

SCLE
ROSI
MULTI
IPLA
ONLUS
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

AISM NEWS

Notizie dalla sezione AISM di Pordenone

ALL'INTERNO:

- P.2** - EDITORIALE
- INVALIDITA' CIVILE 2017 INPS
- P.3** - SATIVEX.
- COSA, COME E PERCHE'
- P.5** - LE GIOVANI DEL SERVIZIO CIVILE
- P.6** - POLIZIA SOLIDALE
- UN LASCITO A FAVORE DELL'AISM
- P.7** - CON IL 5X1000 BASTA UNA FIRMA
- DOMOTICA
- P.8** - VELISTA PARAOLIMPICO
- OSPITE ALL'AISM
- P.9** - VACANZE E DISABILITA'
- P.10** - "INTERNET, AMICO MIO"
- 9° APPUNTAMENTO CON
- GLI ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA
- P.11** - LE PIAZZE FIORISCONO
- DELLA GARDENIA
- P.12** - SODDISFAZIONE DEI LAVORI
- DI ACQUERELLO
- TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA
- P.13** - DUE VOLONTARI PORDENONESI
- ENTRANO NELL'AISM
- NAZIONALE E REGIONALE
- P.14** - ELENCO DONATORI ANNO 2016
- P.15** - INIZIATIVA DONNA/DESPAR



EDITORIALE

Il 2017 inizia con tante aspettative, tante domande che attendono risposte efficaci ed efficienti. Il 2016 è stato un anno ricco di attività e novità, dalla ricerca scientifica, alle molte terapie di supporto alla SM, siamo pronti a iniziare il nuovo anno tentando di identificare bisogni per dare risposte concrete ed efficaci.

Abbiamo di fronte un semestre che vedrà protagonisti i convegni riguardanti varie tematiche di interesse comune, come la strutturazione di ausili per migliorare la qualità della vita delle persone con SM, previsti per il mese di marzo e la ricerca a maggio, durante la settimana nazionale.

Nel prossimo triennio invece l'Associazione, a febbraio e aprile negli incontri nazionali, sarà impegnata nell'approvazione del Piano strate-

gico 2017-2019, anche se, come sapete, i piani sono definiti fino al 2020. L'Agenda della SM 2020 è la strada da percorrere, ma è fondamentale anche tutto quello che nel 2016 è stato fatto. Gli impegni che abbiamo assunto noi come Associazione, e che abbiamo chiesto agli altri di assumere, sono tanti, ma i risultati dell'anno appena concluso e le prospettive di risultato per il 2017 ci danno certezze.

In questa direzione intendiamo muoverci, dando priorità a quelli che sono gli impegni assunti a livello nazionale e curando le peculiarità del nostro territorio. Tutto ciò necessita di progettualità precisa e puntuale, quello che abbiamo intrapreso è in divenire e grazie al lavoro di tanti volontari ci auguriamo di poter raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

Deborah Magaraci

INVALIDITÀ CIVILE 2017 INPS Importi e limiti di reddito per assegni e pensioni

L'Istituto Nazionale per la Previdenza Sociale ha emanato la circolare con cui indica i nuovi importi e limiti di reddito per aver diritto ad assegni e pensioni

Come ogni anno a gennaio l'INPS emana i nuovi importi delle pensioni e degli assegni per l'invalidità civile per l'anno 2017, nonché i limiti di reddito da non superare per ottenere ciascuna provvidenza.

Come l'anno scorso l'aumento sia dei mensili sia dei redditi previsti è nullo o davvero minimo, infatti in base agli indici di inflazione dei prezzi e alla variazione del costo della vita, ma soprattutto ad una disposizione ministeriale del 2016, l'aumento di perequazione automatica da attribuire alle pensioni e ai limiti di reddito è stato fissato nella misura dello 0,0 per cento anche per il 2017, mentre fissa all'1,37 per cento l'aumento per le indennità di accompagnamento e di frequenza (per i minori).

Ecco dunque i nuovi importi e limiti di reddito per assegni e pensioni di invalidità civile per il 2017:

Pensione invalidi civili totali

Assegno di 279,47 euro e limite di reddito 16.532,10 euro

Assegno mensile invalidi civili parziali

Assegno di 279,47 euro e limite di reddito 4.800,38 euro

Indennità mensile frequenza minori

Assegno di 279,47 euro e limite di reddito 4.800,38 euro

Indennità accompagnamento invalidi civili totali

Assegno di 515,43 euro e nessun limite di reddito

Lavoratori con drepanocitosi o talassemia major

Assegno 501,89 e nessun limite di reddito

Il limite di reddito da non superare per averli si riferisce comunque al reddito personale annuo lordo della persona titolare dell'assegno, quindi sono esclusi quelli del coniuge e di altri familiari.

Ricordiamo che per mantenere gli assegni è obbligatorio autocertificare le proprie condizioni reddituali o di ricovero all'INPS.

Ad esempio i titolari di indennità accompagnamento devono inviare, entro i primi mesi dell'anno, il modello **ICRIC** per attestare gli eventuali ricoveri dell'anno precedente; mentre i titolari di assegno per invalidità parziale devono dichiarare i propri redditi entro il 31 marzo di ogni anno.

D.M. tratto da www.aism.it

Da sapere

SATIVEX. COSA, COME E PERCHÈ

Botta e risposta per saperne di più

Sativex è il primo farmaco a base di cannabinoidi approvato in Italia con decreto in Gazzetta ufficiale del 30 aprile 2013, per il trattamento della spasticità muscolare causata da sclerosi multipla, nelle persone che hanno già assunto altri trattamenti per la spasticità ma non hanno ottenuto un adeguato beneficio o hanno riportato eccessivi effetti collaterali. È uno spray orale formulato con due estratti naturali derivati dalla pianta della cannabis: delta-9-tetraidrocannabinolo (THC) e il cannabidiolo (CBD). La pianta della cannabis contiene un numero molto elevato di sostanze chimiche (circa 60) con effetti farmacologici diversi e non ancora del tutto chiariti. I cannabinoidi presenti in Sativex sono le sostanze maggiormente studiate per i loro effetti nella SM.

Qual è il meccanismo d'azione del Sativex? Il meccanismo esatto con cui i cannabinoidi agiscono non è completamente chiarito ma la scoperta del sistema degli endocannabinoidi, sistema naturale presente nell'uomo, ha fornito alcune indicazioni in più. In generale i principi attivi di Sativex esercitano i loro effetti su alcuni recettori che si ritiene possano esercitare i loro effetti sia a livello centrale, che sulle cellule del sistema immunitario. I principi attivi, interagiscono con i recettori cannabinoidi umani provocando un effetto sulle vie motorie e del dolore e migliorando la spasticità nella sclerosi multipla senza causare debolezza muscolare. Il dolore e la frequenza degli spasmi associati alla spasticità migliorano, insieme ad altri sintomi correlati come disturbi del sonno e problemi alla vescica.



