

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

un mondo  
libero dalla SM

# AISM NEWS

Notizie dalla sezione AISM di Pordenone

## ALL'INTERNO:

- P.1** - EDITORIALE  
- UN GESTO D'AMORE
- P.2** - MOMENTI DA RICORDARE
- P.3** - LE SPEZIE NON SONO  
MAI ABBASTANZA
- P.4** - UNA TERAPIA CHE SOLLEVA  
GLI ANIMI  
- CAVALCANDO IL DRAGO BLU
- P.6** - NUOVE MOSTRE DEL PITTORE  
OTTAVIO SGUBIN  
- VOLARE NON E' MAI STATO COSI'  
FACILE
- P.7** - IO E L'AEREO : ESPERIENZA  
VISSUTA
- P.8** - DAI MONTI ASSOLATI ALLO  
SCINTILLIO DEL MARE  
- UN SALUTO A CLAUDIA
- P.9** - L'IMPORTANZA DI FARE  
TESTAMENTO  
- NON SOLO PENNELLATE
- P.10** - 2500 METRI QUADRATI DI  
PRESEPI ALL'APERTO
- P.11** - UN'ESPERIENZA  
MULTIDISCIPLINARE
- P.12** - 8° APPUNTAMENTO CON GLI  
ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA
- P.13** - DONI FATTI CON IL CUORE  
- ESPERIENZA UNICA
- P.14** - ACQUERELLO  
- INDAGINE CONOSCITIVA



## EDITORIALE.

### Una task force per capire le nuove esigenze e trovare soluzioni ad hoc

Cari Associati, mai come da quando ricopro questa nuova veste di presidente provinciale, mi ero soffermata a ripensare concretamente ai reali bisogni e alle esigenze di noi persone con SM, per poterle calare a pieno nella realtà associativa. La gestione della quotidianità come la spesa, le molteplici "faccende di casa", i momenti di svago e di benessere, il diritto ad avere un supporto medico specialistico competente in tutti gli stadi della malattia, e non solo nella fase iniziale (più appetibile perché più "avvincente" dal punto di vista professionale), il supporto psicologico e le attività volte al mantenimento della funzionalità come la fisioterapia, le attività di benessere e perché no, anche la terapia occupazionale, che in un certo senso è rappresentata attraverso la possibilità di partecipazione al corso di pittura. Tutto questo

è reso possibile attraverso l'impegno e la dedizione di volontari e membri attivi che si spendono ogni giorno per far sì che si definiscano percorsi sempre più adeguati ai bisogni delle persone con Sclerosi Multipla e in modo tale che ci sia equità per tutti.

Sarà importante capire come e cosa cambierà con la riforma della Legge 68 sull'inserimento lavorativo, per dare le giuste indicazioni e il supporto a chi sta cercando un lavoro adatto alle proprie esigenze.

Il contributo dell'Associazione è inoltre spesso determinante per fare inserire nelle decisioni socio-sanitarie le risposte corrette che il sistema deve dare alle persone con Sclerosi Multipla.

Per questo motivo e per tutte le altre attività di supporto alla persona, è sempre più importante il contributo e la presenza di tutti voi associati, affinché ora più che mai ci sia supporto alle iniziative di raccolta fondi grazie alle quali le attività di sezione si possono realizzare.

*Deborah Magaraci*

## UN GESTO D'AMORE

### La gardenia AISM apre le porte alla primavera

#### Solo la ricerca potrà sconfiggere la SM

È quasi primavera. E con essa ritorna l'appuntamento con la gardenia di Aism!

Quest'anno ci troverete nelle piazze della provincia di Pordenone nei giorni 5, 6 e 8 marzo, saremo presenti nelle consuete postazioni in cui ormai avete imparato a riconoscerci.

Il senso di queste giornate, oltre a essere un modo per sostenere la ricerca contro la Sclerosi Multipla è quello di cogliere l'opportunità di dimostrare la propria solidarietà nei confronti di tutti i malati. Ovunque c'è la possibilità di acquistare una gardenia, in questo periodo infatti ne sono pieni sia supermercati, che i negozi di fiori... Ma la nostra è speciale! È il modo semplice che tutti abbiamo di sostenere la ricerca contro una malattia, che purtroppo è sempre più presente nel nostro quotidiano. È un gesto importante, che si

rinnova annualmente, per una causa che non si può dimenticare.

Ringraziamo, quindi, tutti voi per la generosità di cui sarete capaci, e soprattutto tutti i volontari che in questi tre giorni si spenderanno per aiutarci a offrire i nostri fiori nelle piazze, nei centri commerciali e nelle parrocchie.

Buon lavoro!

*Deborah*



**5, 6 e 8 MARZO**

**LA RICERCA SCIENTIFICA SULLA  
SCLEROSI MULTIPLA CONTINUA.**

**NON FARCI MANCARE  
IL TUO SOSTEGNO.**



## MOMENTI DA RICORDARE

### Per il 2015, ci si attende il bis

Al pranzo di Natale gradita la presenza del campione olimpico e della sua famiglia

Una bella giornata da ricordare. Arricchita da tanta gente, oltre 130 persone, che hanno voluto trascorrere insieme la domenica dello scorso 13 dicembre, per il consueto pranzo di Natale organizzato dall'associazione, presso la trattoria Stella a Sedrano. Volti conosciuti, graditi ritorni, ma anche tante persone nuove. Il nostro direttore sanitario, il dottor Giovanni Masè e la sua graziosa mamma...e una bellissima sorpresa! Al pranzo infatti hanno partecipato anche Daniele Molmenti con la moglie Eleonora e il piccolo Martino Lupo. La giornata è stata intensa, gradevole e familiare, un'occasione per stare assieme con spensieratezza. Grazie a tutti i partecipanti, ai volontari e alle ragazze del servizio civile che si sono prestati alle necessità di ognuno. Graditissima anche la partecipazione di Letizia e Gigliola, due delle fisioterapiste che lavorano con noi, ed è stato un modo per ringraziare tutti insieme Gigliola Saponello, del lavoro svolto in tutti questi anni nella nostra associazione, con dedizione e professionalità...ci mancherà!

Con questo bel ricordo, di una giornata in compagnia, vi diamo appuntamento al prossimo anno. Numerosi come nel 2015 e anche di più.  
D.M.



---

## Ambientebio

### LE SPEZIE NON SONO MAI ABBASTANZA

**Un'efficace tisana antinfiammatoria**

Per una volta tanto ci siamo affidati ad un sito che non ha fatto altro che confermare quanto già sospettavamo sul fronte dei rimedi naturali. Infatti spesso le migliori sul fronte benessere possono essere apportate da ciò che con facilità troviamo al supermercato o in erboristeria.

Spesso le spezie sono un utile salvagente per il nostro organismo.

Per secoli le spezie sono state utilizzate non solo in cucina, per insaporire e rendere più preziosi i piatti, ma anche come **erbe medicinali**.

Curcuma e zenzero sono tra le migliori alternative che abbiamo per trattare i problemi legati a **infiammazioni e dolori articolari**.

