



IO SONO L'ALZHEIMER: GUIDA PRATICA PER CONOSCERE E AFFRONTARE LA MALATTIA

Recanatini, Simona
Gribaudo, 2019

La malattia di Alzheimer è considerata una delle grandi emergenze del futuro, una patologia in costante aumento che, solo in Italia, riguarda più di un milione di persone. Comprendere le esigenze di un malato di Alzheimer, immedesimarsi nel suo vissuto, creare una vicinanza emotiva e, al tempo stesso, ricevere le giuste informazioni può fare la differenza e migliorare la qualità della vita non solo del paziente, ma anche dei suoi familiari.

Grazie a una scrittura empatica e immediata, e al contributo di medici e specialisti altamente qualificati, questo libro potrà essere un valido aiuto.

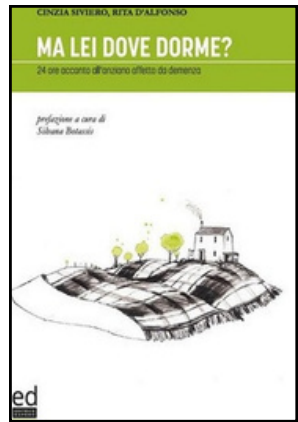


IO SONO LA SOLITUDINE: GUIDA PRATICA PER CONOSCERLA E AFFRONTARLA

De Leo, Diego e Trabucchi, Marco
Gribaudo, 2020

La solitudine è una vera e propria malattia, che purtroppo non conosce età o confini. Parliamo chiaramente non della solitudine “sana”, cioè di quel tempo che scegliamo di dedicare solo a noi stessi, ma di quel tempo, imposto dagli altri o dalle situazioni, che la persona vive come costrizione.

Questo libro, scritto da due autori che hanno analizzato e conoscono a fondo l'argomento, è un viaggio dentro la solitudine, da quella nelle case di riposo a quella delle comunità multietniche, dalla solitudine scaturita dalla crisi dell'ideale religioso al fenomeno degli Hikikomori, fino a quella delle fasce più deboli della società come migranti, carcerati, categorie più povere. Il libro, a metà strada fra saggio e manuale, presta particolare attenzione al fenomeno della solitudine negli anziani: quanti sono in Italia? Come sono distribuiti sia a livello geografico che anagrafico? E poi, a livello pratico, come prendersi cura di un anziano? Come alleviare la solitudine degli anziani che abbiamo al nostro fianco?



MA LEI DOVE DORME? 24 ORE ACCANTO ALL'ANZIANO AFFETTO DA DEMENZA

Siviero, Cinzia e D'Alfonso Rita
ED, 2020

Un gruppo di familiari con tante domande, un'associazione sensibile e una docente pronta a rispondere: è così che inizia la storia di questo libro, nato per aiutare i caregiver che sentono la necessità di saperne di più su come entrare in relazione con il proprio caro affetto da demenza. La guida passa in rassegna le principali problematiche legate alla vita quotidiana: dalle difficoltà a dormire, al risveglio dopo una brutta notte, dal momento dell'igiene a quello dei pasti; e ancora:

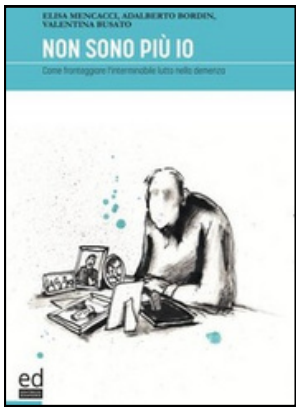
il dolore della consapevolezza che la persona talvolta mantiene, ma anche dell'apatia o delle perdite legate alla memoria, dalle quali può derivare il mancato riconoscimento . Da quest'ultimo l'opera prende il titolo: «Ma lei dove dorme?» è infatti ciò che dice una signora al marito poco prima di coricarsi in quel letto che hanno condiviso per più di cinquant'anni. Pregi di queste pagine sono semplicità e concretezza. A completamento dei numerosi suggerimenti pratici per affrontare la giornata, infatti, arriva la seconda parte, che guida le famiglie giunte al momento di rivolgersi ai servizi: come prendere la decisione? Come affrontare un ricovero in struttura senza bugie e nascondimenti?



