

? Sezione Prov. A.I.S.M. *Mirella Sasso – Gigi Pagnone*  
 ? Via Piave 11/c - 13900 Biella  
 ? tel./fax n. 0158494363 c/c postale n. 16571283  
 ? Posta Elettronica [aismbiella@aism.it](mailto:aismbiella@aism.it)

Orari:  
 dal lunedì al venerdì 8,30/12,30  
 inoltre giovedì 15/18  
 sito: [www.aism.it/biella](http://www.aism.it/biella)

**SCLE**  
**ROSI**  
**MULTI**  
**IPLA**  
 associazione  
 italiana

# il nostro foglio

## Il trasloco dei ricordi

«Cos'è un ricordo? Qualcosa che hai o qualcosa che hai perso per sempre?» Non chiedetemi dove lessi questa domanda cui non riuscii né allora né adesso a dare una risposta: non ricordo, appunto.

Questo dubbio mi si è riaffacciato alla mente leggendo il supplemento settimanale di *La Stampa*, *Tuttolibri*, in cui si recensiva "Buchi", libro di Ugo Cornia che parla di un cinquantenne che deve svuotare una vecchia casa e fa i conti con i "buchi" della morte dei suoi cari. E visto che anch'io mi sono cimentato con una sorta di "pulizie di primavera" a casa mia – per fortuna non per il motivo del libro – ho, come penso sia capitato a tutti voi, ri-scoperto pezzi di vita che hanno segnato i bei/brutti tempi trascorsi.

Fare ordine non è mai stata una mia prerogativa, anche perché capita sempre che poi non si ritrova qualcosa che si è spostata pensando di averla riposta in un luogo più accessibile. E così non ho fatto granché spazio a eventuali futuri ricordi, dal momento che i chili di articoli scritti in più di due anni che mi sono serviti per ottenere l'iscrizione (inutile, ma sempre una soddisfazione) all'Ordine dei Giornalisti) ancora li stanno. Come i miei primi cimenti di scribacchino di racconti che nessuno ha letto, neppure io.

E le decine di lettere del mio primo amore, quello che non si scorda mai, anche se non ho mai capito perché gli altri si possano archiviare nel dimenticatoio. Mi sarebbe piaciuto sapere che ne pensava Liz Taylor dopo il suo ottavo matrimonio con "soli" sette mariti, soprattutto riguardo quello cui aveva concesso il bis. E poi nel mio caso proprio di primo non si trattava, visto

che la mia compagna di banco me la ricordo ancora. Vabbé, frequentavamo le elementari, non vale in classifica?

Sotto con le centinaia di fotografie e diapositive: vorrete mica che getti le emozioni provate a riguardare quanto di buono riuscivo a immortalare con la mia ormai archiviata macchina fotografica reflex. Soprattutto quelle in cui è immortalata la mia migliore amica, quattro zampe, folto pelo e dolci occhioni: chi se non il migliore amico dell'uomo, e cioè il cane, specie se una labrador femmina?

E questa scatola? Medaglie, medagline e medagliette vinte nella mia ventennale carriera sportiva, a cominciare da quella di bronzo dei Giochi della Gioventù a Roma che io e i miei compagni tredicenni bagnammo di lacrime perché ci rendemmo conto, avendo perso la semifinale, di aver perso la medaglia d'oro e che questa valeva molto meno. Sì, perché già dalla nostra tenera età avevamo capito che in uno sport come il basket ciò che conta è vincere, non partecipare (forse Pierre de Coubertain perdeva spesso).

I dischi ovviamente non si toccano, pur essendocene centinaia in vinile e quindi alquanto ingombranti. Ma la musica che mi ha accompagnato nei momenti di solitudine, come i libri, non li abbandonerò mai; specie i biglietti dei concerti cui ho assistito. Proprio in questi giorni è tornato Bruce Springsteen, di cui si ricorda il suo primo concerto italiano 31 anni fa cui assistetti e che rappresenta uno dei giorni più belli della mia vita.