Ma chi può prescrivere il farmaco? Il farmaco può essere prescritto dal neurologo del centro clinico. **Quanto è efficace questo farmaco nel trattamento della spasticità?** In uno studio di fase III, sono stati valutati i suoi effetti in pazienti che non rispondevano adeguatamente ai classici antispastici. A conclusione del periodo di osservazione è stato rilevato che il 42% dei partecipanti allo studio aveva ottenuto miglioramenti di questo disturbo. Tra coloro che avevano risposto al trattamento, circa i tre quarti aveva riportato un miglioramento superiore al 30% nel punteggio che valutava la loro spasticità, entro quattro settimane rispetto a quelli trattati con un placebo. L'analisi combinata di tre studi clinici, pubblicata sulla rivista scientifica Multiple Sclerosis ha confermato l'efficacia del Sativex.

Una persona che sta facendo altre terapie sintomatiche per la spasticità, potrà chiedere allo specialista di cambiare farmaco? L'eventuale cambio di trattamento dovrà essere valutato dal medico curante, tenendo conto di diversi fattori tra cui il rapporto rischio-beneficio. **Quante volte si deve assumere il farmaco durante una giornata?** Sativex deve essere spruzzato nella bocca o all'interno della guancia o sotto la lingua. Considerando sia il livello di spasticità che la risposta al trattamento varia da persona a persona, anche il numero di spray necessari varierà da individuo a individuo. All'inizio del trattamento, il medico che prescrive il farmaco fornirà le indicazioni specifiche circa le modalità e la frequenza di somministrazione. Per le due prime settimane di trattamento si prevede, infatti, un aumento graduale del numero di spray al giorno al fine di identificare il dosaggio migliore per il singolo individuo. Dopo altre due settimane di assunzione del numero di spray identificato si procederà ad una valutazione della effettiva efficacia del trattamento. La dose massima di Sativex è di 12 spruzzi al giorno e deve essere lasciato un intervallo di almeno 15 minuti tra uno spray ed il successivo. Le dosi possono essere distribuite nell'arco della giornata in un modo che più vi si addice. L'efficacia del trattamento verrà valutata periodicamente per apportare le necessarie correzioni.

Quali sono gli effetti collaterali? Quando si inizia il trattamento con il Sativex e fino a

quando non si arriva ad un dosaggio giornaliero regolare, non si deve guidare o usare macchinari. Gli effetti collaterali più comuni sono la sensazione di sonnolenza o capogiri. Questi tendono a verificarsi nelle prime quattro settimane di trattamento e a esaurirsi nel tempo. Eventualmente gli effetti collaterali possono essere ridotti impiegando un numero inferiore di spray o aumentando l'intervallo di somministrazione tra due spray. Le persone che soffrono di effetti collaterali significativi non devono guidare, utilizzare macchinari o prendere parte a qualsiasi attività che potrebbero risultare pericolose. In studi sull'utilizzo di Sativex a lungo termine nelle persone con SM è stato osservato che l'improvvisa interruzione del trattamento non produceva dipendenza dal trattamento. Inoltre il Sativex non ha influenzato le funzioni cognitive e non ha causato disturbi psicopatologici.



Sativex interagisce con altri farmaci? Il medico che prescrive Sativex deve essere informato su tutti gli altri farmaci che la persona sta assumendo, anche se sono prodotti di erboristeria. Particolare attenzione deve essere posta per i farmaci come i sonniferi, sedativi o altre sostanze con effetti sedativi, in quanto in associazione con Sativex potrebbe verificarsi un aumento della sonnolenza e sedazione. Si deve prestare attenzione anche alla possibile riduzione del tono e forza muscolare e potrebbero essere causa di un maggiore rischio di cadute. Infine, Sativex può interagire con l'alcol e può influenzare il coordinamento, la concentrazione e la capacità di rispondere rapidamente.

A chi non può essere prescritto? Le persone a cui Sativex non andrebbe prescritto sono coloro che manifestano allergia ai cannabinoidi

o agli altri ingredienti di Sativex (glicole propilenico, etanolo e olio di menta piperita), coloro che hanno una storia personale o familiare di schizofrenia, psicosi o altri disturbi psichiatrici significativi. Non viene inclusa la depressione che potrebbe essere disturbo della malattia, in ogni caso Sativex non può essere prescritto durante l'allattamento. Inoltre il medico o il farmacista dovrebbero verificare anche se la persona: ha meno di 18 anni di età (da vedere a proposito il dossier disponibile sul sito www.aism.it Aggiornato al 4 settembre 2013), se presenta problemi di epilessia o convulsioni regolari, se presenta problemi al fegato, ai reni o al cuore, se si tratti di anziano, a causa del rischio di cadute, se il paziente ha precedenti di abusi di farmaci o altre sostanze, se è in gravidanza o se la sta pianificando. (Sativex non deve essere usato a meno che il medico ritenga che i benefici del trattamento superino i rischi per il bambino). Sia gli uomini sia le donne che assumono Sativex devono usare metodi contraccettivi durante il trattamento e per tre mesi dopo l'interruzione.

L'utilizzo del Sativex può determinare problemi di fertilità in chi lo assume? Al momento non vi è sufficiente esperienza circa gli effetti di Sativex sulla fertilità. Uomini e donne in età fertile devono pertanto adottare precauzioni contraccettive sicure per tutta la durata del trattamento e nei tre mesi successivi alla sua sospensione.

La persona durante l'assunzione del farmaco deve eseguire dei controlli ematologici o specialistici durante il trattamento? No, non devono essere eseguiti controlli ematologici. Il primo controllo specialistico (dal neurologo del Centro SM che ha prescritto Sativex) va effettuato dopo le prime 4 settimane di trattamento per valutare la risposta della singola persona a Sativex.



Sono in corso altri studi su Sativex, come trattamento di altri sintomi della SM? Sativex è in sperimentazione in campi diversi, come ad esempio il dolore oncologico.

Come deve essere conservato? Sativex va conservato in frigorifero quando i flaconi sono integri, una volta che viene aperto è possibile conservarlo a temperatura ambiente (25 gradi) fino a 6 settimane.

Cosa si deve fare se la persona dimentica una somministrazione? Nel caso in cui una somministrazione venga dimenticata, è meglio assumerla appena possibile. Non devono essere somministrati due spruzzi nello stesso momento nel tentativo di recuperare la dose dimenticata.