ALZHEIMER, MALATO E FAMILIARI DI FRONTE ALLA PERDITA DEL PASSATO

Bianchetti, Angelo e Trabucchi, Marco
Il Mulino, 2018

Una forma di demenza che altera le funzioni cognitive più preziose - pensare, progettare, ricordare - con effetti devastanti sulla qualità della vita del malato e dei suoi familiari. In questa edizione aggiornata, oltre alle caratteristiche cliniche dell'Alzheimer - sintomi, possibili cause, terapie, ipotesi preventive - anche indicazioni utili per affrontare i problemi quotidiani e informazioni sui servizi per la diagnosi, la cura e l'assistenza in Italia.



NON SONO PIU' IO: COME FRONTEGGIARE L'INTERMINABILE LUTTO NELLA DEMENZA

Mencacci, Elisa con Bordin, Adalberto e Busato, Valentina
ED, 2020

La malattia di Alzheimer e le altre forme di demenza, nel tempo, possono portar via alla persona tanti elementi importanti: non solo memoria e coscienza, ma anche capacità motorie, sociali e di ragionamento. A ognuna di queste perdite può seguire un lutto - tanto nell'anziano quanto nel familiare - come inevitabile conseguenza dolorosa. L'opera esplora tale aspetto luttuoso connesso alla demenza, che inizia purtroppo ben prima dell'effettiva morte fisica della persona.

Gli autori sono stati capaci di trattare egregiamente l'argomento sia a livello di analisi teorica, sia a livello pratico, offrendo spunti molto concreti per svolgere un'attività di cura maggiormente efficace. L'originalità del testo sta inoltre nel suo orizzonte del tutto positivo: il lettore potrà non solo imparare a riconoscere le caratteristiche del proprio lutto, ma potrà anche far tesoro di una vasta gamma di strategie per dominare gli eventi e per sviluppare resilienza.



PRENDERSI CURA DI UN ANZIANO FRAGILE: GUIDA PRATICA PER IL CAREGIVER FAMILIARE

Avancini, Giulia
Erickson, 2020

Queste pagine sono dedicate a chi si sta prendendo cura, o prevede di farlo presto, di una persona anziana con molteplici fragilità. Si tratta di momenti confusi e difficili che si ripercuotono sulla gestione del quotidiano sia di chi ha bisogno di aiuto sia della persona che si dedica alla sua assistenza, il caregiver. Il libro si rivolge con suggerimenti molto pratici a una tipologia specifica di caregiver: i familiari o i soggetti vicini all'anziano non autosufficiente che si prendono cura di lei o lui, e offre utili consigli su come non soccombere mentre ci si occupa degli altri, pensando anche ai propri bisogni e al proprio benessere.

Il volume dà inoltre indicazioni su come destreggiarsi fra farmaci, «badanti» e burocrazia. Un capitolo è dedicato al percorso che è necessario affrontare nel momento in cui la persona anziana non potrà più prendere decisioni in piena consapevolezza e un breve glossario consente di interfacciarsi con maggiore consapevolezza con servizi, uffici e professionisti socio-sanitari.



QUANDO ANDIAMO A CASA? MIA MADRE E IL MIO VIAGGIO PER COMPRENDERE L'ALZHEIMER: UN RICORDO ALLA VOLTA

Farina, Michele
BUR, 2015

Michele Farina ha visto sua madre allontanarsi pian piano, inabissarsi fino a divenire quasi irraggiungibile. L'Alzheimer l'ha svuotata "con il cucchiaino dell'uovo alla coque", portandola via un po' alla volta ben prima del suo ultimo giorno. Come trovare un senso a un'esperienza del genere? Come superarla? Dopo dieci anni di silenzio, Farina ha deciso di farlo ripercorrendo - grazie al lavoro di giornalista - la propria storia in quella di altri, andando a cercare sua mamma negli occhi di malati sconosciuti.

Ne è nata un'inchiesta unica nel suo genere, che descrive l'Italia dell'Alzheimer attraverso le vicende di pazienti, famiglie, operatori, ricercatori, strutture, associazioni. C'è Anna Maria, convinta di trovarsi nella casa di cura per inaugurare un nuovo negozio. C'è Emilio, che dopo quarantatré anni di matrimonio chiede alla moglie Elisa quando si sposeranno. C'è chi si è visto ridurre il vocabolario a due sole parole e chi invece ha una gran voglia di aprirsi e raccontare. Esperienze diverse, che disegnano però un percorso unitario. Il viaggio nel mondo di una patologia sempre più diffusa, complice l'allungarsi della vita, eppure "nascosta": vissuta come un tabù, con dolore e vergogna, spesso nell'isolamento. Perché l'Alzheimer sembra restare fuori anche dai radar delle istituzioni: il morbo dell'oblio dimenticato dalla società, e per cui ancora non esiste una cura.



