

SCLE^{ONLUS}
ROSI
MULTI
IPLA
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

ALL'INTERNO:

P.2 - EDITORIALE

Il nuovo anno si apre nella speranza

P.3 - ATTIVITA' IN SEZIONE

P.4 - SERVIZIO CIVILE

Un nuovo progetto da gennaio
Grande attesa per l'arrivo di nuovi giovani

- APPELLO

L'invito del presidente a contribuire alla giusta causa

**P.5 - UN MONDO SENZA SCLEROSI
MULTIPLA**

C'è qualcosa che puoi lasciarle in eredità?
Perché fare un lascito?

P.6 - STORIE DI QUOTIDIANITA'

Il sorriso davanti agli ostacoli.
Lo insegna una straniera.

P.7 - TEMPO FREDDO

E' l'ora delle castagne
Il volontariato e i momenti di convivio

P.7/8 - SHIATSU

- un'arte per la salute: l'energia positiva
alberga all'AISM
- Non chiamatelo massaggio: niente più
stress, domina il relax

**P.9 - 8° APPUNTAMENTO CON GLI
ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA**

Esercizi per l'equilibrio

P.10 - NATALE A MOTTA DI LIVENZA

Natale solidale
- PRANZO DI NATALE :MENU'

P.11 - BUONE NEWS

dalla direttrice Carnelos

P.12 - NEWS IN PILLOLE

AISM NEWS

Notizie dalla sezione AISM di Pordenone



EDITORIALE

Il nuovo anno si apre nella speranza

Nel corso del 47° Congresso della Società Italiana di Neurologia svoltosi lo scorso 3 novembre a Venezia e al quale hanno partecipato circa 2mila neurologi italiani, sono emersi dati fondamentali riguardanti le condizioni di vita di molti italiani. Nello specifico 5 milioni di persone soffrono di cefalea, un milione è affetto da demenza di cui 600mila da Alzheimer, 930mila persone fanno i conti con le conseguenze invalidanti dell'ictus, 200mila hanno il Parkinson, 500mila hanno l'epilessia e 110mila hanno la Sclerosi Multipla.

In questo scenario la Sclerosi Multipla è un caso particolarmente rilevante in quanto anche se, numericamente parlando, non è la malattia più diffusa, i costi per affrontarla sono tra i più alti in assoluto: i costi diretti ammontano a circa 35 mila euro all'anno per persona, tralasciando quelli indiretti.

La SM è una patologia in costante crescita a causa dell'invecchiamento della popolazione e dell'aumento della nostra aspettativa di vita, per questo motivo, oltre ai costanti sforzi da compiere in ambito della ricerca scientifica, sono sempre più necessari nuovi ed efficaci modelli di assistenza socio-sanitaria che rispondano in modo efficace ai bisogni di tutte le persone che ne sono colpite.

A questo punto è chiaro che i pilastri per una vera cura della salute sono due: il primo una ricerca di eccellenza, e il secondo un sistema socio-sanitario in grado di accompagnare ogni persona che si ammala lungo un percorso che tenga conto dei suoi bisogni, con modelli appropriati di presa in carico durante tutta la vita.

In ambito della ricerca, soprattutto in quest'ultimo periodo, si stanno compiendo passi importanti; dallo scorso gennaio, contando solo gli studi condotti da professori ordinari di neurologia, sono stati pubblicati quasi mille risultati sulle malattie neurologiche e tra questi, 114 sono frutto di collaborazioni internazionali a guida italiana.

Grazie alla ricerca, oggi le persone con SM hanno a disposizione 14 terapie approvate, mentre altri

quattro nuovi trattamenti stanno arrivando. Ora si parla di terapia personalizzata che significa la possibilità di valutare la storia clinica e radiologica del paziente. Si potrà presto capire bene i meccanismi di azione dei diversi farmaci per riuscire a fare la scelta di cura migliore.

Ma la vera sfida dei prossimi anni è la gestione della lunga cronicità della malattia, per far sì che le persone affette da Sclerosi Multipla vivano al meglio la loro condizione, considerando non solo gli aspetti strettamente legati alla patologia, ma anche le normali necessità di ognuno, in relazione allo trascorrere del tempo.

