

SCLE
ROSI
MULT
iPLA
ONLUS
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

AISM NEWS

Notizie dalla sezione AISM di Pordenone

ALL'INTERNO:

- P.2** - EDITORIALE
- PERSONE OLTRE LA SM
- P.3** - SUONI E SENTIMENTI
- P.4** - IL TEATRO COME
ESPERIENZA DI VITA
- P.5** - A PORDENONE
ANCORA BARRIERE
- P.6** - LA LEGGE C'É, MA NON
SEMPRE VIENE RISPETTATA
- IPPOTERAPIA E SM
- P.7** - IL SOGNO TI CULLA,
LA REALTÁ TI SVEGLIA
- P.9** - ITINERARI TURISTICI
ED ENOGASTRONOMICI
- P.10** - COME DA TRADIZIONE
- P.11** - APPUNATAMENTO FISSO
- 7° APPUNTAMENTO CON
GLI ESERCIZI DI FRANCY,
LETIZIA E GIGLIOLA
- P.12** - INIZIATIVA LA COPERTA
DA GUINNES
- P.13** - UN GRAZIE SPECIALE A SARA E
LUCA UNA PEDALATA SOLIDALE
- P.14** - GITA AD "ARA GRANDE"
- UN ANNO PER LAVORARE
NEL SOCIALE
- P.15** - LE TEMATICHE DEGLI INCONTRI
- DOPO UN'INTENSA ATTIVITÁ
DI 5 ANNI



EDITORIALE

Job act e SM. I nuovi impegni del Governo

Nella settimana nazionale dedicata alla raccolta fondi per la ricerca contro la Sclerosi Multipla, è stata lanciata ufficialmente l'Agenda della SM 2020, chiedendo di mettere in campo tutti quegli atti che possano impegnare il Governo a cambiare davvero le condizioni di vita delle oltre 75mila persone con SM in Italia.

La Sclerosi Multipla è un'emergenza non solo per piccole realtà come la nostra, ma per l'intera società e va affrontata con concretezza, partendo dal riconoscimento dei diritti di salute e di una ricerca scientifica efficace, di lavoro e di informazione, di autodeterminazione e di inclusione di tutte le persone con SM. Politica, istituzioni, comunità: tutti devono fare la propria parte. L'AIMS chiede che si riconosca e menzioni esplicitamente la Sclerosi Multipla nelle politiche generali per le malattie croniche, che le istituzioni nazionali e regionali siano attente a elaborare provvedimenti specifici, come nel caso dei PDTA, i percorsi diagnostico terapeutici assistenziali. Questo lavoro

quotidiano in difesa dei diritti, ha già dato alcuni frutti anche per tanti che non hanno la Sclerosi Multipla, è il caso degli ultimi decreti del Jobs Act, che ci hanno visti impegnati in prima linea come Associazione e hanno introdotto cambiamenti importanti nella Legge 68/1999, quella che regola l'inserimento al lavoro di tutte le persone con disabilità.

Oggi più che mai sono questi i temi da sviluppare, quelli che riguardano migliaia di giovani neo diagnosticati, ma non solo, che si trovano ad affrontare questa sconvolgente "realtà". Sono i volti, le storie, le passioni di ogni persona con SM, di ognuno di noi.... a realizzare i diritti di tutti, a fare LA DIFFERENZA. Noi persone con SM abbiamo tanto da dare, storie da raccontare...ed esperienze da condividere. Con questa speranza, vi lascio il mio più caro augurio di un sereno e lieto Natale, da trascorrere con le persone che amate e da condividere nella gioia e pienezza della speranza. Con grande affetto.

Deborah Magaraci

PERSONE OLTRE LA SM

Un convegno soddisfa la sete di conoscenza

Tante le domande sui nuovi farmaci

L'incontro annuale medico-scientifico con gli associati sul tema riguardate le ultime novità farmacologiche nel trattamento della SM, dall'impiego dei nuovi farmaci immunologici, alle indicazioni al trattamento della spasticità con "SATIVEX" che si è tenuto nella nostra sezione, ha portato non pochi risultati positivi. Tanti gli interessi emersi dai questionari di sala, in particolare verso le terapie del futuro quali il trattamento con le cellule staminali, ma anche le potenzialità dello sport, la riabilitazione, e l'alimentazione, argomenti di cui sicuramente si terrà conto per le programmazioni future.

La serata, voluta e introdotta mirabilmente dal direttore sanitario, Giovanni Masè, si è articolata in più fasi grazie alla partecipazione di Laura Locatelli, responsabile dell'ambulatorio SM presso l'Azienda ospedaliera "Santa Maria degli Angeli" di Pordenone, che ha relazionato e illustrato in modo semplice, fruibile e



chiaro le tematiche proposte. La serata ha dato un esito molto positivo, oltre settanta partecipanti tra associati e non, affollavano il salone delle conferenze, tante le domande pertinenti, precise e puntuali, volte anche a individuare le criticità degli aspetti di gestione delle forze in gioco, che ci auguriamo verranno sempre migliorati per garantire un servizio di monitoraggio efficiente sui nostri ammalati. La dottoressa Locatelli ricordava che a Pordenone sono seguite più di 400 persone e le forze sono poche, ma siamo convinti che con l'impegno e la collaborazione di tutti, ognuno troverà il giusto spazio, è stato ricordato inoltre che presso la segreteria di sezione c'è la possibilità di un filo diretto con l'azienda sanitaria. Questa animosità sta ad indicare che la sensibilizzazione verso i temi della conoscenza di una patologia così importante e presente nella nostra realtà, sono la chiave per affrontare le sfide di ogni giorno, perché non dobbiamo fermarci a ciò che per sentito dire al momento ci soddisfa, ma dobbiamo essere noi i primi assetati di conoscenza.

D.M.



SUONI E SENTIMENTI

Emozionatevi con la biomusica

Un progetto di musicoterapia

La Biomusica è un nuovo ramo della Musicoterapia che utilizza antiche conoscenze sull'influenza del suono nelle persone, è una disciplina di carattere evolutivo e metodo integrativo che agisce sugli aspetti emozionali, fisiologici ed energetici dell'individuo, attraverso tecniche ludiche, di respirazione, di movimento, di rilassamento attivo ed emissioni di suoni.

La Biomusica – Musicoterapia Evolutiva è una metodologia d'intervento musicale, diretta e pratica, che si propone di agire su due aspetti complementari della persona: l'emozionale ed il fisiologico. Il principio attivo di questa tecnica è l'influenza del suono sul triangolo Corpo-Emozione-Energia, a questo fine utilizza antiche conoscenze sull'influenza della musica nel corpo umano.