Be', non ho fatto tanto spazio. Non ho corso il rischio - come insegna Paolo Morelli in un suo libro forse più attinente al mio scopo, *Il trasloco* - di trovare in qualche buco qualche pezzo di vita andato a male, oggetti-ricordo indesiderati, scorie e reliquie maleodoranti.

Ma non riguarderò meglio, e soprattutto spero di non dover traslocare.

*Alessandro Vineis*

## UNA RISATA DI SOLIDARIETA'



Che dire? Oggi ho ricevuto piu' *bombe* che in guerra....alcune distruttive, altre come questa sopra **Molto** creatrive....  
Le colleghe dello YOGA DELLA RISATA mi hanno dedicato una bellissima foto con gli auguri di incoraggiamento ... ho gradito tantissimo, mi ha strappato un sorriso.... sul mio cuore e' scesa pace ed è nata da un profondo respiro di sollievo una risata ...liberatoria per poter ridere con voi.OSSIGENO Finestra aperta sul cervello!!  
Innanzitutto un pensiero radioso a Ele, che l' ha postato su fb, ben sapendo che l' avrei trovato e mi avrebbe mandato in un brodo di giuggiole, poi un grazie sentito ad Anna ed Emanuela, che hanno permesso tutto cio'....trovo il vostro metodo per auto- promuoversi e star piu' leggeri...una risata sublime ed efficacissima.  
Una ridente Alessandra, dolce nei modi e nell'animo..la maestra Daniela, col sorriso contagioso e l' espressione rassicurante..la cara Rosella, coraggiosa e determinata..  
La nostra Lucia strepitosa tuttodore, coinvolgente e sicura di se'...la mia cara amica Adriana, che sa sempre come venirmi incontro nelle difficoltà, a cui voglio un mondo di bene .Poi, so bene che e' un torto.. ma gli altri nomi sono nebbia...Come spesso succede a noi sclerati tutto si crea e tutto si distrugge nella nostra memoria...Elena, Irma e poi... tutte insieme nel MIO PERSONALE ringraziamento ..MAI SORPRESA FU PIU' GRADITA RAGAZZE...di cuore Paola Forzani

# Cambio dicitura

L'attività che si svolge presso la DOMUS LAETITIAE di Sagliano e il GIOVANNI XXIII di Lessona in passato era chiamata A.F.A., Attività Fisica Adattata, dal 2016 la sua sigla è cambiata in A.S.B., Attività Specifica di Benessere.

## Avvenimenti passati

### **RADUNO INTERNAZIONALE**

#### **VESPA CLUB BIELLA**

La vespa compie 70 anni e il Vespa Club Biella ne compie 65 quindi nei giorni 23-24-25 aprile si è organizzato il raduno "Città di Biella Memorial Paolo e Ernestino". Nel vasto programma c'era *Vespart*, che consisteva nel pitturare due pance di un certo tipo di Vespa che unite insieme formano un cuore. Anche l'AIMS ha partecipato con due giovani artisti, Martina e Martino.

Dall'11 al 25 aprile le opere sono rimaste esposte al centro commerciale Gli Orsi. Nella giornata di giovedì 19 maggio le opere sono state consegnate ai rappresentanti delle varie associazioni. Tramite Giovanni Strada che si è interessato delle varie procedure i due cuori sono arrivati in sede e tuttora esposti nella vetrina centrale.

### **IN RICORDO DI**

#### **SALVATORE MANISCALCO**

Sabato 30 aprile e domenica 1 maggio la Società Bocciofila Vallemosso Mossese ha organizzato una gara in memoria di Salvatore donando parte del ricavato all'AIMS di Biella. Nel cuore dei suoi amici ha fatto ancora centro Salvatore! E noi diciamo affettuosamente grazie.