Grazie agli strumenti messi a punto negli ultimi anni da AISM quali l'agenda 2020 della SM e nello specifico nuovamente al "Barometro della SM" e a molte altre azioni che si andranno a intraprendere in un prossimo futuro, ci auguriamo che tutto questo possa realizzarsi. Nel frattempo possiamo solo augurarci che le strutture sanitarie, attraverso la presa di consapevolezza delle istituzioni, si rendano conto dell'importanza di agire in sinergia con le associazioni, le sostengano e ne facciano propri gli intenti d'azione. Sarebbe un enorme regalo per tutti coloro i quali si trovano a lottare, chi attraverso il lavoro di ricerca e chi perché coinvolto in prima persona, contro una patologia che ogni anno chiede il conto a molte, troppe persone. Con questa speranza desidero salutare l'anno appena trascorso, che ha segnato un passaggio importante ed è stato ricco di nuovi spunti e speranze, augurandovi da parte mia e di tutto il Consiglio direttivo provinciale, un sereno e gioioso Natale, da trascorrere nei valori della famiglia, della solidarietà e dell'amicizia. Ringraziamo tutti coloro che con passione e dedizione ci dedicano parte del loro prezioso tempo, perché l'associazione non si muove da sola, ma ha bisogno del sostegno e della collaborazione di tutti i suoi associati. Vi aspetto il 18 dicembre per festeggiare il Natale tutti insieme e con l'occasione scambiarci gli auguri per queste feste 2016.

Deborah Magaraci



ATTIVITA' IN SEZIONE

Il 2016 è stato un anno a nostro avviso molto interessante, ricco di impegni e novità per i malati di SM, ma non solo...

Nel mese di gennaio abbiamo organizzato l'incontro con i notai a Brugnera, il tema dei lasciti ci ha ricordato quali siano le diverse possibilità riguardanti il "dopo di noi", argomento che genera sempre molte domande, preoccupazioni e perplessità. L'incontro ci ha permesso di tastare con mano che il testamento è uno strumento che permette ogni cittadino di fare qualcosa per aiutare le persone meno fortunate, migliorare la qualità dei servizi forniti in associazione come la nostra e agevolare la ricerca in ambito medico-scientifico.

Ad aprile è stata la volta del convegno intitolato: "patente e SM", un'altra opportunità per confrontarsi con esperti competenti che ci hanno permesso di rinfrescare le conoscenze normative che regolano i "diritti e doveri" del cittadino affetto da SM. È stato un incontro di valenza rilevante soprattutto per l'importanza che riveste la collaborazione con le strutture istituzionali di riferimento, presenti nel territorio in materia di guida al cittadino.

La settimana nazionale della Sclerosi Multipla, svoltasi a maggio, è stata l'occasione per conoscere le ultime novità nel campo della ricerca scientifica, l'excursus ha fornito una carrellata di nuovi argomenti e soprattutto nuove terapie... La frontiera attuale è quella nel campo delle forme progressive, che fino ad oggi non aveva mai dato risultati

incoraggianti. Inoltre, in occasione di questo tradizionale appuntamento, da quest'anno, e in forma sperimentale, è stata testata la nuova campagna di raccolta fondi dedicata esclusivamente al sostegno della FISM, Fondazione italiana Sclerosi Multipla, che fin dal momento della sua costituzione si impegna con tutti i fondi possibili nel campo della ricerca scientifica.

Con la bella stagione, abbiamo aperto le porte all'estate partecipando alle iniziative di tipo ricreativo. Il 2 luglio abbiamo partecipato a "Sì viaggiare" propostaci dall'associazione Lambretta Club e la Lega Navale di San Vito al Tagliamento, giornata che sicuramente ripeteremo anche quest'anno e che speriamo ci veda coinvolti numerosi. Altrettanto emozionante la giornata in barca a vela a Duino, organizzata dall'associazione "Easy action", un modo diverso e spensierato di vivere il mare, in sicurezza, allegria e alla portata di tutti.

Ad agosto abbiamo partecipato alla pedalata solidale organizzata dall'associazione cicloambientiamoci, un bel giro di 29 chilometri attraversando con un "serpentone a due ruote" Azzano Decimo, Chions e Sesto al Reghena e ammirando la natura di posti incantevoli.

Ma il 2016 è stato un anno di grandi assenze, Claudia per cominciare, Barbara, Paolo e Albert tutte persone a noi molto care e che per noi hanno fatto tanto, con il loro ricordo desideriamo proseguire, instancabili nel nostro intento di servizio associativo, e migliorandoci sempre per riuscire a dare senso e significato al nostro operato.

Deborah

Nuova opportunità per i soci AISM e loro familiari:

- Sconto del 5% su tutte le prestazioni
- Visita specialistica gratuita
- Preventivi gratuiti
- Pagamenti agevolati e possibilità di finanziamenti a tasso 0
- Esami diagnostici di Ortopantomografia e TAC gratuiti

Chiama lo 0434 958588
e prenota la visita specialistica gratuita

Viale della Repubblica,
66 Fiume Veneto (PN)

www.centrodentalecoop.com



Servizio civile

UN NUOVO PROGETTO DA GENNAIO

Grande attesa per l'arrivo di nuovi giovani

Vi sarete accorti che dal mese di ottobre, le ragazze del servizio civile non sono più presenti in sezione.