Lo zenzero, in particolare, è un potente antinfiammatorio naturale, senza gli effetti collaterali dell'ibuprofene e dell'aspirina. Inoltre, secondo uno studio pubblicato nel 2012, è emerso che la curcuma può essere utilizzata come alternativa efficace per combattere i problemi legati all'artrite al ginocchio.

Sono diverse le ricerche che dimostrano come l'artrosi o l'artrite reumatoide siano condizionate dalle sostanze contenute in queste spezie.

Alcuni tra i diversi volontari che hanno partecipato ad alcuni test, hanno registrato una progressiva riduzione del dolore, un miglioramento nei movimenti e una riduzione del gonfiore.

Le proprietà di **zenzero e curcuma** sono varie e, naturalmente, non si limitano solo a questo.

Lo zenzero, ad esempio, favorisce anche la digestione, allevia il senso di nausea, anche quello causato dal mal d'auto, dalla gravidanza e i sintomi delle più comuni patologie respiratorie.

La curcuma è anche un ottimo immunostimolante e funge da rimedio per i problemi epatici e legati alla produzione di bile e di acidi biliari.

Vediamo allora come poter utilizzare al meglio queste due stupefacenti spezie, per usufruire dei loro benefici antinfiammatori. Ecco come preparare un'ottima **tisana a base di zenzero e curcuma**.

Vi serviranno innanzitutto:

- 1 tazza d'acqua
- 1 cucchiaino di curcuma grattugiata fresca
- 1 pezzettino di radice di zenzero
- del miele per addolcire
- 1 fetta di limone.

Procedimento per la preparazione del nostro infuso:

Per prima cosa, versate l'acqua in un pentolino, portandola a ebollizione. Aggiungete i vostri ingredienti e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Se utilizzate un misto di spezie in polvere, abbassate il tempo di cottura a 10 minuti.

Filtrate il tutto, addolcite, aggiungete un pezzettino di limone e bevete la vostra **tisana antinfiammatoria**.

Potete bere una tazza di questo rimedio nei giorni in cui, ad esempio, accusate un dolore particolarmente forte alle articolazioni.

**tratto da <http://ambientebio.it/>**



## UNA TERAPIA CHE SOLLEVA GLI ANIMI

**Coccole dal gatto, al criceto, dal cavallo  
al delfino**

Fin dall'antichità gli animali da compagnia hanno sempre rivestito un importante ruolo affettivo, non di rado terapeutico. Recentemente si sta rivalutando tutto ciò e gli animali vengono impiegati come aiuto per migliorare la qualità della vita di persone con diverse patologie e di tutte le età.

Questo prezioso aiuto prende il nome di Pet-Therapy, ovvero l'utilizzo terapeutico di animali da compagnia. Questa terapia non può, ovviamente, sostituire quelle tradizionali, ma può esserne un completamento.

Esistono diversi "effetti" che possono essere attribuiti agli animali da compagnia, anche solo l'aver un gatto che gironzola per casa annulla la solitudine, il dover prendersene cura aiuta a sentirsi ancora utili, guadagnando fiducia in noi stessi. Il solo gesto di accarezzare un cane o un gatto può abbassare i livelli di stress, ansia e pressione sanguigna.

La Pet Therapy è utilizzata anche nel campo della riabilitazione motoria, per persone portatrici di handicap, anziani, bambini. Ad esempio, grazie alle diverse andature del cavallo viene stimolato il movimento della persona che lo cavalca. Non è tanto la razza a determinare la scelta, quanto il carattere e le dimensioni dell'animale che meglio si adattano alle caratteristiche della persona.

Tutti gli animali possono aiutare a star meglio, dal criceto che con la sua simpatia riesce sempre a infondere il buonumore, ai pesci in un acquario che ci danno tranquillità, fino ad un animale inusuale come il delfino, che emettendo dei suoni non udibili da noi, stimola il sistema nervoso del paziente dando una grande sensazione di benessere. Molte volte veniamo **"curati"** dai nostri **animali** senza accorgercene.

*Roberta*

---

## CAVALCANDO IL DRAGO BLU

di Mario Dorigo

Al tramonto, il sole già sceso oltre la grande montagna che incombe sulla Val Còlvera, i due vecchi si erano seduti "sot la nàpe", intorno al "grànt foghér" nell'antica casa contadina sul colle prossimo a Frisanco, e preparavano la battuta che, l'indomani, avrebbe coronato quella stagione di caccia.

I loro volti rugosi rosseggiavano al fuoco divampante, come avessero nasi adunchi, mascelle massicce, zigomi prominenti e occhi furanti come i personaggi della mitologia. Loro, con gesti lenti e sapienti pulivano e ingrassavano il proprio fucile, lucidando più e più volte la canna, sulla superficie e anche all'interno, con un apposito lungo spazzolino, smontando e rimontando con pazienza il percussore e l'otturatore, carezzando quasi con amore i finintarsi sul calcio e le incisioni sul grilletto.

Io, affascinato, da un angolo li stavo a guarda-

re con l'espressione estatica, curiosa e un po' incredula che assume ogni bambino quando vive una nuova esperienza, mentre assistevo ad una scena sconosciuta. Con la densa e sonora parlata del loro furlàn, raccontavano delle loro passate imprese venatorie, accennavano ai grandi trofei, esaltavano il ricordo dell'ultimo cervo abbattuto tanto tempo fa, dell'orso che i loro vecchi dicevano di aver visto in valle tanti anni prima, o dell'imponente e agile camoscio che nessuno riusciva ad inquadrare e abbattere.

La legna crepitava vivace ed il forte odore del tabacco delle loro pipe inondava la stanza. I cani latravano in cortile, tendevano le catene fino quasi a soffocare: "sentivano" infatti, avvicinarsi l'ora della partenza. Vinta la soggezione, mi ero andato piano piano a sedere fra quei vecchi. Le ginocchia,

---



---

vicine al fuoco, già mi scottavano, ormai mi sentivo uno di loro e pregustavo la grande avventura: i miei occhi luccicanti chiedevano ciò che, per timidezza, non osavo dire. Alzando il sopracciglio, il “*Bàrba Camilu*” mi guardava scuotendo il capo; il “*Nònu Pieri*”, prendendo la pipa in mano per il fornello, col tono paziente e un po’ dispiaciuto di chi, saggio, sa che la vita non ha fretta, mi disse: “*No, piçul, na tù pòs vignì cun noàitris, parcechè domàn buin’ora i sçin su la Mont di Ràut*”!

E ancora un nodo alla gola, stavolta di ben altra origine, mi prese quando, anni dopo, la prima volta dalla vetta del Ràut, guardai giù verso la gemma smeraldo del lago di Barcis, 1620 m più in basso! Incastonato fra i calcari e i boschi delle Dolomiti Valcellinesi, da lassù il mio sguardo poté spaziare lontano, sulla bastionata fra Col Nudo e Monte Cavallo, e più su fino alle lontane Dolomiti Cadornine e Ampezzane e verso sud invece, fino alla laguna di Venezia, che luccicava dei riflessi del sole ormai alto.