Secondo la Biomusica ci sono suoni della voce umana che agiscono su specifiche zone corporee. Si usano le cinque vocali comuni a tutte

le lingue, combinandole tra loro o rinforzandole con le consonanti H e M, che completano il lavoro delle vocali, poiché introducono e fissano nell'organismo le vibrazioni del suono emesso. In linea generale si può dire che su ogni zona corporea agisce prevalentemente una precisa vocale. Ecco quali sono le vocali, dove devono essere indirizzati i suoni e quali parti del corpo vengono interessate dalla vibrazione:

Vocale I: per il sistema nervoso e immunitario usiamo la vocale I, indirizzando il suono verso la testa, in particolare verso la radice del naso. Le zone interessate sono il cervello, le ghiandole dell'ipofisi e dell'epifisi;

Vocale E: per il sistema fonetico usiamo la vocale E, indirizzando il suono verso la gola. Le zone interessate sono la laringe, la tiroide e la paratiroide;

Vocale O: per il sistema circolatorio usiamo la vocale O, indirizzando il suono verso il centro del petto. Le zone interessate sono il cuore e il timo;

Vocale A: per il sistema respiratorio usiamo la vocale A, indirizzando il suono verso il petto. Le zone interessate sono i polmoni, i bronchi

e la pleura; Vocale U: per il sistema digestivo usiamo la vocale U, indirizzando il suono verso l'ombelico e le zone interessate sono il fegato, lo stomaco, il pancreas e l'intestino.

La Biomusica ha come obiettivo l'integrazione armoniosa della nostra interiorità, l'evoluzione della persona, stimolando l'equilibrio e il buon funzionamento di tutta la struttura psicofisica...” Questo è lo schema classico che si usa per gli incontri di Biomusica in un progetto continuativo con i gruppi di bambini, ragazzi, adulti o ragazzi diversamente abili. Ogni incontro della durata di un'ora e mezza prevede tre parti specifiche, tutti gli esercizi sono presentati in modo semplice e, come tutto il resto dell'attività, contestualizzati in modo adatto all'attività. Giochi non competitivi, anche con uso di canzoni, per stimolare la curiosità, l'integrazione, la bilateralità, l'ossigenazione, il divertimento e la fiducia, in sé e nel gruppo.

30 minuti di esercizi di Biomusica: quattro fasi progressive denominate L.A.D.E , in cui gli esercizi specifici servono per lavare i canali nei quali scorre l'energia, accumulare detta energia in un punto specifico del corpo, distribuire at-

traverso il suono l'energia in una parte scelta del corpo, equilibrare gli eccessi o le deficienze di energia. Per distribuire le energie si unisce l'uso della voce a dei movimenti specifici: i partecipanti vocalizzano le cinque vocali, una diversa per ogni incontro, aiutati da basi musicali composte appositamente per questo percorso.

30 minuti dedicati alla condivisione. Per concludere, dopo ogni incontro, si darà il tempo ai partecipanti di assimilare l'esperienza per poi condividere le sensazioni vissute attraverso la verbalizzazione, il disegno ed altri modi espressivi da poter individuare insieme, si condividerà inoltre anche un semplice spuntino.

Il percorso è adatto a gruppi con un numero minimo di sei partecipanti e si struttura su moduli da 5 incontri di un'ora e mezza ciascuno. Per sviluppare una buona attività personale e di gruppo si propongono almeno due moduli.

Valoppi Gianluca

animatore Teatrale Operatore Biomusica

IL TEATRO COME ESPERIENZA DI VITA

Prima dellaPrima

Appuntamento al Centro culturale "Aldo Moro"

Ebbene sì ! Anch'io nel proseguo delle mie esperienze, sono approdato a quella teatrale, di livello amatoriale.

Il perché, lo giustifico in quanto in ciascuno di noi alberga un latente interesse, ad un percorso artistico, al quale non si dedica mai molto spazio. Mettersi a confronto con i propri limiti è una gran bella soddisfazione.

Comprendere che con la determinazione possiamo fare moltissimo, funziona anche per chi come me al principio, ritiene di non riuscirci.

L'esperienza bellissima di questo percorso teatrale, al quale sto partecipando, ritengo sia molto valida e gratificante, allo stesso tempo.

Sicuramente l'empatia di tutti i partecipanti a questa commedia e, non ultimo, la grande professionalità, l'impegno volontario del nostro

bravissimo regista e scenografo, Gianluca sono per me determinanti.

La casualità, mi porta ad interpretare un uomo con grave disabilità motoria e anche questo particolare, lascia molto spazio alla sensibilità nel porre attenzione a questo ruolo, che non sempre viene preso in grande considerazione, nelle rappresentazioni teatrali.

Senza alcun dubbio, questo particolare ruolo, il mio, ha rafforzato la determinazione nel confrontarmi con gli altri.

Tale esperienza, in futuro, vorrei traslarla come iniziativa, presso il nostro centro, affinché chiunque possa dare il meglio di sé, al di là dei limiti soggettivi, che la patologia SM, ci dà.

Il prossimo 18 dicembre, presso l'auditorium Aldo Moro di Cordenons, ci sarà la prima rappresentazione.

Colgo l'occasione di invitare tutti a partecipare (l'ingresso è libero) a questa serata sicuramente, molto gradevole.

Emanuele Bica

A PORDENONE ANCORA BARRIERE

Treno e disabilità.

Migliorie, ma c'è ancora da fare

Ancora attesa per l'elevatore

In Italia molte stazioni ferroviarie hanno adeguato le loro strutture al fine di rendere agevole i movimenti delle persone disabili. Scivoli, pedane e ascensori rendono **accessibili** marciapiedi, biglietterie, sale d'attesa, cabine telefoniche e toilette. Nelle stazioni in cui sono ancora presenti barriere architettoniche è possibile contare sull'aiuto del **personale di assistenza**. Inoltre, sono sempre di più i treni che dispongono di una carrozza attrezzata per due passeggeri su sedia a rotelle con relativi accompagnatori.

Però, haimè, la stazione ferroviaria di Pordenone non si è ancora adeguata, accedere autonomamente ai treni per le persone che hanno problemi di mobilità è praticamente impossibile. Gli scalini, infatti, rappresentano barriere difficili da superare, sia per chi giunge dal parcheggio di via Candiani, collegato con un sottopasso alla stazione, sia per chi accede dall'ingresso principale.