L'eventuale interruzione del trattamento andrà fatta a scalare? No. Sarà comunque necessario consultare il medico prima di interrompere la terapia. La rigidità muscolare tor-

nerà gradualmente come prima della terapia.

Quali sintomi possono comparire nel caso di sovradosaggio? Potrebbero verificarsi capogiri, sonnolenza e confusione. Nel caso si manifestino capogiri, sonnolenza e stanchezza ma non di intensità tale da interferire con le attività di vita quotidiana, è sufficiente ridurre il dosaggio del farmaco, qualora si verificassero altri disturbi non attesi è consigliabile interrompere il trattamento e contattare subito il medico.

D.M. da www.asim.it



In carica un anno

LE GIOVANI DEL SERVIZIO CIVILE SI PRESENTANO

La prosecuzione della progettualità

Siamo Desireè, Chiara, Benedetta e Dalida, le nuove ragazze del servizio civile e staremo con voi fino a gennaio 2018.

Abbiamo deciso di aderire a questo progetto perché tutte siamo accomunate dalla stessa motivazione, ovvero vogliamo conoscere l'impatto che ha la SM sulle persone che frequentano la sezione ed essere d'aiuto nell'affrontare le difficoltà quotidiane.



Siamo sicure che qui in sezione ci troveremo bene e non vediamo l'ora di iniziare i nuovi progetti, realizzati per voi dalle ragazze precedenti, come il corso di fotografia, il club dei giochi, il club del libro, il laboratorio di cucina e la cine-teca.

Siamo impazienti di conoscervi tutti e di iniziare a marzo questi progetti insieme a voi.

Desireè, Chiara, Benedetta, Dalida

Alpi: La Polizia solidale

SICUREZZA DURANTE LE EMERGENZE

Con il contributo della Provincia di Pordenone e della Fondazione CRUP

L'AIPI, l'associazione Interforze di polizie internazionali che nasce dall'entusiasmo di persone dei corpi di polizia nazionale e locale, collabora con l'AIMS ed è in rete con la cooperativa "Il Ponte" e l'associazione "Psicologi per i Popoli FVG" con i quali condividono il progetto "Non ti scordar di me" che nasce con l'intento di offrire supporto logistico alle persone disabili, garantendo un pari livello di sicurezza, nelle calamità ed eventi di emergenza, per tutte le persone, indipendentemente dalle loro capacità fisiche, sensoriali o cognitive. L'AIPI opera su incarico della Protezione civile della nostra Regione nelle esercitazioni, in situazioni di emergenza e recentemente è intervenuta

nell'evento sismico ad Amatrice. I soci, regolarmente iscritti condividono la volontà e la professionalità acquisita in stretta coesione con la comunità territoriale. Oltre cento soci svolgono attività di volontariato, nell'ambito della Protezione civile, nelle attività socio assistenziali e nel supporto logistico di eventi e manifestazioni, collaborando con le istituzioni ed altre associazioni di volontariato. Grande il contributo della Provincia e della **Fondazione Crup** per agevolare le categorie sociali più deboli e sostenere le loro famiglie nella gestione delle difficoltà quotidiane.



IL TESTAMENTO

Un lascito a favore dell'Aism.

Più le donne che gli uomini sensibili alla donazione. Si è appena conclusa la tredicesima edizione della Settimana nazionale dei lasciti AISM che, assieme a FISM e al Consiglio nazionale del notariato ha dato vita al principale evento di informazione in materia testamentaria.

La nostra sezione ha organizzato questa tredicesima edizione con la collaborazione e il patrocinio del Consiglio nazionale del notariato.

Anche in questa occasione molti notai d'Italia si sono messi a disposizione dei cittadini per fornire informazioni chiare ed esaurienti in materia di diritto successorio.

Oggi fa testamento solo l'8% degli italiani, quasi 9 milioni gli over 55 che dichiarano di conoscere e di riflettere sull'opportunità di fare un lascito solidale. A donare per una buona causa sono soprattutto le donne, oltre il 60% del totale. L'Italia si conferma come il paese che meglio tutela i diritti degli eredi per tradizione e cultura, ma si piazza tra gli ultimi posti – rispetto agli altri paesi europei soprattutto del Nord - per il numero dei testamenti redatti.

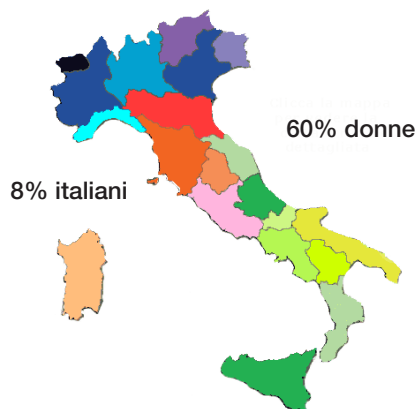
A San Vito al Tagliamento nella meravigliosa cornice dell'antico teatro Sociale "Gian Giacomo Arrigoni" la dottoressa Anna Milan, ha informato i partecipanti all'incontro sul tema dei lasciti testamentari. Si è fatto luce su come informare ed educare il pubblico in merito al lascito testamentario quale strumento per disporre del proprio patrimonio, sensibilizzando sull'importanza dei lasciti testamentari per realizzare i più importanti progetti di AISM e FISM, aumentando il numero dei lasciti e delle donazioni a favore dell'associazione, avvicinando nuovi potenziali

soci, volontari, donatori e testatori, stabilendo così un contatto costante con i notai su tutto il territorio nazionale e soprattutto locale, per offrire un servizio di consulenza gratuita e professionale in materia successoria.

Piace ricordare a tutti che un lascito solidale è un piccolo gesto, alla portata di tutti, che permette ad AISM e FISM di fare grandi cose.

Do appuntamento a tutti voi per l'incontro del prossimo anno che sicuramente organizzeremo durante la settimana nazionale dei lasciti che si terrà dal 22 al 28 gennaio 2018.

Sante



Un modo rapido per aiutare la ricerca CON IL 5X1000 BASTA UNA FIRMA. LA TUA

Prendi nota del codice

Attraverso il 5x1000, AISM e FISM (Fondazione Italiana Sclerosi Multipla) riescono ogni anno a finanziare la ricerca e numerosi progetti, basti pensare che nel 2015 FISM ha destinato alla ricerca scientifica 4,3 milioni di euro.

Solo con la ricerca si può davvero cambiare la vita delle persone con SM. Negli ultimi anni molti sono stati i passi avanti, da una diagnosi più rapida e un tempestivo intervento sulla malattia, ad un percorso di cure personalizzate e meno invasive, ma soprattutto ad un decorso più lento verso l'invalidità.