Dalla Sella del Moltrin avevo percorso la lunga dorsale che sorge dalle acque del lago di Redona e sale con direttrice da est verso ovest fino ai 2025 metri della cima. In un susseguirsi crescente di elevazioni, forcelle, picchi, intagli e col guizzo finale della vetta, essa disegna una grande sinuosa cresta, lieve e possente a un tempo, certamente unica nel panorama delle Dolomiti Friulane.

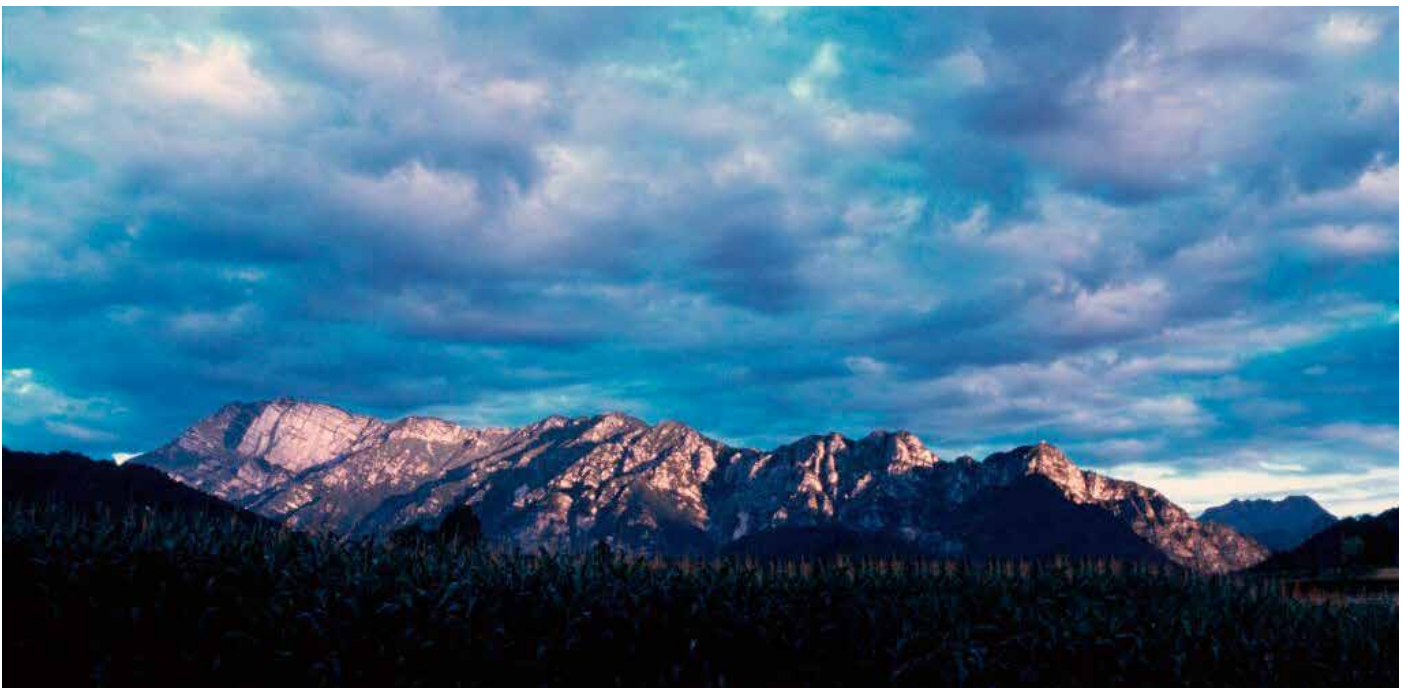
Guardando i monti da est, dalle Grave friulane nei pressi di Spilimbergo, la si riconosce subito, al tramonto, quando colli e cime si fondono in quello sfumare monocromatico che si tinge di intensi azzurri, evoca alla fantasia la sagoma irsuta di un feroce drago blu, cui il sole declinante dona fauci fiammeggianti.

Per anni l’avevo mitizzata, ora finalmente potevo esorcizzarla: ero salito in Ràut, mi sentivo grande. L’orgoglio, subentrato alla soggezione, mi impediva ancora di capire ciò che mi fu chiaro col tempo: quanto piccoli siamo al cospetto dei monti, quanto umili si debba essere per poterne diventare amici.

L’ Uomo, abbandonate ormai le anguste valli della superstizione, vive da tempo nel “Villaggio globale”. E se nemmeno i lontani ottomila ormai fanno paura, ansie e misteri non avvolgono certo una montagna di duemila metri, per quanto imponente possa essere.

E così il Ràut, escluso come tante altre cime dalla ristretta cerchia di quella turisticamente vendibili, nel turbinare della vita che ha preso anche Valcòlvera, Valtramontina e Valcellina è diventato niente più che un ostacolo alle comunicazioni.

Chissà se i bambini della Valcòlvera, i pochi che ancora vi nascono, hanno ancora la fortuna di temere e sognare “*la Mont di Ràut*”.



Scatto da Orgnese. Autore: Roberto Mazzoli Chiasais

---

---

A Genova, Napoli, Trieste

## NUOVE MOSTRE DEL PITTORE OTTAVIO SGUBIN

**Il Giubileo non scorda i barboni dell'artista Pordenonese**

Ottavio Sgubin, l'artista Pordenonese che con il suo lavoro ha scelto d'interpretare e dar voce ai poveri, agli emarginati, a coloro che, a volte consapevolmente, altre volte a causa dei "rovesci" della vita, hanno rinunciato al senso di appartenenza, al ruolo, ad ogni relazione sociale, per chiudersi ermeticamente in un silenzio ed in un dolore irraggiungibili è stato chiamato a realizzare importanti mostre in varie parti d'Italia, in occasione del Giubileo straordinario sulla "Misericordia" voluto da Papa Francesco.

La scelta non è casuale, perché Sgubin, soprattutto da quando ha sviluppato con le sue grandi tele un'intensa riflessione sulla realtà dei barboni, è divenuto l'unico artista a livello internazionale che ha saputo misurarsi con una problematica che la società stessa tende ad opacizzare, a collocare in un'indefinita linea d'ombra, fatta di numeri e statistiche dietro le quali fatica ad emergere nella sua concretezza la realtà degli ultimi.

La vasta produzione pittorica di Sgubin è stata richiesta da più parti d'Italia proprio per dar voce e visibilità a queste figure che urlano dal silenzio la loro solitudine in cui sono stati posti da parte della società ricca ed opulenta del nord del pianeta in questo XXI secolo sempre più ricco di stridenti contraddizioni e che, volutamente, continua ad ignorarne l'esistenza.

Le sue tele approderanno dalla Comunità di San Benedetto, fondata presso il porto di Genova dal compianto don Gallo, non a caso grande amico

ed estimatore dell'artista Pordenonese, alla Comunità di padre Alex Zanotelli a Napoli, al rione Sanità, dove quotidianamente si combatte contro un degrado urbano ed umano e dove le immagini dei suoi "barboni" parleranno alla gente, ed a Trieste presso la Comunità "Al campo" di don Mario Vatta.