Per Alessia, Arianna, Erica e Miriam è finito l'anno di volontariato e da ottobre non sono più presenti

Appello

“ASSOCIATI, PARTECIPATE!”

L'invito del presidente a contribuire alla giusta causa

Anche quest' anno si chiude, e come ogni dicembre ci troviamo a fare il bilancio relativo all'anno appena trascorso, cominciando dall'andamento generale associativo, e concludendo con le raccolte fondi.

In generale siamo abbastanza soddisfatti perché cogliamo l'apprezzamento e il consenso di voi associati, attraverso la partecipazione alle iniziative e alle attività che ci impegniamo a portare avanti per contribuire al vostro benessere. Siamo contenti che il messaggio arrivi ed è bello ritrovarsi tutti insieme alle castagnate in sezione, o alle attività ricreative in genere, ai convegni che organizziamo e numerosissimi al pranzo di Natale. Personalmente poi mi soffermo a riflettere sui risultati che riusciamo ad ottenere in tutti gli ambiti della nostra “azione”, ossia fornire supporto psicologico, sportello, consulenza neurologica, trasporti, attività di benessere, e molto altro a tutti coloro i quali ne fanno richiesta, e siamo soddisfatti di poter esaudire la gran parte delle vostre richieste in tempi tutto sommato accettabili.

Sarebbe interessante poter potenziare le attività in modo da poter raggiungere un numero sempre maggiore di persone. Ma per fare tutto ciò i nostri soli sforzi e il solo nostro impegno non è sufficiente purtroppo. Tutti questi servizi sono resi possibili dalla riuscita o meno degli eventi nazionali di raccolta fondi. E in merito a questo, ripenso a tutto l'impegno profuso e alla



in sezione, ma ci hanno lasciato un progetto che è nostra intenzione attuare con l'aiuto delle nuove volontarie, che saranno in servizio a partire da gennaio. Dopo un periodo di formazione iniziale, saranno pronte a iniziare una nuova “avventura”, che speriamo le coinvolga e le faccia crescere perché il servizio civile è un'opportunità di crescita personale e un'occasione di scambio importante con persone che vivono una realtà molto lontana da quella di molti attuali ventenni.



dedizione di chi ci dà una mano.

È vero, grazie al cielo ci sono volontari che a ogni edizione de “La mela di Aism” e della “Gardenia” scendono in piazza a offrire ai cittadini l'opportunità di dare il loro contributo alla ricerca, persone volenterose che ci dedicano il loro tempo, ma poi mi chiedo: e i nostri associati? Quelli che incontro in associazione, ma anche quelli che in sede vengono poco. Purtroppo vedo poca partecipazione, e con partecipare non intendo scendere in piazza con la fatica che ne deriva, anche se comunque c'è chi lo fa! Mi scervello e mi dico, ma non sarebbe sufficiente che ognuno si ricordasse dell'associazione anche a ottobre e a marzo, e provasse il piacere di dire “anch'io ci sono!” Eccomi, gradirei le mele, un fiore, non me la sento di andare in piazza, ma voglio dare il mio contributo!!!”

Mi fa pensare, e mi duole al tempo stesso, ci mettiamo passione e impegno, e mi rattrista ancora anche se sono passati molti anni, ripensare alle parole di una persona che a una mia richiesta di servizio a un banchetto mi ha risposto: “Mi spiace ma non sono d'accordo, non vado in piazza a disturbare la gente che passeggia il sabato pomeriggio!” ...e tutto questo dopo una seduta di fisioterapia.

Deborah

C'è qualcosa di grande che puoi lasciarle in eredità?

UN MONDO SENZA SCLEROSI MULTIPLA.

Perché fare un lascito?

Fare testamento è un gesto consapevole che coniuga passato, presente e futuro. Un lascito ad Associazione Italiana Sclerosi Multipla e alla sua Fondazione (FISM) è una scelta che ha un impatto importante sulla vita di migliaia di persone.

Sottoscrivere un lascito è una decisione che può maturare nel tempo. È un gesto semplice e **non vincolante**, in quanto può essere ripensato in qualsiasi momento, e non lede i legittimi diritti dei cari e familiari.