Pertanto grazie anche al tuo aiuto e assieme a tanti altri, con un semplice gesto potrai sostenere a costo zero la ricerca scientifica sulla sclerosi multipla, tramite il meccanismo del 5x1000, firmando sulla dichiarazione dei redditi

nel riquadro: “finanziamento della ricerca scientifica e delle università” e inserendo il **CODICE FISCALE FISM 95051730109**.

Valerio Zamai



DOMOTICA

Facilitazioni sì, ma i costi sono ancora alti

L'aumento della domanda renderà i servizi accessibili.

Da vent'anni lavoro per un'azienda elettronica leader nel mondo dell'automazione degli hotel, ma da qualche anno l'elettronica è entrata anche nelle case. Si chiama domotica e rende intelligenti apparecchiature, impianti e sistemi, facendo sì che la gestione dell'abitazione risulti più semplice, veloce ed anche economica.

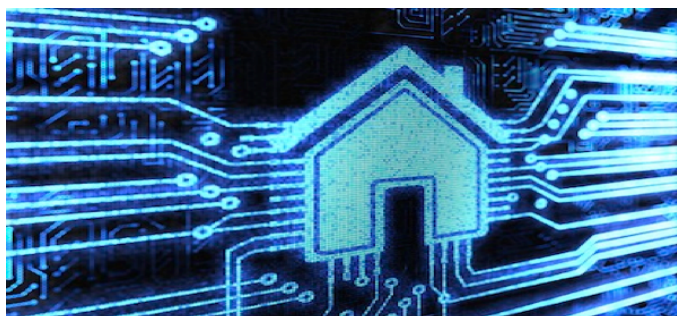
Naturalmente è un notevole aiuto per coloro che, a causa di malattie neurodegenerative, di traumi fisici, o semplicemente per l'età avanzata, hanno difficoltà a tenere sotto controllo la propria casa. Per me è diventato difficile premere l'interruttore della luce, impossibile alzare

le persiane o usare il termostato, le cose che facevo con normalità prima, ora si rivelano fonte di fatica e di stress, ma con la domotica diverrebbe tutto alla mia portata. Con l'uso di un tablet, ma potrebbe trattarsi anche del cellulare o del computer, potrei comandare le luci di casa, il riscaldamento e gli elettrodomestici, disporre che le persiane scendano la sera e aprire le tende della sala.

L'impianto domotico si può realizzare anche su case già costruite, perchè i diversi componenti del sistema comunicano senza fili, tramite onde radio a bassa potenza, infrarossi o wi-fi.

Sarebbe la casa dei miei sogni ma, per il momento risulta ancora troppo costosa, per realizzare un impianto domotico standard in un appartamento di 90-100mq il prezzo si aggira intorno ai 5mila euro, questo è un costo indicativo perchè dipende molto dall'installatore che deve essere qualificato e dalle marche scelte per la sua realizzazione. Probabilmente se ci sarà un'applicazione di massa, i costi si abbasseranno notevolmente, rendendo il mio sogno realizzabile. Non mi rimane altro che attendere fiduciosa.

Roberta



Paraolimpico ospite dell'Aism

IL VELISTA SQUIZZATO A PORDENONE

**Si racconta assieme al tecnico federale
Devoti**

PARAOLIMPIONICO OSPITE DELL'AISM Il velista Squizzato a Pordenone Si racconta assieme al tecnico federale Devoti. Antonio Squizzato, velista paralimpico originario della nostra zona, è nato nel 1974 e porta una protesi alla gamba sinistra dall'età di tre anni a causa di un incidente con un trattore. È stato recentemente protagonista, presso la nostra sede provinciale AISM

pe Devoti. «Ho iniziato a fare vela il week end – racconta Squizzato – con una vecchia deriva per poi passare al 2.4MR».



Trattasi di una barca molto tecnica, che ha la caratteristica di avere il timoniere seduto all'interno e nella quale le manovre sono tutte disposte sulla console frontale, in modo che possano salire a regattare anche persone con disabilità.

di una serata, organizzata dalla Lega navale italiana sezione di Pordenone-Sacile, voluta in particolare dal direttore tecnico Marcel D'Agostini e da Piero Pilloni, vice presidente. In sala inoltre, la gradita presenza del Sindaco di Cordenons, Andrea Delle Vedove che ci ha raggiunti per presenziare alla serata.

Abbiamo così avuto l'occasione di conoscere un atleta a tutto tondo, appassionato e determinato, capace ed entusiasta che si è raccontato e



ha condiviso con noi la sua esperienza sportiva e la sua grande passione per la vela, aggiornandoci sui suoi prossimi impegni olimpici. Antonio, infatti, si sta preparando per la sua quarta paralimpiade.

Con lui era presente il tecnico federale Giusep-

pe Devoti. Inizia la sua "grande avventura" nel 2008 partecipando alle Paralimpiadi di Pechino come prodiere a bordo di un Sonar, barca con equipaggio da tre; nel 2012 alle Paralimpiadi di Londra cambia ruolo e

diventa timoniere. Dopo Londra sale sul 2.4 mR per provare a correre su una barca da singolo. La preparazione a questo punto è molto più complessa, sia dal punto di vista tecnico, fisico che mentale, ma avviene con il contributo del tecnico della Federazione, del nutrizionista, del preparatore atletico e del suo mental coach.

Con impegno e volontà vince tre titoli di campione italiano, di cui l'ultimo al Cico di Napoli, due bronzi Europei e chiude settimo alle Paralimpiadi di Rio 2016. Racconta di quest'ultima paralimpiade come un'esperienza indimenticabile, difficile, ma emozionante, insomma una grande avventura.

Adesso Antonio guarda al domani con la voglia di nuove sfide, accompagnato dalla sua bella famiglia, la moglie Letizia e la loro piccola, nata lo scorso giugno. Noi desideriamo ringraziarlo per la forza, la volontà e il coraggio che ci ha trasmesso, per averci raccontato la realtà delle sfide, affrontate sempre con grande determinazione e passione. Grazie Antonio, è stato bello conoscere un campione come te, uno che lotta ogni giorno per raggiungere i suoi sogni!

Deborah

Proposte per partire

VACANZE E DISABILITÀ

I siti per viaggiare organizzati

Una guida veloce per offrire le giuste idee per partire in sicurezza.

Innanzitutto sul sito www.disabili.com è disponibile una guida Lonely Planet, la famosa casa editrice specializzata in guide turistiche, dedicata al tema e intitolata "accessible travel online resources", purtroppo la guida è disponibile solo in lingua inglese ma superato lo scoglio linguistico, lo strumento online è ben formulato ed è suddiviso in cinque sezioni tematiche, tra cui una dedicata ai tour operator e agenzie viaggi specializzate nell'organizzare viaggi per persone disabili. Infine c'è un'area dedicata alle organizzazioni sportive che si rivolgono alle persone disabili per far provare l'ebbrezza di un giro in aereo, l'energia degli sport di montagna, la libertà del surfing o la tranquillità della barca a vela, il tutto a 360° in qualsiasi latitudine.

