

# ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI

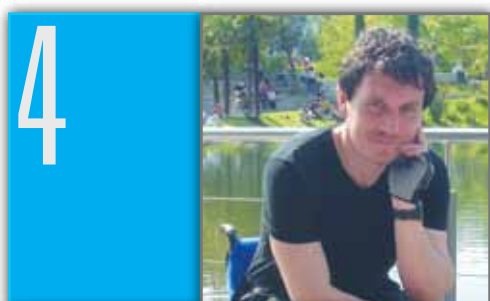
AsTRID NEWS - Anno 1 - Numero 1 - giugno 2013 - Quadrimestrale - I.R. - Poste Italiane SpA - Speciazione in Abbonamento Postale - DL 353/2003 (convertito in legge 27/02/04 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Trento



***“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”***

Thomas Mann

# Sommario



4



12



14



18



23



27

<b>Editoriale</b>	3
<b>Ci presentiamo</b>	
Direttivo	4
<b>Riflettori su</b>	
Ogni giorno è una battaglia... ogni sera è una conquista	6
<b>Info AsTrID</b>	
CUDE	8
Sensibilizzazione all'Handicap	10
<b>Info PAT</b>	
Trentino, un territorio europeo a misura di disabili	11
<b>Info APSS</b>	
A che Gioco Giochiamo?	12
Gruppo A.M.A.	13
<b>L'Angolo della salute</b>	
Metodo Kousmine	14
Fiori di Bach	15
<b>L'avvocato informa</b>	
Il Consenso Informato del paziente nei trattamenti sanitari	16
<b>Teniamoci per mano</b>	
Fare sport per integrarsi	18
Con noi in Jöelette	19
Il mondo dell'acqua	20
<b>Cibo per la mente</b>	21
<b>Filo Diretto</b>	22
<b>I nostri eventi</b>	23
<b>Insieme a voi</b>	
Le nostre finalità	24
Scheda ammissione socio	25
Norme sulla Privacy	26
<b>Sconti e...</b>	27



*La locandina allegata è il nostro modo per farci conoscere e per far sì, che le persone con disabilità, abbiano un'opportunità in più per essere sostenute ed accompagnate nel quotidiano.*

*Ti chiedo cortesemente di affiggerla all'interno di strutture pubbliche quali: ambulatori, farmacie, RSA, case di riposo, biblioteche, uffici comunali e scuole.*

*Grazie da parte di As.Tr.I.D. Onlus!*

## ASTRID NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta  
 REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, PierAngelo Beltrami, Vania Cusinato, Eleonora Avi  
 SEDE AS.TR.I.D. ONLUS: Via Mario Cavalieri, 9 • 38122 Trento •  
 Telefono 388 8317542 e-mail: info@astrid-onlus.it  
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta  
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013  
 GRAFICA & IMPAGINAZIONE: PierAngelo Beltrami, As.Tr.I.D. Onlus.  
 STAMPA: Lineagrafica Bertelli Editore snc - Trento  
 COPERTINA: Fotolia © Tomasz Markowski  
 FOTO: Fotolia.com: © Lisa F. Young - © Dan Race - © alain wacquier -  
 © 2jenn - © puckillustrations - © teracreonte - © Nippon

# Editoriale

di Maria Carla Bonetta  
Presidente As.Tr.I.D. Onlus

L'associazione As.Tr.I.D. Onlus, nasce da 10 persone che hanno sentito la necessità di mettersi in gioco perché nel mondo della disabilità, troppo spesso vengono sottolineati esclusivamente gli aspetti negativi e non viene data nessuna importanza agli aspetti positivi. Ma proprio gli aspetti positivi sono quelli che migliorano la vita, non solo delle persone colpite, ma di riflesso anche la vita della comunità intera. Ecco perché riteniamo importante far sì che lo spirito che anima la nascita della nostra associazione diventi terreno fertile per seminare nuovi idee.

Ci siamo confrontati ed abbiamo iniziato a dare vita ai nostri primi progetti, facendovi parte in prima persona, per far sì che le riflessioni effettuate e le necessità riscontrate possano prendere forma.

Mi piace credere che in questo primo anno sarà tutto un divenire, che le idee fluiranno e il desiderio di fare ci porterà a concretizzarle, che insieme potremo lavorare per realizzare i nostri progetti, che se ci terremo per mano, nulla ci spaventerà perché "l'unione fa la forza" ed insieme saremo l'energia per chi non ha la possibilità di lottare. I nostri obiettivi sono riportati nelle finalità che trovi a pagina 24 come pure i progetti per

*"Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri, ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi."*

Wen Tzu

l'anno in corso; desideriamo creare rete con altre associazioni e cooperative che operano sul territorio in modo da trarre da questa partecipazione una sinergia tale da poter offrire al mondo della disabilità servizi aggiuntivi.

As.Tr.I.D. NEWS vuole essere la voce della nostra associazione e punto di partenza per un futuro di collaborazione tra l'associazione stessa, gli enti, le istituzioni, i consulenti e tutti coloro che vorranno apportare il loro contributo, tra cui anche TE.

In questo numero troverai la presentazione dei componenti del direttivo di As.Tr.I.D. Onlus con le motivazioni personali del perché hanno deciso di abbracciare que-

sta sfida; in ogni numero inoltre punteremo "I nostri riflettori su" un membro del consiglio direttivo o una persona che a nostro avviso si è particolarmente distinta. Inizierai a conoscere il progetto "Sensibilizzazione all'Handicap", il nostro cavallo di battaglia tra i progetti. L'altro progetto di As.Tr.I.D. Onlus è FARE RETE sul territorio e collaborare con enti, associazioni, cooperative e tutti coloro che vorranno abbracciare il nostro mondo. Daremo dunque voce all'Azienda Sanitaria per parlare di prevenzione e alla Provincia Autonoma di Trento per informarti su nuovi progetti; daremo voce ai nostri consulenti attraverso i loro articoli; daremo voce alle varie associazioni nella sezione "Teniamoci per Mano" e daremo voce a TE in "Filo Diretto", uno spazio riservato alle tue domande.

Nelle rubriche fisse tratteremo di alimentazione attraverso il "Metodo Kousmine", di medicina olistica parlando di "Fiori di Bach" e lasceremo spazio alle emozioni più profonde in "Cibo per la mente", dove ognuno è invitato a lasciare il proprio contributo in forma poetica. Nella sezione "Insieme a voi" troverai informazioni sull'associazione, comunicazione su eventuali eventi programmati dalla stessa, corsi, seminari, convegni e molte altre iniziative che in questo momento sono in fase di organizzazione. Infine in "Sconti e..." trovi un angolo dedicato alle convenzioni stipulate per i nostri associati che saranno, di volta in volta, rimpinguate con nuovi accordi. Tutto questo e molto altro ancora è As.Tr.I.D. NEWS! La nostra rivista, per l'anno 2013, sarà stampata e divulgata in tre edizioni; se sei un nostro associato, ti verrà recapitata a casa, in alternativa, potrai riceverla contattandoci telefonicamente al [388 8317542](tel:3888317542) oppure via e-mail a: [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it)

L'associazione As.Tr.I.D. Onlus sarà orgogliosa di accoglierti a braccia aperte per condividere questo percorso senza barriere fisiche e mentali e sperare insieme in un mondo migliore! □



*Maria Carla Bonetta*

# Direttivo

## **Maria Carla Bonetta** – *Presidente*

Sono nata nell'agosto del 1960 nelle Giudicarie. Sin da piccola la mia vita è stata un continuo saliscendi scandito dalla malattia, alla quale però non ho mai permesso di prendere il comando della mia vita. Non ho potuto effettuare gli studi che avrei desiderato e quando mi sono affacciata al mondo del lavoro ho dovuto affrontare un percorso lavorativo particolare perché, come purtroppo molto spesso accade, chi è affetto da invalidità deve dimostrare continuamente quanto vale. Le mie esperienze personali e la constatazione che troppo spesso i servizi sanitari e sociali non sono in grado di rispondere a tutte le esigenze che una persona disabile può avere sono alla base e motivano fortemente il mio impegno in As.Tr.I.D. Onlus.

