



ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI INVALIDI CIVILI

NOTIZIARIO DEL TRENTINO

N. 2/2011



Sommario

	Sportello del volontariato	4
	Fatti di volontariato	6
	Malattia, dolore, sofferenza	8
	Noi non ci lasciamo influenzare	18
	TADD LAB	20
	Arte e disabilità	22
	Un Natale tutto italiano	24
	ADHD – la forza del gruppo	26
	Anmil	28
	Fondazione ISAL	29
	SportABILI	30
	Curling in carrozzina	31
	Vacanze in Trentino	32
	Libri & Poesie	34
	Dom@nde e...	37
	Sconti &...	38
	Utilità	43



DIRETTORE RESPONSABILE

Bonetta Maria Carla

COMITATO DI REDAZIONE

Bonetta Maria Carla

Daffinà Giuseppe

Facchinelli Andrea

Gruber Giangiorgio

sede ANMIC di Trento

Via Benevoli, 22 – 38122 Trento

Tel. 0461 911469

Autorizzazione tribunale n. 655 - 18.11.1989

GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Artimedia

STAMPA

Tipografia Editrice Temi

Titolare trattamento dati D.L. 196/2003

Bonetta Maria Carla

In copertina: Bonetta Maria Carla

Editoriale

di Maria Carla Bonetta

Gentili Associati, innanzitutto mi presento: sono Maria Carla Bonetta, Vice Presidente f.f della sede ANMIC di Trento.

A settembre 2011, il signor Silvano Bonvecchio ha rassegnato le proprie dimissioni per motivi personali, successivamente, la Direzione Nazionale ANMIC di Roma mi ha "investito" di tutti i poteri per continuare l'operato del Presidente uscente, in modo, che questa Associazione sia e diventi sempre più un punto di riferimento per tutte le persone disabili.

Ho accettato questo incarico perché credo che la mia esperienza personale di vita come invalida "in primis" e, successivamente quella lavorativa, possano essere utili a questa Associazione in quanto ritengo che insieme si possano risollevare

le nostre "sorti" e dare "voce" a coloro che non ne hanno.

Non ho la bacchetta magica per risolvere i problemi fisici, burocratici, economici e legislativi che ognuno di noi incontra oppure ha incontrato

durante il suo percorso di vita, ma credo che se tutti voi sarete disposti ad aggiornarmi sui vostri "bisogni", informarmi sulle problematiche del vostro quotidiano e rendermi partecipe delle difficoltà, insieme si potrà cercare una soluzione.

Sono a chiedervi una costante collaborazione per crescere e fare in modo che, il mondo dei disabili non sia più un "mondo relegato" ma diventi un mondo con voce propria, un mondo con speranze, un mondo con desideri esauditi. Insomma un mondo di persone che vivono, gioiscono, soffrono, combattono perché tutto possa essere migliore e perché anche le persone, cosiddette "normali", possano accorgersi che dietro la nostra sofferenza esiste un grande cuore con tanta, tanta voglia di vivere.

In questo spazio non vi parlerò di problematiche, ma solamente del mio desiderio

Sono a chiedervi una costante collaborazione per crescere e fare in modo che, il mondo dei disabili non sia più un "mondo relegato"



di esservi accanto, di provare ad "allungarvi una mano" nei momenti di difficoltà; **sarò disponibile ad ascoltarvi tutti i mercoledì dalle 10.00 alle 12.00**, previo appuntamento con la segreteria della nostra sede.

Inoltre, vi ricordo che la nostra Associazione per sostenere e perorare le vostre cause ha necessità del vostro aiuto attraverso il **tesseramento**. Posso immaginare che per alcuni di voi versare **€ 36,15 per la nostra tessera** può sembrare un costo importante, ma mi sento di assicurarvi che il sostegno e le convenzioni che abbiamo stipulato, vi aiuteranno a recuperare la quota versata in breve tempo. Ricordatevi, noi esistiamo se voi ci aiutate, se portate nuova linfa, nuove idee, nuovi progetti e se insieme "combattiamo" per il nostro mondo migliore.

Concludo questo spazio augurando a tutti un **SERENO NATALE** ma soprattutto augurandovi che, ogni giorno sia ricco di momenti positivi e vi aiuti a non perdere mai la speranza in una vita migliore. ■

“Sportello del Volontariato”

di Adriano
Passerini

Lo Sportello del Volontariato, iniziativa promossa dal Servizio Relazioni Esterne ed Interne dell'APSS, nasce con l'obiettivo di promuovere e dare visibilità alle Associazioni di Volontariato che esercitano sul nostro territorio.

Grazie allo “sportello” le Associazioni avranno la possibilità di essere presenti all'interno dell'ospedale Santa Chiara di Trento e offrire il loro aiuto a chiunque lo richieda. L'importanza dell'attività di volontariato in campo sanitario è sempre più evidente; il cittadino può trovare nei volontari un sostegno solidale ed anche

*Grazie allo “sportello”
le Associazioni avranno
la possibilità di essere
presenti all'interno
dell'ospedale e offrire
il loro aiuto a chiunque
lo richieda.*

informazioni e suggerimenti utili per rispondere meglio ai propri bisogni. Non bisogna mai sottovalutare quanto può essere importante per una persona avere l'occasione di parlare, essere ascoltato e trovare incoraggiamento e sostegno soprattutto se ciò avviene con persone

che hanno già vissuto le stesse situazioni di difficoltà e quindi possono capire meglio i bisogni dell'altro.

Lo Sportello del Volontariato, è stato inaugurato il 7 novembre 2011 ed è **ubicato, come già accennato, nell'atrio dell'Ospedale Santa Chiara**. È, ovviamente,



anche un'occasione per incentivare una più stretta collaborazione tra l'Azienda Sanitaria e Associazioni di Volontariato.

Per organizzare lo sportello in maniera efficiente e garantire la presenza del maggior numero di associazioni, è stato programmato un calendario nel quale sono indicati i giorni in cui sarà possibile trovare i rappresentanti delle associazioni che hanno aderito al progetto. Questo calendario sarà consultabile dal pubblico per dare la possibilità ai cittadini interessati di conoscere le date, gli orari e i recapiti dell'associazione che cercano. ■



INFORMAZIONI

Servizio Relazioni Interne ed Esterne
Telefono 0461 904971
e-mail: adriano.passerini@apss.tn.it

Calendario sportello ANMIC

Abbiamo il piacere d'informarvi che dall'8 novembre 2011 siamo presenti anche presso lo Sportello Associazioni di Volontariato ubicato nell'atrio dell'Ospedale Santa Chiara, in questo modo, chi si troverà a passare, potrà chiedere e ricevere informazioni dettagliate in relazione alle proprie necessità.

Potrete ottenere risposte alle vostre domande senza dovervi recare presso la nostra sede e, successivamente, le vostre pratiche saranno evase dal nostro ufficio.

Di seguito vi elenco le date con i relativi orari della nostra presenza:



DICEMBRE 2011

martedì 6 dicembre	8.30-12.30
mercoledì 21 dicembre	14.00-17.00

GENNAIO 2012

mercoledì 4 gennaio	8.30-12.30
mercoledì 18 gennaio	14.00-17.00

MARZO 2012

mercoledì 7 marzo	8.30-12.30
mercoledì 21 marzo	14.00-17.00

MAGGIO 2012

mercoledì 2 maggio	8.30-12.30
mercoledì 23 maggio	14.00-17.00

FEBBRAIO 2012

mercoledì 1 febbraio	8.30-12.30
mercoledì 15 febbraio	14.00-17.00

APRILE 2012

mercoledì 4 aprile	8.30-12.30
mercoledì 18 aprile	14.00-17.00

GIUGNO 2012

mercoledì 6 giugno	8.30-12.30
mercoledì 20 giugno	14.00-17.00

Tempo condiviso

Con la programmazione per l'anno 2012 abbiamo necessità di persone che "investano" un po' del loro tempo per organizzare, insieme a noi, un programma ludico-culturale da condividere con i nostri associati: gite, feste, tombolate, lotterie, serate di teatro o di musica.

Per fare questo abbiamo necessità del vostro aiuto!

Chi fosse interessato a "donare" il suo tempo, non esiti a contattarmi

vacanze.anmic@gmail.com

e lo riceverò personalmente per illustrare quelli che sono i nostri desideri.

È disponibile la NUOVA TESSERA ANMIC 2012

Fatti di volontariato

di Ugo Rossi

Siamo lieti di ospitare l'intervento dell'assessore alla salute e politiche sociali Ugo Rossi, quale persona sempre attenta e sensibile al mondo del volontariato che è intervenuto alla giornata di riflessione "Fatti di volontariato" organizzata dalla P.A.T in collaborazione con il Centro Servizi per il Volontariato in occasione dell'"Anno europeo delle attività di volontariato che promuovono una cittadinanza attiva".

La disponibilità e la volontà di dedicarsi agli altri, cioè di fare volontariato, è una delle cose migliori che le persone stabiliscono di fare nella loro vita. È così, nel servizio concreto alle persone, che il concetto di solidarietà prende corpo e assume il suo più vero e profondo valore. Il concetto è chiaro, evidente, soprattutto in Trentino, dove da sempre la sensibilità a questi temi essenziali è sentita e diffusa. Direi che fa parte della nostra cultura, della nostra civiltà. Ma quando si definisce il volontariato si è sempre ad alto rischio di retorica. Per questo, mi fermo qui, dicendo solo una cosa semplice ma credo non banale, cioè **GRAZIE** alle migliaia di trentini che, in tanti modi diversi, lo praticano. Mi preme di più e credo sia interessante, toccare aspetti che sono più vicini alle mie responsabilità di amministratore e soprattutto alle aspettative di chi fa volontariato e di chi anche nel volontariato trova risposte.

Si discute spesso di ruolo delle associazioni e di ruolo della società civile rispetto ai sistemi di welfare, del quale in questo momento mi occupo. Ed io trovo che, nonostante tutto, un buon principio guida si ritrovi nell'articolo 118 della Costituzione, secondo il quale le istituzioni ad ogni livello "devono favorire l'autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale,



sulla base del principio di sussidiarietà".

Credo che questo assunto conservi ancora oggi tutta la sua importanza e validità, tanto che proprio su questa visione abbiamo indirizzato e indirizziamo le scelte e le attività della Provincia, anche in tema di politiche sociali e di welfare in senso lato. Lo abbiamo fatto già nella scorsa legislatura, progettando in armonia con questa logica la riforma delle politiche sociali del 2007.

Lo abbiamo fatto recentemente anche in settori dove il volontariato poteva essere percepito in veste più rivendicativa e mi riferisco al settore della sanità, con le sue associazioni dei pazienti in particolare. Scegliendo e forse sorprendendo un po', di coinvolgere molti di questi gruppi in una Consulta delle associazioni a carattere sanitario. Lo abbiamo fatto, esprimendo una forte coerenza di fondo, anche con la legge sulle politiche familiari che è costruita quasi esclusivamente sulla capacità delle associazioni di volontariato di costruire dal basso quel benessere familiare che è uno degli obiettivi del Trentino di domani.

Questa è la strada che abbiamo percorso e non abbandoneremo. Il progetto concreto è di costruire un sistema integrato delle politiche sociali. Per cercare – e non ci siamo ancora riusciti del tutto – di coniugare al meglio le risorse pubbliche con le risorse che vengono dai cittadini.

Per raggiungere due grandi obiettivi: continuare ad avere un sistema sociale dove la qualità e l'attenzione alla persona sono al primo posto, ma in una logica, di questi tempi più facile da capire, di sostenibilità economica.



Da sinistra Stefano Zamagni, Armando Stefani, Gregorio Arena e Alberto Faustini.

Il fulcro è costruire un sistema sociale che veda la compartecipazione di tutti i soggetti e di tutti gli attori: quelli istituzionali e quelli che rappresentano i cittadini, come le associazioni. Anche nella progettazione dei servizi e, in particolare, per creare un efficace strumento di analisi del bisogno. Perché, **nel riconoscere il bisogno, la società civile arriva inevitabilmente prima delle Istituzioni.**

La nostra missione, dopo aver riconosciuto queste grandi potenzialità, è quella di mettere in gioco le energie ottimizzandole, costruendo una vera rete sul territorio, fondamentale per migliorare i servizi e renderli più efficaci ed efficienti.

In sostanza, credo ci sia oggi un patto da stipulare. Un patto fra volontariato e istituzioni che, parlando lo stesso linguaggio e rispettando un sistema di regole condiviso, creino dei riferimenti validi per tutto il territorio.

Con un ruolo chiave alle Comunità di Valle, che devono passare dalla fase della delega dell'assetto istituzionale precedente alla fase della piena assunzione di responsabilità e scelta delle priorità.

Con un ruolo fondamentale al volontariato e al privato sociale, che sono chiamati ad accettare pienamente, insieme a noi, anche la logica dell'efficienza, della misurazione dell'efficacia, di quello che si realizza.

Prioritaria dovrà essere la capacità di fare assieme, per indirizzare meglio e su obiettivi comuni le energie che ogni soggetto esprime.

Questa prospettiva ha, a mio avviso, naturalmente "un faro". Una visione che la sorregge nel suo insieme. Ed è l'idea di mettere al centro di ciò che facciamo i bisogni della persona. Facendosene carico attraverso le due realtà in cui la persona si sviluppa: la famiglia da una parte e la comunità dall'altra... con lo sguardo proiettato più in là rispetto al presente.

Noi politici possiamo prendere delle decisioni mirando al consenso che queste possono produrre... ma penso che questo



Da sinistra a destra Stefano Zamagni, l'assessore Ugo Rossi e Gregorio Arena.

approccio personalistico e deleterio abbia fatto il suo tempo. Non c'è più spazio per i giochetti. I dubbi e i rischi che pesano sull'economia di tutto il nostro continente non consentono, in nessun modo, leggerezze.

E noi dobbiamo rispondere a una domanda essenziale: come conservare il benessere diffuso e i servizi sociali del Trentino di oggi anche ai nostri figli? In altre parole, abbiamo la necessità e il dovere di verificare costantemente e gestire con rigore la sostenibilità del nostro sistema.

Per farlo dovremo operare qualche scelta difficile, qualcuna che, nel breve periodo, potrà sembrare in controtendenza rispetto all'obiettivo che la provincia ha di continuare ad investire sul welfare. Ma lo faremo guardando avanti e con attenzione e ciò che è prioritario.

Il volontariato è un valore, un motivo ideale e culturale che tutti abbiamo il compito di preservare e far crescere, soprattutto nelle nuove generazioni. Il volontariato è anche una essenziale risorsa che, prima degli altri, noi amministratori abbiamo la volontà forte e precisa di sostenere concretamente, anche nei momenti più difficili. Con il supporto di chi lo esercita, ne è protagonista e dovrà applicare un impegno aggiuntivo, un'attenzione rivolta anche alla tenuta del nostro sistema. Per garantire domani ciò che abbiamo oggi. ■

Malattia, dolore, sofferenza

Le sfide che richiedono una salda capacità di Resilienza

di Marisa Ciola Mosna
psicoterapeuta

Il mio contributo alla vostra Associazione, in qualità di Psicoterapeuta, vuole essere quello di provare a descrivere e comprendere assieme, anche in termini di suggerimenti operativi, quale sia la reale molteplicità delle problematiche che potete incontrare nel vostro percorso di vita accompagnati da diverse disabilità e secondariamente come lo sviluppare una adeguata Resilienza possa costituire un aiuto prezioso e concreto non solo in relazione al potersi vivere positivamente come Persone, ma anche come elemento tangibile di interazione migliorativa con le sofferenze del corpo in virtù dell'inscindibile unione tra psiche e soma.