ALZHEIMER, BADANTI, CAREGIVER E ALTRE CREATURE LEGGENDARIE

Belloni, Eleonora
Il pensiero scientifico, 2019

Attualmente i casi di demenza nel mondo sono circa 46,8 milioni e si prevede che siano destinati a raddoppiare ogni 20 anni a causa del progressivo invecchiamento della popolazione. A farsi carico della persona malata sono in buona sostanza le famiglie: un impegno che richiede ingenti costi economici, fisici e psicologici. Il volume mette a confronto le voci dei principali caregiver (familiari e badanti) con l'obiettivo di analizzare quali siano gli orizzonti comuni e quali le criticità.



I VOLTI DELL'INVECCHIARE

Trabucchi, Marco
San Paolo, 2016

Marco Trabucchi affronta tutti gli aspetti dell'invecchiamento: le condizioni di salute, malattia, la vita da soli - in casa o in strutture dedicate - o in famiglia. Punto di partenza è il riconoscimento della singolarità dell'individuo e l'impossibilità di classificare le persone anziane entro schemi precostituiti. L'essere persona è unico e per questo è importante sottolineare la ricchezza di un mondo che non può e non deve essere letto in termini di perdita.

Tra le pagine si colgono i volti della vecchiaia, quelli della salute e della malattia, della gioia e della tristezza, della solitudine o delle relazioni significative, della povertà e della ricchezza, senza stereotipi, lontani sia dalla retorica buonista sia dal pessimismo dei numeri.



LE PAROLE CHE NON TI ASPETTI: IL LENTO SVANIRE DELLA MENTE

a cura di Calzà, Laura e Trabucchi, Marco
Il Mulino, 2023

Sono tanti i libri sulle demenze, rappresentati da parole che sempre si rincorrono: malattia, memoria, anziani, degenerazione, dimenticanza, assistenza, confusione ecc. Questo libro usa parole diverse, inusuali, per rappresentare la sfida di questa malattia per i nostri tempi: benessere, confini, diritti, discriminazione, dolore, doveri, farmaci, ospedale, reti, servizi, rischio, solitudine, sostenibilità.

Rappresenta in questo modo l'approccio culturale che Fondazione Maratona Alzheimer vuole avere sulla malattia, considerandone tutte le dimensioni: biologica, spirituale, sociale. Quando infatti ad ammalarsi è l'organo della mente, e ciò che viene meno è la consapevolezza di sé e la capacità di interazione sociale, è necessario parlare della malattia non solo in termini clinici e biologici, ma ripensando ai fondamenti della natura umana. A questo vanno aggiunti valori quali solidarietà, empatia, compassione, assieme al dovere di rappresentare e proteggere le fragilità.



VIVERE CON L'ALZHEIMER: CONSIGLI SEMPLICI PER LA VITA QUOTIDIANA

Cameron J. Camp
Erickson, 2016

Spesso chi si occupa della cura di una persona con demenza si sente frustrato, impotente, privo di ogni possibilità di intervento utile. Il volume contrasta questa comune percezione, offrendo strumenti concreti nell'approccio al malato: conoscere il suo contesto di vita e i suoi interessi, sapere come riconoscere e valorizzare le abilità conservate (ad esempio la lettura), indovinare le possibili cause di agitazione e modificare l'ambiente fisico e sociale quando provoca comportamenti problematici.

Caratterizzato da uno stile leggero e spiritoso, ma allo stesso tempo fondato su rigorose evidenze di ricerca e ispirato al Programma Montessori per la Demenza, Vivere con l'Alzheimer fornisce decine di consigli pratici per affrontare le molte sfide davanti a cui ci pone la demenza, in particolare negli stadi da moderati ad avanzati. Descrive ad esempio modi ingegnosi e talvolta sorprendentemente semplici per gestire comportamenti tipici nei malati di demenza: ripetere continuamente la stessa domanda, dimenticarsi il nome di un parente stretto, reagire con violenza alle attenzioni dei caregiver, spogliarsi in pubblico, accumulare oggetti, rifiutarsi di fare il bagno o altre cure personali, chiedere notizie di familiari defunti, non accettare di accomiarsi da un familiare dopo una visita e così via. Attraverso storie reali, il volume dimostra che le persone con capacità mnesiche compromesse possono ancora essere in grado di apprendere nuovi comportamenti e trarre vantaggio da trattamenti non farmacologici, rendendo così la propria vita più ricca, significativa e «normale», nonostante la malattia.