Ma per saperne di più non si dovrà mancare all'appuntamento di sabato 27 gennaio intorno alle 20, presso la sala Consiliare del comune di San Vito al Tagliamento, alla presenza del notaio Anna Milan, relatrice dell'incontro. Confidiamo nella presenza di molti, affinché chiunque abbia la possibilità di conoscere le modalità di una scelta consapevole. Nel frattempo alcune brevi informazioni, per arrivare all'incontro preparati.

Il testamento è un atto scritto con il quale ciascuno di noi può individuare soggetti cui attribuire il proprio patrimonio o una parte di esso e altri cui attribuire beni specifici. Sono possibili diverse **forme di testamento**:



Testamento Pubblico

Redatto davanti a un notaio e due testimoni, il testamento pubblico è un atto con il quale

ognuno può disporre delle proprie sostanze o di parte di esse. Assicura il testatore contro eventuali rischi di **falsificazione** e consente di beneficiare dei **consigli** del notaio.



Testamento Segreto

Usa il conto corrente postale n. 670000 intestato a FISM – Fondazione Italiana Sclerosi Multipla.

Conservato in una busta sigillata, presentata al notaio in presenza di due testimoni, il testamento segreto incontra un'esigenza di **riservatezza** e garantisce la buona **conservazione**.



Testamento Olografo

Il testamento olografo deve essere scritto, datato e sottoscritto per mano dal testatore, non sono ammessi mezzi meccanici quali computer, macchine da scrivere o interventi di terzi. Il vantaggio è la **rapidità**, ma corre il pericolo di essere falsificato o di andare perso.

Il calendario degli incontri e le informazioni sulla Settimana Nazionale AISM dei Lasciti sono disponibili al numero verde AISM 800-094464 e sul sito dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla www.aism.it e su www.sostienici.aism.it

Sempre al numero verde dedicato 800.094464 si potrà anche richiedere la Guida AISM scritta in collaborazione con il Consiglio Nazionale del Notariato: "L'importanza di fare testamento: una scelta libera e di valore". Uno sguardo in materia di diritto che, con un linguaggio semplice e chiaro, aiuta a districarsi in una materia tanto complessa, come quella delle successioni, aiutando le persone interessate a fare scelte consapevoli.



STORIE DI QUOTIDIANITA'

Il sorriso davanti agli ostacoli

Lo insegna una straniera

Ci sono giorni in cui quando ti alzi al mattino...sai già come sarà la tua giornata. Piena di impegni che ti appresterai ad assolvere, un po' annoiata è un po' arrabbiata perché tutte queste cose in una giornata non si possono fare! Il giorno dovrebbe avere più 24 ore per riuscire a fare tutto quello che si ha in mente, ma ne ha solo 14 di veramente utilizzabili, che per un malato di sclerosi multipla nella maggior parte dei casi si riducono a sei. La mattinata inizia un po' fiacca, compiti da correggere voti da mettere, programmi da fare, doccia, capelli, prepara il pranzo, sistema dopo il pranzo, e grazie al cielo con l'aiuto di qualcuno che è sempre pronto a dare una mano e poi via, verso la parte più divertente della giornata!

Fortunatamente oggi pomeriggio si sta un po' in compagnia, si chiacchiera, si beve un bicchiere di vino e si ritrovano vecchi amici, almeno questo è il programma. Che gioia rivedere persone che non vedi da un anno, abbracciarle e fargli capire quanto ti sono mancate! Con i saluti una notizia, subito e inaspettata! Una brutta notizia! E ti trovi lì a riflettere e a dispiacerti perché non ne sapevi nulla, per fortuna le cose procedono bene però e tutto si dovrebbe risolvere... Ma ti rendi conto che la cosa ti tocca nel profondo... Non sei tu a dover dire agli altri di non preoccuparsi perché stai bene e perché tieni duro come sempre, ma sono gli altri ad aver bisogno di aiuto e come sempre accade sei impreparata a questa eventualità perché sei sempre solo tu a soffrire e a dovere farti forza... Fare forza ad un'altra persona è una cosa ben diversa, trasmettere la speranza è una cosa difficilissima! Tu, che conosci bene il dolore, la sofferenza, la fatica di ogni giorno e sei abituato a questo! Ti trovi improvvisamente impreparato di fronte alla sofferenza altrui e non riesce a gestirla! Ti rattristi e ti incupisci. Poi rifletti e ti rendi conto che non è giusto. Non è giusto comunicare questa angoscia, dalla parte opposta sai che è un atteggiamento che non fa bene a chi bene non sta e, quindi, reagisci, tiri il fiato e pensi a qualcosa di sensato, di più sensato da comunicare. L'affetto per esempio, un abbraccio, una stretta di mano, una carezza sono tutti segni importanti da parte di una persona amica che ci tiene, fortunatamente la reazione dentro di te è positiva e riacquisti serenità, e fortunatamente lei non si è accorta di niente! La difficoltà sei riuscita a soffocarla dentro, ma questo ti lascia un segno e tante domande!!! Poi ti volti, e nuovamente qualcosa ti coglie impreparata! Incerta sulle esili gambe arriva accompagnata e poi lasciata sola una