Concetti di salute e di malattia e sue implicazioni "Il COME percepisco stabilirà il COME reagisco"

Parlando di **salute**, si pensa immediatamente ad essa quasi esclusivamente intesa sotto l'aspetto fisico. Il concetto di salute è invece molto più ampio della sola salute fisica, intesa come assenza di malattia organica, di sintomi biologici obiettivi. Ovvero, oltre al concetto biologico, infatti, la salute include altri aspetti di ciò che deve essere considerato come benessere umano. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.), definisce la salute come uno *"stato di completo benessere fisico, mentale e sociale"* e non più solo, quindi, come assenza di malattia. La salute, perciò, è un'armonia vitale che comprende aspetti biologici, culturali, psicologici e sociali. Ciò comporta e sottintende una visione olistica dell'uomo, ossia di non separazione del corpo dalla mente, dal sociale, dagli aspetti esistenziali. La definizione dell'O.M.S. non è comunque

ancora stata recepita da alcune parti della medicina ufficiale, dell'assistenza socio-sanitaria, nonché dagli atteggiamenti stessi degli operatori sanitari e dall'organizzazione delle strutture sanitarie che, pur dando un messaggio esplicito relativo al fatto di avere come prioritario interesse quello del "paziente" (e non, persona ammalata), nel concreto dimostrano di avere più a cuore i bisogni di chi opera nella struttura sanitaria. Ed infatti è il paziente che in tutto deve adeguarsi ai ritmi ospedalieri e non viceversa; le mediazioni, i compromessi, non sono ricercati e spesso il paziente che chiede informazioni, che fa sentire di esistere, viene mal tollerato, se non addirittura definito come "difficile e lamentoso".

Oltre a ciò bisogna aggiungere che non esiste un concetto assoluto di salute, ma essa è sempre collegata *intrinsecamente* al tempo culturale e alla storia individuale, che è una storia cioè che si svolge in una certa condizione familiare e sociale.

In termini generali la **malattia** viene intesa come una situazione di alterazione delle normali funzioni di persona, che si manifesta attraverso segni particolari, detti sintomi. Questi ultimi sono forme di linguaggio, di comunicazione. Per essi due sono i *codici di lettura*: quello abituale è il linguaggio medico-sanitario, in cui il sintomo è una parola che indica delle più o meno precise alterazioni fisiologiche, che cerca una causa, la sede di sofferenza (organo ammalato) e la cui fenomenologia sono quanti (quantità) biochimici e potenziali osservabili e registrabili; l'altro è



un linguaggio che si può definire generalmente culturale, in cui il sintomo è simbolo di significati soggettivi e collettivi (pensate a tutti i significati ricchi di simbologie emozionali che la gente attribuisce all'H.I.V o al cancro, ovvero a malattie finora senza una cura definitiva che fanno crollare la nostra inconsapevole fiducia nella tecnologia medica, spesso caricata di onnipotenza, proprio come meccanismo di difesa che allontana la paura della morte e della finitezza di ognuno di noi). Nel sintomo così inteso, c'è uno spazio che il singolo, con la sua personalità unica ed irripetibile, colma di desideri, illusioni, frustrazioni, sentimenti e aspettative. Qui il sintomo non è solo storia della salute, ma *storia dell'individuo*.

Tornando al concetto di malattia, essa può e deve essere vista come un **evento multidimensionale**, che interessa l'uomo nella sua totalità e che avrà diversi significati personali a seconda dell'individuo che colpisce. Vediamo alcuni dei principali punti di vista dai quali può essere guardata e osservata la malattia.

1. Come limite biologico: provoca modificazioni fisiologiche che riguardano proprio la dimensione fisica, corporea, per cui la propria condizione fisiologica viene ad essere mutata. Tale limite può essere più o meno grave, può estendersi a parti singole del corpo o al corpo nella sua totalità; può menomare una o più capacità fisiche, come il controllo motorio, quello percettivo e così via.



© WavebreakMediaMicro

2. Come limite mentale: lo si può intendere come malattia che provoca alterazioni o menomazioni nella sfera del funzionamento intellettuale (malattie degenerative, traumi cerebrali), per cui funzioni come la memoria, il pensiero, il ragionamento, il linguaggio, di solito di supporto alle attività del soggetto, ne riducono le capacità espressive, il suo sentirsi persona in grado di capire sé stesso e gli altri, di spiegarsi le cose, di comprendere il mondo circostante. Ma va anche inteso come rottura psicologica: la malattia introduce una rottura psicologica *con la vita precedente*, con l'identità e con il sistema di valori che si aveva, provocando rimaneggiamenti affettivi profondi, spesso inconsapevoli, che causano ansia, dolore e comportamenti in parte inattesi rispetto al prima, frutto di meccanismi di nuovo adattamento e nuova ristrutturazione dell'intera persona ad una altrettanto nuova condizione esistenziale.

3. Come limite sociale: un individuo fino ad un certo punto ben adattato al proprio contesto sociale, familiare, lavorativo, si vede più o meno bruscamente costretto a rimettere in discussione ciò che gli sembrava or-

mai acquisito e armonizzato. Il ricovero, ad esempio, lo sradica non solo dalla propria casa, intesa più che altro come luogo di affetti e di significati, ma anche dal proprio gruppo di riferimento (amici, conoscenti, colleghi di lavoro), dal proprio ruolo sociale come persona autonoma che lavora ed ha degli interessi, dalla propria vita abituale, imponendogli condizioni generali di vita totalmente nuove, spesso sconosciute e depersonalizzanti.

La malattia è tutto questo e molto di più, a seconda di come verrà vissuta da ogni persona, con la sua specifica individualità. Sono limiti che scattano automaticamente e che incidono profondamente nel vissuto soggettivo provocando sentimenti di insicurezza, angoscia, paura, sradicamento psichico; sentimenti che possono mutare col tempo sia positivamente (non è raro che tale condizione venga proficuamente utilizzata per crescere) che negativamente (comportamenti ossessivi, etero ed auto aggressivi, depressivi ecc.), fino ad arrivare a disturbi francamente psicopatologici, come concomitanti psicologiche del nuovo stato fisico.

Prima di analizzare nel dettaglio quali significati psicologici può assumere la malattia, quali

conseguenze può comportare a livello affettivo profondo, a livello di comportamenti e atteggiamenti, prima di tutto per il malato, vediamo alcuni importanti concetti relativi alla personalità e al suo corpo che poi ci aiuteranno meglio a comprendere le conseguenze e i significati inerenti ad uno stato di malattia.

Il **corpo** non è soltanto un complesso macchinario fisiologico, chimico, ormonale, ma è anche una realtà che viviamo, che è fonte di sensazioni psicologiche ed emotive: cioè esiste un vissuto, un'esperienza psichica del corpo (corpo psichico, oltre che corpo fisico). Corpo psichico, lo corporeo, schema corporeo, sono tutti modi per significare quell'immagine mentale ricca di affetti e di autorappresentazioni interne attraverso la quale il corpo ci appare a noi stessi come un'unità psicofisica distinta e separata dall'esterno. Questa rappresentazione interna che ci facciamo del nostro corpo fa sempre da *mediazione* mentale quando parliamo di corpo, del nostro corpo, che è investito di ricchi significati emotivi: si parla infatti di Identità corporea, parte integrante del nostro senso di Identità personale.

Ancora a proposito di corpo, una prima e importante dinamica psicologica sperimentata dal malato, è quella di vivere (più o meno consapevolmente) la malattia come **una minaccia**, un'aggressione alla propria *integrità psicofisica* spesso percepita come proveniente dal proprio interno e che lede anche la rappresentazione mentale che l'individuo ha di sé stesso.

Tale vissuto, spesso forte e coinvolgente, potrebbe parere incomprensibile o quantomeno difficile da comprendere, se non si sa quanto e fino a che punto la nostra identità si fonda sul nostro lo corporeo. La minaccia infatti, è superficialmente vista come indirizzata al corpo, ma più profondamente, *a livello psicologico*, è una minaccia proprio alla nostra identità così come ce l'eravamo costruita fino a quel momento: primo perché la malattia ne colpisce una sua componente e in secondo luogo, perché la malattia induce un senso di scissione fra psiche e soma (l'attenzione per forza di cose si incentra sull'organo o funzione malata), accentuata dalla notevole attenzione rivolta anche da medici e familiari sul corpo, mentre scarsa è la considerazione ai suoi risvolti psicologici; ancora minaccia, in quanto l'atteggiamento degli operatori sanitari (che per lo più non responsabilizzano il malato e anche quando dicono apertamente di volerne la collaborazione, la partecipazione attiva, in realtà chiedono una mera esecuzione delle loro indicazioni e richieste), provoca vissuti di depersonalizzazione. La minaccia diventa poi angoscioso vissuto di vera e propria **separazione dall'im-**

magine del corpo se la malattia si prolunga o diventa addirittura cronica. Separazione nel senso di un *distacco*, da dover sperimentare, dal corpo così come era vissuto psicologicamente ed emotivamente nella fase di vita precedente alla malattia. Ogni separazione può avere una modalità esistenziale *bipolare*: positiva o negativa, costruttiva o distruttiva, perciò l'esito del processo di separazione ha un valore dipendente dalle caratteristiche del soggetto, dalla gravità o meno della malattia, e dalle sue condizioni familiari, sociali e psicologiche. Tale processo si presenta spesso come complesso e difficile, richiedendo all'individuo di adattarsi ad una situazione dagli esiti non certi. Possono comparire *diversi gradi di malessere psicologico*: dalle sfumature di perdita, di stampo depressivo, con la comparsa della prima sintomatologia; ad una fase di ambiguità tra la negazione del fatto patologico e un'accettazione passivo-remissiva del fatto stesso al momento della diagnosi; ad una fase di accettazione più o meno realistica, contraddistinta da sentimenti fortemente nostalgici verso il corpo che si era prima, accanto ad un senso di inadeguatezza rispetto all'ideale di fisicità perfetta ed



© konradbak

efficientismo proposto dalla società. Ancora, questo processo di abbandono e separazione dal corpo precedente impone al malato, quando accettato o integrato nella personalità, la necessità di **ricostruire** la propria identità personale, adattando il proprio lo alla mutata situazione; la fase di ricostruzione sarà tanto più profonda e allargata: quanto più la degenza e la malattia si avvicineranno ad una condizione di cronicità; quanto più per la malattia saranno necessari trattamenti medici cruenti ed intrusivi o frequenti i contatti con macchinari specialistici (emodialisi). In questi ultimi casi, si aggiungeranno spesso primitive fantasie di distruzione-disgregazione non solo corporea, ma anche psicologica, alimentate dalla passività che tali trattamenti di frequente richiedono.

REAZIONI AFFETTIVE

“Tutto ciò che arriva all’intelletto, passa prima per i sensi”

Queste manifestazioni presentano una espressione o delle motivazioni più specificatamente affettive rispetto alle precedenti, collocandosi su versanti meno razionali e perciò meno elaborabili da parte del soggetto.

1. Sentimenti di insicurezza e frustrazione

Il sapere di essere malato comporta spesso la contemporanea presenza di questi due stati affettivi: la persona si sente molto frustrata per il cambiamento di una situazione generale di vita

nella quale era inserita, assieme ad una lacerante incertezza per l’adesso e per il futuro. Questi sentimenti, se adeguatamente resi consapevoli possono, in un secondo tempo, essere trasformati in energia positiva, in stimolo alla cura, oppure, se non riconosciuti e non elaborati, diventare nocivi e autodistruttivi, provocando ripiegamento su sé stessi, rifiuto, scoraggiamento, atteggiamento passivo, che poco aiutano ad acquistare un adeguato livello di compliance alla terapia ed alla Vita.

2. Sensi di colpa

In questo caso l’avvento della malattia viene vissuto come diretta conseguenza di un errore compiuto, come la punizione di un qualche torto o mancanza fatti ad altri o a sé stessi (“Cosa posso aver fatto per meritarmi questo?”).

3. Senso di svalorizzazione

La malattia, come è stato già detto, è spesso vissuta come un massiccio attentato a quella integrità fisica e psichica carat-

teristica di un uomo normale. Le limitazioni che essa di frequente comporta, la necessità di dipendere dagli altri, sono spesso sperimentati dall’individuo come una vera e propria umiliazione. Tale atteggiamento può portare a stati di regressione affettiva anche profondi ed a un aumento dello stato di dipendenza dagli altri, in un circolo vizioso di effetti che si autoalimentano vicendevolmente.

4. Dolore e sofferenza

Solitamente per dolore si intende la sofferenza fisica provata e per sofferenza, invece, la modalità psichica con la quale si sperimenta il dolore. In realtà non vi sono distinzioni nette, in quanto vi sono dolori che sono morali e sofferenze che sono solo o per la maggior parte fisiche. Entrambi questi termini hanno un significato biologico (più il dolore) legato al senso di difesa: ad esempio il dolore il più delle volte segnala l’esistenza di un pericolo da evitare. La sopportazione fisica del dolore è un qualcosa di estremamente





© Evgeny Rannev

soggettivo, includendo capacità psichiche di far fronte ad esso, proprie teorie implicite sul dolore, grado di comprensione e sostegno altrui a tale esperienza. Approfondiremo poi il discorso sul dolore quando parleremo delle malattie o stati cronici.

5. Inquietudine, ansia, angoscia e paura

Questi sono tutti stati affettivi propri di chi si trova di fronte ad una situazione temibile. La paura provoca solitamente intense sensazioni di malessere psico-fisico; viene messa al servizio dell'istinto di conservazione e suppone l'esistenza o la conoscenza di un pericolo (ad esempio è di frequente riscontro di fronte a procedure mediche mai sperimentate prima). L'ansia e l'angoscia sono spesso paure senza oggetto, oppure con un oggetto ma sconosciuto, impreciso o inconsapevole. Sono entrambi molto frequenti in uno stato di malattia. Quando si è bambini l'angoscia è un qualco-

sa di strutturante per l'individuo, nel senso che la personalità non può realizzarsi senza di essa. È importante comprendere che l'angoscia più che essere originata dalla realtà in sé e per sé, è provocata dalla elaborazione personale che il soggetto fa di tale realtà. Si riscontra ancor più spesso nei casi di malattie gravi, laddove c'è un confronto più ravvicinato con la morte, laddove si è in presenza di un attacco più massiccio e palese al nostro narcisismo. Se tali sentimenti si mantengono ad un livello medio-basso, possono anche risultare utili, mantenendo nel malato uno stato di lieve allarme che può stimolare alla cura o al suo proseguimento. Non sono più utili invece quando divengono eccessivi e incontrollabili: in questo caso l'intervento tempestivo di uno psicologo, o altro esperto del settore, è consigliato. Altra utile annotazione operativa è la seguente: è molto importante che l'ansia e l'angoscia non rimangano fluttuanti,

ma trovino un valido canale di investimento, in quanto entrambi comportano una aggressività latente. I rischi derivanti da una mancata presa in carico di tali stati affettivi stanno, oltre che nella possibilità di una recrudescenza dei sintomi fisici e psichici, in un riversamento della aggressività incontrollata verso il mondo esterno o, ancor peggio forse, verso il mondo interno del soggetto sotto forma di reazioni depressive o di tentativi di autolesionismo anche gravi. Agire tempestivamente attraverso una elaborazione di tali vissuti e una loro positiva e proficua sublimazione diventano perciò degli obiettivi prioritari per la salute fisica ed emotiva dell'individuo. Tale sublimazione può avvenire attraverso un assai più sano e possibile processo di *compensazione*, consistente nell'individuare, su un terreno differente dalla menomazione del soggetto, attività positive nelle quali investire l'energia a volte distruttiva (è il caso, ad esempio, di uno sportivo paraplegico che trovò nello scrivere e nel dipingere delle attività nelle quali ritrovare gioia e stimoli positivi non solo per lo stato del suo umore, ma anche per continuare la terapia riabilitativa e farmacologica prescrittagli dai sanitari). L'*attenzione* dello specialista deve essere posta nell'individuazione di attività che non risultino negative per il soggetto, (processo di ipercompensazione) come è il caso della scelta di attività inerenti al campo di menomazione del suddetto soggetto (potrebbe essere il caso di un individuo con deficit visivi non del tutto invalidanti che vuole dipingere:

è questa un'attività scelta dal soggetto, ma potenzialmente pericolosa in quanto possibile veicolo di insuccessi e perciò di sentimenti svalorizzanti che potrebbero alimentare in senso peggiorativo una situazione psicologica già conflittuale).