### **CONVEGNO MEDICI**

Il 24/05/2016, come tutti gli anni, si è svolto in sede il Convegno dei medici con la presenza del Direttore del reparto di Neurologia dell'ASL di Biella, dott. Graziano Gusmaroli, e del neurologo dell'ambulatorio della SM, dott. Lorenzo Capone. Gli argomenti trattati vertevano sulle forme progressive di SM e sull'aggiornamento delle terapie farmacologiche. Dagli studi in corso le probabilità per la cura delle forme progressive sta diventando realtà. Il pubblico, molto interessato e numeroso, ha posto svariate domande a cui i medici hanno risposto esaurientemente; tutto questo è proseguito anche durante il rinfresco.

## TEATRO

Nel mese di maggio e precisamente nelle serate del 7, 14, 21, 28 ad Occhieppo Inferiore le Compagnie

- *L'allegra Brigata di Mosso,*
- *la Cumpa di Pavignano,*
- *San Carlese* di San Carlo Canavese To,
- *Swingles* di Occhieppo Inferiore

ci hanno allietati per le serate con allegre risate. Prima della rappresentazione dell'ultima serata c'è stato un apericena realizzato dal nostro Alessandro, per sentito dire, tutti i partecipanti sono rimasti molto soddisfatti.

Un grazie particolare va all'assidua e instancabile presenza della cassiera Valentina: gli anni passano e lei non invecchia mai, una grinta inossidabile! Il nostro ringraziamento va anche a tutti coloro che hanno collaborato alla riuscita dell'evento.

## LOTTERIA AISM DI BIELLA

L'estrazione della lotteria è avvenuta il 28/05/16, anche quest'anno ha avuto un ottimo risultato, abbiamo venduto 19200 biglietti. Questo è avvenuto grazie all'impegno dei collaboratori, alle persone, negozi, bar, aziende e circoli che hanno sostenuto la nostra iniziativa acquistando numerosi biglietti.

Di seguito alleghiamo i numeri dei biglietti vincenti, (quelli sottolineati sono ancora da ritirare!)

**315, 556, 880, 1102, 1561, 1752, 1881, 1887, 2705, 2715, 3452, 3488, 3975, 4509, 4577, 5003, 5147, 5392, 5793, 5818, 5943, 6236, 6347, 6619, 6956, 6998, 7004, 8056, 10.004, 10.142, 10.214, 10.453, 10.674, 11.071, 11.217, 11.430, 12.108, 12.209, 12.255, 12.296, 12.526, 12.647, 12.857, 13.231, 14.077, 14.097, 15.277, 15.397, 16.078, 16.914, 17.451, 18.197, 18.234, 18.916, 19.308, 19.328, 19.394, 19.476, 19.535, 19.669.**

# Nuove attività

## YOGA DELLA RISATA

Con martedì 14/06 è terminato il primo ciclo dell'attività Yoga della Risata per poi riprendere martedì 6/09/16 alle ore 16,30.

Chi volesse inserirsi nel prossimo ciclo informiamo che c'è disponibilità di posti.

Svariati sono i benefici, la Maryland School of Medicine Study ha fatto uno studio relativo al cuore e ai vasi sanguigni: il ridere riduce il rischio di malattie cardiovascolari, infarto e ictus. Arnold H. Glasgow sostiene che la risata, essendo fortemente legata alla nostra respirazione diaframmatica, tende a ridurre l'attività del sistema nervoso simpatico, attivando l'azione rilassante e calmante del sistema nervoso parasimpatico.

La ricerca indica che la risata migliora le funzioni respiratoria e cardiovascolare, diminuendo gli effetti dello stress e migliorando la salute fisica e mentale. Più risate, meno dolore. La risata è l'analgescico più accessibile per il dolore, quando ridiamo vengono rilasciati degli oppioidi endogeni che producono alcune delle proprietà farmacologiche tipiche della morfina. Quindi una chiassosa e prolungata risata fisica è più efficace che guardare passivamente un film comico.