[presidente@astrid-onlus.it](mailto:presidente@astrid-onlus.it)



## **Carlo Dolzan** - *Vicepresidente*

Sono nato a Mezzolombardo nel 1961 dove ho vissuto per quasi 30 anni; coniugato e con 1 figlia splendida, da sempre sono attivo come imprenditore in qualità di dirigente aziendale. Nel 1983 a seguito di un incidente stradale mi sono ritrovato a convivere con una paraplegia e di conseguenza obbligato ad utilizzare costantemente una carrozzina per muovermi e vivere il quotidiano. Nonostante l'handicap non mi sono mai arreso e per oltre 15 anni sono stato titolare e dirigente di un'azienda con oltre 50 dipendenti. Attualmente la mia vita lavorativa prosegue con impegni imprenditoriali che mi vedono frequentemente anche fuori dal Trentino.

L'handicap non mi ha fermato! Anzi direi che è stato l'input per mettermi costantemente alla prova e nonostante le difficoltà quotidiane non mi sono mai arreso. Ho iniziato

il mio percorso di volontariato oltre 10 anni fa ed ora la mia presenza in As.Tr.I.D. Onlus è motivata dall'importanza del "fare per gli altri" in modo disinteressato.

Da sempre il mio motto è: "Aggiungi poco al poco e potrai fare molto!"

[vicepresidente@astrid-onlus.it](mailto:vicepresidente@astrid-onlus.it)



## **Eleonora Avi** - *Consigliere*

Sono nata a Trento il 28 giugno 1978 e sono mamma di due bambini. Nel 2002 mi sono laureata in traduzione e interpretazione; da poco ho intrapreso nuovi studi, stavolta in Scienze Cognitive, con lo scopo di diventare psicologa del lavoro. Mia madre è invalida e quindi sono in contatto da sempre con la realtà dell'handicap. Questo è stato per me un grande dono perché, pur essendo "sana", ho avuto la possibilità di poter comunque osservare il mondo da una prospettiva completamente diversa. Fin da bambina ho avuto la fortuna di poter capire che i piccoli problemi quotidiani non sono veri problemi. Guardo mia madre, che con enorme coraggio è riuscita a mettere al mondo due figli, rischiando la sua stessa vita. Guardo lei e i suoi amici e vedo in

loro una forza e una determinazione che difficilmente si possono trovare in una persona "sana". Potrà sembrare paradossale, ma ho sempre visto l'handicap come una risorsa e non come un limite. Chiunque conosca e frequenti persone portatrici di handicap, può facilmente capire e condividere la mia affermazione.

Non si può che rimanere spiazzati di fronte alla loro forza e alla loro voglia di ridere e vivere. E se l'handicap è un limite, lo è solo e unicamente perché è la società in cui viviamo a renderlo tale.

Ecco perché ho deciso di aderire ai progetti di As.Tr.I.D. Onlus. Perché il mio sogno è che si possano rimuovere i limiti che impediscono ai portatori di handicap di volare veramente. Perché i limiti sono nostri, non loro.

[eleonora@astrid-onlus.it](mailto:eleonora@astrid-onlus.it)



## **Matteo Avi** - *Consigliere*

Mi chiamo Matteo, ho 32 anni e lavoro presso un'azienda che opera nel settore del commercio. Ho sempre vissuto con estrema naturalezza la disabilità; per me è quotidianità in quanto fin dalla nascita sono stato fianco a fianco con l'invalidità di mia madre e con tutto quello che questa comporta. Mi rendo conto che, generalmente, la maggioranza delle persone non ha questo rapporto con la disabilità ma la percepisce come un qualcosa di distante che non si intreccia nella sua vita fino a quando non capita che entri nella propria esistenza. Comprensibile, ma da superare! Ho aderito con convin-



zione ad As.Tr.I.D. Onlus proprio perché pone fra le sue finalità principali l'informazione e la sensibilizzazione verso questo tema, partendo dal principio di aprirsi verso tutti senza chiudersi in divisioni di genere.

[matteo@astrid-onlus.it](mailto:matteo@astrid-onlus.it)

### **PierAngelo Beltrami – Consigliere**

Nato a Darzo di Storo il 17 febbraio 1950. All'età spensierata di diciannove anni, quando ci si sente invulnerabili e un po' incosciente, ho avuto un incidente in moto con varie complicazioni che mi hanno portato all'amputazione della gamba destra sopra il ginocchio. Potevo scegliere di restarmene a casa e vivere una vita serena con l'assistenza dei miei genitori e le mie affettuose sorelle, invece decisi che la perdita di un arto non avrebbe deviato il mio desiderio di contribuire alla società e di vivere una vita normale.

Ritornai al mio lavoro a Milano e conseguentemente accettai un'opportunità che mi veniva offerta di fare del volontariato in America. Dopo sei mesi di esperienze incredibili girovagando gli States in lungo e largo, ho iniziato a lavorare in alcune agenzie pubblicitarie prima di stabilire il mio studio di marketing e comunicazione a NY. Mi sono sposato con la figlia di uno dei classici cow-boy del Far West, e insieme abbiamo creato una famiglia con tre figli maschi e una principessa. Come atleta disabile ho partecipato a tre Paralimpiadi vincendo due medaglie con il Team Ciclistico USA per le gare su strada. Con la mia esperienza di lavoro, di volontariato e di sport con gli atleti disabili in America, ho voluto contribuire alla fondazione di As.Tr.I.D. Onlus con la convinzione che si può fare di più e meglio per tutti i portatori di handicap residenti in Trentino.

[pierangelo@astrid-onlus.it](mailto:pierangelo@astrid-onlus.it)

### **Andrea Facchinelli - Consigliere**

Sono nato a Trento il 06 giugno 1972, coniugato con 2 figli attualmente lavoro presso Trentino Network. Fino a maggio 2008 ho esercitato la libera professione di geometra-topografo in Trentino ed in Veneto e la mia vita era la famiglia, il lavoro e la corsa in montagna; poi



il 24 maggio 2008 in seguito ad una caduta in bicicletta ho riportato una paraplegia. Da quel giorno la mia vita è cambiata! Quello che prima mi sembrava normale: un gradino, una pendenza eccessiva, un marciapiede sconnesso... ora è diventato un ostacolo insuperabile. L'handicap vissuto in carrozzina non è solo "visibile", perché la difficoltà non è data solamente dal muoversi, ma bensì anche da tutte le patologie correlate che quotidianamente ci portano a doverci confrontare con disagi di cui difficilmente parliamo.

La mia partecipazione ad As.Tr.I.D. Onlus è motivata dal poter essere d'aiuto a persone che vivono una disabilità, offrendo il mio sostegno per risolvere piccoli e grandi problemi anche attraverso la mia esperienza personale. [andrea@astrid-onlus.it](mailto:andrea@astrid-onlus.it)

### **Jasmine Rizzi – Consigliere**

Sono nata a Zurigo il 17.09.1961. Figlia di emigranti italiani sono cresciuta perfettamente integrata nella società svizzera. Tuttavia nel 1986 il cuore e la curiosità per la Patria, vissuta solo durante le vacanze scolastiche, mi riportano in Trentino. Ora sono separata e ho un figlio. Terapista Occupazionale di formazione ho lavorato dapprima in psichiatria e poi in un centro diurno dell'Anffas. Da più di 20 anni mi interesso inoltre di medicina alternativa e da diversi anni sono consulente per i Fiori di Bach iscritta al registro internazionale della Dr. Bach Foundation. Mio figlio ed io siamo entrambi affetti da ADHD. L'iter diagnostico e le cure necessarie sono state, e sono tutt'ora, un percorso tutt'altro che facile. Come referente provinciale dell'AIFA (Associazione Italiana Famiglie ADHD) ho avuto modo di poter aiutare altre famiglie nella nostra stessa situazione e questo ha dato un senso di più ampio respiro alla nostra sofferenza, alleviandola enormemente. Affrontare

insieme i disagi della vita, di qualunque origine essi siano, ci ha tolto il senso di solitudine, alleggerito il peso della quotidianità, ridonato fiducia nel prossimo e tanta gioia di vivere.

[jasmine@astrid-onlus.it](mailto:jasmine@astrid-onlus.it) 



# Ogni giorno è una battaglia...

di Maria Carla Bonetta  
Presidente As.Tr.I.D. Onlus

*Mi sono chiesta molte volte se la mia testimonianza potesse essere d'aiuto a qualcuno, se il mio percorso potesse dare la forza per reagire a chi crede di non averne più e allora eccomi qui, decidete voi!*

Sin da bambina la mia salute ha avuto momenti altalenanti, ho dovuto "combattere" con varie patologie che non mi hanno permesso di gioire: dell'infanzia, dell'adolescenza, della gioventù e di una maternità; ma ho avuto la grande fortuna di VIVERE! Ho affrontato momenti difficili e più di una volta la mia vita sembrava arrivata al termine, ma come l'Araba Fenice, sono ancora qui! Una combattente non si arrende facilmente ed io ho iniziato prestissimo a lottare, mi sono aggrappata a questa vita con tutte le mie forze ed anche nei momenti bui ho sempre intravisto una luce in fondo al tunnel.