Per quanto riguarda invece il versante del *malato cronico*, possiamo dire che nel complesso vale tutto quello che è stato affermato in precedenza sulle reazioni ad uno stato di normale malattia, anche se si deve aggiungere che qui tutto il quadro si fa più articolato e difficile: la ristrutturazione della propria identità psichica e fisica, gli sforzi di adattamento sia del malato che della famiglia alla situazione, che sarà duratura. La *maggior* difficoltà sarà dettata da numerosi fattori: un vivo senso di minaccia che sempre incombe; vissuti di disgregazione legati al danno fisico grave; fantasie inconsce di allargamento del danno a tutta la persona, dato che i confini corporei diventano emotivamente più labili; difficoltà di relazioni dentro e fuori la famiglia; sentimenti di ambivalenza, per cui il malato spesso alternerà stati d'animo nei quali richiede vicinanza ed aiuto, con altri nei quali esprime il forte desiderio di distaccarsi dagli altri perché emergono vissuti di diversità; divengono più facili reazioni iperprotettive da parte degli altri (è difficile tollerare il senso di impotenza che tali situazioni richiamano) che però implicitamente confermeranno la sua inabilità, in un circolo vizioso di effetti facile all'irrigidimento e assai complesso, invece, da spezzare; alterazioni repentine dell'umore



(euforia, isolamento e ripiegamento), sentimenti di intensa frustrazione aggravati da una scelta o forzata astinenza sessuale (la scelta può essere presa per il timore di essere avvicinati o amati solo per pietà); presenza spesso costante di ansia, paura e dolore.

A proposito del **dolore**, è bene approfondire questo argomento in quanto è proprio nelle malattie croniche ed invalidanti che lo si ritrova più spesso come un problema rilevante. Dal punto di vista *neurofisiologico* è un segnale d'allarme che parte dalla periferia del corpo e arriva al cervello servendosi di fibre nervose ad alta velocità di trasmissione proprio perché diventi più facile e veloce decodificarne il significato-provenienza e poter mettere in atto risposte adeguate. Esso implica però, oltre al fattore fisico, *altri fattori*: senso-percettivi, mnestici, affettivi e culturali. Vediamone prima di tutto le diverse fasi elaborative: percezione dello stimolo dolo-

rifico; l'informazione viene poi trasmessa al cervello, il quale effettua una veloce ricognizione nella memoria per confrontare l'input arrivato con quelli di esperienze precedenti o passate simili; ne viene data una valutazione, a cui segue un output, ossia una risposta in uscita che ha lo scopo di difendere l'organismo dal dolore. Le caratteristiche salienti di un'esperienza di dolore sono la sua fonte, l'intensità e la durata; è noto che è più complesso gestire ed affrontare stimolazioni dolorifiche intense e durature. Quando l'informazione è stata valutata entrano in gioco importanti componenti soggettive. In generale le modalità di fronteggiamento del dolore dipendono in larga misura dalle *caratteristiche personali, dalle circostanze ambientali e dalle teorie implicite che ognuno si è mentalmente ed affettivamente elaborate circa il dolore* (per alcuni, ad esempio, può essere legato più o meno inconsapevolmente all'afflusso di forze

negative e questo in genere non facilita reazioni adeguate; per altri è previsto come possibile evento naturale senza troppe implicazioni ideologiche o emotive e per queste persone sarà più facilmente tollerato proprio in quanto integrato in un significato di evento vitale).

Per quanto riguarda il *livello operativo* possiamo affermare che può rivelarsi di aiuto nell'assistenza al malato dolorante l'assunzione di un atteggiamento sereno, realistico nel senso di proporzionato agli eventi, di un equilibrato sostegno emotivo che non risulti eccessivo e non tolga autonomia al soggetto, di una verbalizzazione corretta e rassicurante che possa trasmettere messaggi di considerazione e non di sottovalutazione o, al contrario, di ipervalutazione ansiosa. Sulla *tolleranza al dolore* hanno perciò rilevante influenza i giudizi che la persona stessa ne dà; è difficile stabilire una

soglia di sopportabilità in modo obiettivo: infatti, oltre alcuni limiti evidenti in cui il dolore risulta insopportabile per tutti, vi è un'ampia scala di adattamento individuale nella quale rientrano come fattori determinanti proprio elementi psicologici, culturali e persino religiosi. Vi sono due fattori che vengono di solito chiamati in causa come possibili fonti di accrescimento della sensazione dolorifica (e perciò sarà su questi che si dovrà tentare di intervenire): *l'attenzione e la suggestione*. Concentrarsi sul dolore rende più intensa la consapevolezza del dolore stesso, mentre riuscire a dirigere altrove il flusso dei pensieri ne facilita la sopportazione e ne può attenuare l'intensità. Così, la suggestione e l'impressionabilità soggettive accrescono la veemenza del dolore, come più volte è stato verificato da studi sperimentali utilizzando dei placebo. Per individuare e comprende-

re con esattezza il tipo e l'intensità del dolore che una persona sta sperimentando è utile avvalersi oltre che del linguaggio verbale, anche della comunicazione non verbale, ovvero di tutti quei messaggi che il volto e il corpo nel loro insieme sono in grado di inviarcì in modo automatico ed inconsapevole.

Numerose ricerche sul dolore ne hanno evidenziato due costanti: *l'ansia e la depressione*. La prima è la più frequente manifestazione psicologica concomitante a dolori acuti; esprime l'incertezza per il futuro e la paura di una minaccia nascosta. La seconda si accompagna più spesso a dolori cronici, costituendone la reazione alla perdita di qualcosa di molto importante relativo all'immagine sana e serena di noi stessi; tale vissuto può divenire stabile, rivestendo forme di pessimismo senza speranza date dal logorio nell'affrontare ogni giorno lo stress indotto dal malessere e dal dolore ininterrotto. Due elementi in particolare possono aiutare l'individuo sofferente: la conoscenza delle cause del dolore (far capire cosa sta succedendo e perché, utilizzando una terminologia chiara e semplice ed una mimica non verbale calma e rassicurante; per soggetti ossessivi o ipocondriaci questa strategia non è indicata, in quanto può alimentare preoccupazioni già eccessivamente presenti nella persona; in entrambi i casi, comunque, sarà anche importante intervenire facendo sì che l'angoscia trovi dei riferimenti, ovvero delle attività produttive nelle quali incanalarsi e con le quali evitare un suo rivolgimento sul soggetto); la



conoscenza della previsione relativa alle modalità di controllo del dolore e al suo presumibile decorso (la persona potrà meglio adattarsi al dolore se saprà che ad esso è possibile opporre qualche forma di controllo, come ad esempio tecniche di rilassamento corporeo, respirazione controllata, farmaci, e se si può prevedere il ripetersi del disturbo). Ossia, l'impossibilità di controllo e di prevenzione rende particolarmente distruttivi a livello psicologico i dolori cronici. Accanto a questi dolori ve ne sono altri di origine più specificatamente psicogena che si possono aggiungere ai precedenti o essere ad essi indipendenti: alcune forme di cefalea, mal di pancia, vomiti, sudorazioni, tachicardia ecc., per i quali, pur non essendoci alla base una patologia fisiologica, il malato soffre comunque ed in maniera altrettanto consistente e veritiera.

I BISOGNI DELLA PERSONA MALATA

"Il mio senso di identità dipende anche dall'identità che gli altri mi sanno restituire"

Non si limitano in realtà alla richiesta di cure strettamente mediche o infermieristiche. Vi sono bisogni, spesso inascoltati o poco considerati, che concorrono di fatto alla determinazione di un'assistenza che sia adeguata alle esigenze complessive del malato e che perciò possono essere considerate un *fattore di cura importante come gli altri*. Sono bisogni psicologici e ambientali ad esempio: la possibi-



lità di stare in un clima tranquillo dove vi sia rispetto del privato e della persona, sostegno e vicinanza; dove trovare umanità, relazioni calde e comprensive, dove insomma anche la sfera psicologica individuale possa trovare spazi validi di riconoscimento altrettanto prioritari di quelli fisiologici. Fatta questa breve ma indispensabile premessa, vediamo quali sono i principali bisogni specificatamente psicologici del malato, bisogni che sono delle richieste alle quali auspicabilmente dovrebbero voler e saper rispondere (attraverso lo stabilirsi di una relazione d'aiuto più o meno profonda a seconda dei diversi ruoli professionali) tutti quegli operatori che a vario titolo interagiscono con la persona sofferente.

1. Bisogno di sicurezza

È esigenza di ogni persona, ancor più essenziale quanto più è fragile la condizione in cui essa viene a trovarsi. Dare una risposta a tale bisogno vuol dire prima di tutto saper dare la certezza di una presenza costante e attenta; la qualità di tale pre-

senza ovviamente dipenderà dal grado di conoscenza operativa e di consapevolezza di sé che avrà l'aiutante, dalla sua capacità di porsi col malato, di relazionarsi con lui. Per poter soddisfare questo bisogno tale presenza dovrebbe poter essere oltre che professionale, anche psicologicamente rassicurante, contenitiva, sicura e capace di sostegno emotivo. È importante dire che tutto ciò non sta a significare pietismo, iperprotezione e intrusività.

2. Bisogno di comprendere

Altra fondamentale esigenza umana è quella di capire, di rendersi conto di ciò che ci riguarda in modo da non sentirci in balia di eventi sconosciuti. Per poter soddisfare tale bisogno servono soprattutto capacità di identificazione con le ansie e i sentimenti del malato, non per appropriarcene in modo distruttivo, ma per servircene positivamente trovando delle modalità comunicative adeguate: linguaggio specifico per quella specifica persona malata, sicurezza, calma, chiarezza e accessibilità per

il livello culturale ed emotivo di quel malato.

3. Bisogno di autonomia

È un'esigenza che, a scapito delle teorie del senso comune, viene conservata anche in situazioni di malattia. La relazione andrà improntata perciò al sostegno non invasivo, non passivizzante, in cui sia anzi garantita la distanza, la libertà, l'indipendenza, il confine tra le persone. L'individuo malato non dovrà essere trattato come un bambino irresponsabile e incapace; andrà anzi attentamente ascoltato, tenuto in considerazione e rispettato in ciò che dice, incentivato nei possibili spazi di autonomia che la malattia gli concede e nelle decisioni che lo riguarderanno.

4. Bisogno di attenzione

L'attenzione, la partecipazione, vanno qui intese soprattutto in senso emotivo ed affettivo. Il malato sperimenta un forte bisogno di sentirsi inserito in un rapporto umano autentico, che vada al di là del suo essere un malato che necessita di cure. Tale bisogno potrà essere soddisfatto solo se saremo in grado di intrecciare una relazione improntata ad un sincero interesse, non impersonale, meccanica e basata solo sulle routine quotidiane.

Questi bisogni, lo ripetiamo, sono esigenze di tutte le persone: qui esse andranno però adeguatamente inserite in un contesto delicato e complesso come è quello della malattia e del malato specifico che abbiamo davanti. Questo richiederà una ricalibratura sia del significato

dei vari bisogni all'interno della specifica malattia, che all'interno della specifica personalità del malato. Solo dopo aver compreso chi abbiamo davanti potremo rispondere in modo adeguato e rispettoso.

"Pensare troppo fa male: cogito ergo soffro"

Come avrete appreso da questo breve viaggio alla scoperta del come si può vivere dentro e con sé la malattia, le sfide psicologiche legate allo stato corporeo sono molteplici e saranno più o meno presenti ed incidenti a seconda della personalità unica ed irripetibile di ognuno di noi.

La Resilienza è un costrutto derivante dalla fisica meccanica: è la capacità di un metallo di saper assorbire gli urti che subisce. Nell'essere umano viene perciò intesa come potenzialità, insita in ciascuno di noi, nel saper accogliere/assorbire gli eventi di sofferenza che ci possono accadere ed al contempo non solo saper ripristinare l'equilibrio prece-

dente ad essi, ma addirittura saperlo migliorare proprio in virtù di quanto siamo stati in grado di valorizzare e fare nostri gli insegnamenti che la sfida al dolore ci ha lasciato. È in sintesi estrema il saper ricercare e trovare attraverso l'esercizio e l'apprendimento costanti un modo costruttivo di percepire e reagire a qualcosa che ci ha abbattuto: **nessuno nasce resiliente, ma resilienti si diventa**, lo si acquisisce a partire da risorse che albergano in noi e che possiamo attivare qualora la vita ci presenti un tunnel dal quale voler riemergere.

In letteratura sono stati identificati alcuni fattori specifici che fungono da predittori di resilienza, ovvero quelle componenti psicologiche che individualmente tutti possiamo sviluppare ed esercitare (da soli o guidati) per poterle fare nostre ed utilizzarle al meglio nel percorrere quel, a volte complicato, sentiero che la vita ci propone. Il motto per poterle acquisire sarà l'imparare facendo:

- elasticità e flessibilità mentali;
- mantenimento della calma e



- capacità osservativa;
- estroversione e comunicazione aperta/autentica;
- saper accedere alle nostre energie;
- rimbalzare versus impattare;
- creatività e senso di autoefficacia, cercando le proprie risorse anziché i propri limiti;
- saper dare un significato alle esperienze;
- perseverare;
- visualizzare i risultati positivi prodotti;
- auto-protegersi;
- non assumere in sé il ruolo di malato;
- utilizzare adeguate strategie di coping ovvero di fronteggiamento delle difficoltà;
- capacità di problem solving ovvero di analisi di un problema ed individuazione del cosa fare essendo guidati dal solo raggiungimento dell'obiettivo;
- percepire lo stress come transizione;
- non rifiutare o combattere mentalmente il dolore ma saperlo vivere, standoci dentro, in modo da anestetizzarlo (passarci attraverso per lasciarlo alle spalle);
- ridurre la rigidità percettiva (il limite e la fragilità del diamante sta nella sua durezza);
- capacità di rievocare sensazioni positive relative ad esperienze nelle quali abbiamo toccato il meglio;
- evitare atteggiamenti di auto-commiserazione/ruolo di vittima;
- evitare la ricerca di consolazione e conforto negli altri, parlando continuamente del proprio problema (parlarne oltre una certa misura diventa come mettere un fertilizzante

su una pianta: la sofferenza diventa ancora più grande nella mente, anziché ridursi).

Non secondariamente va poi sottolineato come la persona diventata resiliente in quanto in grado di imparare proprio perché sottoposta ripetutamente ad esperienze dure superate, diventa resiliente PER GLI ALTRI, diventa cioè una sorta di “guaritore ferito” che fa risuonare gli altri del suono resiliente che ha appreso attraversando il proprio percorso di dolore. ■

*La resilienza
fa proprio perciò
il detto del Saggio
che recita
“Si è autenticamente
sconfitti solo quando
ci si arrende”.*

www.marisaciola.it

silvamarisa@teletu.it





NOI NON CI LASCIAMO INFLUENZARE E TU?



Provincia Autonoma di Trento

Campagna Vaccinazione Antinfluenzale Stagionale

Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

COME COMBATTERE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA?



lavandosi spesso le
mani con acqua
e sapone o con gli
appositi gel alcolici



coprendo naso
e bocca con un
fazzoletto (o con il
gomito) in caso
di tosse o starnuti



vaccinandosi:
la vaccinazione è un
efficace mezzo per evitare
l'influenza o le sue
complicanze, specie per le
persone per le quali
è raccomandata

SERVIZI VACCINALI DEI DISTRETTI SANITARI

DISTRETTO CENTRO NORD Trento

Centro per i servizi sanitari
Palazzina D Viale Verona
Tel. 0461 902247

DISTRETTO EST Pergine Valsugana

Via S. Pietro, 2
Tel. 0461 515200-208

Borgo Valsugana

Viale Vicenza, 9
Tel. 0461 755611

Tonadico

Via Roma, 1
Tel. 0439 764424

Cavalese

via Dossi, 17
Tel. 0462 242183

Pozza di Fassa

via Milano, 11
Tel. 0462 761000

DISTRETTO OVEST Cles

Viale Degasperi, 31
Tel. 0463 660369

Malè

Via IV Novembre, 8
Tel. 0463 909430

DISTRETTO CENTRO SUD Rovereto

Piazza Leoni, 11/A
Tel. 0464 403706

Arco

Villa Tappainer
Via Donatori del sangue, 2
Tel. 0464 532936

Tione di Trento

via Trento, 15
Tel. 0465 331411

Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

CHE COS'È L'INFLUENZA?

L'influenza è una malattia virale causata da vari tipi di virus.

I virus influenzali possono mutare di anno in anno, per questo l'influenza si può prendere più volte. Questi virus circolano soprattutto nella stagione fredda, causando molti casi di malattia, di ricovero e anche di morte. I sintomi dell'influenza sono febbre, mal di testa, malessere, stanchezza, mal di gola, raffreddore, tosse; in qualche caso, anche vomito e diarrea. La malattia si trasmette per via aerea e per contatto, cioè toccando naso, bocca e occhi con le mani non lavate, contaminate dai virus presenti nell'ambiente.

