

			GIOVEDÌ 1	VENERDÌ 2	SABATO 3
			CHIUSO	CHIUSO	CHIUSO
LUNEDÌ 5	MARTEDÌ 6	MERCOLEDÌ 7	GIOVEDÌ 8	VENERDÌ 9	SABATO 10
CHIUSO	CHIUSO	15:00 - 16:30 STIMOLAZIONE COGNITIVA	15:30 - 17:00 STIMOLAZIONE COGNITIVA	16:30 - 17:30 MUSICOTERAPIA 2	dalle 10:00 UN CINEMA PER AMICO
LUNEDÌ 12	MARTEDÌ 13	MERCOLEDÌ 14	GIOVEDÌ 15	VENERDÌ 16	SABATO 17
15:00 - 17:00 LUNEDÌ IN CITTÀ 17:30 - 19:00 (D)CA: APPROFONDIMENTI	17:00 - 18:00 MUSICOTERAPIA 1	15:00 - 16:30 STIMOLAZIONE COGNITIVA	15:30 - 17:00 STIMOLAZIONE COGNITIVA 17:30 - 19:00 INVECCHIAMENTO ATTIVO	16:30 - 17:30 MUSICOTERAPIA 2 17:45 - 18:45 GRUPPO ABC®	10:00 - 12:00 SABATO IN CITTÀ
LUNEDÌ 19	MARTEDÌ 20	MERCOLEDÌ 21	GIOVEDÌ 22	VENERDÌ 23	SABATO 24
15:00 - 17:00 LUNEDÌ IN CITTÀ 17:30 - 19:00 (D)CA: APPROFONDIMENTI	17:00 - 18:00 MUSICOTERAPIA 1	15:00 - 16:30 STIMOLAZIONE COGNITIVA 17:30 - 19:00 SOSTA BEN-ESSERE	15:30 - 17:00 STIMOLAZIONE COGNITIVA	16:30 - 17:30 MUSICOTERAPIA 2	10:00 - 12:00 SABATO IN CITTÀ
LUNEDÌ 26	MARTEDÌ 27	MERCOLEDÌ 28	GIOVEDÌ 29	VENERDÌ 30	SABATO 31
15:00 - 17:00 LUNEDÌ IN CITTÀ	17:00 - 18:00 MUSICOTERAPIA 1	15:00 - 16:30 STIMOLAZIONE COGNITIVA 17:30 - 19:00 SOSTA BEN-ESSERE	15:30 - 17:00 STIMOLAZIONE COGNITIVA 17:30 - 19:00 INVECCHIAMENTO ATTIVO	16:30 - 17:30 MUSICOTERAPIA 2 17:45 - 18:45 GRUPPO ABC®	10:00 - 12:00 SABATO IN CITTÀ

Via Fabio Filzi, 21/1 – Trieste

040 362766

[casaviola@debanfield.it](mailto:casaviola@debanfield.it)

## LUNEDÌ/SABATO IN CITTÀ

**Incontri IN PRESENZA per la sola persona con difficoltà cognitive**  
con le operatrici CasaViola

Il lunedì pomeriggio e il sabato mattina accompagna la persona che assisti in CasaViola mentre tu ti prendi cura di te: due ore di attività per lui/lei, due ore di relax per te! Gli incontri saranno condotti da una psicologa affiancata da un'Operatrice Socio-Sanitaria (OSS) e alterneranno ginnastica dolce e stimolazione cognitiva.

Un'opportunità pensata per sostenere le capacità residue, stimolare la partecipazione e migliorare la qualità della vita in un contesto accogliente e strutturato. **È possibile partecipare previo colloquio.**

## STIMOLAZIONE COGNITIVA

**Incontri IN PRESENZA per la diade (caregiver-persona con difficoltà cognitive)**  
con Rosanna Palmeri e Chiara di Marco, psicologhe

La stimolazione cognitiva è un trattamento non farmacologico finalizzato al mantenimento e al potenziamento delle funzioni cognitive "residue", attraverso il metodo Spector (Cognitive Stimulation Therapy) che ricorre a schede compilabili, giochi da tavolo adattati e altre attività per stimolare la memoria e non solo. Gli incontri sono svolti in gruppo e si rivolgono alla diade caregiver-persona con demenza, in modo da **promuovere la socializzazione, e permettere alla coppia di sperimentare nuovi modi di stare insieme**, diversi dalla classica assistenza. È possibile iscriversi e partecipare a un solo appuntamento a settimana (il mercoledì o il giovedì).