## “FUORI E’ MEGLIO”

Altra attività già avviata è Fuori è meglio che viene effettuata il martedì pomeriggio su richiesta dei soci (non più di 3 persone), che consiste nel trascorrere il pomeriggio in un luogo scelto, al bar per un caffè o ai giardini per un gelato oppure un giro per shopping... Questa attività ci permette di gratificare lo spirito e il corpo.

## SPORTELLO

### INFORMATIVO AISM

Altra attività da poco avviata è L'attività di sportello con la presenza in sede ogni mercoledì mattina dalle 8.30 alle 12.30 di Fabrizia e Giulia che mettono a disposizione il loro bagaglio di conoscenze in tema di disabilità e temi correlati, con l'obiettivo di dare risposte alle esigenze di informazione, orientamento e accompagnamento nella risoluzione di problemi legati alla sclerosi multipla.

## SERVIZIO CIVILE

Da ottobre 2015 abbiamo di nuovo (dopo alcuni anni di incredula attesa) il prezioso aiuto dei giovani di servizio civile che sono partiti in 3 (Alessandro, Cimi e Giulia). Con il mese di ottobre 2016 terminerà il loro mandato, noi confidiamo però in una collaborazione futura, sperando che l' AISM di Biella sia rimasta nel loro cuore.

E' uscito il nuovo bando di selezione: "sono disponibili 3 posti per ragazzi dai 18 ai 28 anni compiuti, per un periodo di 12 mesi, 30 ore settimanali, per un compenso di 433,80 euro al mese erogato dal Ministero - Dipartimento della Gioventù e del Servizio Civile Nazionale". Per le adesioni rivolgersi dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 12,30 presso la nostra sede in via Piave 11/c a Biella (tel. 015 8494363) entro l'8/7/16 (la data è stata prorogata, inizialmente la scadenza era il 30/6/16).

## *Ricordiamo*

### IMPAZZA LA CORSA

Il 17 luglio si svolgerà la gara podistica Impazza la Corsa, sono previsti il ritrovo nella piazza del Municipio di Vallemosso alle ore 16,30 e la partenza alle 18,30 con la possibilità di scegliere l'itinerario da 5 o da 10 km. Come tutte le precedenti edizioni, il ricavato sarà devoluto all' AISM di Biella.

## STRABIOGLIO

Venerdì 12 agosto si terrà la 19ª edizione della gara podistica Strabioglio per AISM. La partenza alle 18,00 per i bimbi con iscrizione gratuita e alle 19,00 per gli adulti con un costo di 5 euro.

Premiazione in serata per i primi 3 di ogni categoria. A tutti i bambini iscritti verrà assegnato un piccolo regalo. A tutti i partecipanti sarà consegnato un buono pasta. Buona gara a tutti!

### IL BIELLESE DI CORSA

Vi vogliamo tutti presenti il 4 settembre 2016 ad un avvenimento importante per tutti: Il Biellese di Corsa.

La gara podistica si svolgerà con i seguenti orari:

- **Cossato:** ore 9 presso P.zza Tempia (18.5 km)
- **Valdengo:** ore 9 da via Libertà c/o Centro Sportivo Alpini (15, 0 km)
- **Vigliano:** ore 9, 30 dalla Piazzetta di via Getta (11,7 km)
- **Biella:** ore 10 da via Vittorio Veneto(ex Standa) (4, 4 km)

Anche se non vuoi correre, iscriviti ugualmente, per essere solidale con AISM Biella, per poi andare allo Stadio comunale Pozzo-Lamarmora a ricevere gli altri corridori e assieme festeggiare l'evento con premiazione e rinfresco.