IL VACCINO ANTINFLUENZALE.

Consiste in un'iniezione nel braccio, contenente alcune proteine dei virus influenzali; promuove la formazione di anticorpi ed evita la comparsa della malattia. Protegge solo dai virus influenzali e non contro virus diversi, che possono però causare sintomi simili all'influenza. Il vaccino è sicuro, ben tollerato e solo raramente provoca effetti collaterali severi. Poiché il vaccino non contiene virus vivi, non può causare malattia.

CHI DOVREBBE SOTTOPORSI ALLA VACCINAZIONE?

La vaccinazione è raccomandata e offerta gratuitamente dal Servizio Sanitario ad alcune categorie di persone, per le quali l'influenza potrebbe costituire un problema serio o potrebbe diventarlo per la salute di quelli che assistono:

- persone di età pari o superiore a 65 anni
- soggetti di età tra i 6 mesi a 64 anni affetti da malattie croniche respiratorie, cardio-circolatorie, renali, diabete, tumori, malattie con immunosoppressione, malattie infiammatorie croniche, sindromi da malassorbimento intestinale, importanti interventi chirurgici in programma, malattie neuromuscolari.
- Bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico
- Donne in gravidanza al 2° o 3° trimestre durante la stagione influenzale
- Persone ricoverate in strutture per lungodegenti
- Medici e personale sanitario di assistenza
- Familiari e contatti di soggetti a rischio
- Addetti a servizi pubblici di primario interesse: forze di polizia, vigili del fuoco, altre categorie secondo indicazioni provinciali
- Personale che lavora a contatto con animali (allevatori, veterinari..)

CHI NON DOVREBBE VACCINARSI?

- Persone con malattie acute con febbre (possono vaccinarsi dopo la guarigione)
- Chi ha avuto grave reazione allergica dopo precedente vaccino influenzale
- Chi soffre di grave allergia alle uova o ad uno dei componenti del vaccino
- Persone affette da sindrome di Guillain Barré

QUANDO E DOVE VACCINARSI?

La campagna di vaccinazione per le categorie di persone sopra elencate va dall'ultima settimana di ottobre a fine dicembre. Per essere vaccinati, è possibile rivolgersi al proprio medico o agli ambulatori vaccinali dei Distretti sanitari

DOVE AVERE ULTERIORI INFORMAZIONI?

Rivolgendosi al proprio medico
o ai servizi vaccinali dei Distretti sanitari



NON LASCIARVI INFLUENZARE



TADD Lab

Aggiornamenti
del progetto

di Diego
Calzà

Per chi ci segue con regolarità attraverso il Notiziario ANMIC, il TADD Lab non è una novità (vedi Notiziario n. 1/2011 – pagina 12 - Sezione: Innovazioni) ma per chi ci legge per la prima volta ricordiamo che si tratta di un'idea di progetto che l'ANMIC ha proposto al mondo trentino della disabilità, finalizzata a creare un laboratorio di uso sperimentale dei nuovi dispositivi tattili di tipo multitouch come l'iPAD e affini – quelli che si usano con le mani e la gestualità piuttosto che con la tastiera e il mouse – per imparare ad usarli, configurarli per gli usi voluti e misurarne il beneficio in termini di miglioramento della qualità di vita.

Illustrato nei suoi principi ispiratori ai referenti delle principali associazioni trentine rappresentanti il contesto della disabilità, con un incontro svoltosi ad aprile di quest'anno presso il business center Aries&Partners a Spini di Gardolo, il progetto è stato esposto come un'iniziativa ad obiettivo aperto, da co-costruire assieme in logica partecipativa, ed è stato quindi offerto come un'opportunità di fare le cose insieme a partire dalla condivisione degli obiettivi, delle modalità di lavoro e dei contenuti.

Durante l'estate, questo è lo scopo dell'aggiornamento che vi diamo, abbiamo lavorato a più mani per dar forma e concretezza all'iniziativa. Hanno voluto coinvolgersi in prima battuta:

- **ANMIC:** Maria Carla Bonetta e Giangiorgio Gruber
- **ANMIL e SportABILI:** Giampaolo Gaiarin
- **A.FA.M.U.T.:** Giovanni Falceri
- **A.I.F.A.:** Jasmine Rizzi
- **Associazione Sordi Trentini:** Nadia Giuliani
- **StradaFacendo:** Silvia
- **ANFFAS**
- **Unione Italiana Ciechi e IRIFOR**

Questa *équipe* allargata ha affrontato il lavoro di mappatura delle principali esigenze di vita delle persone disabili, entrando nello specifico di ciascuna disabilità, costruendo un quadro ragionato di quali esigenze poter servire con il supporto dei moderni strumenti informatici previsti nella sperimentazione.

Per fare un paio di esempi di questi bisogni, presi tra i numerosi che sono usciti, riportiamo:

- il bisogno che i bambini iperattivi han-





- no di poter seguire efficacemente, anche nel prendere appunti, le lezioni a scuola: bisogno al quale già si può dar sollievo con l'impiego integrato delle moderne penne digitali, capaci di registrare audio e video gli appunti, e delle applicazioni già disponibili per iPad che trasformano gli appunti digitali in eBook interattivi e multimediali;
- il bisogno, per i sordi ma anche per chi vi interagisce, di imparare il linguaggio dei segni: bisogno che andrebbe affrontato in questo caso indicando l'esigenza di creare un'applicazione informatica capace di sfruttare l'equipaggiamento dei moderni tablet (come la videocamera integrata) per offrire meccanismi di traduzione assistita se non interamente automatica;
 - ... e molti altri che saranno sviluppati nel corso del progetto.

L'inventario sistematico ha fatto emergere anche tutta una serie di bisogni trasversali, come ad esempio quello che riguarda la gestione dell'agenda appuntamenti o quelli della sfera dell'edutainment assistito al computer (educazione, gioco ed intrattenimento), che paiono avallare l'utilità del progetto anche per gruppi di partecipanti con disabilità eterogenee. Riguardo ai prossimi passi, la tabella di marcia prevede adesso il consolidamento del documento di progetto entro il mese di dicembre. Al prossimo notiziario vi aggiorneremo sui progressi del progetto. ■

INFORMAZIONI

Telefono 388 8317542

Nuovo sito web

Nei primi mesi dell'anno 2012 il nostro sito www.anmic-tn.org sarà totalmente rinnovato ed accessibile a tutti coloro che vorranno consultarlo. Vi saranno nuove sezioni costantemente aggiornate, notizie utili per tutte le disabilità, pagine dove potrete interagire in forma di domande e/o commenti e molte altre novità che mi piacerebbe scopriste da soli.

Coloro che avessero idee, suggerimenti su cosa trovare o come rendere il nostro sito alla vostra "portata" sono pregati di scrivere a: vacanze.anmic@gmail.com e tutti i commenti saranno presi in considerazione.

Arte e disabilità

Il nostro laboratorio "Arte e disabilità" è servito ad aprirci ambienti dove venivamo quasi sempre accettati con pietismo

di **Giangiorgio Gruber**

Nella veste di responsabile del progetto ho il desiderio di informare e ribadire quanto sia importante interagire con il resto della società per sensibilizzarla verso le nostre problematiche. Qualche volta sono state fatte delle critiche ad esempio, sul metodo che abbiamo intrapreso occupandoci di pittura e di arte in genere, ritenendo tale impegno come una inutile perdita di tempo. Va da se, che il nostro compito principale è di tutelarci a livello legislativo e difenderci dal tentativo di impoverimento del nostro stato sociale. Ma chi, se non noi stessi possiamo proporci con iniziative innovative, che mettano in evidenza le nostre capacità e le nostre intelligenze? Ciò che è stato fatto in questi ultimi anni sta andando proprio in questa direzione. Il nostro laboratorio "Arte e disabilità" è servito ad aprirci ambienti dove venivamo quasi sempre accettati con pietismo o comunque come problema sociale da evitare, considerandoci quasi sempre



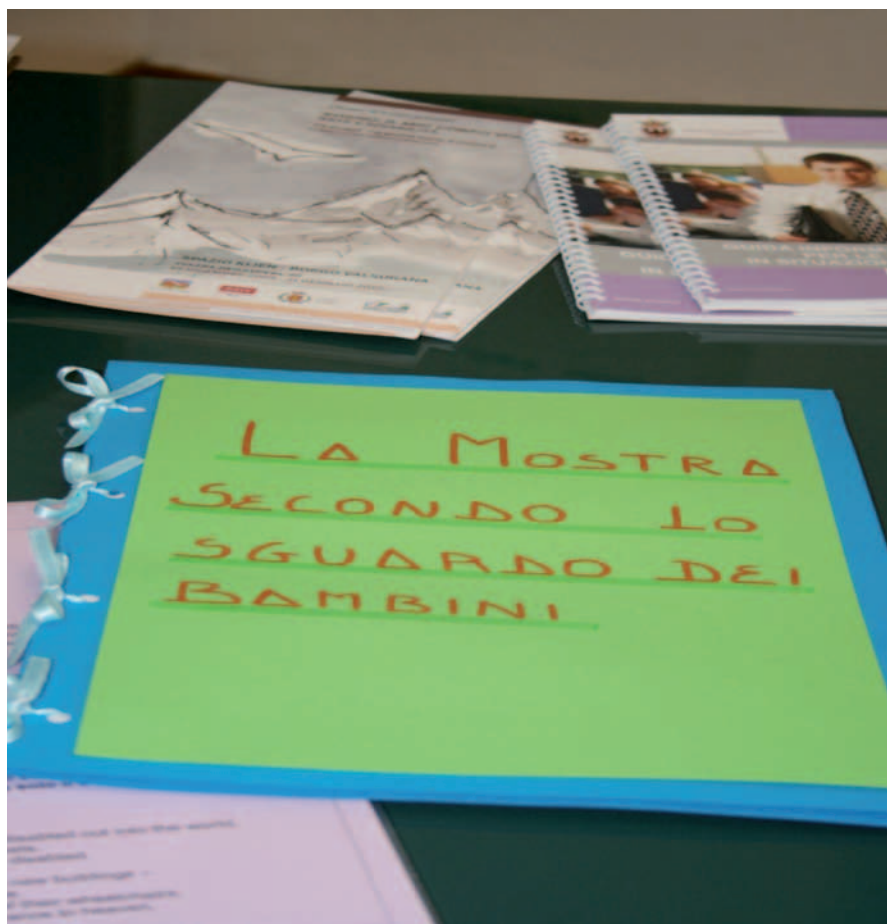
Opera di uno studente inserita nella mostra ufficiale.

per ciò che non siamo in grado di fare. La mostra che abbiamo allestito a Borgo Valsugana ci ha permesso invece un confronto diretto con una generazione intera di ragazzini della 4^a elementare sostenuti



Luogo Teorico Pratico d'Incontro tra le Molteplici Abilità.

e accompagnati dalle loro insegnanti per far vedere chi siamo e ciò che siamo in grado di proporre. Gli elaborati che i ragazzi hanno prodotto, dimostrano quanto sia importante dare corrette informazioni soprattutto nei luoghi dove si lavora per formare i cittadini del domani. Dai loro interventi abbiamo capito quanto i bambini siano pronti a recepire in maniera spontanea le nostre problematiche, e quanto grande sia il loro desiderio di offrire aiuto per cambiare in meglio le cose, proponendo possibili e fantasiose soluzioni. Questa partecipazione attiva ci fa capire di poter ritenere che, insistere con una campagna di informazione, di chi vive la disabilità in modo diretto e che, è anche in grado di suggerire comportamenti di prevenzione in base alle proprie esperienze dirette non sia solo opportuno, ma anche di estrema utilità. L'ulteriore esperienza della collaborazione con il Liceo Antonio Rosmini di Trento e la preziosa partecipazione del Laboratorio Montessori ha permesso un serrato confronto fra la nostra Associazione, gli insegnanti e gli studenti, in questo caso più maturi, che ha portato alla decisione comune di impegnarci a svolgere attività atte a promuovere quanto enunciato testualmente, "una cultura incentrata sui diritti di cittadinanza, di inclusione e di rispetto della persona, qualunque sia la sua condizione psicofisica". In tal senso noi abbiamo dato un supporto per affrontare l'argomento e la scuola lo ha sviluppato facendo operare gli studenti seguendo delle precise linee guida concordate. La collaborazione continua, si svilupperà per quest'anno scolastico con una mostra personale dell'artista Clara Lunardelli, che fa parte del nostro progetto "Sogno, il mio corpo vola" inserita nel programma didattico "Arte e Scuola" seguito e sviluppato dal professore Aldo Bonomi. Con la professoressa Maria Nunzia Viglianesi del Laboratorio Montessori cercheremo invece di supportare un evento presso la città di Kempten in Germania, per consentire a un gruppo



Raccolta elaborati 4a Elementare di Borgo Valsugana con la collaborazione delle insegnanti Maria Dalla Vecchia, Valentina Avancini e Nadia Montibeller.

di studenti di confrontarsi con i loro coetanei tedeschi. L'impegno è importante e se la scuola ha ritenuto essere un test valido per la crescita dei propri alunni, noi siamo ben lieti di offrire la nostra collaborazione ed esperienza. La mostra sulla disabilità che verrà proposta corredata da un complesso lavoro di preparazione effettuato dagli studenti avrà la durata di 15 giorni e sarà effettuata con il patrocinio del Comune di Trento. Dei risultati vi informeremo nella prossima pubblicazione. Come potete constatare abbiamo iniziato a fare rete mettendo insieme persone che operano nelle istituzioni e che hanno mostrato interesse in ciò che proponiamo, rendendosi disponibili a mettersi in gioco. Di risultati parleremo in seguito. ■

Un Natale tutto italiano!

di Andrea
Facchinelli

Non ho mai sognato di fare il giro del mondo e forse non lo farò mai. Ma quei 2.300 chilometri di quel magico Natale tutto italiano certo non li dimenticherò. Attraversare il Bel Paese in camper è stata un'esperienza stimolante, entusiasmante. E quando certe emozioni le condividi con i tuoi affetti più cari allora, quel viaggio diventa un "viaggio nel viaggio" del tuo più intimo sentire. Con mia moglie Monica e i miei figli Gabriele e Tommaso ma non solo! Con noi c'erano anche mia sorella Martina col marito Donato e la piccola Chiara. Tutti insieme, ad assaporare il gusto di questa mia "seconda vita" che, nonostante tut-

to, mi piace scoprire bella e affascinante ora dopo ora, giorno dopo giorno. Sì, perché, quando credi di essere in cima e poi, per un banale incidente ti ritrovi di colpo alla base e, come un neonato, devi re-imparare a vivere per poter risalire, capisci che devi cercare, scoprire, capire. Cosa? Che dentro di te, nascoste dai ritmi frenetici della tua "prima vita", ci sono forze che prima non immaginavi nemmeno lontanamente di avere. E allora quel drammatico 24 maggio 2008 oggi è diventato il mio punto di ripartenza. Senza "se" e senza "ma". E ti può capitare di trovare e riscoprire in te stesso la voglia e il coraggio di ammira-



Insieme verso una nuova vacanza



Collodi, il paese di Pinocchio



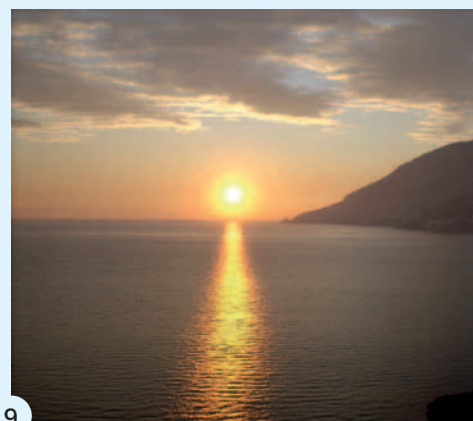
Pisa e sullo sfondo Piazza dei Miracoli



Addio 2010... in famiglia!



Costiera Amalfitana



...meravigliose suggestioni

re e guardare con occhi nuovi e forse più consapevoli questo meraviglioso "stivale": Pistoia, la Collodi di Pinocchio, Pisa, ma anche Roma, sempre particolare per il modo in cui vive quel suo dualismo tra antichità e modernità. Non stanchi, nei giorni seguenti, raggiungiamo Sperlonga dove, sistemati i camper in una posizione vista-mare ci prepariamo per il veglione di fine anno.