L'ANZIANO E LA CITTÀ: L'IMPEGNO DELLA COMUNITÀ URBANA A FAVORE DEGLI ANZIANI

Trabucchi, Marco
Erickson, 2020

L'aumento costante dell'aspettativa di vita nel nostro Paese ci incoraggia a vedere nella vecchiaia una stagione nuova, ricca di promesse e di risorse inaspettate. Ma come, secondo un detto africano, per crescere un bambino ci vuole un villaggio, così per vivere con serenità la terza e quarta età l'anziano ha bisogno di una città che lo sostenga nelle sue fragilità, che riconosca le sue speranze e lo aiuti a realizzarle, che sappia renderlo partecipe del futuro della comunità.

RAGAZZI



ALBERO TAVOLO LIBRO

Lowry, Lois
21 lettere, 2024

Due migliori amiche hanno lo stesso nome, Sofia. Una frequenta la scuola elementare e l'altra è... ecco... nei guai di recente. È anziana, è sempre stata in gamba, ma ora pare che abbia problemi di memoria, bruci le teiere e dimentichi praticamente tutto. Quando sente che suo figlio sta per venire a prenderla e portarla via per sempre, la giovane Sofia non ci sta. Si mette in testa di aiutare la memoria dell'amica, ma nell'aprire le porte ai suoi ricordi finisce per ascoltare storie che le raccontano un passato fatto di guerra, fame, crudeltà e, infine, amore.

Età di lettura: da 9 anni.



CALANDO

Olmos, Roger
Logos, 2015

Una vita intera che si sta perdendo (recuperando?) nella memoria di un anziano, vista dagli occhi della moglie che ogni giorno lo accompagna, lo accudisce e lo ama, per tutta la vita. Un racconto di vita quotidiana, reale, in poche immagini in cui regnano il silenzio e la solitudine, che non vuole indagare o svelare nulla, ma solo incantare gli occhi e le nostre anime con quella profonda toccante delicatezza che pochi illustratori sanno regalarci. Olmos ci apre ancora una volta le porte al mondo che si cela dietro il suo sguardo, lasciandoci una dolce malinconia che però non perde mai quella colorata e spensierata fanciullezza.



IL CUORE DI TUTTO

Rattaro, Sara
Mondadori, 2022

Ale vive a Roma, ha quindici anni e una grande passione per le commedie romantiche. Ma basta una chat su WhatsApp a sconvolgere la sua vita per sempre. Costretta a trasferirsi con la famiglia a Genova, affronta la seconda superiore in una nuova città, in una nuova scuola e con nuovi amici: Giulia, eccentrica e curiosa, ed Elia, sensibile e desideroso di farsi conoscere per quello che è. In biblioteca Ale incontra un ragazzo dai misteriosi occhi verdi, Matteo, che sogna di diventare scrittore e che, dopo il tragico crollo del ponte Morandi, teme il crollo della propria famiglia.

E poi c'è Costanza, la zia di Matteo, malata di Alzheimer. Comparsa all'improvviso dal nulla, affida a un diario segreto un passato che potrebbe riscrivere il presente. Ognuno, in questo struggente racconto a tre voci, tenta di dimenticare qualcosa, un dolore, ma si può dimenticare solo ricordando. E per arrivare al cuore di tutto ciò che conta davvero è solo l'amore in tutte le sue forme. *Età di lettura: da 11 anni*



FACCIAMO CHE ERAVAMO

Roncaglia, Silvia e Guicciardini, Desideria
Gruppo Abele, 2017

Un rapporto di profondo affetto e complicità lega nonno Aldo e Paolino. Il nonno accompagna tutti i giorni il nipotino ai giardini e ha inventato per lui il gioco del facciamo che eravamo... dove, di volta in volta, interpretano diversi ruoli fingendosi pirati, cavalieri, cuochi o maghi, in una giocosa e continua invenzione fantastica. Purtroppo, un giorno, il nonno mostra improvvisi vuoti di memoria, perdita di ricordi, confusione... e tutto cambia anche per Paolino.