Il Comune aveva chiesto un elevatore per poter accedere al sottopasso e ai binari per le persone con difficoltà, non solo motorie, ma anche ad anziani, mamme con bimbo in passeggino o a chi ha bagagli pesanti a seguito, però le Ferrovie hanno risposto che non riusciranno a risolvere la situazione prima del 2015, anno che peraltro si sta chiudendo con un nulla di fatto.

In ogni caso è possibile richiedere assistenza a Trenitalia avvisando almeno 24 ore prima della prevista partenza con una delle seguenti modalità

- inviando una e-mail (salablu.trieste@rfi.it), almeno 24 ore prima della prevista partenza
- chiamando il **numero Verde delle Sale Blu: 800 90 60 60 (gratuito)**
- recandosi direttamente presso le Sale Blu presenti nelle stazioni principali
- chiamando il **numero unico nazionale 199 30 30 60 (a pagamento)**



Le Ferrovie dello Stato mettono a disposizione, in modo gratuito, sedie a rotelle per persone con difficoltà di movimento che non ne fossero in possesso. Queste sedie possono essere utilizzate all'interno della stazione ma anche in treno, durante tutto il viaggio dalla stazione di partenza a quella di arrivo.

CARTA BLU



Le persone disabili, residenti in Italia, titolari dell'indennità di accompagnamento, possono richiedere **gratuitamente la Carta Blu**. Questa tessera nominativa, valida cinque anni consente di ottenere diverse agevolazioni per l'acquisto dei biglietti sui percorsi nazionali. Per esempio, i titolari di Carta Blu possono acquistare un unico biglietto, valido per sé e per il proprio accompagnatore ai prezzi previsti per il treno utilizzato.

Se si sale in treno **senza biglietto** invece, pur mostrando la Carta blu al momento dell'acquisto del biglietto in vettura, non è possibile ottenere alcuna agevolazione. La Carta blu va mostrata insieme a un documento di riconoscimento.

Roberta



LA LEGGE C'É, MA NON SEMPRE VIENE RISPETTATA

Trasporto pubblico?

Anche a Pordenone è necessario pianificare le uscite

L'Atap fornisce le informazioni su come muoversi

Tutte le persone devono poter usufruire dei servizi di trasporto pubblico. Tram, metro, filovie e autobus devono avere caratteristiche tecniche precise per garantire l'accesso anche a persone con ridotta mobilità. Lo prevede il decreto del Presidente della Repubblica numero 503 del 24 luglio 1996, che affronta il problema delle barriere architettoniche.

Pedane elevatrici, sedili e spazi speciali, blocchi per le carrozzine, gli autobus che esibiscono i simboli dell'accessibilità devono garantire l'accesso alle persone con difficoltà motorie e su sedia a rotelle, la loro mobilità interna e la loro sistemazione per il viaggio.

Ed allora mi son posta la domanda: "E da noi, come funziona?"

Un sabato mattina, il sole primaverile mi ha invogliata a fare un giro al mercato di Pordenone con la mia sedia a rotelle, ho telefonato al numero verde dell' ATAP, l'azienda che si occupa dei trasporti pubblici locali nella città di Pordenone e

zone limitrofe, che molto gentilmente mi ha dato tutte le informazioni necessarie:

- gli autobus per le tratte extraurbane non sono attrezzati per sedie a rotelle, ma basta telefonare 1 o 2 giorni prima al **numero verde 800-101040** dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle ore 14.30 alle 17.30 o scrivere una e-mail a numeroverde@atap.pn.it specificando il luogo e l'orario di partenza e l'azienda ATAP farà in modo di predisporre un autobus attrezzato con la pedana e i fermi;

- per quanto riguarda gli autobus urbani di Pordenone, sono **quasi** tutti attrezzati per il trasporto di utenti in sedia a rotelle. Per avere la certezza di trovare un autobus attrezzato, si deve contattare l'azienda via email o telefonicamente. La legge che esiste, purtroppo non sempre viene messa in pratica. Sarebbe bello che in un futuro prossimo le persone disabili potessero decidere di muoversi liberamente senza dover pianificare con largo anticipo un'uscita al mercato della loro città, anche perché comunque non sarebbe possibile pianificare anche il bel tempo.

Roberta



IPPOTERAPIA E SM

La fiducia in sé e il rapporto con un animale

Un sogno che è diventato realtà

Anni fa mi diagnosticavano la Sclerosi Multipla (con alcuni anni di ritardo rispetto al vero esordio) e, come penso tutti al momento della diagnosi, mi sono vista la mia vita finita, chiedendomi perché proprio a me? Cosa ho fatto di male? Cosa farò ora? Tra l'altro prima della ricaduta era già da alcuni mesi che soffrivo di depressione, in quel momento della mia vita era la ciliegina sulla torta. Iniziai a rendermi conto che tutto quello che riuscivo a fare, anche le azioni più semplici (fare le scale, correre ecc...) forse un giorno non sarebbero state più così semplici. Questo per me fu la spinta per realizzare un desiderio che avevo da sempre: imparare a cavalcare. Avevo sempre avuto una passione per i cavalli fin da bambina



che non avevo mai assecondato per vari motivi, ma ora per me era lampante che se non ci avessi provato me ne sarei pentita per sempre. Ne parlai con la mia neurologa dell'intenzione di iniziare a praticare equitazione e lei non ebbe nulla da dire, anzi mi disse che facevo bene ad assecondare il mio desiderio. Mi informai in vari centri sui costi e scelsi un piccolo maneggio che mi aveva fatto una bella impressione e proponeva dei costi abbastanza contenuti. Iniziai il mio personale

“percorso di ippoterapia” e fu la scelta migliore che potessi fare.

Dopo alcune lezioni appurato che l'attività mi piaceva (ma dentro di me non avevo dubbi!!!) informai anche il mio istruttore della malattia, il quale non si lasciò spaventare, né mi guardò con occhi



diversi dagli altri allievi. Avrei avuto bisogno solo di più tempo e pazienza nel raggiungere i miei obiettivi. Infatti piano piano i progressi ci sono stati. Le difficoltà maggiori che ho riscontrato sono stati nella coordinazione dei movimenti, nell'equilibrio e nella stanchezza (andare a cavallo è faticoso, sfatiamo il mito che fa tutto lui!) ma alla fine sono riuscita ad eseguire anche gli esercizi che mi sembravano impossibili: trottare senza redini con le mani appoggiate nei fianchi? Non ci riuscirò mai! Cadrò? Invece ci sono riuscita. Certo rispetto agli altri allievi non faccio “grandi cose”, ma l'istruttore stesso mi dice spesso che l'importante non è diventare dei campioni, ma divertirsi e sentirsi bene. Effettivamente, sicuramente contro i miei sintomi ansioso-depressivi, l'equitazione è stata un toccasana e se sta bene la mente, anche il fisico combatte meglio contro la nostra amica-nemica SM. Il beneficio maggiore è sicuramente il contatto con l'animale che inizia già da terra, pulendolo e preparandolo, con il tempo si impara a conoscere pregi e difetti di ogni cavallo con cui si entra in contatto e questo aiuta la reciproca fiducia. Perché quando si è in groppa quello che si fa è un lavoro tra due teste, la nostra e quella del cavallo anche nelle azioni più semplici come il passo. Ed è questo forse la parte più affascinante, sapere che ogni piccolo progresso lo otteniamo perché siamo riusciti a “comunicare con la stessa lingua” e questo avviene per reciproca fiducia.