Sempre sul sito www.disabili.com sono disponibili numerose informazioni utili come musei, parchi e spiagge con l'accesso ai disabili, ulteriori guide turistiche (in italiano) e altro ancora.

Come già accennato sono numerosi i tour ope-



operator specializzati in vacanze, tra quelli che ho visitato, LP Tour (<http://www.lptour.it/>) agenzia nata nel 2002 specializzata in crociere, tour sia di gruppo che non in Italia e nel mondo. La stessa agenzia propone anche un catalogo dedicato ai viaggi di nozze per disabili, insomma le opportunità ci sono e anche variegata. Altro tour operator che mi sento di citare è In particolare, per quanto riguarda la persona con disabilità, FederTour che è per quanto riguarda la persona con disabilità è decisamente all'avanguardia, con la sua proposta innovativa di viaggi senza barriere, per non dover rinunciare all'avventura.

FederTour ha brevettato un veicolo da assistenza che segue il gruppo di persone disabili nei suoi spostamenti. Quando si viaggia, più di chiunque altro il disabile incontra il problema di trovare un bagno adattato alle sue esigenze.

Questo fa sì che debba accontentarsi di spostamenti brevi e "protetti", dovendo così rinunciare a viaggi più avventurosi. Per rispondere a questa esigenza, FederTour ha brevettato un sistema di viaggi di "avventura e solidarietà". Ecco dunque l'idea di un camper che, come veicolo di supporto, offre alla persona un bagno completamente adattato, dotato di servizi, doccia e riscaldamento, che segue la carovana di camper, roulotte, ma anche di gruppi sportivi durante gare o altro, nel viaggio organizzato, consentendo così spostamenti in totale libertà. Ma senza andare molto lontano nel nostro territorio



sono numerose le proposte accessibili ai disabili consultabili sul sito Turismo Accessibile: <http://www.turismoaccessibilefvg.it/> Il sito, promosso dall'Associazione Tetra - paraplegici del FVG e dall'assessorato regionale alle Attività produttive, mette a disposizione una serie di informazioni riguardanti l'accessibilità delle strutture ricettive e dei servizi turistici presenti nel territorio regionale. Tra le varie strutture, non dimentichiamo il nuovo Ospizio Marino di Grado inaugurato a dicembre 2016, struttura d'eccellenza per la riabilitazione ortopedica, cardiologica e respiratoria con particolare attenzione ai disabili. La struttura oltre a offrire dei programmi per la riabilitazione ortopedica con tecniche specifiche offre un programma di riabilitazione neurologica. Nella struttura sono disponibili anche venti posti letto sia in convenzione che privati, il tutto nella bellissima cornice di Grado.

Sul sito <http://www.diversamenteagibile.it/> sono presenti numerosi testimonianze ed esperienze di viaggio, per gli amanti del "fai da te" può essere utile per prendere spunti per le proprie vacanze, inoltre sul sito <https://www.tripadvisor.it> potrete trovare una deliziosa villetta, locata a S. Vito lo Capo perfettamente attrezzata e appena ristrutturata, in grado di accogliere persone in difficoltà motoria o con particolari esigenze abitative. La casa si chiama "Domus Capperi", cercatela sul web e avrete una panoramica degli ambienti e del luogo in cui si trova. Insomma le alternative per viaggiare o trovare alloggi dedicati anche per i disabili ci sono, basta un po' di curiosità e tanta volontà, quindi, computer alla mano, preparate le valigie e scegliete la vostra prossima meta.

Il lena

Un'esperienza che può ritornare a tutti utile

<<INTERNET, AMICO MIO>>

La vittoria di essere autonomi

Non ci avevo mai pensato prima, prima che la SM mi ponesse dei limiti fisici. Con la difficoltà negli spostamenti e nei trasporti è nata l'esigenza di dover e voler continuare ad essere il più possibile autosufficiente.

Non sto parlando di cose importanti come vestirsi, lavarsi e cucinare, ma di quelle piccole cose di contorno alla nostra vita che passano quasi inosservate finché stiamo bene.

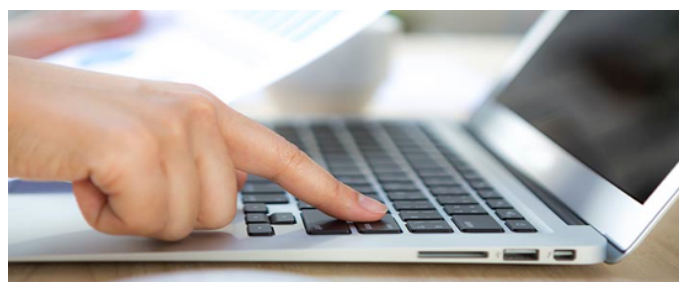
Andare in banca, in posta, comprare un regalo di compleanno o i doni per Natale, pagare l'abbonamento del cinema o della corriera, sono tutte cose che ad un certo punto non ho più potuto fare senza dover chiedere aiuto ad altri.

Finché ho scoperto che esiste una tecnologia che mi permette di essere in ogni dove da casa, di trovare tutto ciò che desidero senza alzarmi neanche dalla sedia. Si chiama Internet, e così la banca, la posta, ma anche l'agenzia di viaggi e il negozio di giocattoli sono entrati come per magia, dentro il mio computer. Lo ammetto mi c'è voluto un po' di tempo prima di capire bene

come "navigare" nel mare virtuale e devo ringraziare i pazienti impiegati della banca e della posta che mi hanno spiegato più di una volta come si procede con l'home banking, piuttosto che con la postepay o la paypal e come utilizzare al meglio questi utili servizi.

Adesso molte amministrazioni pubbliche mettono a disposizione degli utenti e dei clienti la possibilità di operazioni on-line, come ad esempio la dichiarazione dei redditi, il modulo per pagare le tasse o per richiedere un'indennità, oppure per iscriversi all'università. Così mi sono riappropriata di una parte della mia vita, per me molto importante, i soliti impegni che posso benissimo demandare ad altri, ma che fatti da me acquistano il sapore di una vittoria.