## SOSTA BEN-ESSERE

**Incontri IN PRESENZA per il benessere del caregiver**  
con Mauro Sarti – Presidente dell'Accademia Europea C.R.S. – I.D.E.A. APS – ETS

Sei incontri di Benessere dedicati ai caregiver per imparare ad affrontare le tensioni e gli stress della quotidianità. L'attività si basa sul metodo di dinamiche della mente consapevole. **È pensata per prendersi cura di sé stessi**, coltivare un ascolto non giudicante e praticare momenti di consapevolezza e meditazione. Gli incontri mirano a individuare delle strategie utili per imparare a: avere più energia a disposizione, fare sonni profondi e rigeneranti, migliorare il benessere fisico, essere più consapevoli dei propri pensieri, risolvere piccoli malesseri dovuti a stanchezza e tensione, migliorare la concentrazione, focalizzare con maggior precisione i propri progetti, gestire le emozioni, rinforzare la fiducia e sviluppare una maggiore resilienza verso situazioni e momenti difficili.

## INVECCHIAMENTO ATTIVO

**Attività di prevenzione IN PRESENZA per persone over 60**  
con le operatrici di CasaViola

Quando si parla di disturbi neurocognitivi fare prevenzione diventa un'arma importante. In CasaViola lo facciamo attraverso un vero e proprio training per sostenere il funzionamento cognitivo. Si tratta di incontri quindicinali rivolti ad anziani con invecchiamento fisiologico. Il training propone un percorso strutturato con protocollo evidence-based, finalizzato al potenziamento delle funzioni cognitive.

**Le iscrizioni sono aperte.**

## MUSICOTERAPIA

**Incontri IN PRESENZA per la diade (caregiver-persona con difficoltà cognitive)**  
con Aulòs, associazione di Musicoterapia

La musica come terapia: un ciclo di incontri per scoprire ed esplorare ricordi nascosti ed emozioni sempre vive, riportati alla luce dalla potenza della musica grazie all'intervento di musicoterapeuti esperti in un intervento di gruppo che tiene anche conto delle individualità e delle caratteristiche di ognuno. Gli incontri sono rivolti alla coppia caregiver-persona con demenza.

**Sono ancora aperte le iscrizioni per il gruppo del venerdì (MUSICOTERAPIA 2)**

## GRUPPO ABC®

**Gruppo di mutuo-aiuto IN PRESENZA per caregiver**  
con Barbara Fabro, assistente sociale e conduttrice Gruppi ABC

A gennaio riprendono gli incontri del Gruppo ABC®, il ciclo di appuntamenti che permette di approfondire le strategie di comunicazione per mantenere la miglior relazione possibile con la persona con demenza, attraverso il Metodo Capacitante® in un clima di confronto e assenza di giudizio. **È possibile prenotarsi!**


## UN CINEMA PER AMICO

**Proiezioni cinematografiche AL CINEMA ARISTON (Viale Romolo Gessi 14)**  
in collaborazione con La Cappella Underground e La Casa del Cinema

Ci vediamo al Cinema Ariston **sabato 10 gennaio alle ore 10:00** con il film *Papà Gambalunga* (1955) con Fred Astaire e Leslie Caron (**ingresso gratuito**).

Un Cinema per Amico trasforma la sala cinematografica in uno spazio accogliente, inclusivo e aperto alla comunità. Luce soffusa in sala, regolazione dell'audio, una pausa lunga con merenda, libertà di movimento e «commento libero» con una selezione di film capaci di risvegliare emozioni e ricordi, stimolando la memoria e favorendo l'incontro. **Prenotazione consigliata.**

 Via Fabio Filzi, 21/1 – Trieste

 040 362766

 [casaviola@debanfield.it](mailto:casaviola@debanfield.it)

## (D)CA: APPROFONDIMENTI

### Incontri IN PRESENZA


con esperti esterni e le operatrici di CasaViola

#### Anno nuovo, nuovi appuntamenti formativi a CasaViola!

A partire da gennaio 2026, CasaViola apre le porte a sei incontri speciali di formazione divulgativa, **gratuiti e aperti a tutti**, condotti da professionisti e specialisti esterni.