Ma è a Roma che le opere avranno la maggiore accoglienza poiché saranno presenti contemporaneamente, in più sedi: dalla mensa della "Caritas" di Via Marsala, al nuovo ostello per i poveri voluto espressamente da Papa Francesco, fino alla Chiesa di Sant'Eustachio, dove ogni notte trovano ospitalità proprio i barboni e di giorno viene loro servito un pasto caldo.

Sgubin non è nuovo a questo tipo di esperienza: già nel '95 partecipò all'inaugurazione d'un grande Centro di accoglienza per senza dimora a Roma con una manifestazione presso la sala "Lancisi" dell'Ospedale "S.Spirito"; successivamente, ha aderito a numerose iniziative di solidarietà organizzate nelle grandi stazioni ferroviarie italiane tra cui Roma, Milano, Genova, Torino, portando un contributo artistico alla battaglia per i diritti umani e contro ogni discriminazione. Così come sempre attualissimo resta il ricordo del suo omaggio a Modesta Valenti, la barbona triestina cui furono negati, proprio alla Stazione Termini, i soccorsi essenziali nonostante le sue terribili condizioni igieniche causate dalla miseria. A suo nome, anche a seguito dello stimolo posto dall'artista, il Comune di Roma intitolò una via virtuale per garantire a tutti i senza dimora una residenza anagrafica, sia pur fittizia, indispensabile quantomeno per avere un documento che li facesse sentire, in qualche misura, parte della comunità che quotidianamente invece ne ignora l'esistenza stessa.

Mobilità e disabilità

---

## VOLARE NON È MAI STATO COSÌ FACILE

**Rimane ancora qualche inconveniente da risolvere**

Viaggiare con una gamba ingessata o con dei problemi più seri non è molto complicato, strano ma vero, gli aeroporti del nostro Paese sono tra i meglio attrezzati e organizzati per fornire aiuto al viaggiatore con difficoltà. In Italia l'assistenza è prestata dagli aeroporti ma tutte le compagnie aeree cercano di garantire ai loro clienti con ridotta mobilità, temporanea o permanente, il più

sicuro e confortevole dei voli, anche se ancora molto è lasciato alla gentilezza dell'equipaggio che, capendo la situazione, prova a risistemare i passeggeri in cabina cercando di lasciare talvolta un sedile libero accanto al passeggero con disabilità. Il punto di riferimento per i disabili è il check-in dell'aeroporto di partenza, dove sono attivi servizi di informazione e assistenza, un addetto lo accompagnerà fin all'imbarco aiutandolo ad espletare controlli e formalità. Il passeggero con una propria sedia a ruote può imbarcarla gratuitamente al check-in come bagaglio registrato. A richiesta, se vi è spazio,

---

la sedia può essere trasportata anche in cabina. In molti aeroporti esistono dei salottini chiamati Sale amiche in cui sono a disposizione televisori, nursery, giochi per bambini, telefoni per non udenti, toilette prive di barriere architettoniche, giornali e riviste anche in braille, poltrone speciali. Da qui un assistente aeroportuale presterà aiuto alla persona in difficoltà fino a raggiungere un pulmino dotato di elevatore per poter salire in aereo.

Esiste un regolamento europeo che dal 2008, impedisce a tutte le compagnie di rifiutare un imbarco per motivi di disabilità o mobilità ridotta. Sull'aereo sono disponibili poltrone, con il bracc-

ciolo ribaltabile, che permettono al cliente disabile di sedersi e spostarsi con più facilità, oppure mettono a disposizione una sedia a ruote di bordo per un agevole spostamento all'interno dell'aereo stesso. Purtroppo esiste a tutt'oggi il problema dei servizi igienici...il bagno è troppo stretto per potersi muovere senza difficoltà al suo interno.

Anche all'arrivo c'è del personale che, avvisato dall'aeroporto di partenza, attende il passeggero disabile offrendogli aiuto anche per il ritiro dei bagagli.

**Roberta**

---

## IO E L'AEREO esperienza vissuta

Vorrei rendervi partecipi della mia esperienza di viaggio in aereo... io che sono carrozzata e a piedi non faccio nemmeno un passo, sono andata diverse volte a trovare parenti in Sardegna, partendo sia da Mestre che da Trieste.

Ho prenotato il volo on-line con una compagnia molto economica, a me piace il fai da te

- Inserendo i dati per la prenotazione ho avvisato che ero disabile e avevo bisogno di assistenza e l'ho segnalato anche quando ho confermato la prenotazione.

- Una volta arrivata in aeroporto sono andata al check-in, lì ti chiedono se vuoi arrivare all'aereo con la tua carrozzina o preferisci che ti portino con una che hanno in dotazione, io ho accettato la loro, così la mia l'ho fatta imbarcare gratuitamente. In ogni caso c'è qualcuno che ti accompagna, ed è preferibile anche per saltare le file

- In un viaggio ho portato con me i bambini di mia sorella e mia figlia, anche lei ancora piccola e mi hanno seguito come piccoli soldatini....Un'altra volta è venuta anche mia madre e allora hanno dovuto seguire l'iter delle persone "normali".

- Una volta arrivati alla sala d'imbarco, il disabile imbarca per primo. Ho raggiunto l'aereo con un pulmino dotato di sollevatore, molto rumoroso ma efficace.

- Arrivati davanti alla porta dell'aereo, il trasbordo fino al sedile si fa con una seggiolina dell'aereo, più stretta che passa nel corridoio risicato. Poi per sedersi, se non ce la fai, ti prendono fisicamente in braccio, il sedile aveva il bracciolo sollevabile per facilitare il passaggio dalla seggiolina al posto.

- Mi sono seduta, il volo è breve perciò spero di

non dover andare in bagno, perché proprio non saprei come fare.

Se il volo è lungo, per andare in bagno si dovrebbero chiamare gli assistenti, i quali hanno una carrozzina di bordo. Gli assistenti di volo però possono solo spingerti, non sono obbligati a prenderti in braccio per fare il passaggio dall'uno all'altra, quindi o ce la fai da solo o devi avere un accompagnatore che ti aiuti...

- All'arrivo il disabile scende per ultimo. Mi vengono a prendere con la seggiolina per entrare nel sollevatore e poi raggiungere l'aeroporto dove mi aspetta un addetto con la mia carrozzina che mi aiuta nel ritiro dei bagagli e mi accompagna a destinazione lungo tutto il percorso dell'aeroporto consegnandomi nelle mani dei miei premurosi parenti. Insomma in tre ore, dall'umida Pordenone all'assolata Cagliari....se non fosse che poi, una volta usciti dall'aeroporto, ti trovi alle prese con le città italiane per niente "amiche dei disabili" dove marciapiedi, gradini e strade sconnesse, rendono difficile il resto del viaggio, ma questa è un'altra storia...

**Roberta**





---

## Un ricordo del trascorso Natale

# DAI MONTI ASSOLATI ALLO SCINTILLIO DEL MARE

### Le meraviglie di Ara Grande

Baciati da un sole primaverile e avvolti da un'aria frizzante, un gruppo di associati e' partito da Pordenone per raggiungere Tricesimo e visitare la quarantesima esposizione del presepe di Ara Grande, unitamente alla mostra fotografica dedicata al terremoto del 1976.