Roberta



9° APPUNTAMENTO CON GLI ESERCIZI DI FRANCY E LETIZIA

Esercizi per rilassare collo-spalle

ESCURSIONE ARTICOLARE ATTIVA (RIPETERE OGNI ESERCIZIO PER 5-10 VOLTE)

 <p>Rotazione (fig. 1)</p>	 <p>Piegamento laterale (fig. 2)</p>	 <p>Piegamento in avanti (fig. 3)</p>	 <p>Rotazione delle spalle (fig. 4)</p>
<p>Girare la testa prima da un lato poi dall'altro, come se ci si volesse guardare dietro le spalle. Tenere il viso perpendicolare al suolo.</p>	<p>Posizionarsi davanti a un muro o specchio. Piegare la testa prima da un lato poi dall'altro, avvicinando le orecchie verso le spalle.</p>	<p>Ritirare il mento all'indietro, portando la testa in avanti, verso il petto.</p>	<p>Eseguire movimenti circolari con le spalle, spingendole verso l'alto e indietro, e quindi roteandole in giù il più possibile.</p>

www.piuivivi.com

ESERCIZI DI STRETCHING (TENERE OGNI POSIZIONE PER 15-20 SECONDI)

 <p>Stretching della scapola (fig. 5)</p>	 <p>Stretching del trapezio (fig. 6)</p>	 <p>Ritrazione del mento (fig. 7)</p>	 <p>Stringere le spalle (fig. 8)</p>
<p>Posizionare la mano destra dietro la nuca, con il gomito che punta verso l'alto. Quindi, portare il mento verso l'ascella sinistra. Ripetere per l'altro lato.</p>	<p>Far scendere la spalla sinistra, e piegare la testa verso destra. Ripetere per il lato opposto.</p>	<p>Stando in posizione supina, piegare la testa in avanti, ritraendo il mento indietro.</p>	<p>Tenendo la schiena ben dritta, il petto all'infuori e il mento alto, stringere le spalle, contraendole l'una contro l'altra.</p>



È PRIMAVERA E LE PIAZZE DELLA PROVINCIA FIORISCONO CON LA GARDENIA

Per sostenere la ricerca scientifica ed aiutare le donne, le più colpite da sclerosi multipla, sabato 4, domenica 5, e per la Festa della Donna, mercoledì 8 marzo, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica, torna ad inebriare di profumo le piazze della nostra Provincia "La Gardenia dell'AIMS" promossa dall'Associazione Italiana Sclerosi Multipla e dalla sua Fondazione FISM.

In oltre 90 PIAZZE DELLA PROVINCIA, da centinaia di volontari di molte Associazioni e Gruppi di Volontariato, saranno distribuite oltre 3000 PIANTE DI GARDENIA in cambio di una donazione di 15 euro e con esse verrà distribuito lo "Speciale Gardenia AISM" con tutte le informazioni sull'iniziativa, sulla malattia e con il messaggio dalle donne per le donne, insieme per vincere la Sclerosi Multipla.

I fondi raccolti con la gardenia dell'AIMS contribuiranno anche quest'anno a sostenere la ricerca scientifica sulla malattia e ad incrementare i servizi sanitari e sociali dedicati alle persone con sclerosi multipla. In particolare, i fondi raccolti andranno a finanziare anche il programma di ricerca sulle forme progressive e pediatriche.

L'elenco delle piazze dove viene consegnata la gardenia è disponibile sul sito www.aism.it. e sul sito della sezione.

Quest'anno per festeggiare l'8 marzo e sostenere la ricerca sulla sclerosi multipla, alcune splendide donne si uniscono al movimento per aiutare le donne a sconfiggere la malattia e per sostenere la ricerca scientifica, sono le portavoce del messaggio di speranza e solidarietà protagoniste della campagna realizzata dall'AIMS per sensibilizzare, informare e raccogliere fondi per contribuire alla lotta alla sclerosi multipla.

Dedichiamo questa manifestazione alle donne, le persone principalmente colpite da sclerosi multipla insieme ai giovani tra i 20 e i 30 anni. Nella nostra Provincia, le persone con sclerosi multipla sono, secondo una stima prudenziale circa 485. In un anno i volontari dedicano circa 5000 ore alle persone colpite dalla malattia per realizzare i servizi sanitari e sociali e le numerose attività di socializzazione.

Anche quest'anno, contiamo su tutti voi, sarà anche grazie alla partecipazione attiva di Voi soci e al contributo di tanti cittadini sensibili che si recheranno nelle piazze per acquistare la gardenia dell'AIMS che la nostra sezione potrà continuare nell'attività di sostegno alle persone con sclerosi multipla. Vi aspettiamo numerosi, in sezione per acquistare una piantina di gardenia, i volontari saranno a vostra disposizione per tutto il periodo, chi non può raggiungerci ci contatti telefonicamente e Gabriella sarà felice di potervi inviare una piantina, non fateci mancare il vostro aiuto.

Sante Morasset



Esposizione dei lavori di acquerello

TUTTA LA SODDISFAZIONE DEGLI ALLIEVI DI TERZARIOL

Apprezzato l'intervento di Stefania Cuccarello

Questo nuovo anno, come altri già trascorsi, si è celebrata l'inaugurazione della quattordicesima mostra dei lavori di acquerello, che vengono realizzati presso il laboratorio artistico nella sezione AISM di Cordenons, grazie al grande impegno della pittrice Marilena Terzariol, volontaria e straordinaria maestra di noi tutti aspiranti "artisti" della tecnica di acquerello. Memorabile la sua tenace pazienza, amorevole dedizione tali da con-



sentirci di condividere momenti davvero di relax, associati al piacere di dare spazio alla variegata e molto personale fantasia artistica di ciascun partecipante al laboratorio. L'evento inaugurale della kermesse artistica, arricchito alla presenza di alcune figure istituzionali del Comune di Cordenons, e la numerosissima partecipazione di pub-

blico, ha dato un grande contributo a sostegno e valore a tutti coloro che si sono fortemente, con grande impegno, adoperati per rendere davvero significativo l'evento stesso. Fondamentale, l'apporto di Stefania Cuccarello, sensibile madrina culturale di tutte le numerose rassegne, sempre pervase da commenti talmente appropriati, tali da dare spazio anche alle emozioni, provate soprattutto dagli artefici dei lavori esposti. Un grazie di cuore, anche e sempre, a tutti coloro (sono tanti) che con il loro impegno discreto contribuiscono



al successo di questo evento stesso. Fondamentale, l'apporto di Stefania Cuccarello, sensibile madrina culturale di tutte le numerose rassegne, sempre pervase da commenti talmente appropriati, tali da dare spazio anche alle emozioni, provate soprattutto dagli artefici dei lavori esposti. Un grazie di cuore, anche e sempre, a tutti coloro (sono tanti) che con il loro impegno discreto contribuiscono al successo di questo evento.