La fine di un anno in cui ho maturato tante altre cose importanti: che per esempio, nonostante tutto, potevo viaggiare ancora per l'Italia in lungo e in largo con il mio camper, adattato alle mie esigenze. Non sazi, il 3 gennaio del nuovo anno,

decidiamo di raggiungere la famosissima Pietrelcina, ritrovo spirituale per migliaia di fedeli perché paese natale di Padre Pio, proclamato santo il 16 giugno 2002. Ma è tempo di risalire l'Italia e di ammirarla dal versante adriatico! E allora perché no? Visitiamo anche San Marino! Il nostro viaggio volge ormai al termine.

Ma quante cose, quante emozioni vissute in questi "2.300 chilometri no limits". Sì, "No limits"! Mi piace chiamarli e ricordarli così quei chilometri, quei chilometri fatti fuori e dentro di me con l'entusiasmo di un bambino che vuole solo imparare, imparare ad amare la sua "seconda vita". ■



4

Roma – Fontana di Trevi



5

Le temperature primaverili di Sperlonga



6

Insieme sul litorale Tirreno



10

Padre Pio di Pietrelcina



11

Trabucchi sul litorale Adriatico... verso il rientro



12

Comacchio... e la fine di questo viaggio!

ADHD – la forza del gruppo

di Jasmine
Rizzi Hueller

*“Gioia condivisa,
gioia raddoppiata;
dolore condiviso,
dolore dimezzato”*

I bambini ADHD, ovvero i bambini affetti dal disturbo da deficit dell'attenzione con o senza iperattività, in Italia spesso non sono diagnosticati come tali e i loro genitori, nella maggior parte dei casi, finiscono per peregrinare di centro in centro e di medico in medico, mentre crescono intorno a loro isolamento e incomprensione. Da questo contesto nazionale, dal vissuto personale di diverse coppie di genitori di bambini affetti da ADHD e dall'aver constatato l'enorme sofferenza che c'è all'interno di queste famiglie, nonché l'incomprensione e l'emarginazione che questi bambini debbono subire nel contesto sociale, nasce l'AIFA onlus, l'Associazione Italiana Famiglie ADHD. Nel 2008 la sezione provinciale dell'AIFA Onlus, in collaborazione con l'Associazione AMA Onlus di Trento, ha dato l'avvio ad un gruppo di auto mutuo aiuto per famiglie con ADHD. Al gruppo possono accedere tutte le famiglie con figli diagnosticati ADHD oppure con sospetto di ADHD. L'età dei figli del nostro gruppo varia dai 8 ai 21 anni. Per la

maggior parte di loro la diagnosi è arrivata tardiva e solo dopo che si sono collezionati vari insuccessi a livello diagnostico, di cure, si sia minata l'autostima e la sicurezza dei genitori nelle proprie capacità educative.

La vita con questi bambini non è facile, perché la loro patologia, benché neurobiologica, ha forti ripercussioni sul loro comportamento che risulta inadeguato e spesso presentano co-morbilità con altre patologie quali disturbo d'ansia, disturbo oppositivo-provocatorio, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi della condotta, ecc. Spesso i genitori sono giudicati incapaci di educare i propri figli e vengono attaccati con frasi del tipo *“devi sgridarlo di più, gli lasci fare quel che vuole...”*.

Sin dall'inizio il nostro gruppo di auto-mutuo aiuto in Provincia di Trento ha dato spazio alle emozioni e alle esperienze di ciascuno di noi. Da qui sono emersi molti punti che noi famiglie con ADHD avevamo in comune: innanzi tutto la difficoltà di arrivare ad una diagnosi corretta, base per tutti i trattamenti ed interventi atti ad alleviare la grande sofferenza che questo scomodo compagno di vita impone. L'assoluta mancanza di cure adeguate e il non-riconoscimento da parte dei servizi sanitari, sociali e scolastici del disagio dei nostri figli è un ulteriore aggravio della già difficile situazione che si sta vivendo.

Il figlio di una nostra famiglia è stato tolto alla madre e dato in affidamento ad un'altra famiglia, perché i Servizi Sociali giudicavano non idonee le capacità genitoriali. Con l'aiuto del gruppo è stato trovato un centro specializzato, nel quale è stata formulata la diagnosi corretta rispetto al malessere del bambino e nel quale sono state poi avviate le cure necessarie. Da quel momento in poi il comportamento del bambino è nettamente migliorato e anche i Servizi Sociali hanno preso coscienza che le problematiche del bambino nascevano in seno ad una reale patologia e non a causa dell'incapacità genitoriale. Il bambino è ora rientrato in famiglia.



Ad un'altra famiglia era stato prospettato l'inserimento del figlio adolescente in una comunità. Il ragazzo era diventato ingestibile a causa della sua patologia; ma dopo aver iniziato la corretta terapia il ragazzo, e con lui tutta la sua famiglia, ha recuperato la serenità. Ora studia esprimendo tutte le sue potenzialità e ottiene ottimi voti a scuola. Recentemente è riuscito ad instaurare anche una relazione affettiva con una sua coetanea.

Nel nostro gruppo, come in tanti altri gruppi AMA inerenti questa patologia, abbiamo registrato molto l'isolamento delle famiglie dal loro contesto di relazioni sociali sia con le famiglie d'origine sia con gli amici che via via si diradano. Lo stress in queste famiglie spesso è molto grande, ha forti ripercussioni anche sulla vita di coppia e la separazione dei coniugi purtroppo non è infrequente.

Non è facile raccontarsi tutto questo dolore. Nel gruppo c'è sempre il rispetto dell'altro, la convinzione che le risorse della famiglia vanno promosse e rafforzate dalla stima, dalla condivisione e dal supporto che solo altre persone con le stesse difficoltà riescono a dare.

Non abbiamo mai giudicato la grande stanchezza di questi genitori e frasi del tipo *"mio figlio è un mostro"*, ma abbiamo sempre lasciato spazio allo sfogo senza giudicarlo e cercato di essere più costruttivi nell'individuare strategie, punti di forza e sostegni per gestire il meglio possibile questi nostri figli.

La condivisione delle difficoltà nella vita quotidiana ha favorito uno scambio assiduo di consigli sull'efficacia o meno degli interventi terapeutici e delle strategie educative e scolastiche, di invii in centri specializzati e di contatto con specialisti e terapeuti. I risultati ottenuti, o anche non ottenuti, dalle singole famiglie e riportate nel gruppo aiutano gli altri partecipanti a



indirizzare più miratamente il percorso terapeutico del proprio figlio. Le famiglie hanno iniziato anche a scambiarsi libri, dvd, materiale su convegni ecc. favorendone la divulgazione nel gruppo e contribuendo così ad una corretta informazione e conoscenza della patologia.

Le singole famiglie che sono riuscite ad uscire dal loro isolamento causato dalla patologia e che si sono unite in gruppo, si sono fatte portavoce presso l'Assessore alla Sanità e Servizi Sociali della Provincia di bisogni collettivi, che andranno a vantaggio non solo delle famiglie all'interno del gruppo, ma anche di chi si trova nelle stesse difficoltà, ma che non è ancora stato in grado di prenderne coscienza e formulare una richiesta precisa di aiuto.

Recentemente si è sentito il bisogno di un secondo gruppo. Quest'ultimo si indirizza a persone adulte affette da ADHD, perché la patologia non si risolve nel corso degli anni ma continua a persistere in circa 2/3 dei casi anche in età adulta, compromettendo significativamente la qualità di vita di chi ne è affetto.

Per i nostri gruppi il proverbio *"Gioia condivisa, gioia raddoppiata; dolore condiviso, dolore dimezzato"* ha un grande valore perché portare insieme questo fardello spezza le catene della solitudine e lo rende più sopportabile. ■



INFORMAZIONI:

AIFA - Associazione Italiana Famiglie ADHD

www.aifa.it
referente.trento@aifa.it

ANMIL onlus

ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI ED INVALIDI DEL LAVORO

di Ezio Presari

L'Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi del Lavoro ONLUS – radicata in tutto il territorio nazionale con 103 sedi provinciali – ha una lunga storia (fondata nel 1933, è poi divenuta Ente Morale, attualmente Onlus) di impegno a favore degli infortunati sul lavoro, delle famiglie delle vittime e per la promozione di una cultura sulla sicurezza delle condizioni di lavoro. A livello nazionale conta oltre 441.000 associati, a livello trentino circa 4.000 associati.

I dati recenti degli infortuni sul lavoro e sugli incidenti mortali continuano ad essere allarmanti: ogni giorno in Italia si verificano mediamente 2.500 incidenti sul lavoro, 3 persone muoiono di lavoro e 27 contraggono invalidità permanenti; cifre che nella loro cruda ripetitività testimoniano la persistente gravità del fenomeno.

Le costanti e sentite esternazioni del Presidente della Repubblica, Giorgio Napolitano, hanno efficacemente contribuito a portare il fenomeno all'attenzione dei media, ma certo non è sufficiente. Molto rimane ancora da fare, soprattutto per quanto riguarda la prevenzione e la promozione di una cultura della sicurezza, anche e principalmente tra i giovani. Siamo direttamente impegnati, a livello provinciale, nel Comitato di coordinamento

provinciale in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro; altro tema importante riguarda l'assistenza e la tutela degli infortunati, i cui disagi non sono soltanto di natura meramente medica e riabilitativa, ma spesso anche di natura familiare, sociale e connessi con il reinserimento lavorativo. Il nostro Ufficio è a vostra disposizione per qualsiasi informazione.

ANMIL onlus

Via San Pio X, 38 – 38122 Trento

Tel. 0461 911321

Fax 0461 912295

www.anmil.it – trento@anmil.it

Orario al pubblico:

8.30 - 12.30 da lunedì a venerdì



Il Presidente Provinciale ANMIL rag. Ezio Presari (a destra) all'inaugurazione della Mostra fotografica "NO! contro il dramma degli incidenti sul lavoro".



La Vice Presidente ANMIC Maria Carla Bonetta (a destra) con il Presidente Nazionale ANMIL, Franco Bettoni.

In queste ultime settimane, con la sede provinciale ANMIC di Trento, abbiamo avviato alcuni progetti e intrapreso collaborazioni nell'ottica di apportare benefici agli associati di entrambe le Associazioni; siamo certi che la disponibilità e l'impegno dei rispettivi Consigli di Amministrazione saranno di grande utilità per crescere e raggiungere gli obiettivi prefissati. ■

Fondazione ISAL



Prima Giornata Nazionale sul dolore cronico

di Elisa Mazzotti
Presidente ISAL
Bologna

Domenica 16 ottobre, in 33 piazze italiane si è tenuta la "Prima Giornata Nazionale ISAL" grazie al contributo di Melinda Consorzio Val di Non e alla collaborazione di altri partner, tra cui il St. Jude Medical, Grunenthal e Fontanot. L'evento promosso da Fondazione ISAL ha avuto come obiettivo, diffondere sul territorio nazionale la cultura e la sensibilizzazione verso il dolore cronico.

Il **dolore cronico** è una malattia che colpisce **circa 12 milioni di italiani** e che influisce significativamente sulla qualità della vita dell'individuo. Nonostante l'alto numero di persone affette da dolore cronico, la malattia è ancora molto sottovalutata.

Fondazione ISAL nasce a Rimini nel 1993, come primo istituto Europeo di formazione in scienze algologiche. Le attività svolte mirano a promuovere la ricerca e la conoscenza della malattia, per dimostrare che una vita senza dolore è possibile.

Fondazione ISAL opera su tutto il territorio nazionale e ad oggi è la prima in Italia per capillarità e rete di supporto.

Dal 2009, con il patrocinio del Senato e del Ministero della Salute, ha lanciato il progetto "Cento Città Contro il Dolore", promuovendo nel contempo il



Gazebo ISAL in Piazza Duomo a Trento. La Vice Presidente f.f. Maria Carla Bonetta con la dott.ssa Alessia Violini, Rappresentante ISAL e anestesista presso l'Ospedale Santa Chiara.

manifesto contro il dolore che ha come obiettivo quello di sensibilizzare e informare la popolazione sul tema, riconoscere il dolore cronico come malattia da prevenire e curare, rendere rimborsabili i farmaci, promuovere la raccolta fondi per la ricerca, favorire il percorso formativo specialistico.

È stata così istituita il 16 Ottobre scorso, la prima Giornata Nazionale ISAL. In 33 piazze italiane, è stato allestito un gazebo presidiato da volontari e medici che hanno dispensato agli interessati, materiale informativo, brevi colloqui e laddove necessario, degli appuntamenti

in ambulatorio per eseguire visite gratuite più approfondite.

I cittadini che si sono trovati a passare nelle 33 piazze allestite, sono stati omaggiati con una mela e hanno potuto ricevere una shopper di mele Melinda con un contributo minimo di € 5,00 che è stato devoluto alla ricerca e alla formazione nell'ambito della terapia del dolore promossa da Fondazione ISAL. Tra le 33 piazze coinvolte per questa prima edizione della manifestazione era presente anche Trento. Il gazebo allestito in Piazza Duomo è stato presidiato da volontari e dal supporto della Dott.ssa Alessia Violini.

L'obiettivo primario di questo evento è stato quello di far comprendere a chiunque che dal dolore si può guarire e che la qualità della vita di ognuno di noi è un diritto irrinunciabile. Il diritto alla non sofferenza nel rispetto della dignità e dell'autonomia. ■

Ulteriori informazioni sull'evento e sulle finalità della Fondazione ISAL sono reperibili sul sito istituzionale: **www.fondazioneisal.it** e sul social network Facebook: "Isal Nazionale".

SportABILI

*Se posso
fare questo...
posso
fare tutto!*

La nostra filosofia può racchiudersi in questa affermazione che implica l'importanza della pratica sportiva come strumento di integrazione sociale della persona disabile, ma anche di miglioramento dell'autostima, della forma fisica, dello sviluppo cognitivo e della socializzazione.

A chi ci rivolgiamo?

A tutte le persone con disabilità fisica, sensoriale ed intellettiva che abbiano desiderio di imparare un'attività sportiva come momento finalizzato al benessere fisico, allo svago e alla ricreazione ma anche acquisire abilità sportive da atleta.

Chi siamo?

Un'associazione senza scopo di lucro e con fini di utilità sociale (Onlus) che si adopera per il pieno diritto di cittadinanza delle persone disabili nel favorire l'abbattimento delle barriere fisiche e mentali e nel coinvolgere come membri integranti e partecipanti nella vita sociale con particolare attenzione alle attività sportivo-ricreative.



Siamo a tua disposizione per consigliarti strutture sbarriate dove effettuare il tuo soggiorno, per far sì che la tua vacanza possa essere una vera...

VACANZA IN SICUREZZA! ■



Le nostre attività:
sci alpino, sci nordico,
ciaspole, escursioni

Associazione SportABILI Onlus

Via Lagorai, 113 – 38037 Predazzo (Trento)
Telefono e fax: 0462 501999

www.sportabili.org – info@sportabili.org

Curling in carrozzina

*Il curling
è uno sport
di squadra*

di Andrea
Facchinelli

Negli ultimi anni molte persone diversamente abili si stanno cimentando nello sport del **curling in carrozzina**. In Italia si sono formate 8 squadre, e l'Italia è la nazione con più squadre al mondo, che si contendono il titolo nazionale. In Trentino abbiamo due formazioni che in questi ultimi 6 anni di campionati si sono piazzate sempre nei primi tre posti vincendo il Campionato Italiano Wheelchair Curling (curling in carrozzina, versione del curling convenzionale riservata alle persone diversamente abili) nelle stagioni 2008-2009 e 2010-2011; un atleta inoltre ha partecipato alle ultime paraolimpiadi di Vancouver.

Il curling è uno sport di squadra simile alle bocce ma giocato sul ghiaccio con delle pesanti pietre di granito levigato (stones). Il campo di curling, detto rink, è una lastra di ghiaccio perfettamente livellata per permettere alle stones di scivolare con il minor attrito possibile. Sul ghiaccio del rink, circa alle due estremità, sono disegnati due bersagli rotondi detti case (house). Gli anelli del bersaglio sono definiti dal loro diametro e si distinguono per il colore (blu, bianco e rosso). Il curling è giocato da due squadre composte da quattro componenti ciascuna. I giocatori di una squadra sono definiti a seconda dell'ordine di lancio. Il lead tira per primo, seguito dal second e dal third. Il giocatore che lancia per ultimo è detto skip ed è il capitano della squadra.