*AISM di Biella*

In ambito dei festeggiamenti patronali (12 - 13 - 14 -15 Agosto 2016) vi invita nella giornata di

# Venerdì 12 Agosto 2016

# STRABIOGLIO per AISM

19° edizione della gara podistica non competitiva aperta a tutti, con assegnazione: del trofeo "dell'ASSUNTA", dei trofei "EROS DE GIGLIO" "GABRIELE LUSIANI", "VIRGINIO PARMIGIANI" e "COPPA AISM"



### Programma:

- Ore 18.00 STRABIOGLIO BABY per bambini e bambine sotto i 10 anni  
**ISCRIZIONE GRATUITA**

- Ore 19.00 STRABIOGLIO CLASSIC lunghezza del percorso: 7 Km circa  
Costo iscrizione: 5,00 €

Premiazione in serata ai primi tre classificati di ogni categoria.

### I Record della Strabioglio

Record maschile stipulato nel 2015 di 23' e 20"

Record femminile stipulato nel 2007 di 27' 29"

Nel caso venga stipulato un nuovo record verrà consegnata una medaglietta in oro!

**Buon allenamento!!!**



A tutti i partecipanti verrà consegnato un buono pasta (non rimborsabile né commutabile). Per tutti i bambini iscritti è prevista la consegna di un piccolo regalo.

Il ricavato verrà devoluto all'A.I.S.M. (Associazione Italiana Sclerosi Multipla)

un mondo libero dalla SM

approvazione FIDAL BI-VC N. 34/NC. 2016 -- approvazione FIASP cod. TO 013  
IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE PODISTICA VIGLIANO

# IMPAZZA LA CORSA 5<sup>a</sup> VALLE MOSSO

MANIFESTAZIONE LUDICO MOTORIA A PASSO LIBERO APERTA A TUTTI!!! GARA VALIDA PER IL CAMPIONATO GRAN PRIX 2015

## DOMENICA 17 LUGLIO 2016

Ritrovo in p.za del Comune a Valle Mosso ore 16.30, partenza manifestazione di Km. 5 - Km. 10 ore 18.30

### CON MINIPERCORSO PER I PIÙ PICCINI...

€ 6,00 adulti con pacco gara (fino ad esaurimento) - € 3,50 adulti senza pacco gara. Bambini € 1,00 con assicurazione e medaglia ricordo offerta dal Comune di Valle Mosso.  
Il ricavato della manifestazione sarà devoluto all'Associazione SCLEROSI MULTIPLA.

**ALL'ARRIVO RISTORO PER TUTTI** e possibilità di fare la doccia presso la palestra comunale. Al termine della manifestazione ci sarà la PREMIAZIONE. Per i partecipanti un BUONO "PASTA OMAGGIO"!!! Presso l'Oratorio possibilità di CENARE tutti insieme.

**PREMI: ai primi 3 gruppi più numerosi, al più giovane, al più anziano/a ...e tanti premi a sorteggio!!!**

Info: CLAUDIA 348.3189554 - GENNARO 349.1023364 - DANIELA 334.8848552

L'organizzazione non si assume responsabilità per danni materiali o personali e non è responsabile per la sicurezza dei partecipanti e declina ogni responsabilità



# IL BIELLESE DI CORSA

Gara podistica non competitiva Insieme all'Associazione Italiana Sclerosi multipla

### Settima Edizione

## 4 SETTEMBRE

Gara podistica non competitiva con possibilità di partenza a scelta da:

**Cossato:** ore 9 presso Piazza Tempia (18,5 Km);

**Valdengo:** ore 9 Via Libertà c/o Centro Sportivo Alpini (15,0 Km);

**Vigliano:** ore 9,30 Piazzetta Via Getta (11,7 Km);

**Biella:** ore 10 Via Vittorio Veneto (ex Standa) (4,4 Km).

Da Biella partenza Maratona Junior per piccoli campioni dai 5 ai 13 anni! (è previsto l'accompagnamento di un gruppo di adulti lungo il percorso)

Arrivo a Biella presso lo Stadio Lamarmora previsto per le ore 12,30 e ristoro finale All'arrivo premiazione ad estrazione, ricco buffet ed intrattenimento per i bambini!