Emanuele

TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

E qualità della vita nelle donne con SM in menopausa

Uno studio statunitense ha analizzato tramite questionari specifici circa 100 donne. I punteggi ottenuti indicano che la terapia potrebbe avere effetti benefici per le donne con SM. La terapia ormonale sostitutiva viene utilizzata per ridurre gli effetti della menopausa, quando vi è un calo

di ormoni femminili quali gli estrogeni. Dopo la menopausa, infatti, le donne sane possono sperimentare diversi sintomi, tra cui vampate di calore, sudorazione notturna, sbalzi d'umore e ridotto desiderio sessuale, che riducono la loro qualità di vita. La terapia può compensare il calo di ormoni femminili e ridurre questi problemi.

In uno studio statunitense i ricercatori hanno valutato gli effetti della terapia ormonale sostitutiva sulla qualità di vita delle donne con sclerosi multipla in post-menopausa. Sono state analizzate 96 donne con SM, di cui solo 61 avevano ricevuto la terapia ormonale sostitutiva.

La qualità di vita è stata valutata con questionari specifici. I punteggi ottenuti, analizzando i questionari hanno mostrato esiti più elevati per la qualità fisica della vita nel gruppo che ha ricevuto la terapia ormonale sostitutiva rispetto a coloro che non l'avevano ricevuta.

Questi risultati suggeriscono che la terapia ormonale sostitutiva potrebbe migliorare la qualità fisica della vita per le donne con SM.

D.M. da www.asim.it



Le nuove nomine

DUE NOSTRI VOLONTARI ENTRANO NELL' AISM NAZIONALE E REGIONALE

Primo Fassetta e il nuovo consigliere nazionale e Sante Morasset il presidente del coordinamento regionale

Novità ma soprattutto volti noti, una garanzia a difesa della sclerosi multipla. La nomina a presidente del coordinamento regionale dell' AISM onlus di Sante Morasset che ha guidato per diversi anni la sezione pordenonese per tutti è un riferimento, in modo volontario si batte e combatte per i diritti dei malati della sclerosi multipla. Questa nomina va di pari passo con un altro risultato per il territorio, ovvero la nomina di Primo Fassetta a consigliere nazionale che ha consentito la staffetta con Morasset. Il duo, per chi li conosce e li ha visti operare è indissolubile, perciò i tanti soci dell' AISM possono stare certi che entrambe le figure a livello regionale Sante e a livello nazionale Primo, porteranno avanti le istanze dei tanti malati per avere maggiori e più efficaci servizi sul territorio.

Il presidente Sante Morasset sarà un fattivo interlocutore nei rapporti con enti ed istituzioni in materia di interventi socio-sanitari per le persone con SM e parteciperà alle riunioni ed incontri del GREAT (Gruppo rete associativo territoriale) al fine di definire e declinare strategie di pianificazione territoriale da sottoporre al direttivo nazionale per l'approvazione e concreta attuazione.

Presto verranno resi noti gli incontri, i convegni e i tanti momenti di sensibilizzazione dove qualificati professionisti e volontari sensibilizzeranno le istituzioni per salvaguardare i diritti delle persone con SM. Nel team di lavoro che opera a livello strategico in rete, ricordiamo Maria Bran volontaria e consigliera della sezione AISM di Trieste) delegata a rappresentare AISM nel CRAD, (la consulta regionale delle associazioni persone disabili e Alberto Volpe (presidente sezione AISM di Ud) delegato nella FISH FVG, Federazione italiana superamento handicap.

Sara Carnelos

Di seguito troviamo tutte le cariche che non mancheranno di onorare il prestigioso compito che è stato loro affidato.

Il Coordinamento Regionale FVG AISM Onlus attualmente è così composto:

ADRIANO TOFFUL	delegato rappresentante della Sezione AISM di Gorizia (volontaria)
STEFANIA GRIGGIO	delegata rappresentante della Sezione AISM di Trieste (volontaria)
ALBERTO VOLPE	delegato rappresentante della Sezione AISM di Udine (volontario)
VALERIO ZAMAI	delegato rappresentante della Sezione AISM di Pordenone (volontario)
GABRIELE CADELLI	tesoriere Coordinamento (volontario)
SANTE MORASSET	presidente Coordinamento (volontario)

Inoltre il Coordinamento Regionale FVG AISM Onlus, a sostegno delle proprie attività, si avvale delle seguenti figure istituzionali:

ROBERTO BOSI area manager

(dipendente della Sede Nazionale)

PRIMO FASSETTA consigliere nazionale di riferimento per la Regione Friuli-Venezia, Giulia (volontario)

Grazie infinite a chi sostiene Aism con il cuore

ELENCO DONATORI ANNO 2016 **Associazioni, istituzioni, volontari e privati hanno contribuito a migliorare il servizio per i malati.**

L'Aism ringrazia citandoli uno a uno, tutti i donatori dell'ultimo anno. Grazie a tutti possiamo realizzare progetti che aiutano gli associati. Grazie alle raccolte fondi si contribuisce alla ricerca.

Abbiamo fatto il passo giusto, continuiamo ancora a crederci. Elenchiamo di seguito i nominativi che hanno contribuito economicamente attraverso un contributo, una donazione, un'offerta, all'incremento dei fondi raccolti nell'anno 2016. Ma queste realtà non sono le sole ad averci aiutati, avremmo dovuto aggiungere, infatti, i tanti privati che a titolo personale, ma anche in memoria di loro cari, hanno partecipato al sostegno della sezione. Per motivi di privacy e di precisa volontà di alcuni, evitiamo l'elenco, ma sappiano che li ringraziamo davvero di cuore.

ASSOCIAZIONI E GRUPPI

Gruppo festeggiamenti Dandolo di Maniago, Assi Vecchie Glorie di Cordenons, Allievi Corso Mosaico, Utea Cordenons, Associazione Fincadura, Gruppo raccolta tappi di Cordenons e d'intorni, Associazione Pordenone Ricama, Associazione Riserva Caccia di Andreis,

Gruppo Amici di Armando Cellot, AVIS-AIDO di Villanova, ASDRCPS di Montereale Valcellina, Circolo Anziani Elettrolux Professional di Pordenone, Associazione Riserva di Caccia di Montereale Valcellina, Associazione Chei del Talpa, Associazione Ensemble Armonia, Parrocchia Sant'Agostino di Torre di Pordenone, AFDS di Montereale Valcellina, Associazione Brugnera in Festa, Gruppo Amici del Macello di Cordenons.

AZIENDE/SOCIETA'/ATTIVITA' COMMERCIALI Osteria Pharaon di Montereale Valcellina, SAS Tagliamento di San Vito al Tagliamento, Centro Dentale di Fiume Veneto, Top Sistema srl di Pordenone e scelta positiva srl.