Mentre il bimbo cresce, la malattia peggiora e talvolta il nonno non riconosce più neanche i famigliari. Ora toccherà al nipote inventare un modo per riportarlo nella relazione attraverso l'antico gioco. Un racconto intenso e poetico che tocca il delicato argomento della vecchiaia e il difficile tema della malattia di Alzheimer, visti attraverso gli occhi e l'affetto di un bambino. *Età di lettura: da 4 anni.*

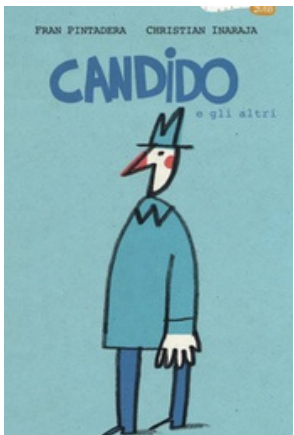


NONNA DIMENTICA

Russell, Paul e Johnson, Nicky Erickson, 2019

La storia di una famiglia unita dall'amore. Un amore più forte di tutto ciò che può essere dimenticato.

Età di lettura: da 4 anni

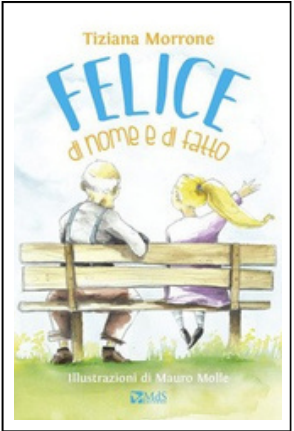


CANDIDO E GLI ALTRI

Pintadera, Fran
Kalandraka, 2018

Questo è Candido. È chiaro che è diverso dagli altri. In certi giorni si sente strano, incompreso. Altri giorni succede a lui di non capire quel che gli sta intorno. A volte Candido si sente fuori posto, di conseguenza cerca di passare inosservato anche se non sempre gli riesce...

Età di lettura: da 7 anni



FELICE: DI NOME E DI FATTO

Morrone, Tiziana
Mds, 2017

Felice è un nonno speciale degno del nome che porta: sempre di buon umore e col sorriso stampato in faccia, anche quando comincia a dimenticarsi le cose e a comportarsi in maniera strampalata. Prima di andare in pensione aveva un ristorante nel quale faceva il cuoco, e la sua più grande passione è sempre stata fare la pasta. La sua allieva preferita, nonché custode delle ricette segrete, è la nipotina Francesca, una bambina di 10 anni che sogna di fare la pasticceria.

Nonno e nipote sono inseparabili e insieme ne combineranno di tutti colori, anche quando le stranezze del nonno prenderanno un nome preciso che all’inizio spaventa: Alzheimer. Una brutta malattia che i familiari di Felice impareranno a conoscere, accompagnando il nonno nel difficile percorso, che offre però anche momenti di dolcezza, di grande amore e perfino di ironia. *Età di lettura: da 7 anni.*

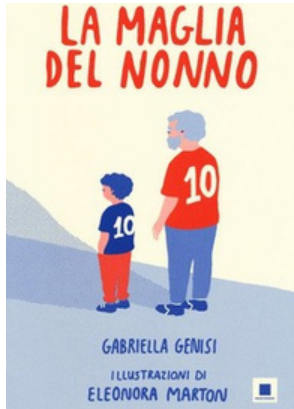


IL GUERRIERO DI LEGNO

Farina, Lorenza
Paoline, 2019

Quella che le pagine di questo libro raccontano è una fiaba delicata e forte allo stesso tempo. Una fiaba in cui gli alberi insegnano all’uomo che quanto si è seminato di buono nella vita prima o poi viene restituito. Nella vita il tempo passa, fiacca le forze, usura la memoria... ma ciò che si è vissuto e donato continuerà a vivere e a far vivere gli altri. La storia del forte guerriero che da vecchio perde la memoria è una ricca metafora. Cosa succede a quei punti di riferimento forti della vita quando una malattia li rende deboli?