signora, viso pulito sorridente. Si siede in un tavolo mangia qualcosa, sorseggiando acqua. È una di noi penso! Mi avvicino a lei, sorrido e dico vieni accanto a noi così stiamo tutti insieme!! Le piace molto chiacchierare, comunicare e discutere anche se la lingua non l'aiuta, e in molti casi mi riesce difficile comprendere quello che dice, ma si impegna per farsi capire e basta prestare un po' più di attenzione. Scopro storie di terre lontane, storia di immigrazione, trasferimenti azzardati, allontanamento dalle persone care. Mi racconta instancabilmente di quando è arrivata in Italia: "Ho camminato tantissimo e ho lavorato ogni giorno senza fermarmi mai" mi dice, "adesso non posso più! Non torno nel mio paese dal 2009, mi mancano ma non posso tornare, così non ci vado". Poi mi perdo perché suoi racconti sono felici, sono bei ricordi, di bambina, di ragazza spensierata, non sento amarezza nelle sue parole, ma solo tanta gioia per ciò che è stato. Vivere con tanta intensità e spensieratezza, nonostante la chiusura culturale non lo consentisse, nonostante la località, nonostante i tempi, e penso... tutto questo è straordinario! E nel contempo un po' mi vergogno, perché non mi sento capace di altrettanta serenità, ripenso ai vecchi tempi e mi rattristo, ripenso a ciò che era e mi manca, perché so benissimo che non torneranno più!! E invece di godermi il presente e il futuro, un po' me li rovino perché vivo ancora ancorata nel passato, quello in cui tutto era possibile e le mie gambe erano forti e sane. Allora cerco dentro di me non una, ma mille risposte, ma non ne trovo nessuna!

Per cui credo che ci sia un'unica soluzione, difficile da realizzare, ma la sola e unica!

Vivi qui e ora!!! Senza pensare a ciò che è stato ieri, cancella i ricordi ingombranti, e anche se con difficoltà, raccogli quel che puoi da questa vita che se solo lo vuoi può darti ancora tanto; non avere timore e cogli tutte le opportunità!

E che il sorriso non ti manchi mai!

N.E.



Tempo freddo

E' L'ORA DELLE CASTAGNE

Il volontariato e i momenti di convivio

Il volontariato e i momenti di convivio

Che inverno è se non inizia con la tradizione? Con la stagione fredda inizia il periodo delle castagnate. Una bella consuetudine che crea l'occasione di trascorrere del tempo in ottima compagnia, gustando castagne e vin novello.



Presso la nostra sezione di via Nogaredo grazie ai volontari dei Vigili del fuoco, a Brugnera grazie agli amici della Proloco, che anche nei momenti di maggior difficoltà si attivano per sostenerci, a Grizzo e in altri comuni della Pedemontana, le associazioni di volontariato locale si adoperano per organizzare momenti collettivi come questi. Siamo lieti di prenderne parte e ringraziamo quanti si attivano e lavorano per questo. Ci sentiamo di dire che l'inverno non può iniziare se prima non ci si trova tutti insieme a gustar castagne!

Shiatsu

UN'ARTE PER LA SALUTE

L'energia positiva alberga all'AIMS

Lo Shiatsu è un sistema di trattamento ancorato alla medicina tradizionale dell'estremo oriente.

Attraverso specifiche e mirate tecniche di pressione – non invasive – lungo i meridiani (gli stessi dell'agopuntura) viene stimolata l'energia vitale del ricevente.

Il tocco entra in profondità, rilassando, armonizzando e rivitalizzando la persona nel suo essere somato-psichico. Le tensioni e i blocchi, sia fisici che emotivi, si rilassano e si percepisce una mutata consapevolezza di sé.

La qualità di questo tipo di contatto dà sostegno a tutta la persona, che si sente compresa e accolta.

Lo shiatsu è considerata un'efficace e completa terapia energetica complementare che può accompagnare le terapie mediche, senza causare effetti indesiderati.

È anche una forma di prevenzione per riequilibrare l'organismo e per riportare vitalità.

In condizioni di stress e sovraccarico si può andare incontro a disturbi di varia natura, tra i quali dorsalgie, cervicalgie, insonnia, difficoltà digestive... Lo shiatsu interviene riequilibrando queste ed altre condizioni di disarmonia.