Ogni volta affrontavo la nuova battaglia con l'incognita dell'ignoto, con la paura del risultato, con la speranza che anche quella sarebbe stata una battaglia vinta. La vita a volte si accanisce con alcune persone, e lo fa per renderle migliori, per far sì che nel loro cammino possano incontrare altre persone a cui tendere la mano e regalare un sorriso; oggi dico GRAZIE a questa vita per il dolore e per il percorso che mi ha fatto conoscere perché altrimenti non sarei così come sono.

Ed eccomi a raccontarvi l'ultima tappa di questo percorso, quello che mi ha portato a vivere con il *dolore cronico*.

## **Era il 15 settembre 2006 quando tutto iniziò!**

Un venerdì pomeriggio, uno di quei giorni che ti senti alla frutta, che non vedi l'ora arrivi sera per dire: finalmente è finita. Ma per me quel giorno era solo l'inizio! L'inizio di un lungo percorso che mi ha cambiato la vita,

che mi ha costretto a iniziare ad ascoltarmi, che mi ha aiutato a essere migliore (*per certi versi*), che mi ha reso consapevole dell'incanto della vita. Cos'è successo quel giorno? Un banale incidente a cui poi non è stato dato il giusto peso: un semplice colpo di frusta!

"Sono in macchina e non vedo l'ora di arrivare in ufficio per chiudere le ultime pratiche e poi staccare fino a lunedì. Inaspettatamente la macchina perde aderenza e si mette di traverso sulla carreggiata, metto tutto sottosterzo e con lo sguardo seguo il percorso della macchina che lentamente scivola sulla strada; all'improvviso vedo un'autovettura venirmi incontro. Cosa faccio? Istintivamente appoggio il piede sul freno ed ecco un bel testa-coda! Sbatto lateralmente contro il cordolo del marciapiede ma, essendo in torsione, sono letteralmente shakerata. Non ho il tempo di chiedermi come sto. Devo provvedere alla rimozione della macchina, avvisare l'ufficio e tornare a casa. Scendo dalla macchina con un dolore allo sterno molto forte e mi appoggio alla portiera perché faccio fatica a respirare, a muovermi; non mi ascolto e cerco di finire il prima possibile per tornare a casa. Finalmente entro nel mio rifugio e



spero che il trauma e lo spavento possano placarsi; ma purtroppo non è così. Ho sempre più dolore allo sterno, faccio fatica a respirare, il mal di testa aumenta e sono sfinita. Questa botta mi ha messo ko! Non voglio che uno stupido incidente possa ridurmi ad uno straccio e dentro di me continuo a ripetermi: "*Stai tranquilla, riposati e vedrai che domani starai meglio*"; ma per quanto cerchi di inviare messaggi positivi alla mia mente, il mio corpo urla il suo dolore. Dolore che non voglio ascoltare. Provo a sbrigare le faccende di casa, ma non ho più forza nella braccia, ho solo una grande nausea e tanto mal di testa. Giro per casa come un automa pensando a cosa fare, non voglio andare al pronto soccorso per un banale incidente. "*Vedrai che domani starai meglio*", continuo a ripetermi, ma dopo una notte insonne mi arrendo e vado in ospedale. Lì mi fanno lastre, visite, farmaci ed alla fine torno a casa con un collare che mi

# ...ogni sera è una conquista!

blocca il mento e la parte alta del torace. *“Come farò a gestire il tutto in queste condizioni?”* Vivere da soli non è facile. Ancora una volta non voglio che la mia mente recepisca questa nuova difficoltà e mi organizzo al meglio per combattere anche questa battaglia. Ci vogliono quasi tre mesi prima che possa riprendere il lavoro e al rientro non sto ancora bene. Il dolore alla cervicale e il mal di testa mi perseguitano; faccio fisioterapia e trattamenti specifici, ma senza grandi benefici. Per i medici è solo un banale colpo di frusta, per me è un dolore che non mi lascia vivere”.

Questo è stato l'inizio di un percorso che mi ha insegnato ad assaporare ogni istante di questa vita perché, quando il dolore s'impadronisce del tuo corpo, tu non hai nessuna arma per difenderti e allora non ti resta che imparare a convivervi.

La primavera successiva ho difficoltà a camminare; in estate faccio fatica a stare seduta; in autunno non riesco più a stare a letto. Nel marzo 2008 il primo ricovero e dopo 50 giorni arriva la diagnosi di *“Grave fibromialgia invalidante, resistente a farmaci e fisioterapia”*. La convivenza con il dolore è sempre più difficile. A novembre, riprendo il lavoro e con enorme difficoltà provo a riappropriarmi della mia vita, ma è difficile. Le terapie e la fibromialgia mi lasciano senza forze; ogni giorno è una sfida per arrivare a sera.

***Sarà il 2009 che segnerà un'ulteriore svolta nella mia vita.***

Nell'estate mi dichiarano “inabile al lavoro” e quindi sono messa a riposo; in autunno eseguono una TAC cervicale e scoprono che, a seguito del trauma, ho subito un *“Disallineamento dell'atlante con rotazione del dente dell'epistrofeo”*. E' questa la causa di come sono oggi e della fibromialgia? Nessuno sa darmi risposte. Per le linee guida canadesi vi è una correlazione; dicono che *“Esiste una consistente documentazione secondo cui un trauma fisico, particolarmente un colpo di frusta, o un trauma spinale, possano scatenare la FM in alcuni*


*pazienti”*, ma a tutt'oggi nessuno specialista è stato in grado di aiutarmi. In Italia, non esistono statistiche che comprovino tutto ciò, poiché la fibromialgia non è riconosciuta come patologia, mentre in altri Stati, vi sono cliniche specializzate con terapie idonee ad affrontare questa patologia.

Da allora sono passati quasi quattro anni, dove ho conosciuto cosa vuol dire vivere con il dolore cronico, dove le terapie farmacologiche, psicologiche, fisiatriche, naturali e alimentari sono entrate quotidianamente nella mia

vita. Ho vissuto momenti bui, ho affrontato diversi ricoveri, ho camminato con busto e stampelle, ho assunto farmaci pesanti, ho perso il lavoro, ho perso l'amore, ho dovuto adattarmi ai miei nuovi “bisogni”, ho sommato rinunce ad altre rinunce, ho avuto e ho tuttora: vertigini, insonnia, cefalea, nausea, sensibilità accentuata alla luce e agli odori, perdita di gusto e tatto, rigidità e dolore in ogni centimetro del corpo... ma sono ancora QUI e sono ancora VIVA! Questo percorso mi ha aiutato a prendere consapevolezza di questa nuova VITA, a vivere il “QUI e ORA” perché il mio stato di salute può cambiare da un momento all'altro, a cercare nuove

EMOZIONI nel “fare per gli altri”, a essere più combattiva di prima, perché questa VITA mi è stata REGALATA e la voglio vivere fino in fondo con il sorriso!

L'affetto e l'amicizia delle persone che hanno saputo vedere oltre il mio sorriso è il bene più prezioso che mi accompagna quotidianamente; l'amore di coloro che mi supportano nei momenti bui; la bellezza di ogni nuovo giorno; la presenza costante della mia amata gatta Maja; sono la “linfa” per combattere giorno dopo giorno. E se la tristezza dovesse suonare alla mia porta, vorrei potergli dire: “Credo abbia sbagliato persona!”

Questa mia storia di vita vuole essere una testimonianza per ricordare a tutti che ogni istante di questa vita è un bene prezioso, che vale la pena di vivere sino in fondo! [presidente@astrid-onlus.it](mailto:presidente@astrid-onlus.it) 

*“Il dolore cronico.  
Il dolore che morde la  
carne, che si appropria  
della mente, che  
distrugge la tua vita,  
che devi accettare per  
continuare a vivere.”*

# Contrassegno U nico

di Maria Carla Bonetta  
Presidente As.Tr.I.D. Onlus

**F**inalmente anche l'Italia si adegua agli standard europei. Con l'entrata in vigore del Decreto del Presidente della Repubblica n. 151/2012 "Regolamento recante modifiche al decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495, concernente il regolamento di esecuzione e attuazione del Nuovo codice della strada, in materia di strutture, contrassegno e segnaletica per facilitare la mobilità delle persone invalide" e pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale del 31 agosto 2012, anche in Italia viene adottato il contrassegno europeo.