Il presepe, infatti, ideato nel '76 per dare conforto a coloro che avevano trovato riparo nella tendopoli del paese dopo il terremoto, simbolicamente voleva essere un modo per dare speranza e conforto alle persone che avevano perso tutto.

“Dal soreli de montagne al barlum de marine: Bon Nadal Friul”, è il titolo che e' stato dato all'incantevole presepe, un augurio di pace e fraternità che parte dalla terra friulana al mondo.

Fra le foto della mostra, invece, una foto ritrae

una scritta che, fatta su di un muro d'un edificio appena eretto fra le macerie circostanti dopo il terremoto, testimonia l'estremo coraggio e la smisurata determinazione del nostro popolo provato nel corpo e nello spirito:

“ La terra puo' tremare, la volontà, mai!

*Michela*



---

## Ciao Claudia

“Il 5 gennaio , dopo lunga malattia affrontata e vissuta con fede e coraggio, ci ha lasciati”.

Inizia con queste parole il suo annuncio funebre.

La nostra amica Claudia ha lasciato un grande vuoto in AISM. Mi piace ricordarla quando nell'ormai lontano 1985 si è affacciata alla porta della nostra giovane sezione di Via Mameli, piena di speranze, di entusiasmo, di nuove idee e soprattutto di voglia di mettersi a disposizione dei soci, Paolo, Primo, Raniero, Vittorio, Marino, Severino, Claudio, ti hanno accolta a braccia aperte e tu li hai ricambiati in modo esemplare, con generosità e bontà d'animo.

Sempre pronta a risolvere problemi e a consigliare al meglio le persone che si avvicinavano per la prima volta alla sezione, per molti anni forza vitale, faro e ancora di salvezza per la nostra segretaria. Voglio ricordarla anche come colei che ha fortemente voluto la creazione della nostra attuale sede, un sogno che è riuscita a veder realizzato nell'ottobre del Duemila.

Quando per ragioni di salute non ha più potuto scendere a valle e raggiungere la sua amata AISM, ha continuato dal suo rifugio di Clauzetto, “la sua sede distaccata”, così la definiva, a mantenere i rapporti con le istituzioni pubbliche, a scrivere gli articoli per i quotidiani e il giornale di sezione, a dedicare tutta se stessa alla causa.

E' grande il contributo che hai dato PER UN MONDO LIBERO DALLA SCLEROSI MULTIPLA.

Tutti noi ti inviamo un ultimo grande GRAZIE, grazie per l'esempio di coraggio di umiltà, dignità e altruismo che ci hai dato in tanti anni passati al tuo fianco.

Un amico



---

## L'IMPORTANZA DI FARE TESTAMENTO

**Una scelta libera e di valore**

**A Brugnera la settimana dei lasciti**

Anche quest'anno la nostra sezione ha aderito alla dodicesima settimana nazionale dei lasciti. L'incontro organizzato dalla sezione in collaborazione con la proloco di Brugnera ha fatto parte di un ciclo di appuntamenti programmati a livello nazionale, hanno partecipato all'iniziativa oltre la nostra, altre venticinque sezioni che hanno organizzato altrettanti incontri.

Presenti oltre ai due notai, Orazio Greco e Cristiano Jus, il consigliere nazionale Gabriele Caddelli, il presidente del coordinamento regionale dell'AIMS, Primo Fassetta.

Molti di voi si chiederanno come mai l'AIMS, in collaborazione e con il patrocinio del Consiglio nazionale del notariato ha pensato di organizzare degli incontri sul tema dei lasciti testamentari. Dovete sapere che le richieste di informazioni provenienti da tutta Italia su questo tema sono in costante aumento e denotano un interesse crescente ad approfondire i diversi aspetti legati a questo argomento.

---

## NON SOLO PENNELLATE

**Piccoli artisti crescono**

Anni fa, per dare spazio alla mia voglia di sperimentare le mie capacità, nell'intraprendere nuove esperienze socio-artistiche e non ultimo il grande desiderio di poter condividere qualche ora del mio tempo libero, con altri "compagni di patologia", presso la sede dell'AIMS di Cordenons, con grande determinazione ho iniziato a frequentare il corso di acquarello, gestito dalla stupenda artista, quale risulta essere Marilena Terzariol.

Da subito e poi nel tempo la sua disponibilità, associata alla specifica competenza artistica, ha fatto di tutti noi "allievi" dei piccoli artisti. Ciascuno con il proprio stile artistico e capacità, ogni mercoledì uniti nel celebrare le nostre potenzialità, ci ritroviamo presso il laboratorio a noi riservato.

Il suo grande dono, Marilena, lo estende anche (grazie alla costante collaborazione della sezione AISM di Cordenons, che sostiene completamente questo progetto) nell'organizzare di tanto in tanto delle brevi gite per visitare mostre d'arte pittorica,

In modo semplice, chiaro ed esaustivo è stata spiegata la differenza dei testamenti olografi, segreto e pubblico, anche i concetti di quota disponibile, successione testamentaria e legittima e, inoltre, come si conciliano la tutela della volontà della persona di disporre liberamente delle proprie sostanze e la garanzia di una tutela dei legittimari. Si è parlato dei diritti a favore dei soggetti legati da particolari vincoli e di poter modificare la propria volontà fino all'ultimo momento della propria esistenza.

Al termine della serata la proloco Brugnera ha offerto agli intervenuti un ricco rinfresco che, vista l'ora è stato particolarmente apprezzato. E' stata questa un'occasione per i partecipanti per poter chiedere ulteriori informazioni ed approfondimenti ai due notai che con molta disponibilità si sono prestati a dare risposte ai più curiosi.

Come potete intuire il testamento è uno strumento che permette ad ognuno di noi di fare qualcosa per aiutare le persone meno fortunate, per migliorare la qualità dei servizi forniti dall'AIMS, agevolando inoltre la ricerca medica e scientifica per sconfiggere la sclerosi multipla.

**Sante**

per così poter beneficiare di esperienze culturali e, quindi, arricchire le nostre esperienze artistiche.

Così, a nome di tutti gli "allievi", ritengo un piacevole dovere, ringraziare la cara Marilena, per tutto l'impegno e la dedizione che ci dona, ancora oggi nonostante le amare vicende famigliari che l'hanno travolta nell'ultimo periodo, senza però privarci mai di queste ore di serenità e condivisione artistica.

Per tutto il buono che riceviamo da Marilena, le siamo fortemente grati e le vogliamo tanto bene.

**Emanuele Bica**





---

## 2500 METRI QUADRATI DI PRESEPI ALL'APERTO

### Una giornata ad Ara Grande

**Tutto è riuscito alla perfezione, grazie agli organizzatori**

Una domenica di gennaio trascorsa alla grande. Partenza presso la sede dell'Aism con il rituale dei canonici quindici minuti di ritardo e poi, via: i mezzi si sono messi in moto alla volta di Ara Grande.

Previsioni meteo favorevolissime per una gita fuori porta.

Subito prima tappa a San Daniele sia per le classiche esigenze fisiologiche e anche per berci un buon caffè caldo e poi abbiamo proseguito nel nostro viaggio.