“mi sento più leggera”

“sento che mi fa bene”

“avverto una sensazione di pace e tranquillità”

“sento meglio il mio corpo”

“certi dolori.....non li sento più”

“mi sembra di respirare meglio”

“ogni volta che vengo qui...il tempo è come si fermasse”

La mia collaborazione con l'associazione è iniziata nell'aprile scorso, ricevendo dallo staff cordialità e disponibilità. Sento di essere in un luogo dove si collabora in armonia,



e in cui l'organizzazione dimostra premura verso tutte le persone.

Le frasi che ho riportato sono a testimoniare che il lavoro che svolgo è ben compreso e mi danno la gioia e la giusta energia per proseguire.

Dottoressa Bruna Del Zotto



Shiatsu

NON CHIAMATELO MASSAGGIO

Niente più stress, domina il relax

È già finita la mia splendida, positiva e perché no spirituale esperienza con lo shiatsu e con la dott.ssa Bruna, che con il suo caratteristico tocco e la sua manualità lenta e ritmata è riuscita a donarmi un senso di benessere fisico e mentale. Lo Shiatsu non è un trattamento invasivo. Può assomigliare un po' al classico massaggio ma si resta vestiti, con abiti comodi, meglio se in materiale naturale (cotone, lana, lino) e ci si distende a terra su un tappeto o come nel mio caso, su un lettino per massaggi. La dott.ssa Bruna, operatrice shiatsu, si serve dei pollici, dei palmi delle mani, dei gomiti e delle ginocchia esercitando una pressione dolce e profonda su tutte le parti del corpo (dorso, gambe, braccia, addome, collo e testa) e sui canali energetici chiamati meridiani, stimolando dei punti vitali del corpo, aiutandolo a ritrovare un riequilibrio energetico e migliorando l'attività di ogni sistema e organo. Ricevere regolarmente shiatsu, può essere utile per attenuare lo stress e gli stati d'animo quali paura, ansia, nervosismo, difficoltà a dormire, confusione mentale, migliora la circolazione del sangue, rilassa i muscoli. I benefici che si ricevono sono notevoli e molteplici sia sotto l'aspetto psicologico che sotto quello fisico, ma non è questa spiegazione asettica che fa capire quanto quest'esperienza può essere arricchente.

Entrando in palestra mi sono sentita subito avvolta da un'atmosfera rilassante, nella penombra un gradevole profumo d'incenso e lavanda, l'effetto generale era talmente piacevole che tutte le volte aspettavo il momento di ritornare. Durante il tratta-

mento tenevo gli occhi chiusi cercando di "ascoltare" le sensazioni che mi venivano trasmesse dal mio corpo e lasciandomi cullare dalla musica di sottofondo. Alla fine del trattamento rimanevo alcuni minuti tranquilla assaporando lo stato di benessere totale. La risposta è molto individuale e le sensazioni che si possono riscontrare sono estremamente soggettive e variabili da persona a persona. Mi sono sentita meglio sin dalla prima seduta, tensione e blocchi si sciolgono, lasciando



il posto ad energia e ottimismo, che mi permettono di affrontare meglio la giornata, mi sento su di morale e lo trasmetto alle persone che mi stanno accanto. Non solo ho acquisito più flessibilità nel movimento, lo shiatsu mi ha aiutato a "sbloccare" anche dei piccoli problemi dovuti alla vita sedentaria e, ahimè, ai farmaci. Spesso mi sono ritrovata a consigliare lo shiatsu a persone con varie problematiche ed anche ad elogiarne gli effetti, capisco che sia difficile trovare un po' di tempo per sé stessi, ma consiglio a tutti di dedicarne un po' a questa terapia. Lo shiatsu non è la cura per la Sclerosi Multipla, ma è un sostegno molto efficace per migliorarne la qualità della vita.

Roberta

8° APPUNTAMENTO CON GLI ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA

Esercizi per l'equilibrio

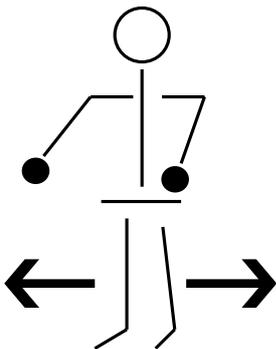
1) In posizione eretta, a gambe leggermente divaricate, spostiamo il nostro peso da una gamba all'altra, fino a rimanere su un piede solo. Manteniamo la posizione per 30 secondi e torniamo nella posizione di partenza.