Va da sé che non ogni cavallo si presta all'attività di scuola, ma i cavalli utilizzati sono animali che si adattano con pazienza ad avere ogni volta in

groppa persone diverse sia per grado di esperienza, età e capacità. Soprattutto i cavalli utilizzati per i principianti o con i disabili sono di indole tranquilla che di certo non si spaventano per un nonnulla o che si infastidiscono per un comando mal eseguito. I cavalli sono animali molto empatici e molto spesso mi sono accorta come lo stesso cavallo tollerava maggiormente determinati comportamenti sbagliati (magari fatti inconsciamente) quando sopra aveva dei bambini principianti piuttosto che cavalieri già navigati. E, credetemi, che un cavallo capisce subito se in sella c'è una persona esperta o meno.

Mi sono resa conto che l'equitazione può essere d'ausilio anche a noi “sclerotici”. Possono essere utili anche alcuni semplici esercizi che si possono fare al passo e che aiutano l'equilibrio e la coordinazione, come tenere una pallina da tennis tra le nostre ginocchia e la sella, senza farla cadere, oltre naturalmente alla tonificazione muscolare, soprattutto per le gambe e la schiena. I benefici si possono ottenere anche così, perché oltre allo sforzo fisico, c'è poi il lavoro mentale. Avere paura è normale ogni qual volta che si affronta un esercizio nuovo o si cambia cavall, ma la soddisfazione di superare le proprie paure e riuscire in un esercizio è impagabile.

In questo mio percorso non posso che ringraziare la pazienza dei cavalli che ho avuto l'onore di montare, capaci di infondermi fiducia, sopportandomi anche nel mio assetto scoordinato e aiutandomi a raggiungere le mie piccole conquiste. E un ringraziamento particolare non può che andare al mio istruttore Giacomo che con tanta passione mi ha aiutato a progredire, avendo la pazienza di seguire i miei tempi, capendo quando gli dicevo “ho le gambe che non mi reggono” e preoccupandosi (spesso!) di appurare che me la sentivo di continuare (frase ripetuta spessissimo “non strafare!”). Spingendomi sempre ad andare avanti senza farmi mai pesare le mie paure, anzi facendomi comprendere che sono normali.

In quel maneggio ho trovato il mio angolo di paradiso, scherzando (e senza togliere nulla ai veri professionisti!!) mi piace dire che la mia psicologa di fiducia si chiama Veronica ed è una “cavallina” di 21 anni e il mio fisioterapista si chiama Nearco, un giovane trotatore.

Per chiudere, vorrei ricordare una frase di Winston Churchill che condivido appieno: “C'è qualcosa nell'esteriorità di un cavallo che si ataglia all'interiorità di un uomo”.

Ilenia

IL SOGNO TI CULLA, LA REALTÀ TI SVEGLIA

di Mario Dorigo

“Non sono che il contabile dell’oombra diii me stesso, se mi vedete qui a voolaaareee...”.

Ivano Fossati. E’ l’unica voce, nell’implacabile silenzio in quella giornata di irrespirabile bonaccia, e viene dal CD che gira nel computer, giù sottocoperta. Nèanche l’ecoscandaglio manda i suoi bip-bip, perché lì il fondale è ad un paio di centinaia di metri sotto la chiglia della “Stella del Sud”.

E poi, lì in alto mare, non si sentono neppure i gabbiani.

C’è, in verità, un altro suono, ritmato, quasi petulante: le sàrtie dell’albero seguono il lento beccheggio sulle lunghe onde, e tintinnano squillanti tocchi sulle crocette, quasi fossero rintocchi delle campane d’un campanile galleggiante; ma come tutti i buoni velisti, Corrado, cui l’udito non fa certo difetto, quasi non li sente più, come fossero il ritmico ansimare della barca, stretta nel sensuale abbraccio del mare.

Le scotte strisciano lente sulla coperta di tek surriscaldata dal sole, seguono lo stanco movimento del boma della vela di randa, addormentata, e gli schiaffi del tangone dello spinnaker, pigramente sgonfio: le vele sono entrambe senza vento, vista la giornata e danno soltanto lievi fruscii, come un serpente a sonagli che scivoli rapido e sinuoso sulla sabbia rovente nel deserto.

Ma il lungo rollio di quella barca annoiata gli dà un gran piacere, lo culla, gli concede una lunga pausa da dedicare ai sottili giochi della mente, come ogni “navigatore solitario” sa ben fare, provandone vero godimento, mentre si lascia carezzare dal tepore dei raggi del sole e dall’incanto del cielo blu.

D’improvviso, un’onda si abbatte sul pozzetto e lui deve impugnare la barra del timone, con la forza disperata di entrambe le mani, per non essere scaraventato fuoribordo.....

.....si svegliò di soprassalto, lanciando un urlo di spavento, non riuscì ad aprire gli occhi completamente perché le palpebre erano incollate dal ghiaccio, avvertì subito il gelo al naso, la sola parte del suo corpo che spuntasse dal sacco da bivacco.

E si accorse con stupore di stringere con la forza disperata di entrambe le mani il manico del martello che aveva appeso all’imbrago.

E solo allora cominciò a riprendere il controllo di sé: con

fatica muoveva le mani gelate e sentiva i piedi come un cubo di ghiaccio dentro gli scarponi.

Capi allora cos’era successo: una scarica di neve farinosa aveva investito il piccolo terrazzino sul quale, la sera prima, aveva attrezzato una buona sosta per bivaccare. Sfilò la testa da dentro il sacco e ripulì gli occhi col dorso dei guanti: così poté vedere intorno a sé la fitta nevicata che, silenziosa, fin da quando si era infilato nel sacco aveva preso a stendere sulla parete il suo bianco mantello, i grossi fiocchi scendevano lentamente, e rifrangevano la timida luce che, ancora ben prima dell’alba, si infiltrava in quel cielo plumbeo, ruvido come limatura di ferro, gli consentiva di distinguere le sagome delle cime, ma non il fondo della valle. Imprecò a denti stretti, sospirò e decise subito, senza esitazione che fosse meglio rinunciare al tentativo della prima invernale “in solitaria” sulla parete est della NordSternZinne: non era il caso di sfidare un tempo così inclemente.