Passando per Colloredo Monte Albano non ci è sfuggito lo sguardo all'imponente castello trecentesco, ancora oggi in fase di ristrutturazione. Finalmente eccoci arrivati ad Ara Grande dove ad accoglierci c'è stato un magnifico sole e se non fosse per l'aria frizzante non avremmo certo detto di essere in pieno inverno ed anche i presepi sembravano, di conseguenza, quasi fuori tema.

2500 metri quadrati di presepi allestiti all'aperto che si inerpicano su una dolce salita fanno di questo luogo un unicum, con le sue numerose statue a grandezza naturale a quelle più piccole in lontananza, fino alla riproduzione di famose basiliche, per non parlare delle mura

di cinta che ne fanno da contorno e non potevano certo mancare in questa gita fuori porta, delle tranquille pecore viventi. Insomma una meraviglia per coloro che non lo avevano mai visto, ma sempre bello anche per quelli che erano già stati. Quest'anno si celebra anche la quarantesima edizione da quel lontano 1976, tragico anno del terremoto in Friuli. La prima edizione dei presepi si è tenuta, lo ricordiamo, allora, sotto una tenda della baraccopoli, davvero suggestiva.

Si è poi potuto ammirare all'interno una mostra fotografica dei presepi delle precedenti edizioni e molte foto toccanti a ricordo dei vari comuni del Friuli sepolti dalle materie del 6 maggio.

Il passo poi non si sa perché si è fatto un po' più spedito, forse per il freddo o per un certo languorino, vista l'ora.

E così raggiunti i nostri mezzi ci siamo avviati verso il ristorante dall'Ava di San Daniele, dove abbiamo potuto gustare dell'ottimo prosciutto crudo e non solo. Rifocillati adeguatamente, abbiamo intrapreso la via del ritorno, tutti soddisfatti, giornata splendida, tutto è andato al meglio. Complimenti agli organizzatori.

**Valerio**



---

## UN'ESPERIENZA MULTIDISCIPLINARE

**La psicologia dell'AIMS si racconta**

**“Un grazie ai pazienti per le loro storie uniche”**

Fin dagli studi universitari e poi attraverso le esperienze formative e professionali, ho approfondito le tematiche legate all'impatto psicologico, emotivo e relazionale della malattia sulla persona e su chi le sta vicino. Per questo ho colto con particolare entusiasmo e interesse la possibilità di iniziare a collaborare con l'Aism.

Nell'estate del 2013, sono entrata a far parte del progetto RETE PSICOLOGI: un tessuto permanente di psicologi dedicati alla SM. Comincia così la formazione specifica all'interno del progetto coordinato dalla rete AISM nazionale che ha, come obiettivo principale, lo studio e la realizzazione di interventi psicologici atti a rispondere ai bisogni emotivi delle persone con SM e dei loro famigliari.

Alcuni mesi dopo, inizia la mia esperienza sul campo all'interno del Centro di Riabilitazione di Pordenone attraverso gli interventi di sostegno psicologico. Nel muovere i primi passi, mi sono sentita accolta con calore e disponibilità dai volontari e dagli operatori che costituiscono la presenza e la forza quotidiana all'interno della Sezione. Questo mi ha aiutata molto ad ambientarmi e a orientarmi e, quindi, di a comprendere la complessità multidisciplinare del contesto. Un primo tassello importante è stato quello di capire la coesistenza, nella stessa sede, del Centro di Riabilitazione e della Sezione Provinciale Aism che sono contemporaneamente distinti e in interazione e quindi di comprendere la specificità dell'intervento dello psicologo all'interno dei due contesti.

È stato con gioia che ho accolto l'invito di iniziare a partecipare, in qualità di psicologa moderatrice, agli incontri del Gruppo familiari sostenendoli nel tessere la trama del percorso che hanno costruito insieme in questi anni e accompagnandoli nel giungere alla decisione di interrompere temporaneamente gli incontri bisettimanali in attesa di nuovi partecipanti. In queste serate all'interno del Gruppo familiari e attraverso il contatto con il Gruppo Automutuo Aiuto, ho conosciuto delle persone speciali che nell'incontrarsi hanno creato un luogo di narrazione, ascolto, informazione e soprattutto relazione.

Partecipando alle riunioni periodiche di équipe fra neurologi, fisiatra, fisioterapisti e psicologa, ho colto la potenzialità della comunicazione in-

terdisciplinare nella presa in carico della persona affetta da SM: la riflessione aperta e condivisa sulle difficoltà del paziente, ponendo in interazione osservazioni provenienti da angolature distinte, permette di rispondere in modo coordinato e con più efficacia alle problematiche fisiche, cognitive e psicologiche della persona. Credo molto nel lavorare in rete dove il contributo di ogni operatore e volontario è indispensabile per realizzare interventi rispondenti ai reali bisogni del contesto. Durante il Convegno sugli aspetti psicologici e legali nella SM realizzato nel novembre 2014, ho avuto la possibilità di presentarmi agli associati che hanno partecipato e di descrivere gli elementi emotivi e psicologici che entrano in gioco quando si scopre di essere affetti da SM e lungo il decorso di malattia. Grazie agli interventi dei partecipanti, sono nati nuovi spunti di riflessione e, in particolare, un progetto: il Gruppo per le persone mature, luogo di ascolto e di relazione per coloro che convivono da tempo con la malattia. Da marzo è stato avviato in forma sperimentale e con l'inizio del nuovo anno il gruppo ha accolto nuove persone interessate al progetto.

Come psicologa Aism la mia attenzione è volta in primo luogo ad accogliere i bisogni delle persone con SM che si rivolgono al Servizio Psicologico, a sostenerli nell'affrontare le difficoltà individuando interventi psicologici specifici e orientandoli rispetto alle risorse territoriali che possono accogliere le problematiche portate. L'intento principale è quello di accompagnare il paziente nell'intravedere il cambiamento nonostante i limiti e le difficoltà che la malattia porta nelle molteplici sfere di vita, permettere di illuminare risorse creative e potenzialità presenti ma spesso nascoste. Dare valore e significato al viaggio attraverso e con la malattia per ristabilire una connessione con la propria storia e con i progetti di vita individuali e relazionali. Ed è grazie alle preziose testimonianze delle persone che incontro che posso cogliere, con maggiore spessore, le sfaccettature del vivere con la SM, riflettere su di esse, e individuare le tematiche portanti che necessitano di essere ulteriormente approfondite per poter pianificare interventi mirati clinici, formativi e informativi.

Per questo vorrei ringraziare tutte le persone che ho incontrato nel lavoro clinico all'interno dell'Aism, e, in particolare, i pazienti per avermi permesso di accogliere e ascoltare le loro storie uniche attraverso l'esperienza di malattia.