ISTITUTI DI CREDITO Banca Credito Cooperativo Pordenonese di Azzano X

ENTI E ISTITUZIONI Regione Friuli Venezia Giulia, Amministrazione Provinciale di Pordenone, Comune di Cordenons, Comune di Porcia, Comune di Azzano X, Comune di San Vito al Tagliamento e A.S.S. N. 5 Friuli Occidentale di Pordenone.

CONTRIBUTI PER PROGETTI SPECIFICI

Centro Servizi Volontariato Friuli Venezia Giulia

**un mondo
libero sulla SM**



Il mondo ha bisogno delle donne

INIZIATIVA DONNA/DESPAR

dal 27/02/2017 al 05/03/2017

Un grande GRAZIE agli organizzatori e a tutti i clienti dei punti vendita Despar, Eurospar e Interspar per l'iniziativa di raccolta fondi "Il mondo ha bisogno delle donne" promossa dal 27 febbraio al 5 marzo, nelle regioni Friuli-Venezia Giulia, Veneto, Emilia Romagna e Trentino Alto Adige, a sostegno di quattro associazioni che si occupano delle donne e dei loro diritti. AISM è stata scelta per rappresentare la Regione Friuli-Venezia Giulia.

Voglio ricordare che su tre persone con Sclerosi Multipla, due sono donne e in Italia le persone colpite da questa patologia sono circa 110.000, una diagnosi ogni tre ore per 3.400 nuovi casi ogni anno. Nella nostra Regione sono 2.100 ca. le persone con SM per 65 nuovi casi all'anno.

L'iniziativa DONNA/DESPAR e la scelta dell'AIMS Sezione di Pordenone, come associazione di riferimento e quindi destinataria della quota dei proventi raccolti, è nata dalla volontà dell'Aspiag Service, azienda concessionaria del marchio Despar, Eurospar ed Interspar in FVG, Veneto, TAA ed Emilia Romagna che, su suggerimento di alcune sue personali conoscenze nell'ambito medico hanno così deciso di contattare la nostra sede di Cordenons - Via Nogaredo 82.

Inutile dire l'enorme piacere che abbiamo avuto nel conoscere i rappresentanti Despar, come il direttore del

lavoro tutto questo non sarebbe stato possibile. Grazie a questi fondi potremo potenziare le attività di affermazione diritti fatte dal nostro coordinamento regionale, incrementare le attività di sezione ed in particolare la fisioterapia, supporto psicologico e attività di benessere



centro distributivo Despar Fvg Fabrizio Cicero, la responsabile vendite Fvg Patrizia Pitueli, la responsabile MKT Fvg Tiziana Pitueli, il capo zona vendite Simone Castenetto, il direttore del punto vendita Interspar di Pordenone Simone Del Toso e a tutto il personale Despar/Eurospar e Interspar, a tutta la squadra Despar dobbiamo i ringraziamenti per l'ottima riuscita dell'evento.

Ci sentiamo di poter dire che si è instaurata una bella amicizia oltre che una sana collaborazione, abbiamo avuto l'opportunità di conoscere belle persone non solo competenti, ma anche generose e impegnate nel sociale. A nome di tutti gli associati della nostra provincia e regione, voglio ringraziare tutti, senza il loro prezioso

come pilates, yoga e shiatsu. Attività e servizi che forniamo ai nostri associati grazie a volontari e professionisti adeguatamente formati, il tutto con impegno e gratuità. Sono molte le forme in cui possiamo fare volontariato, ci rende felici vedere che anche le grandi aziende, come Despar, si facciano promotrici di tali iniziative volte alla sensibilizzazione verso realtà come AISM che, seppur presenti da quasi cinquant'anni in Italia e oltre trent'anni nella nostra regione, sono ancora così poco conosciute. Non voglio dimenticare l'amministrazione comunale, che con la presenza del vice sindaco Eligio Grizzo, delegato per le politiche sociali e servizi sociali comunali e ambito distrettuale urbano, dimostra l'attenzione che il territorio rivolge alle associazioni.

Al nostro tesoriere Gabriele Cadelli, anche consigliere nazionale, rivolgo i miei ringraziamenti per aver gestito con grande competenza ed entro tempi strettissimi, la parte burocratica necessaria alla realizzazione dell'iniziativa. Grazie di cuore, perché proprio attraverso il grande impegno e al costante lavoro di volontari appassionati questi obiettivi possono essere raggiunti.

Deborah Magaraci
(Presidente Sezione AISM Pordenone)

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 la nostra esperta volontaria Maria Pia sarà presente presso l'ospedale Santa Maria degli Angeli (Pordenone), a breve verrà affiancata dalle ragazze in servizio civile.

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

Presso la nostra sezione di via Nogaredo, possibilità di consulenza dedicata alle persone con SM e loro familiari. Per informazioni e appuntamenti chiamare in associazione.

News in pillole/ prossimamente

-Mercoledì 29/03 ore 17.30 presso la sede AISM di via Nogaredo, convegno ausili e movimentazione. Tra gli ospiti l'arch. Rodolfo Dalla Mora Responsabile dell'Ufficio Accessibilità e del CAAD, Ospedale Riabilitativo ad alta Specializzazione di Motta di Livenza Tv e la dott. Valentina Bit, fisiatra dell' Azienda ospedaliera, (data da definire)

-concerto con Midway Chorus (data da definire)

-Domenica 28/05/2017 iniziativa "auto e moto in villa" a Motta di Livenza (iniziativa proposta da Luisa Stival).

-Sabato 24/06/2017 iniziativa "Si navigare" (da Bevazzana a Caorle)

- 25/04 Fortajada ai laghetti alle "Roste"

- 20/05 Gara di pesca AVIS/AIDO a Villanova

- Ricordiamo dal 27/05 al 2/06 settimana Nazionale della SM. Iniziative correlate.

-Domenica 02/07/2017 iniziativa "Si Viaggiare" (itinerario da definire)

-Venerdì 15/09/2017 serata di beneficenza a Gorgo al Monticano.

Contatti

In questo numero del giornale non trovate un modulo da compilare con il vostro indirizzo di posta elettronica al fine di poter creare una mailing list che ci permetterà di creare una newsletter con la quale sarete aggiornati in tempo reale su eventi, manifestazioni, attività e appuntamenti.

attività e iniziative di vario genere la nostra segreteria è sempre a vostra disposizione. Telefonare in orari d'ufficio.

Sezione AISM di Pordenone

Via Nogaredo, 82
33084 Cordenons / PN

Tel 0434 45131

aismpordenone@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