Il giorno precedente aveva superato la prima metà della salita, sette tiri in autoassicurazione gli avevano consentito di aggirare i grandi strapiombi al centro della parete, descrivendo un ampio arco verso sinistra. Ora Kurt sapeva che superarli in discesa poteva essere ancor più difficile, con due corde da 50 metri ce l’avrebbe potuta fare, ma provarci era il solo modo per saperlo!

Accese la frontale, uscì dal sacco e, raccogliendo tutta la sua attrezzatura, rifece lo zaino agevolmente: dopo aver tolta la seconda corda era quasi vuoto, perché lui aveva tutto addosso, il secondo pile, il gilet di piuma, il paraorecchie sotto al berretto sotto al casco, i guanti e i sovraguanti e l’imbrago era stracarico di tutto il materiale per arrampicare.

E poi mangiò avidamente tutto quello che gli restava, tre prugne, una galletta di riso, una banana, un pezzo di cioccolata, bevve il the che restava nel thermos appena tiepido e lo riempì di neve, sperando che potesse sciogliersi, perché più tardi qualche sorsata d’acqua gli sarebbe risultata preziosa. Quando ebbe finito si mise il sacco in spalla, spazzò più neve che poté e controllò col suo solito scrupolo l’ancoraggio su tre chiodi, lasciò un moschettone, per evitare il rischio di non riuscir poi a recuperare le corde, le avvolse “a libro” con un po’ di fatica perché a tratti erano gelate e le lanciò nel buio.

Controllò di avere tutto in ordine sull’imbragatura e cominciò la discesa di 200 metri che lo aspettava. Usava un discensore Job, più ingombrante e pesante di altri, ma lui non l’abbandonava mai, perché lasciava scorrere le corde anche se gelate. Dopo 35 metri già non toccava più la parete che, sotto di sé, intuiva strapiombare sempre di più, iniziò allora a pendolare, per cercare di raggiungere una evidente sporgenza, dieci metri più a destra, ci riuscì, saltando a grandi balzi in orizzontale: si sentiva un clown del circo e ne rise di gran gusto, si tenne ad uno spuntone, cui avvolse intorno un anello di cor-

da sul quale si assicurò, tirando un sospiro di sollievo. Ma il suo sorriso di soddisfazione venne travolto dall'immane soffio di una nuova scarica di neve, grossa stavolta, pochi metri alla sua sinistra: si appiattì contro la roccia, il cuore gli batteva a mille, le mani gli tremavano, ma recuperò rapidamente le corde e attrezzò la successiva calata, fu, stavolta, più agevole raggiungere rapidamente una cengia 40 metri più in basso, la percorse verso sinistra finché trovò una buona fessura per un nuovo ancoraggio. Quando afferrò il discensore, con stupita sorpresa si rese conto che era surriscaldato per l'attrito con le corde; si tolse i guanti e lo strinse con le mani che in breve ripresero colore. Non indugiò oltre però, lanciò le corde e ricominciò la discesa finché trovò un chiodo a pressione di una vecchia via in artificiale che saliva al centro della parete. Lo rinforzò con un chiodo a lama in una fessura poco sopra, si assicurò e recuperò le corde. Riprese a scendere, adesso un pò di luce gli consentiva di vedere intorno, pensò che questa poteva essere l'ultima calata, ma un nuovo strapiombo lo portò a staccarsi dalla parete. Guardò giù e, fra i fiocchi che continuavano copiosi a cadere, lenti e silenziosi, quasi lo stessero a guardare burlandosi di lui, gli parve che le corde arrivassero al nevaio. Quando fu alla fine, si rese invece conto che non ce l'avrebbe potuta fare: gli mancavano quattro, forse cinque metri per arrivare a terra. Non toccava più la parete strapiombante e non gli restavano che due possibilità: risalire le corde e cercare un ancoraggio più in basso del precedente, ma non aveva con sé le *jumar*, oppure, saltare.

Scommise su se stesso, certo di farsi salvare dal cumulo di quella stessa neve polverosa che, cento metri più in alto, lo aveva risparmiato, sfiorandolo, e ora gli avrebbe offerto un morbido abbraccio. Si tolse lo zaino, il casco, il materiale dall'imbrago, lanciando tutto lontano. Trattene il fiato lasciò scorrere l'ultimo metro, sfilò il *prùsik* di sicurezza, chiuse gli occhi e lasciò le corde.

Per un tempo che sembrò infinito, gli parve di essere senza peso, ma bastò un frammento di secondo a farlo piombare sul cono di neve. Trattene il respiro, non sentì dolori, aprì gli occhi e guardò in alto i capi delle corde penzolare nel vuoto, forse 8 metri sopra di sé, torcendosi come due bisce d'acqua. Ridendo per lo scampato pericolo, scaricò la tensione lanciando uno Joedl a piena gola, uscì dal buco da lui stesso provocato ed emerse dalla neve, raccolse le sue cose sparse intorno e riempì lo zaino.

Ormai s'era fatto giorno, la fitta nevicata continuava e per scender in paese impiegò più di due ore, il doppio del tempo necessario senza neve.

Sentì le campane chiamare messa, raggiunse una pista forestale e poté accelerare il passo. Quando finalmente entrò fra le case, andò dritto dal fornaio, si comprò una intera "lienzer" e andò a mangiarsela seduto sugli scalini della fontana, in mezzo alla Rathausplatz: aveva di fronte a sé l'incombente parete sud e, fra un boccone e l'altro, le promise che sarebbe tornato a primavera. Lei doveva restituirgli le corde, lui doveva saldare un debito con se stesso.

ITINERARI TURISTICI ED ENOGASTRONOMICI

Laguna in tecia, le "crociere" dei nostri weekend

Marano, Grado e tanto pesce da assaporare

Con partenza da Marano Lagunare, a bordo della motonave Santa Maria, è possibile vivere una straordinaria escursione lagunare lungo la

Litoranea Veneta dall'Impero Romano alla Repubblica Serenissima.

Attraverso la navigazione, per raggiungere le mete della "Natura dello Stella", "I canali della storia" e "l'Isola del Sole", ci si delizia di una sconfinata e incantevole visione tra cielo, acqua e la linea dell'imprendibile orizzonte, oltre all'osservazione dell'ecosistema lagunare e delle numerose specie animali.