## Quale colore avrà il nuovo contrassegno?

Il nuovo contrassegno sarà di colore azzurro con il simbolo bianco su sfondo blu scuro. Sul fronte riporterà: data di scadenza, numero di serie, nome e timbro dell'autorità competente al rilascio, mentre sul retro, saranno riportati i dati della persona abilitata all'utilizzo e relativa foto.



## Cosa faccio del mio vecchio contrassegno?

I vecchi contrassegni saranno ancora validi e solo in occasione di rinnovo o nuova concessione, sarà rilasciato il nuovo modello.

## Vi saranno altre modifiche?

Entro 3 anni tutti i Comuni dovranno modificare la segnaletica orizzontale e verticale riguardante le persone disabili adattandola, per grafica e cromatismo, alla normativa pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale del 31 agosto 2012.

## Il Contrassegno Europeo introdurrà nuove regole?

Con l'adozione del Contrassegno Unificato Disabili Europeo (CUEDE), la persona disabile potrà circolare e veder riconosciuti i propri diritti, non solo se viaggia in Europa, ma anche se circola o sosta nei Comuni italiani.

Con il Decreto del Presidente della Repubblica del 30 luglio 2012, n. 151, entra così in vigore il nuovo CUEDE

che modifica e regola la normativa in materia. Di seguito si riporta il testo dell'art. 381 del citato decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495, come modificato dal presente decreto:

### note all'Art. 1

«Art. 381 (Art. 188 Cod. Str.) Strutture, contrassegno e segnaletica per la mobilità delle persone invalide»

1. Ai fini di cui all'art. 188, comma 1, del codice, gli enti proprietari della strada devono allestire e mantenere funzionali ed efficienti tutte le strutture per consentire ed agevolare la mobilità delle persone invalide.

2. Per la circolazione e la sosta dei veicoli a servizio delle persone invalide con capacità di deambulazione impedita, o sensibilmente

ridotta, il comune rilascia apposita autorizzazione in deroga, previo specifico accertamento sanitario. L'autorizzazione è resa nota mediante l'apposito contrassegno invalidi denominato: "contrassegno per parcheggio per disabili" conforme al modello previsto dalla raccomandazione n. 98/376/CE del Consiglio dell'Unione europea del 4 giugno 1998 di cui alla figura.

Il contrassegno è strettamente personale, non è vincolato ad uno specifico veicolo ed ha valore su tutto il territorio nazionale. In caso di utilizzazione, lo stesso deve essere esposto, in originale, nella parte anteriore del veicolo, in modo che sia chiaramente visibile per i controlli. L'indicazione delle strutture di cui al comma 1 deve essere resa nota mediante il segnale di "simbolo di accessibilità" di cui alla figura.

3. Per il rilascio della autorizzazione di cui al comma 2, l'interessato deve presentare domanda al sindaco del Comune di residenza, nella quale, oltre a dichiarare sotto la propria responsabilità i dati personali e gli elementi oggettivi che giustificano la richiesta, deve presentare la certificazione medica rilasciata dall'ufficio medico-legale dell'Azienda Sanitaria Locale di appartenenza, dalla quale risulta che nella visita medica è stato espressamente accertato che la persona per la quale viene chiesta l'autorizzazione ha effettiva capacità di deambulazione impedita o sensibilmente



# Disabili Europeo

ridotta. L'autorizzazione ha validità 5 anni. Il rinnovo avviene con la presentazione del certificato del medico curante che confermi il persistere delle condizioni sanitarie che hanno dato luogo al rilascio.

4. Per le persone invalide a tempo determinato in conseguenza di infortunio o per altre cause patologiche, l'autorizzazione può essere rilasciata a tempo determinato con le stesse modalità di cui al comma 3. In tal caso, la relativa certificazione medica deve specificare il presumibile periodo di durata dell'invalidità. Anche le autorizzazioni temporanee possono essere rinnovate così come previsto dal comma 3. Trascorso tale periodo è consentita l'emissione di un nuovo contrassegno a tempo determinato, previa ulteriore certificazione medica rilasciata dall'ufficio medico-legale dell'Azienda Sanitaria Locale di appartenenza che attesti che le condizioni della persona invalida danno diritto all'ulteriore rilascio.

5. Nei casi in cui ricorrano particolari condizioni di invalidità della persona interessata, il Comune può, con propria ordinanza, assegnare a titolo gratuito un adeguato spazio di sosta individuato da apposita segnaletica indicante gli estremi del "contrassegno di parcheggio per disabili" del soggetto autorizzato ad usufruirne. Tale agevolazione, se l'interessato non ha disponibilità di uno spazio di sosta privato accessibile nonché fruibile, può essere concessa nelle zone ad alta densità di traffico, dietro specifica richiesta da parte del detentore del "contrassegno di parcheggio per disabili". Il Comune può inoltre stabilire, anche nell'ambito delle aree destinate a parcheggio a pagamento gestite in concessione, un numero di posti destinati alla sosta gratuita degli invalidi muniti di contrassegno superiore al limite minimo previsto dall'art. 11, comma 5, del decreto del Presidente della Repubblica 24 luglio 1996, n. 503, e prevedere altresì la gratuità della sosta per gli invalidi

6. Gli schemi delle strutture e le modalità di segnalamento delle stesse, nonché le modalità di apposizione della segnaletica necessaria e quant'altro utile

alla realizzazione delle opere indicate nel comma 1, sono determinati con apposito disciplinare tecnico, approvato dal Ministro delle infrastrutture e dei trasporti sentito il Ministro della salute

## **Art. 2 - Modifiche ai Titoli II e V del decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495 Disposizioni in materia di segnaletica verticale ed orizzontale**

### **Art. 3 - Disposizioni transitorie e finali**

1. La sostituzione del «contrassegno invalidi» con il nuovo «contrassegno di parcheggio per disabili», conforme al modello previsto dalla raccomandazione del

Consiglio dell'Unione Europea del 4 giugno 1998, deve avvenire entro tre anni dalla data di entrata in vigore del presente regolamento, salvo che le amministrazioni comunali non decidano tempi più contenuti. I Comuni garantiscono, comunque, in tale periodo il rinnovo dei «contrassegni invalidi» già rilasciati con il nuovo «contrassegno di parcheggio per disabili».



2. Nel periodo transitorio di tre anni di cui al comma 1 conservano la loro validità le autorizzazioni e i corrispondenti «contrassegni invalidi» già rilasciati.

3. Entro tre anni dalla data di entrata in vigore del presente regolamento la segnaletica stradale oggetto degli adempimenti di cui all'articolo 2 deve essere adattata alle intervenute modifiche. In caso di sostituzione i nuovi segnali e il simbolo di accessibilità devono essere conformi alle norme del presente regolamento. Il presente Decreto, munito del sigillo dello Stato, sarà inserito nella Raccolta Ufficiale degli atti normativi della Repubblica Italiana. E' fatto obbligo a chiunque spetti di osservarlo e di farlo osservare.

Per tutto quanto non riportato si rimanda al testo completo del Decreto pubblicato sulla:

**Gazzetta Ufficiale n. 203 del 31 agosto 2012.** □

# Sensibilizzazione all'Handicap

di Jasmine Rizzi  
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus

***“L'unico modo di conoscere davvero i problemi è accostarsi a quanti vivono quei problemi e trarre da essi, da quello scambio, le conclusioni”.***

**Ernesto Che Guevara.**

Lo spirito che permea la nostra associazione, e con essa i nostri progetti, è proprio questo. Perché anche la nostra, nel nostro piccolo, è una grande rivoluzione! E la combattiamo con armi pesanti quali la conoscenza, l'informazione, la tenacia, il coraggio e la semplicità.

Siamo orgogliosi di presentarvi il nostro progetto


## ***“Sensibilizzazione all'Handicap”***

Questo progetto è suddiviso in diverse aree perché l'handicap e chi ne è portatore ha molte sfaccettature.