Quando patologie gravi come alzheimer li rendono incapaci di ricordare qualsiasi cosa e persona? È in quei momenti che raccogliendo i doni ricevuti si può prendere il testimone e diventare capaci di donare... anche se piccoli! *Età di lettura: da 8 anni.*



LA MAGLIA DEL NONNO

Genisi, Gabriella
Biancoenero, 2012

Un giorno, all’improvviso, nonno Ignazio dimentica la strada per tornare a casa. Poi inizia a dimenticare tante altre cose, ad esempio come vanno a finire le storie che racconta. Un incontro tra parole e immagini semplice e intenso che descrive la forza del rapporto tra nonni e bambini, affrontando con semplicità il tema dell’Alzheimer.

Età di lettura: da 8 anni.



MIO NONNO ERA UN CILIEGIO

Nanetti, Angela
Einaudi ragazzi, 2009

"Quando avevo quattro anni, avevo quattro nonni, due nonni di città e due nonni di campagna". Incomincia così questo libro che parla di un nonno straordinario e di un ciliegio, dell'oca Alfonsina e di suo marito Oreste, della nonna Teodolinda e delle sue "cose" morbide; e di un bambino, che non dimentica il nonno "matto" che si arrampicava sugli alberi e che lo ha reso tante volte felice.

Età di lettura: da 9 anni



LA NONNA ADDORMENTATA

Parmeggiani, Roberto
Kalandraka, 2019

Prima di addormentarsi, la nonna cucinava, leggeva e raccontava storie; poi ha cominciato a fare delle cose strane... Uno splendido libro per tutte le nonne e i nonni che dimenticano, per tutti i bambini e le bambine affezionati ai propri nonni e nonne.

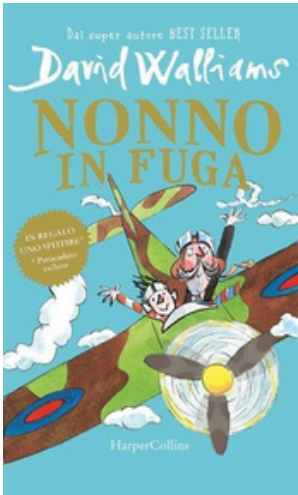
Età di lettura: da 4 anni.



UNA NONNA TUTTA NUOVA

Steinkellner, Elisabeth e Roher,
Michael Terre di mezzo, 2015

La nonna di Chicca è davvero buffa: si addormenta sotto il tavolo, accende i fornelli per scaldarsi le mani, e al parco si mangia il pane secco delle anatre. Non è sempre stata così: prima viaggiava tantissimo, e aveva spesso da ridire sui capelli della nipotina. Oggi invece si lascia pettinare proprio da Chicca, e ha bisogno di aiuto per fare ogni cosa.. ma è una nonna molto più divertente! *Età di lettura: da 4 anni.*



NONNO IN FUGA

Walliams, David
HarperCollins,
2022

Per Jack suo nonno è il migliore. Sempre e comunque, anche quando gli capita di uscire per strada in pantofole o prepara carne in scatola alla crema per cena, e persino se si dimentica il suo nome. Poi, però, il nonno si convince di essere ancora ai tempi della Seconda guerra mondiale, quando era un audace pilota di caccia, e i genitori di Jack decidono di ricoverarlo alle Torri del Crepuscolo, una residenza per anziani diretta dalla sinistra Miss Porcin. E a quel punto a Jack non rimane altro che aiutare il nonno a progettare una spettacolare fuga da quel luogo infernale. *Età di lettura: da 8 anni*



OSCAR IL GATTO CUSTODE

Segré, Chiara Valentina
Camelozampa, 2015

Oscar vive a Villa Speranza, una grande casa con tante camere circondata dagli alberi, in compagnia di molti nonni, dell'infermiera Dolores e del dottor Bonaiuto. Tra scorribande nel parco ed esplorazioni dei sotterranei, non c'è tempo per annoiarsi. Ma Oscar non è un gatto come gli altri: è un gatto custode. Oscar sa quando c'è bisogno di lui. Sa quando deve restare.

Dagli autori di "Lola e io", la commovente storia del gatto che accompagna i suoi amici nel loro viaggio più importante. Basato su una storia vera.