Dal 21 novembre, inoltre, sono programmate,



nei fine settimana, crociere diurne e serali con partenze da Marano e Aquileia, comprensive di pranzo o cena presso i "Casoni" lagunari di Marano e Grado.

Per riscoprire la stagionalità del pesce e le radici gastronomiche del popolo lagunare, "Laguna in tecia" propone ricette che derivano da una cultura storica millenaria relativa alla preparazione

del pesce, risaltando le varietà ittiche stagionali, da non perdere i classici come canocce, molluschi, branzini, boreti, bisati in speo, insomma, Laguna in tecia!

Per informazioni e prenotazioni, Nico cell 339 6330288 – www.battellosantamaria.it

Michela

COME DA TRADIZIONE

La castagnata con la presentazione delle nuove leve del servizio civile

Presenti i Vigili del fuoco e alcuni speleologi

Festa delle castagne, riuscitissima come sempre, per la delizia di ogni palato.

Allietati da musiche, barzellette risate e abbracci i partecipanti hanno trascorso un allegro pomeriggio grazie anche alla presenza dei Vigili del Fuoco volontari che, come ogni anno, hanno cucinato e distribuito ottime e bollenti castagne accompagnate da vini, bevande varie e squisiti dolcetti preparati e offerti da gentili e premurose signore presenti alla festa.

Il clima, festosissimo, grazie alla presenza di alcuni speleologi che hanno proiettato il video relativo all'escursione speleologica di alcuni temerari associati, che, lo scorso settembre, hanno accolto l'invito degli speleologi a visitare le Grotte di Planina. la promessa, accolta con grande soddisfazione dei presenti, e' stata quella di rinnovare, il prossimo anno, l'esperienza.

La serata si è conclusa con un commento relativo al ricavato dalla campagna volta alla vendita delle mele, con la presentazione delle nuove ragazze, tutte motivate e simpaticissime, del servizio civile e un plauso e ringraziamento a coloro che sempre, nel quotidiano e quasi nell'anonimato, offrono il loro prezioso e indispensabile servizio di volontariato.

La partecipazione è stata numerosissima e l'auspicio è di ritrovarci il prossimo anno ancor più numerosi.

Viva l'autunno e le castagne!

Michela



Un pensiero da parte di Paola al gruppo speleologi

Rifare la meravigliosa avventura alle Grotte di Planina, Slovenia, dopo 21 anni, grazie all'Aism di Pordenone e ai ragazzi di speleologia di Pordenone, Sacile, Spilimbergo e Pradis...è stato come toccare il cielo con un dito. C'era una carica di adrenalina al massimo! Grazie, grazie, grazie a tutti! Siete stati come degli angeli custodi, ve ne sarò grata finché vivo. L'emozione che mi avete donato, non riesco a dirla a parole. Con tutto il cuore grazie!!!!

Cordialmente *Santarossa Elena Paola*



APPUNTAMENTO FISSO

Riuscitissima la castagnata della Proloco di Brugnera

Un sentito grazie dal Presidente dell'AIMS

Un "caldo pomeriggio" all'insegna dell'amicizia e generosità, quello trascorso a Brugnera con i volontari della proloco, a mangiar castagne, pane e mortadella e assaporando un buon vino novello. Un appuntamento fisso, che ogni anno si rinnova in occasione della consolidata collaborazione di fantastiche persone, come il presidente della Proloco Brugnera, Tiziano Da Ros, la moglie Morena e tutti i volontari che con abilità e passione si dedicano all'organizzazione e realizzazione di un'iniziativa che da oltre vent'anni contribuisce a sostenere con le opere la nostra associazione. A tutti loro desidero far arrivare il mio grande grazie! Grazie per



l'impegno, per l'entusiasmo, le risate, la condivisione...il sorriso anche amaro della realtà, le chiacchiere e l'amicizia. Sono questi i gesti che ci commuovono e ci fanno capire che non siamo soli, ci danno la giusta energia per uscire di casa a sfidare il "freschetto novembrino", che quest'anno fortunatamente ci ha risparmiati, per passare qualche ora in ottima compagnia. Con l'augurio e la speranza di ritrovarci al più presto per altri momenti speciali insieme....magari senza aspettare il prossimo anno!

Deborah



7° APPUNTAMENTO CON GLI ESERCIZI DI FRANCY, LETIZIA E GIGLIOLA

Esercizi per il riscaldamento muscolare

esercizi di riscaldamento

Per eseguire gli esercizi da seduti sarebbe utile uno sgabello; nel caso non ci fosse, si potrà utilizzare anche una sedia. Per dare ritmo agli esercizi, può essere utile un accompagnamento musicale.



Seduti sullo sgabello, alzare le braccia verso l'alto. inspirando; da questa posizione, flettere il tronco sulle cosce portando indietro le braccia, espirando. Ripetere 4-5 volte.



Seduti, braccia in fuori a palmo rivolto verso il basso spostare il peso del corpo quasi completamente sulla natica destra volgendo lo sguardo alla mano destra; spostare quindi il peso sulla natica sinistra volgendo lo sguardo alla mano sinistra. Ripetere 3-4 volte.

INIZIATIVA LA COPERTA DA GUINNES

Ritira il tuo pezzo d'arte collettiva

Un grande gesto di solidarietà grazie a Picknitarcafe

Il Guinness dei primati per aiutare la sezione pordenonese dell'Aism. Con il record di 3080,70 metri quadrati è stata letteralmente coperta la piazza vicino al mare più grande d'Italia. Un'opera collettiva ha invaso questa estate piazza Unità d'Italia, grazie alle volontarie che hanno cucito una sgarriante coperta all'uncinetto, una sorta di moderna installazione dal grande valore umano. E ancora oggi con un'unica azione è possibile portare a casa un duplice risultato: fare della beneficenza pro sm per migliorare la vita dei tanti associati e allo stesso tempo ritirare un "pezzo d'arte", un angolo di coperta che arreda. Tutto questo è possibile grazie all'associazione Picknitarcafe in collaborazione con la sezione triestina dell'Aism.

Le pezze e i moduli dell'opera collettiva possono essere ritirati presso la sede del sodalizio locale in via Nogaredo dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30. Chi volesse maggiori informazioni, potrà contattare lo 043445131.



UN GRAZIE SPECIALE A SARA E LUCA



Sara Armelin e Luca Da Pos sono i gestori della birreria Sacro Graal a Sacile, oltre ad essere due validi professionisti, hanno dimostrato di avere un grande cuore. Accompagnati alla sezione Aism dalla volontaria e associata Gina Onofri, hanno contribuito ad un atto di generosità, l'acquisto di un montascale a cingoli, utile per alcuni interventi di movimentazione, in sicurezza, di chi utilizza la carrozzina.