Presentiamo qui la parte del progetto rivolto a scuole, associazioni ed enti, perché ancora oggi il portatore di handicap viene visto come un “diverso”, e “diverso” assume

qui una connotazione negativa, con il quale, per pregiudizi e non-conoscenza, non si sa come rapportarsi.

Gli obiettivi che si pone sono quelli di far acquisire conoscenza in merito per abbattere le reticenze dettate dalla non-conoscenza, affrontare e rielaborare i pregiudizi e iniziare a delineare, insieme ai bambini, ragazzi e adulti, un percorso che li porti ad atteggiamenti e modi di relazionarsi normali anche con bambini, ragazzi o persone adulte con handicap e favorire, attraverso la comprensione, la cooperazione e l'integrazione del “diverso”.

Il laboratorio sarà di tipo esperienziale e verrà attuato attraverso l'avvicinamento dei bambini, ragazzi e adulti in maniera volutamente informale, sdrammatizzando la tematica, togliendole il “diverso=negativo” e mettendo in evidenza aspetti quali la normalità e la quotidianità. Mediante verbalizzazioni, simulazioni, giochi e riflessioni, si faciliteranno i partecipanti al laboratorio ad iniziare a capire cosa vuol dire essere portatori di handicap ed imparare che “diverso” non necessariamente è una cosa negativa, ma che, al contrario, è una risorsa che porta arricchimento a tutti. [jasmine@astrid-onlus.it](mailto:jasmine@astrid-onlus.it) 





# Trentino, un territorio europeo a misura di disabili

di Ugo Rossi  
Assessore alla Salute e Politiche Sociali

Il progetto "Context-Aware" ha fatto il suo brillante esordio nell'ambito dei recenti mondiali di sci nordico Fiemme 2013 attraverso l'applicazione "Trentino Accessibile".

Avviato nel 2009 su iniziativa della Provincia Autonoma di Trento e promosso dall'Assessorato alla Salute e alle Politiche Sociali, il progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione di Informatica Trentina, Fondazione Bruno Kessler, Almaviva e la cooperativa sociale HandiCrea.

L'obiettivo è quello di offrire all'utente disabile la possibilità di acquisire informazioni relativamente all'accessibilità di strutture pubbliche, commerciali, sportive o quant'altro filtrate in base alla propria posizione geografica, tipo di disabilità e interesse. Tutto questo compiendo due semplici operazioni: registrarsi sul portale dedicato [www.contextaware.provincia.tn.it](http://www.contextaware.provincia.tn.it) e scaricare gratuitamente l'applicazione su uno Smartphone, un PC o un Tablet con sistema operativo Android.

Da ottobre a dicembre sono state effettuate oltre mille rilevazioni sulle strutture accessibili presenti nei due maggiori comuni provinciali (Trento e Rovereto), e nei sei comuni della Val di Fiemme che hanno ospitato i Mondiali di sci nordico.

Contestualmente alla fase di raccolta dati, è stato progettato e realizzato il sistema informativo che permette una facile digitalizzazione e consultazione dei dati raccolti: in primo luogo la piattaforma e il portale "Context-Aware" per la registrazione degli utenti e la pubblicazione dei dati in formato aperto e quindi l'applicazione mobile "Trentino Accessibile" per il sistema operativo Android per consentire agli utenti di consultare i dati in mobilità.

"Un servizio che ha consentito in occasione dei recenti Mondiali di Fiemme 2013 – la visualizzazione su mappa delle strutture che si trovano nelle vicinanze della

persona che ha lanciato la ricerca, a cui sono collegate una serie di informazioni fondamentali come la disponibilità di parcheggi, la percorribilità interna, la presenza di servizi igienici accessibili e ogni altra informazione utile a conoscerne la fruibilità. Un esperimento riuscito a rendere i Mondiali di Fiemme un evento senza barriere per tutti e che apre la porta verso un turismo in Trentino "senza barriere".

In futuro il servizio di ricerca sarà utilizzabile anche tramite portale, per consentire la preventiva raccolta di informazioni, utile ad esempio quando un turista disabile desidera visitare il Trentino e sapere quali sono i luoghi per lui accessibili.



In quest'ottica nel corso del 2013 è prevista una nuova campagna di rilevazione per raddoppiare il numero di strutture presenti nella banca dati e consentire quindi a Context-Aware di essere esteso ad altri domini, profili e a tutto il territorio provinciale.

"La positiva sperimentazione di "Trentino Accessibile" rappresenta il primo passo affinché il Trentino diventi territorio europeo a misura delle persone diversamente abili, attraverso lo sbarriamento generalizzato degli spazi e degli edifici e la qualificazione di tutte le misure e dei servizi

per la piena espressione del loro diritto di cittadinanza. Il progetto ha dimostrato che l'utilizzo di tecnologie innovative migliora concretamente l'inclusione sociale e la mobilità non solo dei cittadini disabili ma anche di tutte quelle persone che hanno difficoltà a muoversi. La libertà di movimento rappresenta una risorsa più che preziosa e avere informazioni in tempo reale e in modo semplice sui luoghi da raggiungere rende la vita più facile e di qualità per tutti".

[www.contextaware.provincia.tn.it](http://www.contextaware.provincia.tn.it) 



Provincia Autonoma di Trento  
Assessorato alla salute e politiche sociali

Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari



## **A CHE GIOCO GIOCHIAMO?**

**Da secoli le persone tentano la fortuna, alcuni giochi come i dadi, le carte, la roulette, il Totocalcio o il Lotto fanno parte delle nostre tradizioni, altri sono più recenti.**

**Nel gioco si cercano l'eccitazione, la suspense e il divertimento. L'attrattiva della vincita fa sì che i giochi d'azzardo diventino affascinanti agli occhi del giocatore. Ma spesso si trasformano in un rischio. Alcuni giocatori non riescono più a smettere, in loro si sviluppa un desiderio irresistibile di continuare a giocare, nella speranza di vincere o di riguadagnare i soldi spesi.**

### **IN ITALIA IL GIOCO D'AZZARDO È DIVENTATO UN VERO PROBLEMA SOCIALE.**

**Il problema creato dal gioco d'azzardo non è solo la perdita di soldi. I problemi derivanti dal gioco possono influire su tutti gli aspetti della vita di una persona.**

**Molte persone che hanno iniziato giocando sono cadute nella spirale della dipendenza: non riescono a smettere e accumulano in continuazione debiti. Molti hanno perso tutti i loro averi.**

## **NON GIOCARTI LA VITA!**

# A che **G**ioco giochiamo?

di Miriam Vanzetta  
Associazione A.M.A

**N**el corso degli ultimi anni, il gioco d'azzardo è diventato in Italia un'attività di massa di enormi proporzioni e dalle pesanti implicazioni economiche e sociali. Purtroppo anche in Trentino Alto Adige le dimensioni del fenomeno rispecchiano il trend nazionale, con una spesa media pro capite che per il 2011 è stata di 1.652,00 Euro (per la popolazione over 18) per tutti i giochi gestiti dall'AAMS (Amministrazione Autonoma Monopoli di Stato). Nel 2011 in Italia sono stati giocati 79,8 miliardi di Euro. I dati per il 2012 non sono incoraggianti il giocato sta infatti aumentando circa del 20% rispetto allo stesso dell'anno scorso.

L'aspetto ludico e ricreativo che la parola gioco evoca viene brutalmente stravolto dai danni dell'azzardo: famiglie sul lastrico, ripercussioni sulle relazioni interpersonali e sul lavoro, richieste di prestiti sempre maggiori e cifre che sembra impossibile poter restituire e recuperare. L'azzardo non ha sesso e non ha età, è trasversale alla popolazione anche se alcune fasce deboli sono particolarmente a rischio.

Si stima che circa il 42% della popolazione trentina tra i 15 e i 64 anni abbia giocato puntando soldi. Gli anziani, ad esempio, a causa della solitudine e avendo molto tempo libero giocano con frequenza, anche chi fa fatica ad arrivare a fine mese come i disoccupati, cassaintegrati o lavoratori turnisti sperano di trovare nell'azzardo una risposta alla crisi economica, con il risultato di gettar via le poche risorse a disposizione.

Vista la diffusione del problema su tutti i territori provinciali si è attivata un'importante rete di collaborazione tra diversi enti pubblici, privato sociale, casse rurali, parrocchie ed altre realtà operanti sul territorio, che ha reso possibile grazie alla collaborazione con l'Associazione A.M.A. di Trento e l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari l'attivazione di serate informative, percorsi psicoeducativi per giocatori e per i loro familiari e gruppi di auto mutuo aiuto.