Una partita consiste generalmente in otto mani (end). Ad ogni mano tutti i giocatori lanciano a turno due stones, alternando i componenti delle squadre. Lo scopo è di sbocciare le pietre avversarie e di piazzare le proprie nella house. Dopo che entrambe le squadre hanno lanciato tutte e otto le stones a loro disposizione viene determinato il punteggio. La squadra che ha la stone più vicina al centro della house è quella vincitrice. Il wheelchair curling, come già accennato, è una variante del curling riservata alle persone con disabilità agli arti inferiori. La differenza più significativa rispetto al curling convenzionale è l'assenza della fase di sweeping, ovvero, di spazzolamento del ghiaccio per favorire lo scivolamento della pietra dopo il lancio. La superficie di gioco, le pietre e le regole sono invece le stesse, con alcuni adattamenti legati al fatto che i giocatori si spostano su sedie a rotelle. Le località italiane dove si gioca a curling sono: **Cortina d'Ampezzo, Claut, Torino, Pinerolo e Cembra**. A Cembra, presso il Palacurling, si allenano le due squadre trentine; A.S.D. Albatros Trento il **lunedì dalle 19.00 alle 21.00**; Trentino curling il **mercoledì dalle 19.00 alle 21.00**. Chi volesse provare o solamente vedere è invitato a venire nei giorni di allenamento. ■

INFORMAZIONI sul CURLING

team Albatros - cellulare 347 3418608

Vacanze in Trentino



CAVALESE: si estende su un terrazzo soleggiato, nel punto più ampio della Val di Fiemme ad un'altitudine di 1000 metri s.l.m. È sede dei principali servizi, tra cui l'ospedale, la piscina comunale, il Palaghiaccio, negozi e botteghe artigiane per lo shopping. Inoltre, all'ospite invernale offre numerose occasioni di fare sport: dagli impianti di risalita nell'area sciistica dell'Alpe Cermis collegati con la nuova cabinovia nel centro del di Cavalese, allo sci di fondo lungo il percorso della mitica Marcialonga oppure nello splendido scenario del Passo Lavazè, senza tralasciare le escursioni con le racchette da neve.



Hotel Bellavista**** antica villa risalente agli anni '30 è ubicato al centro di Cavalese. L'hotel è dotato di ampi ed eleganti spazi: bar e salotto con la piccola biblioteca, accogliente sala da pranzo e splendida terrazza. Il riposo è assicurato nelle 45 camere e suite arredate nello stile tipico montano. I piccoli ospiti potranno vivere esperienze e partecipare a laboratori creativi nella "Bottega della Fantasia" con i nostri Mastri, mentre i genitori si dedicheranno allo sci oppure al relax nel nostro Centro Benessere con: percorso saune, bagno turco, percorso Kneipp, grande vasca idromassaggio con acqua a 32° e zona relax. Personale esperto vi aiuterà a ritrovare equilibrio e relax attraverso massaggi personalizzati.

BienVivre di... tenerezze!

Relax, eleganza e coccole per una vacanza al Top!

Cavalese - Val di Fiemme

DAL	AL	NOTTI	HOTEL	NOTTI	HOTEL
03.12.11	17.12.11	2	130,00	7	455,00
17.12.11	26.12.11	2	190,00	7	665,00
26.12.11	08.01.12	2	220,00	7	770,00
08.01.12	21.01.12	2	130,00	7	455,00
21.01.12	04.02.12	2	190,00	7	665,00
04.02.12	11.02.12	2	150,00	7	525,00
11.02.12	03.03.12	2	190,00	7	665,00
03.03.12	31.03.12	2	130,00	7	455,00
31.03.12	09.04.12	2	150,00	7	525,00
09.04.12	15.04.12	2	130,00	7	455,00

NOTE: inizio soggiorno libero, previa verifica disponibilità; transfer con mezzi propri, dove non specificato. **Struttura sbarrierata** con possibile accesso anche dal garage. **Stanze sbarrierate** n.101, 108, 218 e 225. Possibilità di menu senza glutine.

LA QUOTA COMPRENDE: numero notti come da tabella con trattamento di mezza pensione (prezzo per persona in camera doppia);

- welcome drink con prodotti locali;
- ingresso al Centro Benessere per la durata del soggiorno;
- passeggiate ed escursioni accompagnate;
- assistenza bambini da 3 a 10 anni nella "Bottega della Fantasia" – orario: dalle 17.00 alle 22.00;
- cena con specialità trentine – solo 7 notti;
- degustazione guidata presso L'Ones: piccolo laboratorio d'infusi naturali a base di Grappa Trentina – solo 7 notti;
- seduta di meditazione con Giacomo – solo 7 notti.

RIDUZIONI: bambini in camera con i genitori in culla/letto aggiunto: 0-7 GRATIS; ragazzi 8-13 anni sconto da € 39,00 a € 231,00 per ragazzo a soggiorno, secondo periodo; over 14 anni sconto da € 13,00 a € 77,00 per persona a soggiorno, secondo periodo

SUPPLEMENTI: pensione completa € 20,00 per persona al giorno; camera doppia uso singola da € 39,00 a € 231,00 a soggiorno, secondo periodo; piccoli animali € 10,00 al giorno, ciotole per la pappa e tappetino a disposizione.

Vacanze in Trentino



CASTELLO DI FIEMME conta poco meno di 2.000 abitanti ed è composto da due frazioni principali distanti circa 2 km l'una dall'altra: Castello di Fiemme e Molina di Fiemme. La frazione di Castello (981 metri s.l.m.) mantiene ancora viva la trama edilizia del centro storico di origine cinquecentesca, alla quale si mescola una buona dotazione turistica sia ricettiva che di strutture.



Hotel Olimpionico*** situato in posizione soleggiata, tranquilla, immerso nella natura dispone anche di 10 nuove camere BIO e una rinnovata zona benessere! Le camere con: telefono, asciugacapelli, radiodiffusione, televisione satellitare, servizi privati e balcone; sala ristorante con cucina curata e ricca colazione a buffet con angolo BIO. Gli ambienti interni arredati in tipico stile montano renderanno la vostra vacanza un'oasi di relax. Centro Benessere con: sauna, bagno turco, doccia a fiotto, percorso kneipp, grande vasca idromassaggio con acqua a 32° per i grandi e vasca separata per i bambini. La taverna tirolese e la colorata sala giochi per i bambini rendono l'hotel, luogo ideale per la famiglia!

BienVivre nella natura!

Armonia e leggerezza per ritemprare il cuore

Castello di Fiemme - Val di Fiemme

DAL	AL	NOTTI	HOTEL	NOTTI	HOTEL
03.12.11	17.12.11	2	100,00	7	350,00
17.12.11	26.12.11	2	140,00	7	490,00
26.12.11	08.01.12	2	170,00	7	595,00
08.01.12	21.01.12	2	100,00	7	350,00
21.01.12	04.02.12	2	140,00	7	490,00
04.02.12	11.02.12	2	120,00	7	420,00
11.02.12	03.03.12	2	140,00	7	490,00
03.03.12	31.03.12	2	100,00	7	350,00
31.03.12	09.04.12	2	120,00	7	420,00
09.04.12	15.04.12	2	100,00	7	350,00

NOTE: inizio soggiorno libero, previa verifica disponibilità; transfer con mezzi propri, dove non specificato. Struttura accessibile ai disabili.

Stanze sbarriate n. 110 e 211.

LA QUOTA COMPRENDE: numero notti come da tabella con trattamento di mezza pensione (prezzo per persona in camera doppia);

- welcome drink con prodotti locali;
- ingresso al Centro Benessere per la durata del soggiorno;
- passeggiate ed escursioni accompagnate;
- assistenza bambini da 3 a 10 anni nel periodo Natale-Capodanno – orario: dalle 17.00 alle 22.00;
- cena con specialità trentine – solo 7 notti;
- degustazione guidata presso L'Ònes: piccolo laboratorio d'infusi naturali a base di Grappa Trentina – solo 7 notti.

RIDUZIONI: bambini in camera con i genitori in culla/ letto aggiunto: 0-7 GRATIS; ragazzi 8-13 anni sconto da € 30,00 a € 178,50 per ragazzo a soggiorno, secondo periodo; over 14 anni sconto da € 10,00 a € 59,50 per ragazzo/persona a soggiorno, secondo periodo.

SUPPLEMENTI: pensione completa € 15,00 per persona al giorno; camera doppia uso singola da € 24,00 a € 126,00 a soggiorno, secondo periodo; piccoli animali € 5,00 al giorno, ciotole per la pappa e tappetino a disposizione.

Amicizia

Ci sono momenti di sofferenza o tristezza o giornate come pugnalate al cuore.
Quando hai questi momenti, prova a bussare alla porta del mio cuore.
La mia vita e il mio cuore sono sempre aperti per te.
Queste orecchie possono ascoltare qualsiasi cosa in ogni momento.
Anche questi occhi hanno accumulato tante lacrime per piangere con te.
Quando sei gioioso non c'è bisogno di parlare, io lo capisco vedendo il tuo viso.
Invece quando senti tristezza, solitudine o voglia di allontanarti, parla con me di tutte queste cose.
Io carico sulle mie spalle la metà del peso della tua sofferenza.
Andiamo avanti insieme.
Questa è la nostra strada fino a quanto continuerà la nostra amicizia.

Daisaku Ikeda

(Tokyo, 2 gennaio 1928) è un insegnante buddhista giapponese e terzo ed attuale presidente della Soka Gakkai International

La morte non è niente

Sono solamente passato dall'altra parte:
è come fossi nascosto nella stanza accanto.
Io sono sempre io e tu sei sempre tu.
Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora.
Chiamami con il nome che mi hai sempre dato,
che ti è familiare;
parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato.
Non cambiare tono di voce,
non assumere un'aria solenne o triste.
Continua a ridere di quello che ci faceva ridere,
di quelle piccole cose che tanto ci piacevano
quando eravamo insieme.
Prega, sorridi, pensami!
Il mio nome sia sempre la parola familiare di
prima:
pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di
tristezza.
La nostra vita conserva tutto il significato che ha
sempre avuto:
è la stessa di prima,
c'è una continuità che non si spezza.
Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla
tua mente,
solo perché sono fuori dalla tua vista?
Non sono lontano, sono dall'altra parte,
proprio dietro l'angolo.
Rassicurati, va tutto bene.
Ritroverai il mio cuore,
ne ritroverai la tenerezza purificata.
Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami:
il tuo sorriso è la mia pace.

Sant'Agostino

(Tagaste, 13 novembre 354 - Ippona, 28 agosto 430)
è stato filosofo, vescovo, teologo romano, padre,
dottore e Santo della Chiesa Cattolica.

L'Amicizia

Un adolescente disse: Parlatemi dell'Amicizia;
e lui rispose dicendo: Il vostro amico è il vostro bisogno saziato!

È il campo che seminate con amore e mietete con riconoscenza.
È la vostra mensa e il vostro focolare,
poiché, affamati, vi rifugiate in lui e lo cercate per la vostra pace.

Quando l'amico vi confida il suo pensiero,
non negategli la vostra approvazione,
né abbiate paura di contraddirlo.

E quando tace, il vostro cuore non smetta di ascoltare il suo cuore:
nell'amicizia ogni pensiero, ogni desiderio, ogni attesa nasce in
silenzio e viene condiviso con inesprimibile gioia.

Quando vi separate dall'amico non rattristatevi:
la sua assenza può chiarirvi ciò che in lui più amate,
come allo scalatore la montagna è più chiara della pianura.

E non vi sia nell'amicizia altro scopo che l'approfondimento dello
spirito. Poiché l'amore che non cerca in tutti i modi lo schiudersi
del proprio mistero non è amore, ma una rete lanciata in avanti e
che afferra solo ciò che è vano.

E il meglio di voi sia per l'amico vostro.
Se lui dovrà conoscere il riflusso della vostra marea, fate che ne
conosca anche la piena.

Quale amico è il vostro, per cercarlo nelle ore di morte?
Cercatelo sempre nelle ore di vita, poiché lui può colmare ogni
vostro bisogno, ma non il vostro vuoto, e condividete i piaceri
sorridente nella dolcezza dell'amicizia; poiché nella rugia delle
piccole cose il cuore ritrova il suo mattino e si ristora.

Khalil Gibran

(Bsharri, 6 gennaio 1883 – New York, 10 aprile 1931)
fu un poeta, pittore e filosofo libanese.

Libri per voi

Il linguaggio segreto dei fiori

Romanzo di
Vanessa Diffenbaugh,
edito da Garzanti.



Victoria ha paura del contatto fisico. Ha paura delle parole, le sue e quelle degli altri. Soprattutto, ha paura di amare e lasciarsi amare. C'è solo un posto in cui tutte le sue paure sfumano nel silenzio e nella pace: è il suo giardino segreto nel parco pubblico di Portero Hill, a San Francisco. I fiori, che ha piantato lei stessa in questo angolo sconosciuto della città, sono la sua casa. Il suo rifugio. La sua voce. E attraverso il loro linguaggio che Victoria comunica le sue emozioni più profonde. La lavanda per la diffidenza, il cardo per la misantropia, la rosa bianca per la solitudine. Perché Victoria non ha avuto una vita facile. Abbandonata in culla, ha passato l'infanzia saltando da una famiglia adottiva a un'altra. Fino all'incontro, drammatico e sconvolgente, con Elizabeth, l'unica vera madre che abbia mai avuto, la donna che le ha insegnato il linguaggio segreto dei fiori. E adesso, è proprio grazie a questo magico dono che Victoria ha preso in mano la sua vita: ha diciotto anni ormai, e lavora come fioraia. I suoi fiori sono tra i più richiesti della città, regalano la felicità e curano l'anima. Ma Victoria non ha ancora trovato il fiore in grado di rimarginare la sua ferita. Perché il suo cuore si porta dietro una colpa segreta. L'unico in grado di estirparla è un ragazzo misterioso che sembra sapere tutto di lei. Solo lui può levare quel peso dal cuore di Victoria, come spine strappate a uno stelo. Solo lui può prendersi cura delle sue radici invisibili. Solo così il cuore più acerbo della rosa bianca può diventare rosso di passione. "Il linguaggio segreto dei fiori" è un fenomeno editoriale senza precedenti. Conteso da tutti gli editori, è stato venduto in ventisette paesi, con aste agguerrite e cifre record. In uscita contemporanea in tutto il globo, racconta, attraverso uno dei personaggi più straordinari mai creati, una storia di coraggio e di speranza, di abbandono e di incredibile sete di vita, mostrandoci la forza immensa dell'amore più vero, quello imperfetto e senza radici, che dà senza pretendere nulla in cambio.

I Sogni dei Bambini

Romanzo di Sergio Bambarén,
edito da Sperling & Kupfer Editori

Un uomo sfreccia in autostrada a bordo della sua Porsche fiammante, diretto a un importante incontro di lavoro. A un tratto una telefonata lo distrae, la voce del navigatore si perde in sottofondo e l'auto imbocca l'uscita sbagliata. Si ritrova così nella zona più povera della città, proprio nel quartiere da cui era fuggito giurando di fare fortuna per non mettervi più piede.

Confuso e spaventato, con il cuore in subbuglio e la testa che gira, è costretto a fermarsi davanti a una vecchia casa. Mentre perde i sensi, vede la porta aprirsi, poi tutto diventa nero.

Al risveglio, apre gli occhi in un mondo diverso, e si trova a faccia a faccia con... sé stesso. Ma è un sé stesso migliore: quello che sarebbe diventato se nella vita avesse scelto di seguire un'altra strada. Se avesse capito che la felicità non nasce dal denaro e dal successo materiale, bensì dall'amore per le cose semplici, dal calore di una famiglia, dalla serenità interiore.

Valori che i suoi genitori gli avevano trasmesso ma lui aveva dimenticato, e che ora ritrova nelle stanze della sua casetta di un tempo. Così, a poco a poco, l'uomo riscopre dentro di sé il bambino felice che era allora.

Sono passati tanti anni, però i suoi sogni più autentici sono rimasti gli stessi. Sono i sogni dei bambini, e non muoiono mai...





*Il Direttivo ed il Personale - A.N.M.I.C. di Trento
Vi augurano un sereno natale
ed un 2012 ricco di desideri realizzati!*

© Vanessa

Le Associazioni **A.N.M.I.C. & A.N.M.I.L.** - sezioni di Trento
sono liete di comunicarti che, **ASPETTIAMO** te ed i tuoi cari, per trascorrere insieme
dei pomeriggi gioiosi in compagnia, provare a conoscerci ed aprire il nostro cuore ad un amico!