2) Reggendoci allo schienale di una sedia, mettiamoci in punta di piedi e, gradualmente, passiamo in equilibrio sul tallone. Ripetiamo l'esercizio per 5 volte.

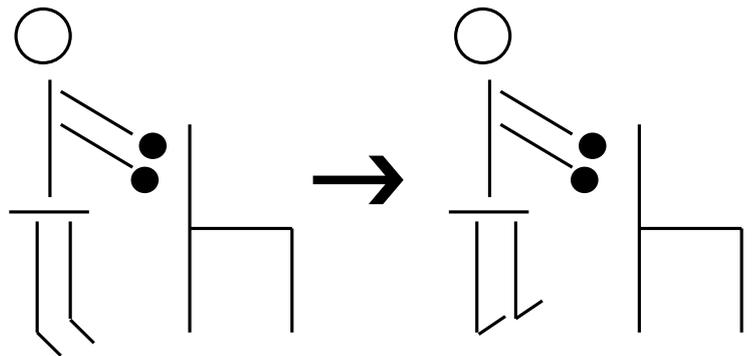
3) Con le braccia aperte all'altezza delle spalle, fissiamo un punto davanti a noi e camminiamo sul posto alzando il più possibile il ginocchio. Lo stesso esercizio lo posso ripetere con un appoggio laterale o posteriore (ad es. il muro).

4) Reggendoci allo schienale di una sedia, solleviamo all'indietro una gamba (senza piegare il ginocchio) e riportiamola in posizione. Poi alziamola lateralmente e riportiamola in posizione.

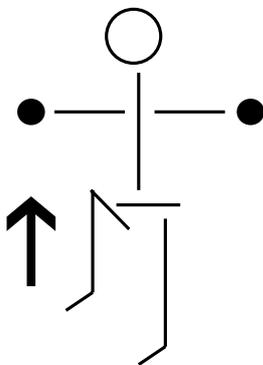
1



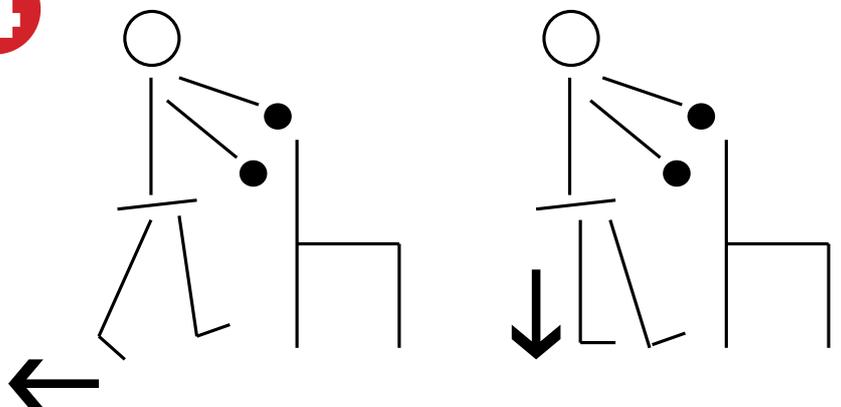
2



3



4



MOTTA DI LIVENZA

Natale solidale

Un ringraziamento speciale alla famiglia Stival
L'iniziativa "Natale a ca' S. Antonio" ha visto protagonista l'Aism e grazie ai volontari si è dato il via alla raccolta solidale pro FISM (Federazione italiana per la ricerca contro la sclerosi multipla).

Erano presenti molti maestri artigiani, con i loro deliziosi prodotti di ogni tipo rigorosamente realizzati a mano. La famiglia Stival, organizzatrice dell'evento, ha concretizzato e organizzato in ogni dettaglio la giornata solidale, che con il suo calore e clima di cordialità ci ha catapultato nello spirito natalizio. Grazie dunque per la vostra ospitalità e spirito d'iniziava. A presto e Buon Natale.

Deborah



NATALE A CA' S. ANTONIO
presso **Ca' S. Antonio**
Via Moletto, 17 - Motta di Livenza (TV)
Molti Maestri Artigiani e le loro creazioni natalizie vi aspettano...
Domenica 27 novembre 2016
dalle 10.00 alle 19.00 - **INGRESSO LIBERO - BUFFET con OFFERTA LIBERA**
Parte del ricavato sarà devoluto alla **Fondazione Italiana Sclerosi Multipla.**
Durante la giornata sarà presente un rappresentante dell'**AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla)**
Nicola Rampin



PRANZO DI NATALE 2016

Antipasti

Cestino di pasta sfoglia con funghi e formaggio
con prosciutto crudo di San Daniele