*Elisa Panontin*

---



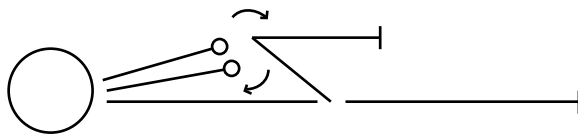
---

# 8° APPUNTAMENTO CON GLI ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA

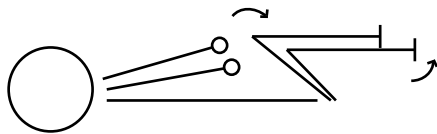
## Esercizi per il riscaldamento muscolare

### ESERCIZI DI STRETCHING E MOBILITA' ANCHE / BAGNO

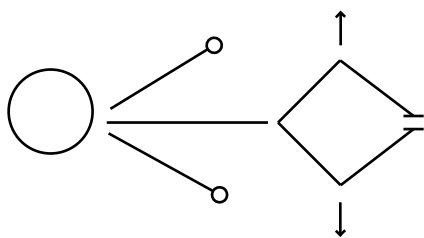
1 - In posizione supina, portare un ginocchio alla volta al petto aiutandosi con le braccia; quindi muovere in rotazione, disegnando dei cerchi, una gamba alla volta.  
Ripetere 10 volte da un lato e 10 volte dall'altro.



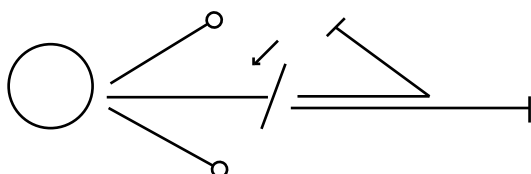
2 - In posizione supina, portare entrambe le ginocchia al petto e con l'aiuto delle braccia ruotare entrambi gli arti inferiori in un senso e nell'altro.  
Ripetere 5 volte da un lato e 5 volte dall'altro.



3 - In posizione supina, piegare le ginocchia, unire le piante dei piedi e aprire le gambe il più possibile cercando di toccare il materassino, quindi fare dei molleggiamenti per 10/15 volte.



4 - In posizione prona, piegare un ginocchio alla volta aiutandosi con il braccio omolaterale; quindi cercare di portare il tallone verso il bacino fino a sentire un allungamento nella parte anteriore della coscia.  
Mantenere per 10/15 secondi. Ripetere 2/3 volte a lato.



---

## DONI FATTI CON IL CUORE

### Grazie per le donazioni

#### Un valido aiuto alla sezione pordenonese

*Un dono è quanto di meglio si possa fare per gli altri. Sappiamo, specie in tempi come questi, quanto diventa preziosa una elargizione benefica, solo attraverso gesti nobili può migliorare la ricerca e la vita delle persone con SM. L'AIMS ringrazia i donatori e sono tanti, dietro al nome di associazioni, di anonimi privati e delle istituzioni ci stanno tante persone generose. Grazie all'unione di più persone anche anonime che credono nella causa dell'AIMS si potrà al più presto liberare il mondo dalla SM.*

Eccoli i nostri donatori che ringraziamo uno ad uno, oltre a tutti quelli che anche nel loro piccolo e anonimo hanno voluto sostenere la nostra sezione.

#### ENTI/ISTITUZIONI

A.s.s. n. 5 Friuli Occidentale, Comune di San Vito al Tagliamento, Comune di Azzano Decimo, Comune di Cordenons, Comune di Porcia, Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, Provincia di Pordenone

#### SOCIETÀ/AZIENDE/ATTIVITÀ COMMERCIALE

Allianz Assicurazioni di Pordenone, Birreria Sacro Graal di Luca Da Pos di Sacile, SAS di San Vito al

Tagliamento, Rist.Trat. Stella snc di Cattaruzza T&C., Top Sistema srl, Osteria al Pharaon di Grizzo, Scelta Positiva Srl, Red Devils di Iskiseyeva Zhanna & C snc di Montereale V., Autoscuola Tonetto

#### ISTITUTI DI CREDITO

Banca di Credito Cooperativo Pordenonese

#### ASSOCIAZIONI

Associazione Pordenone Ricama, Associazione Viaredo Insieme, Circolo Anziani Electrolux, Gruppo Festeggiamenti Dandolo, Assi Vecchie Glorie di Cordenons, Sezione Carnevale Donne di Montereale, Gruppo Raccolta Tappi Cordenons e d'intorni, Sezione Pallavolo Polisigma di Cordenons, Gruppo Pittura Sezione Aism di Cordenons, Gruppo Armando Cellot, Associazione La Pace di Pordenone, Associazione Sportiva di Montereale, Sezione Da Roveredo Elia, Riserva di Caccia di Montereale Valcellina, Associazione Ensembke Armonia, Associazione AVIS e AIDO Villanova, Associazione Alpini Sezione Gruppo Cap. Med. G. Scaramuzza di Azzano X, AFDS di Montereale Valcellina, Gruppo Amici del Macello di Cordenons, Parrocchia Festeggiamenti Sant'Agostino, Associazione GARP, Associazione Brugnera in festa, Sezione ASD PESCA Sportiva, Riserva Caccia di Montereale, Proloco di Montereale, Associazione Chei del Talpa, Associazione Ciclo Ambientiamoci di Azzano X, Associazione Culturale Virtus di Pordenone.

---

## ESPERIENZA UNICA

### Il servizio civile in sezione

#### Apprezzamento per il percorso all'AIMS

Ciao a tutti, siamo le ragazze in servizio civile, Alessia, Arianna, Erica e Miriam. L'esperienza che abbiamo vissuto fino ad ora è andata ben oltre alle nostre aspettative, siamo davvero felici di aver preso parte a questo progetto. Inizialmente eravamo un po' titubanti nell'approccio con la persona con SM per la mancanza di informazioni relative a questa patologia ancora sconosciuta a molti, ma ora possiamo dire con orgoglio che le nostre paure erano infondate perché abbiamo avuto e avremo a che fare con "Persone" e non con "Persone con SM". Ci auguriamo che la nostra avventura vada a migliorare giorno per giorno e ci teniamo a ribadire che per qualsiasi esigenza non dovete esitare a contattare la sezione, noi saremo sempre disponibili.



Un caloroso saluto!

*Erica, Alessia, Miriam e Arianna*

---



---

## ACQUERELLO

**Iscrivetevi tanti gli appuntamenti**

**La pittrice attende i suoi allievi**

A febbraio cominciano, presso la sede AISM di Pordenone, gli incontri del corso di acquarello.

In programma abbiamo due uscite, a Treviso per la mostra di Escher e a Villa Manin per la mostra di Mirò. In autunno è prevista l'esposizione degli elaborati dei partecipanti al corso.

Con il solito entusiasmo mio e dei partecipanti continueremo a stare insieme.

*Marilena Terzariol*



---

## INDAGINE CONOSCITIVA

**Bastano pochi clic per salvare vite umane  
I dati raccolti per il pronto intervento**

Solo qualche minuto per fornire utili informazioni che poi potrebbero servire per salvare vite umane. E' il tempo necessario per compilare un questionario online, l'indirizzo da digitare è un po' lunghetto, ma davvero vale la pena farlo: <https://docs.google.com/forms/d/12NE-8SusJKDYBoT07pLgME99fR6Pedp543gLrtTgriNQ/viewform?c=0&w=1>.