Iscrizioni aperte fino a 10 minuti prima della partenza da ciascun Punto Partenza

Gradita la preiscrizione presso AISM Sez. Biella

Costo dell'iscrizione : 8 €, gratis per bambini fino a 10 anni

La manifestazione si terrà anche in caso di pioggia

E' previsto un pullman per il rientro dei partecipanti

Info su: [www.biellesedicorsa.altervista.org](http://www.biellesedicorsa.altervista.org) - e-mail: [biellesedicorsa@altervista.org](mailto:biellesedicorsa@altervista.org)

AISM Sez. Biella, Via Piave 11c - Tel 015 84 94 363 - [aismbiella@aism.it](mailto:aismbiella@aism.it)

Referente: Carmela Pastore - Tel 340 26 25 116





*Hai bisogno di informazioni specifiche sulla sclerosi multipla? Vuoi capire come gestire le pratiche burocratiche legate alla malattia? Come rinnovare la tua patente? Come superare le barriere architettoniche? Quali sono le agevolazioni disponibili? Cosa puoi trovare sul territorio per affrontare al meglio la SM? E ancora, vuoi sapere come funzionano gli accertamenti di invalidità civile e stato di handicap per accedere ad agevolazioni e permessi?*

*AISM mette a tua disposizione una persona per dare una risposta alle tue esigenze di informazione, orientamento e accompagnamento nella risoluzione di problemi legati alla sclerosi multipla*

**Ho  
la sclerosi  
multipla,  
chi può  
rispondere alle  
mie domande?**

**Chiedi  
ad AISM.**

**Orari Sportello:** mercoledì  
8.30-12.30 o su appuntamento  
AISM sezione di Biella ti aspetta  
in via Piave 11/C- 13900 BI

ORARI apertura sede:  
Lunedì-Venerdì 8.30-12.30,  
Giovedì 15-18 per attività  
ricreative e di socializzazione

Telefono/Fax: **015/8494363**  
[www.aism.it/biella](http://www.aism.it/biella)  
Indirizzo posta elettronica:  
[aismbiella@aism.it](mailto:aismbiella@aism.it)

AISM, **Associazione Italiana  
Sclerosi Multipla**  
promuove ed eroga servizi a livello  
nazionale e locale per rappresentare e  
affermare i diritti delle persone con SM.

*Dal 2013 AISM promuove l'attività di  
**Sportello** nelle sezioni del territorio per  
dare risposta alle esigenze specifiche  
della Persona.*

Ora anche nella sezione di Biella  
personale adeguatamente formato è a  
tua disposizione per **Informazioni,  
Orientamento e Supporto**  
per affrontare la SM.



#### COSA TROVERAI?

**Informazioni utili e orientamento per  
affrontare le pratiche di:**

- Accertamento invalidità civile e stato di handicap
- Patente
- Contrassegno
- Collocamento mirato

**Informazioni e orientamento su:**

- Agevolazioni fiscali e contributi
- Diritti spettanti agli invalidi civili
- Diritto allo studio
- Mobilità
- Barriere architettoniche
- Agevolazioni e permessi lavorativi
- Servizi socio sanitari sul territorio

**Risposta personalizzata a bisogni  
specifici**

- Supporto psicologico
- Supporto diretto alla persona
- Condivisione e confronto

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

**Sportello  
informativo  
nella  
sezione di  
Biella**



*Non tutte le SM sono uguali. Ecco  
perché puoi venire a parlarci  
di persona*

**SERVIZIO DI SPORTELLLO  
INFORMATIVO**

Vieni a trovarci nella nostra se-  
de in via Piave 11/C, a Biella  
il **mercoledì dalle 8,30 alle  
12,30**  
oppure richiedi  
un appuntamento al numero  
015/8494363