Primi

Risotto radicchio e salsiccia
Crespelle con ricotta e spinacci

Secondo

Arrostito di vitello cotto in crosta di pane
con patate al forno, verdure gratinate e insalata
mista

Dessert della casa

(Tiramisù o Torta di mele)

Vino, acqua, caffè



*Ci troveremo presso la Chiesa San Giovanni di Polcenigo
per la Santa Messa alle ore 11.00,
ed alle 12.30 presso ristorante "Santissima" in Via Santissima a Polcenigo (Pn)*



BUONE NEWS

Il clima di Natale fa pensare alla solidarietà e alla vicinanza a chi soffre, la pena fisica in primis, ma anche quella psicologica spesso dettata da difficoltà economiche. Eppure se guardo all'Aism non vedo la malattia, ma il coraggio e la determinazione di chi sa prendere con gioia la vita. Vedo una carrellata di eventi, non da ultimo il mercatino organizzato dagli amici di Motta di Livenza, le castagnate, le conferenze, gli eventi per la raccolta fondi, non solo mele, gardenie, ma anche marmellate, piante aromatiche. Il marketing dell'ingegnoso buon cuore si attiva per trovare un sistema per dare una mano alla ricerca. Se il governo non spinge quanto vorremmo l'acceleratore sui fondi per i giovani studiosi che mettono l'anima per arrivare ad un risultato, allora ci pensano i volontari. L'Aism è fatta di oltre 350 volontari in provincia e di questi molti non hanno avuto a che fare con la malattia, non hanno parenti con la sclerosi multipla e nemmeno amici, se non quelli che hanno trovato nell'accogliente struttura di via Nogaredo. E poi c'è chi ha conosciuto questo male subdolo e lotta perché venga debellato. Personalmente ci credo. Ora grazie alle terapie si può migliorare la vita, ma un giorno, non molto lontano, ce lo auspichiamo tutti, si potrà guarire, così è capitato per altre malattie, da ultima l'epatite C. Abbiamo fiducia nella medicina e soprattutto nei medici, quelli che hanno deciso di intraprendere una strada professionale per il bisogno di aiutare gli altri, senza guardare l'orologio, andando oltre il CCLN, i turni, guardando solo ai bisogni. Perciò in questo numero di AISMnews natalizio faccio due appelli, il primo è di distribuire questa rivista

a chiunque, in modo che in molti possano avvicinarsi al volontariato, per aiutare gli associati e contribuire alla ricerca. Il secondo riguarda i lettori di AISMnews, vorrei che raccontassero le loro storie, mettendosi in contatto con me, Deborah e gli altri. Sarei lieta di ascoltarvi per raccogliere ciò che provate, ciò che desiderate, per raccontare storie di quotidianità. Sarei lieta, se volete, di pubblicare i vostri scritti. Il foglio bianco può spaventare, ma qualche ticchettio sulla tastiera o, penna in mano, e in meno che non si dica, avrete il vostro articolo. AISMnews è nostro, abbiamo in mano uno strumento importante per farci sentire, per chiedere una città più a nostra misura e maggiori servizi. Insomma avvaliamoci del quarto potere. Il prossimo numero dovrete esserci tutti voi. Auguri di serenità, gioia, amore... e un 2017 colmo di buone news

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

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:

corsi Pilates e trattamenti Shiatsu. Chiamare in sede per info e iscrizioni.

Auto-mutuo aiuto e gruppo adulti

incontri bimensili il mercoledì ore 20.00 (gruppo automutuo aiuto) e giovedì mattina dalle 10 alle 11.30 (gruppo adulti) per uno scambio di sensazioni, esperienze, paure, dubbi

e tutto ciò che può aiutare la persona con S.M. Per informazioni sulle giornate chiamare la segreteria in orario di ufficio.

Info point

ogni mercoledì mattina c/o il reparto di neurologia un nostro volontario sarà presente presso l'ospedale Santa Maria degli Angeli (Pordenone).

Servizio di 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

Riprende il corso di acquerello, il mercoledì mattina, per chi è interessato chiamare in sezione in orario di 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.

Sportello

Il martedì e il giovedì dalle 8:30 alle 12:30 sportello Aism presso la nostra sezione di via Nogaredo. Consulenza dedicata alle persone con SM e loro familiari. Per informazioni e appuntamenti chiamare in associazione

News in pillole/ prossimamente

Nei prossimi mesi, presso la nostra sede Aism, convegni di interesse medico scientifico e adeguamenti su veicoli e strutture e agevolazioni per portatori di handicap.

Per informazioni su eventi, attività e iniziative di vario genere la nostra segreteria è sempre a vostra disposizione.

Telefonare in orari d'ufficio.

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