I percorsi trattano i seguenti temi: aspetti generali del fenomeno, gioco d'azzardo e relazioni familiari, aspetti economici e costruzione del piano di rientro economico, meccanismi psicologici dell'azzardo e servizi disponibili sul territorio, Le leggi matematiche del caso e la gestione del carving e delle ricadute.

I gruppi di auto mutuo aiuto attualmente attivi sul gioco d'azzardo si ritrovano a: TRENTO, ROVERETO, RIVA DEL GARDA, TIONE ed è in programma un percorso e un gruppo a CLES.

Chi desidera maggiori informazioni o fissare un colloquio per poter aderire ai gruppi può contattare l'Associazione A.M.A.

telefono 0461239640 - [ama.trento@tin.it](mailto:ama.trento@tin.it) 



Provincia Autonoma di Trento  
Assessorato alla salute e politiche sociali

Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari

## SICURO CHE PER TE GIOCARE SIA SOLO UN DIVERTIMENTO?

Testimonianze di ex giocatori...  
*Quando si vive un'esperienza tragica come questa... credi che smettere sia solo una questione di volontà, perché pensi che basti dire "io non vado più a giocare" Sono riuscito a capire che non era più una questione di volontà, ma si trattava di una dipendenza come la droga, come l'alcol.*

Se ti sei accorto che per te non è più solo un gioco.  
Se per un tuo familiare o un tuo amico il gioco sta diventando un problema,

**SE VUOI SAPERNE DI PIÙ, NON ESITARE:**

SerT dell'Azienda Sanitaria  
0461 904777

PRONTOSANITÀ  
848806806

AMA Associazione Auto Mutuo Aiuto  
0461 239640 - [ama.trento@tin.it](mailto:ama.trento@tin.it)

# Metodo Kousmine



Il metodo Kousmine è basato sulle ricerche cliniche e sugli studi scientifici della dott. Catherine Kousmine (1904-1992), che ha dedicato la sua vita alla ricerca e alla cura dei malati. Non è medicina alternativa. È interamente fondato sui principi generali che hanno fatto grande la medicina occidentale classica:

- ◆ forti basi biochimiche,
- ◆ analisi scientifica del metabolismo in tutta la sua complessità,
- ◆ ricerca delle cause reali delle malattie,
- ◆ uso di tutti gli strumenti diagnostici e terapeutici che il progresso scientifico fornisce,

con in più una visione olistica dell'organismo, che è stata la ricchezza della visione classica della medicina e che è andata un po' perduta nella eccessiva frammentazione delle specializzazioni mediche moderne.

Il metodo Kousmine non è solo un regime alimentare: è una terapia complessa che comporta un piano differenziato di interventi. Pur essendo un metodo medico scientifico (la dott. Kousmine è stata un'accurata ricercatrice ed ha esercitato la professione di medico per tutta la vita) si differenzia profondamente dalla mentalità che oggi presiede alla pratica della medicina nel mondo occidentale. Normalmente la

medicina convenzionale affronta la malattia come un evento a sé stante, indipendentemente dalla personalità, dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari del malato. Conseguentemente la cura è sempre rivolta contro le cause specifiche immediate della malattia, spesso semplificate in agenti virali o batterici. Quasi mai si cerca di aumentare le difese naturali contro gli agenti patogeni; raramente si opera per consolidare lo stato di salute, il benessere psico-fisico della persona. Tutti sappiamo che invece la medicina orientale cura la persona anziché la malattia e tende perciò più alla prevenzione che a fare terapia quando la malattia è già in atto. Malgrado ciò ha avuto un successo storico nettamente inferiore della nostra medicina nella cura delle malattie più gravi. Il merito della dott. Kousmine è stato quello di privile-

giare l'aspetto preventivo e il rispetto della totalità della realtà umana, integrandolo però con la scientificità e le scoperte terapeutiche della medicina moderna. Ha ottenuto così di non perdere nulla delle conquiste scientifiche recenti, ma anche di scendere in profondità nelle cause delle malattie, con risultati più efficaci e duraturi. In particolare ha focalizzato la sua attenzione e i suoi interventi terapeutici sulla relazione tra alimentazione e salute, intuendo il rapporto profondo, spesso determinante, che c'è tra il modo di nutrirsi e lo stato di salute generale dell'organismo.

Gli elementi fondamentali del metodo Kousmine sono sostanzialmente quattro (*più un quinto per casi particolari*).

Costituiscono i "pilastri" del metodo:

- ◆ una sana alimentazione
- ◆ Il controllo dello stato di acidificazione dell'organismo (PH)
- ◆ igiene intestinale
- ◆ utilizzo di integratori
- ◆ in alcuni casi particolari: la cura dei vaccini

Altrettanto importanti dei cinque pilastri tradizionali sono due aspetti che la dott. Kousmine non ha chiamato pilastri, ma ha sottolineato come fondamentali:

l'equilibrio psico-emotivo e l'attività fisica.

Il metodo Kousmine non rifiuta l'impiego di farmaci né di nessuna delle normali terapie mediche; tende però a diminuirne la necessità (*e quindi anche le conseguenze indesiderate*) rafforzando il sistema immunitario del malato, che riesce perciò a combattere sempre più efficacemente gli agenti patogeni. Persino con terapie estreme e debilitanti come le chemioterapie, il metodo della dottoressa Kousmine aiuta un recupero più rapido ed atten-

nua i sintomi negativi della terapia.

*"Normalmente la medicina convenzionale affronta la malattia come un evento a sé stante, indipendentemente dalla personalità, dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari del malato."*

Tratto da: Associazione CIBO è SALUTE –

Sito italiano del Metodo Kousmine [www.kousmine.eu](http://www.kousmine.eu) □

# Fiori di Bach

di Jasmine Rizzi  
B.F.R.P.\*

**T**utti noi desideriamo stare bene, in salute. Troppo spesso però si lega il concetto di salute al mero benessere fisico, trascurando le proprie parti emotiva, psichica e mentale.

Ho iniziato ad interessarmi di medicina olistica più di vent'anni fa e con i Fiori di Bach fu "amore a prima vista". Sento che mi appartengono. Ho approfondito l'argomento dapprima in proprio, iniziando sin da subito ad usarli per me, la mia famiglia e i miei amici con risultati ottimi, spesso molto sorprendenti. Vedendo gli effetti positivi, col andare degli anni nutrì il desiderio di poter condividere con una cerchia di persone sempre più ampia i benefici che derivano da questo trattamento e così segui i corsi del Centro del Dr. Bach fino ad essere una consulente per Fiori di Bach iscritta al registro internazionale della Dr. Bach Foundation.

I Fiori di Bach furono scoperti dal medico inglese Edward Bach (1886 – 1936). Sin dagli inizi la sua fu una carriera di grande successo. Dopo gli studi lavorò dapprima in un Pronto Soccorso, del quale divenne primario in breve tempo. Lavorò poi come immunologo e in seguito si avvicinò con successo all'omeopatia.

Tuttavia ben presto però le limitazioni imposte dalla medicina convenzionale e l'attenzione volta solo alla cura dei sintomi fisici lo lasciarono sempre più insoddisfatto. Infatti aveva notato che di fronte a una malattia non sono i sintomi, ma bensì la personalità del paziente ad avere la maggiore importanza e che quindi bisogna tenerne conto nella scelta del trattamento medico da adottare. Ha dedicato perciò l'ultimo decennio della sua vita alla ricerca di una cura che fosse il più semplice e pura possibile, fondata possibilmente su base vegetale. Quando ebbe trovato i 38 Fiori e creato il "Rescue Remedy" capì di essere giunto al termine: i suoi 38 Fiori coprivano tutti gli aspetti della natura umana e di rimando gli atteggiamenti negativi alla base di tutte le malattie.