Età di lettura: da 7 anni



LE PAROLE SCAPPATE

Papini, Arianna Coccole
books, 2019

Un bambino dislessico e una nonna malata di Alzheimer. Due vite complesse, dense, che non trovano definizione nelle parole che ai due fuggono, in modi diversissimi e altrettanto dolorosi, ma che attraverso l'arte e la narrazione si uniscono trovando la via comune dell'aiuto reciproco e della convivenza con la propria diversità.

Età di lettura: da 7 anni



RUGHE

Roca, Paco
Tunué, 2019

Capolavoro del fumetto sociale, è stato adottato dall'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer perché, oltre a essere di piacevole lettura, è un libro in grado di aiutare i familiari, gli operatori professionali e i pazienti stessi a comprendere meglio la malattia. Il graphic novel ha vinto il premio come miglior fumetto spagnolo e il Gran Guingi al festival di Lucca Comics & Games, mentre la versione animata ha vinto due Premi Goya e ha riscosso una nomination all'Oscar.

Versione tascabile completamente riletterata e impaginata per renderla ancor più unica.



LE GRANDI MANI DI MIO PADRE

Choi Deok-Kyu
Quinto Quarto, 2024

Qualcuno lo chiama “cerchio della vita”: si nasce, si cresce, si invecchia e chi è stato accudito a sua volta accudirà. Le grandi mani di mio padre è un commovente silent book che celebra al tempo stesso il rapporto tra un padre e un figlio e uno dei fondamenti della nostra esistenza: la cura dell’altro.

Choi Deok-kyu, in una sorta di racconto autobiografico per immagini, narra due storie in parallelo, illustrando le mani di un padre che sostengono, nutrono, accudiscono il figlio e quelle altrettanto amorevoli di quel figlio ormai cresciuto che ripetono gli stessi gesti verso il padre divenuto anziano: un bottone da infilare, una scarpa da allacciare, un cucchiaino da imboccare, delle unghie da tagliare, dei passi da sorreggere... Gesti intimi, carichi di tenerezza, consapevolezza e responsabilità. Età di lettura: da 5 anni.



LO RICORDO IO PER TE

Bravi, Michele
Feltrinelli, 2025

Forse si era nascosta così bene che si era persa. “Perché sei così sicura che ogni volta che mi tufferò nella nebbia sarò in grado di ritrovarti?” chiese Nonno Luigi. “Perché sarebbe giusto.” Perché solo i Nonni sanno essere bambini come i bambini.

Età di letura: 9 anni o più



FLORIAN

Guus Kuijer
Camelozampa, 2025

Florian ha un passero di nome Nico che se ne sta quasi sempre posato tra i suoi capelli rossi. Il resto del tempo Nico lo passa sulla testa di una signora anziana, una “nonna” che è parecchio confusa, ma questo nessuno lo deve scoprire. Florian e la sua amica (e innamorata) Katja decidono di prendersi cura di lei. Non è sempre facile, ma per fortuna Florian è bravissimo a pensare. *Età di lettura: da 10 anni*



LA COSA PIU’ IMPORTANTE

Abbatiello, Antonella
Fatatrac, 2017

Una divertente e sorprendente discussione tra gli abitanti di un bosco su quale sia la caratteristica più importante per un animale. Di pagina in pagina, ognuno esprime un'opinione “imponendo” agli altri la propria particolarità.

Una carrellata di divertenti trasformazioni tutte da scoprire nelle doppie pagine che si aprono a sorpresa. Sarà alla fine un gufo a risolvere la questione: l'importanza di ognuno sta proprio nelle differenze che lo rendono unico.

Età di lettura: da 3 anni.



UNA ZUPPA DI SASSO

Vaugelade, Anaïs
Babalibri, 2001

È notte. È inverno. Un vecchio lupo cerca ospitalità nel villaggio degli animali per cucinare una zuppa di sasso. Finirà con una grande cena con tutti gli animali, curiosi di conoscere un lupo dal vero.
Età di lettura: da 5 anni.



NON RICORDI NONNINO? UNA DELICATA STORIA SULLA DEMENZA A ESORDIO PRECOCE

Swerts, An
Clavis, 2021

Il nonno ricorda ancora molto dei suoi anni d'infanzia. Ma comincia a dimenticare tante cose, comprese le parole e il loro significato. La causa è la malattia del nonno, spiega la nonna a Carlotta. Nonno e nipote sono inseparabili e Carlotta aiuta il nonno come può...
Età di lettura: da 6 anni