Consente di raccogliere dati per l'indagine conoscitiva frutto del lavoro di Paola Pascoli e di Michele Franz, referenti del Centro regionale di informazione sulle barriere architettoniche del Friuli Venezia Giulia, con il contributo di Stefano Zanut del Comando provinciale Vigili del Fuoco di Pordenone, la consulenza dell'ospedale Gervasutta e dell'Università di Udine e il contributo di Primula Cantiello, esperto tecnico del Comune di Pordenone. Bastano pochi clic per poter aiutare centinaia di vite umane.

Viviamo in un territorio a rischio di emergenze, a partire da quello sismico, in cui è coinvolto il 44% della superficie nazionale (131mila chilometri), il 36% dei comuni (2.893) e 21,8 milioni di persone (8,6 milioni di famiglie).

Il rischio idrogeologico coinvolge l'89% dei comuni del territorio nazionale per un totale di 5,8 milioni di persone (9,6% della popolazione) e 2,4 milioni di famiglie. 25mila gli interventi dei Vigili del fuoco nelle case. A causa degli incendi ogni anno muoiono centinaia di persone. Le tragedie non guardano in faccia nessuno, nemmeno i bambini, gli anziani o le persone disabili.

Per questo è bene spendere pochissimi minuti e iniziare a compilare il questionario rivolto alle persone con disabilità motoria e ai loro assistenti e familiari.

I dati raccolti saranno utilizzati sia dagli incaricati dei soccorsi, che dalle istituzioni preposte all'assistenza, nonché dalle amministrazioni per prevedere con maggiore chiarezza scelte di intervento ed investimento pubblico per l'eliminazione delle barriere architettoniche e da ultimo sensibilizzare gli stessi cittadini con difficoltà motoria a capire l'importanza di un atteggiamento consapevole ed attento per affrontare adeguatamente ogni situazione di pericolo. Purtroppo in caso di emergenze, terremoti, alluvioni, incendi, è di vitale importanza cercare di creare le condizioni affinché chi non può scappare con le proprie gambe a gran velocità, possa essere tratto in salvo. Tra le tante domande si chiedono informazioni sui dispositivi in casa, come ascensore o piattaforma elevatrice, montascale a cingoli, sedia di evacuazione, ma anche sui luoghi abitualmente frequentati e sulle possibili uscite sicure. E' bene che chi si occupa dei soccorsi abbia già alcune informazioni come se si utilizzano ausili per camminare, carrozzine manuali o elettriche, se il disabile vive solo o meno.

Al termine dell'analisi dei dati raccolti verrà fornito pubblicamente un resoconto che metterà in luce una mappa delle condizioni in cui si trova il disabile e la sua percezione dell'emergenza per poterla al meglio affrontare.

*Sara Carnelos*

---

## Prestazioni erogate dalla sezione AISM di Pordenone

### Telefono amico

in vigore da novembre 2012 chiamando al n. 366/5772992.

### Supporto psicologico

chiamando in sezione 0434 45131, in orario ufficio dalle ore 08.30 alle 12.30. Si possono prendere gli appuntamenti con la psicologa che collabora con la ns. sezione.

### Supporto neurologico

E' possibile presso la nostra sede il consulto con il Direttore Sanitario, il Dottor Giovanni Masè, chiamando in sezione in orario ufficio dalle ore 08.30 alle 12.30 allo 0434 45131. Si può inoltre prendere un appuntamento per una visita neurologica con il reparto di Neurologia di Pordenone, premuniti di richiesta del medico.

### Trattamenti shiatzu:

riprenderanno a breve con orari e giornate da destinare chiamando allo 0434 45181, aperta da un po' di tempo anche agli over 50.

### Sedute di fisioterapia

si effettuano martedì e giovedì, per info chiamare lo 0434 45131. Il nostro Direttore Sanitario Dott. Masi è sempre disponibile al mercoledì per informazioni e chiarimenti.

### Attività di benessere:

iniziano i corsi di pilates ogni giovedì 18.30 - 19.30 e 19.30 - 20.30. Chiamare in sede per info e iscrizioni.

### Auto-mutuo aiuto:

incontri quindicinali con ragazzi/e per conoscere capire la sclerosi multipla (scambio di sensazioni, esperienze, paure, dubbi e tutto ciò che può aiutare la persona con S.M. e i loro familiari a raggiungere la serenità giusta a condividere e vivere questa malattia) chiamare in sede e fare la richiesta di partecipazione.

### Info point

partecipazioni da parte di alcuni volontari preparati che si trovano ogni mercoledì mattina c/o il reparto di neurologia a dare informazioni riguardanti la patologia ed a indirizzare le persone in sezione o c/o le strutture idonee a risolvere i dubbi.

- Prossimamente sarà ripristinata la postazione infopoint, presso il day-Hospital dell'Ospedale S. Maria degli Angeli di PN, dove chiunque potrà avere informazioni e materiale su AISM e SM.

### Trasporto

per le persone impossibilitate a muoversi per recarsi c/o le strutture sanitarie o gli uffici od altro, telefonando in sezione al numero 0434 45131 in orario ufficio e con alcuni giorni di tempo, si può prenotare il servizio di trasporto con mezzi attrezzati.

### Attività ricreative

già da anni esiste il corso di acquarello, chi ne è interessato può chiamare in sezione in orario d'ufficio.

### Servizio sociale

**Consulenze educative di supporto all'autonomia personale.**

per informazioni riguardanti problemi sociali esiste il servizio sociale.

- Per il Comune di Pordenone chiamare lo 0434 392611
- Per il Comune di Cordenons lo 0434 586923-924-977.

### News in pillole/ prossimamente

- Incontro su : patente e Sclerosi Multipla; incontro con gli esperti di commissione patenti, Motorizzazione Civile, assicurazione.

- Incontri medico scientifici durante la settimana nazionale della Sclerosi Multipla a fine maggio.

- Nuova iniziativa Nazionale di raccolta fondi che si terrà in primavera (maggio/giugno)

- In programmazione nuovi incontri su varie tematiche di interesse comune: invalidità, patente, SM e alimentazione, SM e lavoro, attività di benessere, stress e aspetti psicolo-

gici della malattia, dolore e spasticità.

Per essere aggiornati in merito a tutte le nostre iniziative future Tenete sotto controllo il nostro sito che verrà aggiornato periodicamente.

### Informazioni generiche

chiamare in sede per informazioni al numero 0434 45131.

### Numero verde

**verde@AISM.it 800.80.30.28**

- un aiuto sempre in linea offre informazioni su centri clinici e centri dispensatori di interferone sul territorio, rete territoriale AISM e servizi locali, strutture riabilitative sul territorio, servizi nazionali AISM, assistenza sociale.

Un neurologo è a disposizione per rispondere alle varie domande, oltre ad un consulente legale e del lavoro.

### La Sezione AISM di Pordenone è aperta

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30, oppure contattateci tramite posta elettronica a: via Nogaredo, 82  
33084 Cordenons / PN  
Tel 0434 45131  
aismpordenone@aism.it  
www.aism.it/pordenone

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
ONLUS  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

Foto copertina: Silvia Scandurra

**PerLaGrafica**  
Maniago - Pn - t. 3333934197