Grazie di cuore a Sara e Luca da parte di tutti gli associati per la sensibilità ed il sostegno dato all'associazione.



UNA PEDALATA SOLIDALE

**La ciclo lunga con gli Alpini di
Azzano Decimo**

Un contributo irrinunciabile

Sta diventando un appuntamento irrinunciabile quello della seconda domenica di ottobre con gli amici Alpini di Azzano Decimo. In una incerta giornata di inizio autunno, gli Alpini di Azzano Decimo hanno organizzato la seconda edizione della "ciclo lunga" proAISM. Il ricavato dell'iniziativa è stato devoluto a favore della nostra Sezione in occasione di un toccante incontro tra i rappresentanti delle due associazioni, il sostanzioso contributo è stato consegnato dal capogruppo Alpini al nostro vicepresidente Sante Morasset.



Al semplice ma significativo incontro erano presenti alcuni Alpini e il consigliere Gabriele Cadel- li. Il vicepresidente Morasset nel ringraziare tutti i soci del gruppo Ana di Azzano per l'impegno e la testimonianza di solidarietà che da tempo ci riservano, ha magnificato il loro aiuto che ci permette di continuare a portare avanti tutte le iniziative che il direttivo attua a favore dei soci della sezione, ed in fine ha concluso il breve intervento congratulandosi per la bella domenica trascorsa in bici con moltissimi azzanesi, un momento di sensibilizzazione che non ha scordato di mettere in evidenza le molteplici problematiche che tutti i giorni i nostri soci si trovano ad affrontare. I saluti di rito sono stati l'occasione per augurarsi un arrivederci al prossimo anno.

SCLE
ROSI
MULT
IPLA
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

Serve anche
il tuo
contributo
per
un mondo
libero dalla
sclerosi multipla

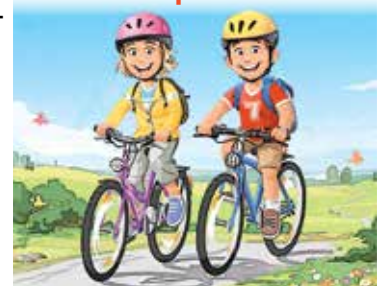
AZZANO X - PN
14ª CICLOLONGA

"pedalare con la solidarietà" di Km 18

Domenica 11 ottobre 2015

ore 11.00

Partenza p.zza Libertà



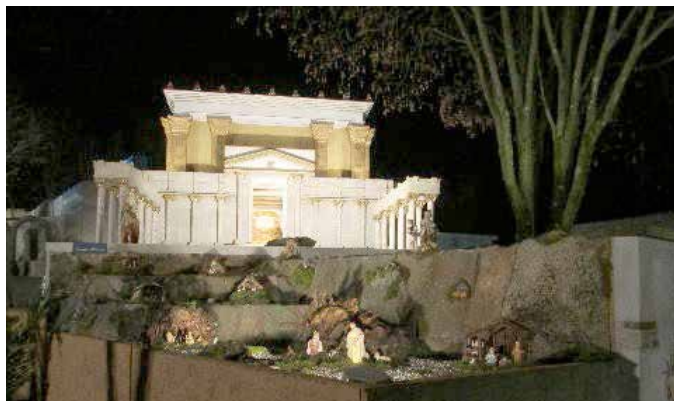
Gita ad "ARA GRANDE"

VISITA MOSTRA PRESEPI

Domenica 17/11/2015

"PRESEPIO ALL'APERTO"

L'iniziativa, nata nel lontano 1976 (edizione presepio sotto la tenda della baraccopoli), andata via via sviluppandosi, raggiungendo le attuali dimensioni, che coprono una area di 2.500mq., situata presso la ex baraccopoli di Ara di Tricesimo.



Nel corso dell'ultima edizione (38a edizione) ben 80.000 visitatori hanno avuto modo di visitare il "Presepio all'aperto", realizzato con la collaborazione di un gruppo di volontari della comunità, sotto la direzione del Parroco.

Dalle informazioni che abbiamo raccolto non esiste in Europa un presepio di queste dimensioni.

Strutture portanti, quantità di materiale impiegato (gomma piuma, tavolame, colore, graffiato, faesite, polistirolo, cavi, fari, manichini, stuetette...) rendono l'opera oltremodo oporosa. Per l'allestimento e lo smantellamento del "cantiere" si lavora all'aperto circa 6 mesi all'anno.



UN ANNO PER LAVORARE NEL SOCIALE

Le quattro del servizio civile

Un primo passo nel mondo del volontariato

Siamo Alessia, Arianna, Erica e Miriam, le nuove ragazze del servizio civile presso la sezione AISM di Pordenone, il 5 ottobre 2015 abbiamo iniziato il nostro percorso.

Per le prime tre settimane abbiamo dovuto affrontare una formazione generale e specifica riguardante il progetto di Servizio civile: "IO AFFERMO DUNQUE SONO: da persona con patologia ad attore del proprio futuro".

Gli interventi che stiamo e metteremo in atto nel corso dell'anno sono: assistenza alla persona con Sclerosi Multipla, monitoraggio, promozione e sensibilizzazione della malattia.

Molti sono i motivi per cui abbiamo scelto questo progetto. Essendo quattro ragazze, abbiamo deciso di riassumerli.

Questo progetto può portare ad una crescita personale, assumere nuove competenze e nuove

responsabilità, conoscenza della malattia, ma anche di tutto ciò che la riguarda, come attrezzature, ausili, comportamenti da mettere in atto, non solo con la persona malata, ma anche con i familiari.

Inoltre un altro motivo è quello di avvicinarsi al mondo del volontariato e prenderlo in considerazione in un futuro o al termine del Servizio civile. Avviare una collaborazione con i membri della sezione e riuscire a creare un buon gruppo di lavoro, utile anche per noi che vorremo proporre iniziative di diverso genere.

È anche una prova individuale per capire se il mondo del sociale sarà il nostro futuro lavoro, dopo aver sperimentato tirocini o aver seguito un corso di studi che ci ha portati a scegliere questo progetto.

Le nostre aspettative sono quelle di dare un aiuto alle persone con SM con la consapevolezza che ci verrà "restituito" un riscontro positivo.

Ce la metteremo tutta affinché le aspettative vengano realizzate, e ci diamo noi stesse un in bocca al lupo per l'avventura intrapresa.