A monte del trattamento olistico del Dott. Bach sta un principio molto semplice: **Curare la persona, non la malattia.**

Perché la malattia del corpo, così come la conosciamo, è una conseguenza, un prodotto finale, la conclusione di qualcosa di molto più profondo. Le origini della malattia si trovano al di là del piano fisico, sono più vicine a quello mentale. La malattia è il risultato di un conflitto

*"La malattia è, nella sua essenza, il risultato di un conflitto tra l'Anima (Spirito) e la Mente (Psiche) e non sarà mai estirpata senza uno sforzo spirituale e mentale".*

**Dr. Edward Bach**

tra il nostro sé spirituale ed il nostro sé mortale. Finché essi sono in armonia, noi godiamo di buona salute, ma quando c'è discordia, si produrrà ciò che chiamiamo malattia. E quando ci si ammala si dovrà adempiere ad un unico compito: **ritrovare la via tracciata dall'Anima.**

Per una vera guarigione, non solo del corpo ma anche dello Spirito, la persona deve dunque cercare di capire, impegnandosi sia spiritualmente sia mentalmente, dove sta il conflitto, qual è il difetto, ed eliminarlo. Seppur non sia cosa facile, perché raramente se ne ha coscienza, ci si dovrà sforzare ad eliminarlo, non combattendo

il difetto sopprimendolo ("Non devo essere invidioso!") ma coltivando la virtù opposta ("Quella promozione se l'è proprio meritata! Sono felice per lui!"). Il proprio atteggiamento, sia mentale sia comportamentale, dovrà essere imperniato sulla cortesia, non offendendo mai, né con il pensiero, né con le parole, né con l'azione, chi ci sta di fronte.

Il Dr. Bach dice che "una corretta terapia non deve usare nulla che sollevi il paziente dalle proprie responsabilità, devono invece essere utilizzati solo quei mezzi che lo aiutino a superare i suoi errori", perché la malattia deriva da un conflitto tra l'Anima e la mente del paziente e solo lui stesso può correggere i propri errori per ripristinare l'armonia in sé e con essa anche la salute del corpo.

[jasmine@astrid-onlus.it](mailto:jasmine@astrid-onlus.it) □

\*B.F.R.P.: Bach Foundation Register Practitioner

# Il Consenso Informato del paziente nei trattamenti sanitari

di Luciano Piacente  
avvocato del foro di Trento

**O**rmai deve ritenersi tramontata la stagione del "paternalismo medico" in cui il sanitario si sentiva, in virtù del mandato da esplicare nell'esercizio della professione, legittimato ad ignorare le scelte e le inclinazioni del paziente, ed a trasgredirle quando fossero in contrasto con l'indicazione clinica in senso stretto.

Ogni trattamento sanitario, medico o infermieristico, necessita del preventivo consenso del paziente. Il medico ha il dovere di informare il paziente sulla natura dell'intervento e sulle possibilità e probabilità dei risultati conseguibili.

Tali informazioni sono condizioni indispensabili per la validità del consenso del paziente al trattamento, senza il quale ogni intervento sarebbe impedito al sanitario tanto dall'art. 32 della Costituzione (a norma del quale nessuno può essere obbligato ad un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge), quanto dall'art. 13 (che garantisce l'inviolabilità della libertà personale con riferimento anche alla libertà di salvaguardia della propria salute e della propria integrità fisica), nonché da specifiche disposizioni legislative dove viene esclusa la possibilità d'accertamenti e di trattamenti sanitari contro la volontà del paziente, se questo è in grado di prestarlo e non ricorrono i presupposti dello stato di necessità.

Il consenso che legittima il trattamento terapeutico deve essere informato, cioè espresso a seguito di una informazione completa dei possibili effetti negativi dell'intervento sanitario ed anche delle possibili controindicazioni e i diversi trattamenti medici alternativi percorribili per la risoluzione del problema.

Il trattamento terapeutico comprende "gli interventi con lo scopo di prevenzione, di diagnosi, di terapia, di rieducazione o di ricerca"

Il medico deve quindi informare il paziente circa:

- ◆ le sue condizioni: diagnosi e prognosi;
- ◆ il trattamento proposto;
- ◆ il decorso post-operatorio previsto ed i possibili problemi di recupero;
- ◆ i potenziali benefici e i possibili inconvenienti (complicanze) del trattamento proposto;
- ◆ le alternative rispetto al trattamento proposto;
- ◆ le probabilità di successo del trattamento proposto
- ◆ i deficit organizzativi della struttura ospedaliera,

anche in relazione alle possibili complicanze;

- ◆ i possibili esiti del non trattamento: le conseguenze (*evoluzione, complicanze*) della patologia nell'ipotesi di rifiuto del trattamento proposto.

Sussiste il diritto del paziente all'informazione in termini comprensibili e il corrispondente dovere del medico di dare completa informazione al paziente in conformità alla sua volontà.

Il consenso, quindi, deve essere frutto di una relazione interpersonale col paziente in base ad una informativa coerente allo stato, anche emotivo, ed al livello di conoscenza del medesimo. Esso non è dunque un atto puramente formale e burocratico ma è la condizione imprescindibile per trasformare un atto normalmente illecito (la violazione dell'integrità psicofisica) in un atto lecito, fonte appunto di responsabilità. In carenza dell'informazione sorgerà la responsabilità del medico (e della struttura in cui opera) per violazione dell'obbligo del consenso informato. La responsabilità per omesso inadempimento dell'obbligo di informazione sussiste per la semplice ragione che il paziente, a causa del deficit di informazione, non è stato messo in condizione di assentire al trattamento sanitario con una volontà consapevole allorché l'esecuzione del trattamento leda la salute o l'integrità fisica del paziente.

La recente giurisprudenza ha stabilito che anche in caso della sola violazione del diritto all'autodeterminazione, ovvero anche in mancanza della consequenziale lesione alla salute, può scaturire la risarcibilità del danno, ogni volta siano configurabili sofferenze di apprezzabile gravità che siano derivate dal trattamento sanitario e che non siano state adeguatamente prospettate dal medico, in funzione di una scelta consapevole del paziente.

Parallelamente al diritto di sapere, al fine di prestare il consenso informato, è enunciato altresì "il diritto di non sapere". Per ragioni personali, il paziente può desiderare di non conoscere alcuni elementi riguardanti la propria salute. Tale volontà deve essere rispettata. L'esercizio da parte del paziente del suo diritto a non conoscere questa o quella informazione sulla propria salute non è considerato come un ostacolo alla validità del suo consenso per un intervento. Se la volontà del paziente di non essere informato deve essere rispettata, ciò non esime tuttavia dalla necessità di ricercare il consenso all'intervento proposto al paziente. Pertan-



to il paziente può rifiutare in tutto o in parte di essere informato ma ciò ovviamente non esime il medico dall'acquisire comunque il consenso del paziente all'atto medico e questa circostanza deve essere annotata nel modulo di consenso. Il paziente può delegare per il suo diritto all'informazione altra persona e questa volontà, documentata, dovrà essere rispettata. Quindi il diritto all'informazione può essere esercitato anche indicando alla struttura sanitaria la persona alla quale devono essere fornite le informazioni relative all'atto medico.

### ***Esiste il diritto del paziente al rifiuto di cure?***

Il medico deve attenersi, nel rispetto della dignità, della libertà e dell'indipendenza professionale, alla libertà di curarsi liberamente espressa dalla persona. In ogni caso, in presenza di documentato rifiuto di persona capace di intendere e di volere, il medico deve desistere dai conseguenti atti diagnostici e/o curativi, non essendo consentito alcun trattamento medico contro la volontà della persona. Al medico è riconosciuta autonomia nella programmazione, nella scelta e nella applicazione di ogni presidio diagnostico e terapeutico anche in regime di ricovero, fatta salva la libertà del paziente di rifiutarlo e di assumersi la responsabilità del rifiuto stesso.

### ***La persona interessata può, in qualsiasi momento, revocare liberamente il proprio consenso?***

La revoca può essere effettuata in ogni momento e deve essere rispettata dopo che il paziente sia stato perfettamente informato delle conseguenze. Questo principio non significa tuttavia che, per esempio, il ritiro del consenso da parte del paziente durante una operazione debba essere sempre rispettato. Le norme e gli obblighi professionali nonché le regole di comportamento applicabili alla fattispecie possono obbligare il medico a proseguire l'intervento, per evitare una grave messa in pericolo della salute dell'interessato.

Allorché si tratti di minore, interdetto o inabilitato, il consenso agli interventi diagnostici e terapeutici, deve essere espresso dal rappresentante legale. In caso di opposizione da parte del rappresentante legale al trattamento necessario e indifferibile a favore di minori o di incapaci, il medico è tenuto a informare l'autorità giudiziaria. Il medico ha l'obbligo di dare informazioni al minore e di tenere conto della sua volontà, compatibilmente con la sua età e con la capacità di comprensione, fermo restando il rispetto dei diritti del rappresentante legale; analogamente deve comportarsi di fronte a un maggiorenne infermo di mente.