© fusolino

29 gennaio

pomeriggio con **TOMBOLA** e gustosa **MERENDA**

quota partecipazione:

SOCI € 5,00 – familiari e/o accompagnatori € 10,00

iscrizione entro il 20 gennaio 2012

al numero 0461 911469 sede A.N.M.I.C.

26 febbraio

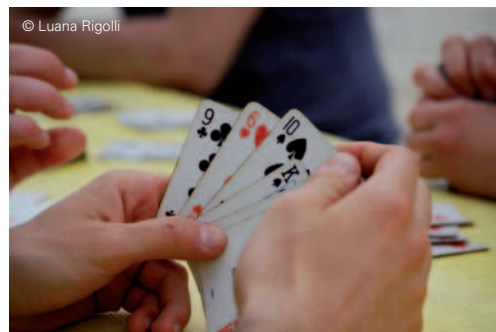
pomeriggio con **TORNEO di CARTE** e dolce **MERENDA**

quota partecipazione:

SOCI € 5,00 – familiari e/o accompagnatori € 10,00

iscrizione entro il 17 febbraio 2012

al numero 0461 911469 sede A.N.M.I.C.



© Luana Rigoli

Vi saranno ricchi premi per la TOMBOLA ed anche per i vincitori del TORNEO di CARTE

VI ASPETTIAMO NUMEROSI presso la R.S.A. **Margherita Grazioli** –
Sala Polivalente, **Via della Resistenza, 63 – POVO (Trento)** - dalle **14.00 alle 17.00**

L'ANMIC risponde

*In seguito ad incidente stradale ho subito l'amputazione dell'arto inferiore sinistro. Successivamente ho presentato domanda d'invalidità che mi è stata riconosciuta con un punteggio pari al 70%. Avrei necessità di sapere come posso ottenere il **contrassegno per disabili**?*

SB

Gentile Associato,
per ottenere il contrassegno disabili deve rivolgersi al Distretto Sanitario di appartenenza con un certificato del medico curante che attesti la difficoltà di deambulazione. Successivamente sarà convocato a visita di accertamento, previo pagamento dell'importo di € 35,00 (attualmente in vigore – salvo ulteriori modifiche); a fine visita gli verrà inviato a casa l'eventuale autorizzazione sanitaria con la quale dovrà recarsi presso il Comune di residenza per ritirare il suo contrassegno. Per la città di Trento il contrassegno viene emesso dai Vigili Municipali.

*Sono una pensionata disabile che vive sola, essendo affetta da bronchite cronica, il mio medico mi ha consigliato un **soggiorno al mare**. Volevo chiedervi se vi sono aiuti economici per chi, come me, non ha molta disponibilità finanziaria e diventa oneroso sostenere le spese alberghiere; inoltre, ho necessità di essere accompagnata e vorrei sapere se dovrei sostenere anche la spesa di chi mi accompagna.*

Anna

Gentile Signora Anna,
quanto da lei richiesto è previsto sostanzialmente nella Legge Provinciale n. 14 del 12.07.1991, che prevede, per chi ha un'invalidità superiore al 44%, la possibilità di ottenere un rimborso delle spese sostenute per soggiorni climatici-termali, prescritti dal proprio medico curante. Precisiamo che, detti rimborsi sono soggetti a reddito del nucleo familiare. Inoltre, se la prescrizione medica riporta la necessità dell'accompagnatore, il rimborso è doppio. Per conoscere le fasce di reddito e le modalità di presentazione della domanda può rivolgersi al nostro ufficio con l'orario che troverà evidenziato nella sezione Utilità oppure contattandoci telefonicamente al numero 0461 911469.



*Sono un invalido trasferitosi da poco in Trentino mi è stato riferito che per i disabili vi è la possibilità di avere l'**abbonamento gratuito** per l'utilizzo dei **mezzi pubblici**. Vorrei sapere se anch'io posso usufruire di questa agevolazione ed eventualmente cosa devo fare per ottenerla? Grazie!*

Stefano

Egregio Signor Stefano,
siamo a confermare che, come previsto nella Legge Provinciale n. 16 del 09.07.1993 e riguardante i trasporti, viene riconosciuto agli invalidi civili, con percentuale pari o superiore al 74%, il diritto di richiedere la Smart Card, tessera che dà diritto ad usufruire dei mezzi pubblici che circolano su tutto il territorio provinciale. Qualora Lei avesse un'invalidità riconosciuta pari o superiore al 74% potrà beneficiare di questa agevolazione recandosi in qualsiasi sportello della Trentino Trasporti e presentando domanda tramite i moduli a disposizione presso qualsiasi sportello.

Sconti &...

Le convenzioni saranno rispettate se:

- la tessera sarà **VALIDA** per l'anno 2012 (nessun altro documento sostituisce la tessera e autorizza il rispetto della convenzione);
- il **SOCIO** presenterà la tessera **ANMIC** con **foto** oppure accompagnata da documento d'identità **prima del saldo**;
- la tessera **NON** dovrà essere **CEDUTA** a terzi per nessun motivo.

CONSULENZE

Per informazioni e/o fissare un appuntamento, rivolgersi alla nostra segreteria:
telefono 0461 911469.

AVVOCATO del foro di Trento disponibile per:

- assistenza e consulenza legale, previo appuntamento per informazioni;
- apertura pratica legale con applicazione compenso minimo tariffario.

AVVOCATO del foro di Trento disponibile per:

- consulenza civile e penale, in particolare per pratiche relative al risarcimento danni da infortunistica stradale, infortunistica sul lavoro, responsabilità medica e diritto di famiglia;
- primo colloquio gratuito, compenso da concordare all'apertura pratica.

COMMERCIALISTA

- sconto 50% su assistenza e consulenza fiscale per compilazione 730, Modello Unico, consulenza fiscale, tenuta contabilità e dichiarazioni fiscali.

PATRONATO U.I.L.

- assistenza e consulenza per pensioni INPS, rendite INAIL, CAAF.

TRADUTTORE

- ripetizioni in lingua (tedesco, inglese e francese) anche a domicilio (zona Trento città) da € 15,00 a € 20,00 all'ora;
- traduzioni in tedesco, inglese e francese a € 16,00 per 1500 battute.

APPARECCHI ACUSTICI



Trento – Viale Verona, 31/2
Telefono 0461 913320
www.acusticatrentina.com
info@acusticatrentina.com

- controllo udito, revisione e pulizia apparecchio acustico: **GRATUITO**;
- sconto **8%** apparecchi acustici tradizionali (retro auricolari);
- sconto **5%** apparecchi acustici intrauricolari "invisibili";
- sconto **3%** apparecchi acustici automatici e digitali;
- sconto **5%** su cuffie TV, telefoni amplificati, accessori (set pulizia, auricolari).

CHIUSO: sabato pomeriggio

ORARIO: 8.30-12.30 – 14.30-19.00

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra

T: accessibile

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA SPORTIVA



Trento – Via Brennero, 320 (Top Center)
Telefono 0461 821156
www.sorelleramonda.com – trento@soram.it

- sconto **10%** su tutto l'abbigliamento (esclusi articoli: Benetton, 012, Geox, Lacoste e Fred Perry);
- **sconti non cumulabili** con prodotti in saldo e/o già scontati esposti in negozio.

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 9.00-12.15 – 15.00-19.30

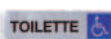
P: fronte negozio – **A:** accessibile



P = parcheggio



A = accessibilità



TOILETTE T = toilette



ARCO

Centro Commerciale, Via Santa Caterina, 78
Telefono 0464 514427
ORARIO: 9.00-20.00

PERGINE VALSUGANA

Centro Commerciale Tamarisi
Telefono 0461 515642
ORARIO: 9.00-20.00 – lunedì: 14.30-20.00

ROVERETO

Via Tacchi, 1 – Telefono 0464 421165
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.30-19.30
lunedì: 15.30-19.30

TRENTO

Centro Commerciale Bren Center
Telefono 0461 821636
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00
lunedì: 15.00-19.00

LONGONI SPORT

Centro Commerciale Nord Center
Via Leopoldo Pergher, 15
Telefono 0461 830109
ORARIO: 9.00-19.30 – lunedì: 14.30-19.30

ActionBusiness, Card dedicata ai SOCI delle Associazioni convenzionate che consente di accedere ad importanti vantaggi:

- sconto **5%** da utilizzare 2 volte dall'attivazione della Card e valido sino al 28.02.2013 (attivato **previo CODICE ANMIC** – da richiedere in sede).
- dopo aver usufruito degli sconti del **5%** vi sarà il **passaggio gratuito ad ActionCard** per sconti e raccolta punti;
- ActionCard dà diritto ad uno sconto fino al **20%** sul prezzo di listino.

CHIUSO: lunedì mattina

P: fronte negozio – **A:** negozi accessibili

ARREDAMENTO

poltronesofa

Trento - Via G. Unterveger, 8 (a fianco Eurobrico)
Telefono 0461 950673
www.poltronesofa.com - trento@poltronesofa.com

- sconto **40% su prezzo da listino** per poltrone relax motorizzate e non con meccanismo lift alza persona – rivestimenti a scelta fra tessuti e pelle;
- sconto **dal 35% al 55% su prezzo da listino** per divani personalizzabili in tessuto o pelle.

CHIUSO: domenica mattina e lunedì mattina
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

P: fronte negozio

A: negozio 1° piano – ascensore

T: accessibile

Antolini
arredamenti

Tione di Trento – Via Circonvallazione, 53
Telefono 0465 321146
antolini.arredamenti@gmail.com

- sconto **30% su prezzo da listino** per arredamenti: cucine, camere, camerette, soggiorni, bagni, etc.

CHIUSO: domenica e lunedì
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

P: fronte negozio

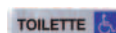
A: negozio piano terra



P = parcheggio



A = accessibilità



T = toilette

ASSICURAZIONI



TOP SERVICE - SERVIZIO DAS
Trento - Via Innsbruck, 23
Telefono 0461 994489
topservice.das@virgilio.it

- sconto **25%** sul premio della **Polizza Difesa Famiglia** che comprende:
 - vertenze per recupero danni subiti a persone, cose, immobile e suo contenuto;
 - difesa danni provocati a terzi;
 - controversie contrattuali, relative alla locazione, al diritto di proprietà, all'immobile;
 - difesa penale per reati colposi/contravvenzione e dolosi;
 - opposizioni contro sanzioni amministrative;
 - ricorso in tema di dichiarazione relativa alle imposte sui redditi di persone fisiche;
 - assistenza legale per atti di volontaria giurisdizione (separazione consensuali, istanza di interdizione, etc.);
 - consulenza legale telefonica prestata direttamente dai nostri Legali.

Contattando il Consulente Assicurativo **Antonelli Sergio** vi verrà fissato un **appuntamento a domicilio**.

CALZATURE



Trento – Corso 3 Novembre, 50
Telefono 0461 916369

- sconto **10%** su calzature e pelletterie;
- sconto **10%** su calzature **MBT** (Masai Barefoot Technology) - Le MBT attivano e tonificano i muscoli, migliorano il benessere fisico, fanno bruciare più calorie e apportano stabilità al fisico (si possono acquistare con prescrizione medica e detrarre fiscalmente).

CHIUSO: lunedì mattina
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

P: fronte negozio – **A:** 1 gradino - piano terra

COMPUTER



Trento – Via Bolzano, 34
Telefono 0461 992357
www.beatrici.com
assist@beatrici.com

- sconto **15%** su tutti gli accessori, esclusi PC portatili, PC fissi e software;
- sconto **10%** su PC fissi, Desktop, Assemblati e Workstation;
- sconto **6%** su PC portatili, Netbook e Pad;
- **sconti non cumulabili** con prodotti in offerta esposti in negozio.

CHIUSO: sabato pomeriggio e lunedì mattina
ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

P: fronte negozio – **A:** 1 gradino - piano terra



Trento – Via Antonio da Trento, 7
Telefono 0461 822989
cellulare 392 6067579

- sconto **35%** su manutenzione e riparazione PC fissi e/o portatili;
- **lezioni individuali a domicilio** per principianti: € 15,00 all'ora e € 25,00 per 2 ore consecutive.

CHIUSO: sabato
ORARIO: 15.30-19.00
ORARIO LEZIONI: da concordare

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra



P = parcheggio



A = accessibilità



TOILETTE T = toilette

DISTRIBUTORI



Trento – Via Brennero, 340
fronte Top Center
Telefono 0461 821654

- Benzina e Diesel: **prezzo SELF SERVICE** con servizio dell'operatore (servito) durante l'orario di apertura (posizionarsi presso le pompe self service, **chiamare l'operatore** ed esibire tessera);
- Lavaggio Automobili (solo esterno): **prezzo SELF SERVICE** con servizio dell'operatore (servito) durante l'orario di apertura;
- **Tessera Punti TotalErg Più:** raccolta punti con premi a catalogo.

CHIUSO: sabato pomeriggio

ORARIO: 7.30-12.30 – 14.30-19.00

ERBORISTERIA

“*Erboristeria*
Spazio Verde”
della Dott.ssa Adriana Sighef

Trento – Corso 3 Novembre, 54
Telefono 0461 915627
erboristeriaspazioverde@gmail.com

- sconto **10%** su integratori e cosmetici;
- sconto **5%** su prodotti per sport.

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 9.00-12.15 – 15.00-19.15

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra

ELETTRODOMESTICI



Trento – **ELETTROCASA NORD**

Bren Center – Telefono 0461 821011

ORARIO: 9.00-19.30 – lunedì 15.00-19.30

Trento – **ELETTROCASA SUD**

Big Center – Telefono 0461 933633

ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.15

Lunedì 15.00-19.15

TRENTO – **VOBIS**

Via Brunner 2 – (fianco EuroBrico)

Telefono 0461 933555

ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

Lunedì 15.00-19.00

Rovereto – **ELETTROCASA**

Millenium Center – Telefono 0464 425212

ORARIO: 9.00-20.00 – lunedì 14.00-20.00

Cles – **ELETTROCASA**

Centro Commerciale – Telefono 0463 625316

ORARIO: 9.00-12.00 – 15.00-19.00

- sconto **3%** su tutti i prodotti presenti nei punti vendita TRONY (sconto extra calcolato sui prezzi netti di vendita esposti al pubblico);
- lo **sconto extra non è applicato** su prodotti in offerta speciale e/o facenti parte di particolari promozioni, sulle schede e tessere telefoniche, su videogiochi e software.
- **FRISBEE e DINGHI:** biciclette e MTB motorizzate per essere liberi di muoversi – prezzi speciali contattando: paola.detassis@elettrocasa.it

CHIUSO: lunedì mattina

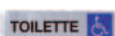
P: fronte negozio – **A:** negozi accessibili



P = parcheggio



A = accessibilità



TOILETTE T = toilette

PARRUCCHIERA



Trento – Viale Verona, 101/103
Telefono 0461 931212

- sconto **15%** su tutti i trattamenti tecnici (colore, meches, permanente e taglio);
- sconto **15%** sull'acquisto di 2 prodotti di rivendita per casa (shampoo, crema, lacca, gel, etc.).