Accanto alla formazione già curata dalle nostre operatrici, nascono **nuovi spazi di dialogo e confronto** diretto con alcuni dei principali professionisti della rete dei servizi del territorio. Un'occasione preziosa per famiglie, caregiver e per chi desidera approfondire i temi legati al supporto alla persona con demenza, attraverso punti di vista diversi e complementari.


I primi due appuntamenti:

 12 gennaio – ore 17:30

 Dott.ssa Raffaella Antonione

**Demenza e cure palliative: una guida per la qualità della vita**

 19 gennaio – ore 17:30

 Prof. Alberto Benussi

**Dalla genetica ai biomarcatori: come la scienza sta riscrivendo la diagnosi di Alzheimer**

Un percorso pensato per informare, sostenere e creare comunità, mettendo al centro le persone e le loro famiglie.

**Partecipazione libera, prenotazione consigliata.**

Vi aspettiamo a CasaViola!

**12 gennaio ore 17:30**

***Demenza e cure palliative: una guida per la qualità della vita***

con la Dott.ssa Raffaella Antonione

**Non si tratta solo della fine.** Spesso pensiamo alle cure palliative come a qualcosa che interviene solo negli ultimi giorni di vita. Nel contesto della demenza, invece, il loro ruolo è molto più ampio: **sostengono la qualità della vita lungo tutto il percorso della malattia**, dal momento della diagnosi in avanti.

Di cosa parleremo in concreto?

Durante questo incontro scopriremo come affrontare la demenza in modo più sereno e dignitoso, concentrandoci su tre pilastri fondamentali:

1. **La condivisione delle decisioni:** non lasciare le scelte difficili all'ultimo. Impariamo a pianificare insieme, rispettando i desideri della persona malata finché può esprimerli.
2. **Una comunicazione trasparente:** parlare apertamente dei sintomi e delle preferenze individuali aiuta tutti. Il nostro obiettivo è di favorire il comfort e il benessere emotivo per l'intero decorso della malattia.
3. **Il coinvolgimento dei familiari:** anche i caregiver hanno bisogno di essere sostenuti. Dare loro supporto è fondamentale per attenuare lo stress e renderli protagonisti consapevoli di un progetto di cura che sia davvero su misura per i propri cari.

**19 gennaio ore 17:30**

***Dalla genetica ai biomarcatori: come la scienza sta riscrivendo la diagnosi di Alzheimer***

con il Prof. Alberto Benussi

Oggi, il modo in cui affrontiamo l'Alzheimer sta cambiando radicalmente. Non dobbiamo più aspettare la comparsa dei sintomi gravi per agire. La scienza ci offre strumenti diagnostici sempre più precisi che permettono di **riconoscere i primi segnali della malattia con grande anticipo**, ma anche di **comprendere il rischio di svilupparne una**, favorendo la prevenzione.

L'obiettivo di questo incontro è offrire informazioni chiare, aggiornate e affidabili per paziente e caregiver, trasformando la confusione in consapevolezza per affrontare con maggiore lucidità il percorso di cura e prevenzione. Affronteremo in termini semplici concetti complessi:

- **Diagnosi in anticipo**  
Spiegheremo cosa significa davvero **diagnosi precoce** e **diagnosi biologica**, e perché individuare la malattia prima che sia conclamata è cruciale.
- **Biomarcatori, i Segnalatori Segreti**  
Illustreremo il ruolo dei "biomarcatori" (piccole tracce biologiche nel corpo) e delle nuove tecniche di **imaging cerebrale** (le "fotografie" del cervello) che ci aiutano a leggere i cambiamenti.
- **Rischio e Genetica familiare**  
Parleremo del rischio di sviluppare l'Alzheimer nel corso della vita, affronteremo il tema delle rare **forme giovanili** e, soprattutto, chiariremo cosa significa avere una **storia familiare** di Alzheimer. Scopriremo cosa sappiamo oggi sulla genetica della malattia e quando ha senso approfondire con test specifici.