Alessia, Arianna, Erica, Miriam

LE TEMATICHE DEGLI INCONTRI

Nuove terapie, rinnovo patente, alimentazione, attività fisica

Il gruppo di auto mutuo aiuto prosegue l'attività

Il gruppo di auto mutuo aiuto è nato per condividere la nostra condizione (l'aver la SM) negli incontri ci si scambiano esperienze e informazioni, spesso non facili da ottenere all'interno dei circuiti ospedalieri o istituzionali.

Il gruppo nell'arco degli anni ha avuto un compito importante nella vita dei malati che decidevano di farne parte, permettendo loro di confrontarsi su dubbi o informazioni per migliorare la qualità di vita.

Da settembre, inoltre, con noi sono arrivati dei nuovi membri che anche se con diagnosi ricevuta da poco, si sono dimostrati pronti ad un confronto, spesso difficile all'inizio della malattia, diciamo che hanno portato

una ventata di freschezza in un gruppo lieto di poter essere un aiuto valido per una situazione così incerta come quella generata dalla SM.

Abbiamo deciso come gruppo di sviluppare quest'anno alcuni argomenti che ci interessano particolarmente, come comportarsi durante il rinnovo della patente, come può avvenire un'alimentazione corretta con particolare riferimento ai cibi che è più opportuno assumere, quale attività fisica intraprendere, inoltre ci siamo soffermati sulle nuove terapie, argomento di comune interesse e di notevole attualità. Questi argomenti vengono sviluppati con il supporto di esperti e personale competente in materia.

Ma il gruppo non è solo questo, spesso il semplice conforto dato da un malato che capisce quello che provi e che senti in un determinato momento di difficoltà o di sconforto è la medicina migliore che ti fa sentire capito e supportato, anche in quelle che sono delle piccole cose, ma che in un preciso momento della vita sembrano insormontabili.

Piera

DOPO UN'INTENSA ATTIVITÀ DI 5 ANNI

Il gruppo familiari stoppa gli incontri

Un momento di pausa dovuto al calo nella partecipazione

Dopo una lunga riflessione durata quasi un anno, noi "gruppo familiari", che per oltre cinque anni ci siamo riuniti nella stessa serata del gruppo di auto-mutuo-aiuto, abbiamo deciso di prenderci un periodo di pausa. Negli ultimi due anni infatti, alle riunioni partecipavano solo i "fedelissimi" coadiuvati dall'aiuto della psicologa, prima la dottoressa Renata Gasparotto, sostituita dalla dottoressa Elisa Panontin. Abbiamo preso questa seppur difficile decisione in quanto costretti dall'esigua partecipazione dei familiari, e vogliamo ricordare le occasioni di incontro come bei momenti di condivisione partecipata di tutti coloro i quali del gruppo hanno fatto parte.

Desideriamo inoltre ringraziare tutte le persone che hanno dato il loro prezioso contributo, per far sì che il gruppo potesse crescere accanto al gruppo di auto-mutuo-aiuto, accompagnandolo nel percorso di personale conoscenza della patologia. Siamo sicuri dell'efficacia del tempo speso, e qualora ce ne fosse l'esigenza, saremo disposti a rivalutare l'opportunità di un nuovo inizio...all'insegna della collaborazione e con la partecipazione di tutti. Con questo auguriamo a tutti un buon cammino, sicuri che quanto fatto sicuramente non andrà perduto.

Il gruppo familiari

PRANZO DI NATALE 2015

Antipasti

Sfogliatina al montasio e speck con salsa delicata

Primi

Risotto con castagne e funghi chiodini - Gnocchi di radicchio con vellutata di montasio

Secondi

Carre di maiale alla Orloff in bellavista - Patate al forno e spinaci al burro

Dessert

Pan di Spagna con crema e frutta

Vino, acqua, caffè corretto

Il programma prevede:

ore 11.15 Santa Messa presso la Parrocchia di San Martino di Campagna

- ore 12.30 Pranzo di Natale, presso la trattoria Bar Ristorante "TELLA" via della Chiesa, 60 - San Quirino Pordenone. Tel 0434 917396 € 25,00

Vi aspettiamo numerosi per trascorrere assieme un momento di serenità ed allegria e per scambiarsi gli auguri per le prossime festività.

Un caloroso saluto ed augurio di Buone Feste anche a tutti i soci ed amici che non potranno essere presenti nella giornata di domenica 13 dicembre.



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 12.00. Si possono prendere gli appuntamenti con la psicologa che collabora con la ns. sezione.

Supporto neurologico

chiamando in sezione in orario ufficio dalle ore 08.30 alle 12.30 allo 0434 45131 si può prendere un appuntamento per una visita neurologica con il reparto di Neurologia di Pordenone, premuniti di richiesta del medico.

Sedute di fisioterapia

si effettuano martedì e giovedì, per info chiamare lo 0434 45131.

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.

Trattamenti shiatzu:

si effettuano il mercoledì per info chiamare lo 0434 45131.

Auto-mutuo aiuto:

incontri settimanali 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.

Trasporto

per le persone impossibilitate a muo-

versi 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

Per questo Natale offri a un amico/a l'occasione di conoscere la tua realtà attraverso l'Associazione. Invitalo a iscriversi all'Aism, riceverà tutte le informazioni in merito ad attività, novità e iniziative che si svolgono presso la nostra sezione. Inoltre, con questo piccolo gesto, avrà la grande opportunità di sostenere la ricerca contro la Sclerosi Multipla. Versando la quota di €. 25 quale socio ordinario sul c/c postale n. 10409597

intestato all'A.I.S.M. Associazione Italiana Sclerosi Multipla Sez. Pordenone

Onlus Via Nogaredo, 82 33084 Cordenons PN

- 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.

- In programmazione nuovi incontri su varie tematiche di interesse comune: Invalidità, patente, SM e alimentazione, SM e lavoro, Attività di benessere, stress e aspetti psicologici della malattia, dolore e spasticità.

- Sono disponibili presso la nostra sede di via Nogaredo, le stelle di Na-

tale, gadget natalizi in occasione delle prossime festività.

- Si ringraziano i volontari della Proloco di Grizzo e dell'associazione AFDS di Montereale Valcellina, per l'impegno profuso nei confronti della nostra associazione in occasione delle Castagnate organizzate nei mesi di ottobre-novembre.

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 aismordenone@aism.it www.aism.it/pordenone

SCLE^{ONLUS}
ROSI
MULTI
IPLA
associazione italiana

un mondo libero dalla SM

Foto copertina: Silvia Scandurra

PerLaGrafica
Maniago - Pn - t. 3333934197