CHIUSO: lunedì

ORARIO: martedì/venerdì/sabato 8.30-16.30
mercoledì/giovedì 8.30-12.00 – 15.00-19.30

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra
T: accessibile

FARMACIE



Farmacia "Bolghera"
Trento – Largo Medaglie d'Oro, 8
(fronte Ospedale Santa Chiara)
Telefono 0461 910060

- sconto **20%** su farmaci da banco;
- sconto **20%** su integratori (pappa reale, ricostituenti, etc.);
- sconto **20%** su prodotti cosmetici

CHIUSO: domenica

ORARIO: 8.00-12.30 – 15.00-19.00

P: vicinanze – **A:** 1 gradino - piano terra



TRENTO

Farmacia Clarina
Via Degasperì, 92/1 - Telefono 0461 921034

Farmacia San Giuseppe
Via V. Veneto, 39 – Telefono 0461 930163

Farmacia San Camillo
Via Giovanelli, 13 – Telefono 0461 238869

Farmacia Pio X
Via S. Pio X, 77 – Telefono 0461 923756

Madonna Bianca

Via Menguzzato, 85 – Telefono 0461 924329

Meano

Via delle Sugarine, 30 – Telefono 0461 992101

Povo

Piazza G. Mancini, 5 – Telefono 0461 810525

Piedicastello

Via Brescia, 19/A – Telefono 0461 983255

San Donà

Loc. San Donà, 50 – Telefono 0461 238706

ARCO Farmacia Oltresarca
Viale Stazione, 6 - Bolognano
Telefono 0464 514588

DRO Pietramurata

Via Borgo Nuovo, 12 – Telefono 0464 547044

LAVIS Farmacia Sant'Udalrico
Piazza Cesare Battisti, 28 – Telefono 0461 245013

PERGINE VALSUGANA Farmacia San Cristoforo
Viale Europa, 10 – Telefono 0461 533945

RIVA DEL GARDA Farmacia San Giuseppe
Viale Trento, 96 – Telefono 0464 550509

VOLANO Farmacia San Rocco
Via III Novembre, 7 – Telefono 0464 412596

- **BUONO** in **OMAGGIO** alla sottoscrizione di una **NUOVA TESSERA ANMIC** o **RINNOVO** dell'esistente che assicura lo **sconto del 10% su tutti i prodotti parafarmaceutici** non in promozione.

CHIUSO: secondo turni programmati



P = parcheggio



A = accessibilità



TOILETTE T = toilette

ARTICOLI SANITARI



Trento – Via Grazioli, 18
Telefono 0461 237300
info@sanitservice.com

- sconto **10%** su tutti gli articoli sanitari ed ortopedici.

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 9.00-12.30 – 15.00-19.00

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra



Attrezzature Medico Sanitarie s.r.l.

Trento – Via Degasperi, 34/3 – Telefono 0461 925715
www.amstrento.it – info@amstrento.it

- sconto **10%** su tutti gli articoli, esclusi articoli in compartecipazione con Azienda Sanitaria, INAIL, etc.

CHIUSO: sabato pomeriggio

ORARIO: 8.30-17.00

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra
T: accessibile

PARCHEGGI

Parcheggio Piazza Fiera
Telefono 0461 231225/232720



- **SOSTA GRATUITA** per disabili titolari di contrassegno – per ottenere lo sconto passare alla cassa (**entrata verso Torrione**), durante l'orario di apertura e con personale presente, mostrare contrassegno valido e documento d'identità.

ORARIO: 7.00-21.00



P = parcheggio



A = accessibilità



T = toilette

AUTOSCUOLE



TRENTO

Via Vannetti, 29 – Telefono 0461 985183

CAVARENO

Via Pineta, 9 – Telefono 0463 421462

CLES

Via Marconi, 66/A – Telefono 0463 421462

MOLLARO DI TAO

Via della Pausa, 66 – Telefono 0463 421462

MEZZOCORONA

Via Canè, 2 – Telefono 0461 601779

MEZZOLOMBARDO

Via Devigili, 8/3 – Telefono 0461 601779

PONTE ARCHE

Via Battisti, 38 – Telefono 0461 985183

- sconto **10%** all'atto dell'iscrizione, previa presentazione della tessera ANMIC valida per l'anno 2012;
- autovettura MICRA con cambio automatico, predisposta per ogni esigenza e handicap come previsto dal Nuovo Codice della Strada.

ORARIO: Trento e Mezzolombardo 8.00-12.00 – 14.00-18.00 – sabato 8.00-12.00

CHIUSO: sabato pomeriggio

OTTICO, GIOIELLERIA & OROLOGERIA

Trento Ottica Easy Gold

Trento – Via San Pio X, 43/45
Telefono 0461 922200
trentootticaeasygold@virgilio.it

- sconto 12% su occhiali da vista;
- sconto 14% su occhiali da sole;
- sconto 10% su gioielleria;
- sconto 8% su orologeria.

ORARIO: 8.15-12.15 – 15.00-19.15

CHIUSO: lunedì mattina

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra

GIORNALI

l'Adige

Abbonamento valido per l'anno 2012, secondo l'abbonamento scelto si avrà diritto a ricevere le copie del quotidiano cartaceo oppure on-line:

- abbonamento postale **5 copie** settimanali € **202,00** anziché € **240,00**;
- abbonamento postale **6 copie** settimanali € **225,00** anziché € **260,00**;
- abbonamento postale **7 copie** settimanali € **259,00** anziché € **300,00**;
- abbonamento WEB quotidiano disponibile sin dal primo mattino € **99,00** anziché € **139,00**;
- qualora le Poste non consegnassero la copia del sabato, verrà fornita la possibilità di ritirarla presso l'edicola.

Per stipulare l'abbonamento: rivolgersi in sede A.N.M.I.C. oppure all'ADIGE

TRENTINO

CORRIERE DELLE ALPI / ALTO ADIGE

Abbonamento valido per l'anno 2012, secondo l'abbonamento scelto si avrà diritto a ricevere le copie del quotidiano cartaceo oppure on-line:

- abbonamento postale **5 copie** settimanali € **167,00** anziché € **208,00**;
- abbonamento postale **6 copie** settimanali € **182,00** anziché € **228,00**;
- abbonamento postale **7 copie** settimanali € **212,00** anziché € **268,00**;

Per stipulare l'abbonamento: rivolgersi in sede A.N.M.I.C. oppure al TRENTINO

LIBRERIE

ANCORA LIBRERIA

Trento – Via S. Croce, 35
www.ancoralibri.it – libreria.trento@ancoralibri.it

- sconto **10%** su tutti i libri – esclusi testi scolastici;
- sconto **15%** su dizionari e atlanti;
- possibilità di ordinare/prenotare/preventivi attraverso internet: **ordini.trento@ancoralibri.it**

CHIUSO: lunedì mattina
ORARIO: 8.30-12.30 – 14.30-19.00

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra
T: accessibile



Trento – Via Grazioli, 39
Telefono 0461 236671
info@libreriailpapiro.it

- sconto **10%** su tutti i libri – esclusi testi scolastici.

CHIUSO: lunedì mattina
ORARIO: 9.00-12.30 – 15.00-19.00

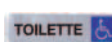
P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra



P = parcheggio



A = accessibilità



TOILETTE T = toilette

LIBRI & GRAFICA

ARTIMEDIA 

VALENTINA TRENTINI, EDITORE

Trento – Via Madruzzo, 31
Telefono 0461 232400 – Fax 0461 265878
www.artimedia.it – info@artimedia.it

- sconto **15%** su tutti i libri;
- sconto **20%** su progetti grafici e impaginazioni.

CHIUSO: sabato

ORARIO: lunedì / giovedì 8.00-12.30 – 14.00-17.45
venerdì 8.00-12.30 – 14.00-16.15

P: fronte negozio

A: primo piano (2 gradini + ascensore)

T: accessibile

ESTETISTA



Trento – Località San Donà, 90
Telefono 0461 263014

- sconto **10%** su pacchetti massaggi da 10 trattamenti;
- sconto **10%** su pacchetti trattamenti viso inclusi trattamenti con macchinari;
- sconto **10%** su pedicure;
- sconto **10%** sull'acquisto di 2 prodotti di rivendita per casa (viso, corpo, etc.).

CHIUSO: sabato in estate

ORARIO: 10.00-19.00 – sabato 11.00-15.00

P: 300 mt - parcheggio San Donà

A: negozio piano terra – **T:** accessibile

PRODOTTI BIOLOGICI



Trento – Via Brennero, 138
(Complesso Le Fornaci)
Telefono 0461 402158

www.naturasasi.com – origine.tn@negoziato.it

- **buono sconto di € 20,00** di spesa alla sottoscrizione di una nuova Carta Fedeltà NaturaSi;
- la **Carta Fedeltà NaturaSi** dà diritto a ricevere a scelta: buoni spesa, buoni solidarietà oppure regali

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 9.00-13.00 – 15.15-19.30

P: fronte negozio – **A:** negozio piano terra

SOGGIORNO TERMAL



Montegrotto Terme (Pd) - Viale Stazione, 12
Telefono 049 793640
www.hotelmarcopoloterme.it
info@hotelmarcopoloterme.it

APERTURA: 22 dicembre 2011 – 8 gennaio 2012
e 17 febbraio – 2 dicembre 2012

- sconto **10%** per persona sul **prezzo di pensione completa** da listino;
- incluso nel prezzo:
 - camera con servizi privati, terrazzo, telefono, TV e aria condizionata;
 - cena a lume di candela, serata danzante;
 - accesso alle piscine termali;
 - accesso al Thermarium: con grotta termale, sauna finlandese, doccia emozionale e percorso Kneipp;
 - centro fitness, acquagym, biciclette, internet point, parcheggio;
 - Stabilimento Termale convenzionato con il SSN con prescrizione medica.

Hotel accessibile - Stanza sbarriata n. 401



P = parcheggio



A = accessibilità



T = toilette



Azienda specializzata nel settore disabilità, fornisce camper su misura, per persone autosufficienti e non, realizza mezzi di qualunque dimensione adatti ad ogni tipo di disabilità. In questo modo, anche le persone che fino ad oggi non potevano uscire di casa, se non brevi periodi, possono sentirsi liberi di viaggiare e liberi dai limiti creati dalle barriere architettoniche.



Ai SOCI ANMIC che acquisteranno un Camper Accessibile Nuovo oppure Usato, verrà regalato il KIT di RETROCAMERA, composto da telecamera posteriore via cavo a colori, monitor in cabina da 5" inclusa installazione.

Le caratteristiche che rendono un **camper "ACCESSIBILE"** per quanto riguarda la **parte esterna** sono:

- la porta larga 90 cm per il passaggio della carrozzina;
- la pedana idraulica semiautomatica, robusta e funzionale.

All'interno le caratteristiche possono variare in funzione del grado di disabilità dell'utente utilizzatore; dall'ampio corridoio, che non riduce gli spazi per armadi e cucina, al bagno adattato anche negli accessori, il tutto costruito in opera secondo le indicazioni del cliente. Inoltre, si potranno montare:

- sollevatori a soffitto con binario per spostare il disabile all'interno del veicolo senza l'aiuto di altre persone;
- letti ortopedici con movimenti elettrici e/o letto matrimoniale basculante elettrico che scende mediante meccanismo elettrico... e molto altro ancora.

Al volante saranno montati dei comandi particolari come: acceleratore a cerchiello e freno a lungo braccio per guidare il camper in piena libertà; tutti gli adattamenti avvengono secondo il grado di disabilità dell'utente utilizzatore e delle funzionalità richieste.

Vi aspettiamo per visionare i veicoli in pronta consegna, i veicoli in costruzione e farvi un preventivo senza nessun impegno.

Nuova Camper Marostica S.r.l. - Via Val d'Assa, 3 – Carrè (VI) – Telefono 0445 315488
www.campermarostica.it – info@campermarostica.it



chi **da oltre 50 anni** si prende
cura del **vostro riposo**

prendersi cura della propria schiena



CITY
è un materasso ideale per chi desidera un comfort superiore in ogni periodo dell'anno. Il lato invernale in Mem Viscoelastico avvolge morbidamente il corpo mentre il Lattice con interposto 3D, posto nel lato estivo, permette un ricircolo costante d'aria durante la stagione calda. Il materasso è stato progettato per mantenere il corpo in una posizione di piacevole rilassamento e offrire un sostegno ideale in ogni punto favorendo il riposo.

CE   

7 zone differenziate - Portanza media - lato estivo
lattice con interposto 3D, lato invernale
Waterlily viscoelastico
altezza lastra 21 cm



SOGNI D'ORO
nasce direttamente dall'acqua e attraverso uno specifico procedimento si trasforma in schiumato lato invernale in memory, parte centrale ad alto sostegno elastico, lato estivo con canali di aereazione. L'alta capacità di traspirazione rende il prodotto **Anallergico** e **Antibatterico**. Le zone differenziate di portata garantiscono un sostegno **ANATOMICO** alla colonna vertebrale riducendo tensioni e stress muscolari.



dal letto
inizia il benessere
della vostra
colonna vertebrale.



Proposta **RISERVATA** ai soli **SOCI ANMIC**:

- sconto 30% su materassi e reti ortopediche;
- sconto 15% su guanciali;
- sconto 10% su Stokke;
- sconti non cumulabili con promozioni in atto.

38121 Trento (TN)

Top Center - Via Brennero, 320

tel. 0461 828533 - info@trapuntificiocat.it

Tesseramento 2012

Vi ricordiamo che con il 1° dicembre 2011 sarà possibile rinnovare la vostra tessera per l'anno 2012.

Potrete rinnovare la tessera nei seguenti modi:

- attraverso BONIFICO BANCARIO – rivolgendovi alla vostra banca con i dati del bonifico allegati;



**Per il versamento della QUOTA ASSOCIATIVA 2012
servitevi della Vostra banca utilizzando il sottoriportato bonifico**

RICHIESTA DI VERSAMENTO A MEZZO BONIFICO ELETTRONICO		VI PREGHIAMO DI VOLER VERSARE	
BENEFICIARIO		IMPORTO	ENTRO IL
ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI E INVALIDI CIVILI VIA BENEVOLI, 22 TRENTO PRESSO CASSA RURALE DI TRENTO COORDINATE BANCARIE DEL CONTO DA ACCREDITARE		€ 36,15	
		a fronte	
		N. FATTURA	DEL
		DI CUI IVA	
		QUOTA ASSOCIATIVA ANNO / 2012	
		DEBITORE:	
Favorite eseguire il presente pagamento mediante bonifico a mezzo Rete Interbancaria			
☐ con pagamento in contanti ☐ con addebito al conto corr. n°			
data e firma _____			

MOD. 62

– attraverso CONTO CORRENTE POSTALE – bollettino allegato;

– recandovi presso la nostra sede di Via Benevoli, 22 a Trento, negli orari di apertura.

Scegliete voi quale metodo utilizzare, quello più semplice e comodo che vi dia la possibilità di rimanere sempre in contatto con noi.

AUT. DB/SSIC/G 0009 DEL 06/09/2001

- ...e altro!



AUT. DB/SSIC/G 0009 DEL 06/09/2001

Diffidate della vendita a domicilio

Attenti
ai pacchi...
NON
comprate
nulla!

COMUNICATO DELLA FAND

ATTENZIONE ALLE TRUFFE

La federazione
tra le associazioni nazionali
disabili, invita gli appartenenti
alle varie categorie a segnalare
eventuali imbrogli al Comando
Carabinieri di Zona

Nuovo orario

L'Associazione Nazionale Mutilati Invalidi Civili comunica che dal 1° DICEMBRE 2011 l'orario di apertura al pubblico, dell'Ufficio sito in Via Benevoli, 22 è stato così modificato:

Lunedì	8.30 - 12.30	Giovedì	8.30 - 12.30 e 14.00 - 17.00
Martedì	8.30 - 12.30	Venerdì	8.30 - 12.30
Mercoledì	8.30 - 12.30	Sabato	CHIUSO

L'Ufficio rimarrà chiuso per FERIE nei giorni:

venerdì 9 dicembre 2011		<i>ferie</i>
lunedì 2 gennaio 2012		<i>ferie</i>
martedì 3 gennaio 2012		<i>ferie</i>
venerdì 6 gennaio 2012	Epifania	
giovedì 16 febbraio 2012	Giovedì Grasso	<i>(chiuso pomeriggio)</i>
lunedì 9 aprile 2012	Lunedì dell'Angelo	
mercoledì 25 aprile 2012	Anniversario Liberazione	
Lunedì 30 aprile 2012		<i>ferie</i>
martedì 1 maggio 2012	Festa dei Lavoratori	
lunedì 25 giugno 2012		<i>ferie</i>
martedì 26 giugno 2012	San Vigilio	<i>fešta del Patrono</i>



Sostieni ANMIC con il tuo 5 x 1000

Quando effettuerai la dichiarazione dei redditi potrai devolvere il tuo 5 X 1000 a favore dell'ANMIC. Basterà una semplice firma nello spazio riservato agli Enti di Volontariato indicando il codice fiscale

80018260226

La donazione potrà essere effettuata anche dai tuoi amici, parenti e conoscenti. Tutti possono dare il proprio sostegno e per noi sarebbe un grande aiuto. Grazie da parte di ANMIC Trento!

ANMIC
Sede provinciale di Trento
Via Orazio Benevoli, 22
Tel. e fax 0461 911469
www.anmic-tn.org – info@anmic-tn.org