Un trattamento può essere praticato ad una persona incapace di prestare consenso solo se gliene derivi un

beneficio diretto. Quando, per legge, un minore non ha la capacità di acconsentire ad un trattamento, quest'ultimo non può essere praticato senza l'autorizzazione del suo rappresentante, di un'autorità o di una persona o di un organismo designati dalla legge. Il parere del minore è considerato elemento determinante in funzione dell'età e del suo livello di maturità. Quando un maggiorenne è per legge, a causa di un handicap mentale, di una malattia o per un motivo analogo, incapace di acconsentire ad un trattamento, quest'ultimo non può essere praticato senza l'autorizzazione del suo rappresentante, di un'autorità o di una persona o di un organismo designati dalla legge. La persona interessata deve, nei limiti del possibile, partecipare al procedimento di autorizzazione. Il rappresentante, l'autorità, la persona o l'organismo menzionati ricevono, alle medesime condizioni, le informazioni previste dall'articolo. L'autorizzazione può in qualsiasi momento essere revocata dalla persona interessata.

### ***La documentazione del consenso informato***

Il consenso ottenuto dal sanitario a seguito di corretta ed esaustiva informazione dovrà essere compiutamente documentato e conservato unitamente alla ulteriore refertazione medica. La relativa documentazione deve essere chiara e precisa e dovrà riportare ogni fatto o considerazione presa in esame dal medico al fine della informazione resa e del relativo consenso ottenuto. La documentazione relativa al consenso non dovrà essere un mero adempimento burocratico bensì un importante atto teso a far emergere ogni questione affrontata dal medico e rivolta al paziente al fine di ottenere da questi il valido consenso al trattamento sanitario prospettato.

Nell'atto non dovrebbe mai essere omesso dal sanitario:

- ◆ la diagnosi;
- ◆ il livello delle conoscenze acquisite dal paziente con riferimento al suo stato di salute e delle patologie riscontrate;
- ◆ è indispensabile da parte del sanitario verificare l'effettiva comprensione (dandone atto) delle informazioni ricevute, tenendo conto del livello culturale del paziente.

### ***Le informazioni non possono mai essere date al paziente solo con supporto cartaceo.***

E' doveroso da parte del sanitario che tutte le informazioni rese siano riprodotte in un atto/documento che abbia ad oggetto la specifica patologia del paziente ed indichi, fra l'altro, le alternative terapeutiche e le possibili complicanze ecc.; documentare tutte le ulteriori informazioni fornite e il consenso o il dissenso manifestato circa le prestazioni sanitarie ipotizzate al paziente.

# Fare Sport per integrarsi

Il Gruppo Sportivo Periscopio collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di Flavio Girardi  
Presidente G.S. PERISCOPIO

Il Gruppo Sportivo Periscopio è nato il 30 ottobre 2004 con l'intento di dare un contributo attivo attraverso l'attività sportiva, nel recupero fisico delle persone affette da handicap psico-motorio, indirizzandole verso quelle attività che maggiormente si adattano ai vari tipi di patologie.

A tuttoggi contiamo circa 90 soci sostenitori e 13 atleti tesserati che contribuiscono a far crescere le nostre potenzialità. Inoltre, grazie ai nostri sponsor, abbiamo potuto dare inizio all'attività sportiva multidisciplinare: curling, vela, tiro con l'arco, ciclismo e tiro a segno, che da 5 anni ci ha portato a confrontarci nella varie discipline sportive con realtà locali, nazionali ed internazionali.

L'Associazione si propone di diffondere, fra gli associati, la consapevolezza che è possibile accettare e migliorare la propria condizione di handicap attraverso iniziative sportive, socioculturali e confrontandosi con persone che condividono le stesse esperienze di vita.

Siamo lieti ed orgogliosi di presentarci a voi per instaurare un proficuo rapporto di confronto e collaborazione, dando informazioni sulla nostra attività di recupero, di inserimento nello sport e nel sociale per tutti coloro che attraverso un trauma oppure una malattia, devono vivere una condizione di handicap.

Ci piacerebbe essere per voi un punto di riferimento attivo e poter condividere al meglio esperienze di sport e di vita.

Sono stati attivati due nuovi progetti interessanti e precisamente: "Handbike" ed "Esci di Casa".

I progetti prevedono la messa a disposizione di attrezzatura e personale specializzato per fare in modo che, coloro che volessero avvicinarsi al mondo dello sport, possano farlo attraverso l'utilizzo di handbike anche ammortizzate e con pedalata servoassistita; saremo inoltre presenti presso la Cooperativa Archè – nuovo CUS di San Cristoforo – dove metteremo a disposizione le nostre handbike e personale qualificato per tutti coloro che vorranno trascorrere delle splendide ore sulle nostre ciclabili.

Non esitate a farci visita, troverete handbike motorizzate e tutto il necessario per passare delle ore spensierate in compagnia di "amici"!

## Gruppo Sportivo Periscopio

Telefono 347 4650914

[www.gsperiscopio.it](http://www.gsperiscopio.it)

[info@gsperiscopio.it](mailto:info@gsperiscopio.it)



# Con noi in Jöelette

La SAT di Civezzano collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di Umberto Caldonazzi  
Presidente G.S. SAT Civezzano

**A**bbiamo l'onore di essere ospitati sul 1° numero di As.Tr.I.D. News, il notiziario che As.Tr.I.D. Onlus divulga ai propri soci, amici e simpatizzanti.

Siamo molto orgogliosi, noi soci della sezione SAT di Civezzano, perché nei nostri 25 anni di cammino fra sentieri, natura e territorio, abbiamo posto fra le prerogative che ci collocano in amicizia con l'ambiente, la stretta unione con le persone «Specialmente Abili»; e sono così che si definiscono gli amici di As.Tr.I.D. Onlus, molti dei quali costretti in sedia a rotelle dalle vicissitudini della vita.

Loro, gli «Specialmente Abili», come viene esposto su questo notiziario d'esordio, hanno ravvisato la necessità di dare avvio all'associazione che vede quale primo presidente Maria Carla Bonetta e fra i soci fondatori e Consigliere anche il nostro socio Andrea Facchinelli e amico di escursioni in Jöelette.



Ecco perchè volentieri abbiamo sottoscritto un rapporto di collaborazione che sarà solo una prosecuzione dei nostri ideali espressi in questi anni a contatto con persone, come Andrea e altri amici, che accompagnano in montagna a bordo della Jöelette.

## Cos'è la Jöelette?

E' una speciale sedia guidata a mano con stegole, ruota, freno e tiranti che gli amici "satini" utilizzano per accompagnare altri "amici", meno fortunati, sui sentieri di montagna ed insieme raggiungere la stessa meta per condividere le stesse emozioni.

La Jöelette che la SAT di Civezzano ha in dotazione e altre a disposizione, sono state sperimentate più volte in quest'ultimo triennio, da Andrea e amici con riscontri positivi su vari percorsi. Insieme siamo andati: sul dosso di Costalta, sulla cima del monte Calisio, sul Piz di Levico, sul Fravort, sul monte Altissimo fino al rifugio Damiano Chiesa; tutte escursioni indimenticabili, che anche quest'anno proseguiranno al fianco di As.Tr.I.D. Onlus. Augurando a questa nuova associazione un lungo e proficuo percorso, cogliamo l'occasione per ricordare che la Jöelette gestita dalla SAT di Civezzano, rimane a disposizione di chiunque (*gruppi, associazioni o privati*) intenda sperimentarla. Vi aspettiamo numerosi per vivere e condividere nuove emozioni! □

## SAT di Civezzano

Tele. 0461 858683 (martedì 20.30 alle 22.30)

[www.sat.tn.it/civezzano](http://www.sat.tn.it/civezzano)

[civezzano@sat.tn.it](mailto:civezzano@sat.tn.it)



# Il mondo dell' acqua

Archè collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di Gianluca Samarelli  
Presidente Cooperativa Sociale Archè

**L**a Cooperativa sociale Archè dal 2005 promuove attività socio-assistenziali ed educative dedicate a persone con disabilità o svantaggiate, ai ragazzi e agli anziani, utilizzando diverse pratiche sportive come metodologia per favorire il miglioramento della qualità della vita, contrastare l'emarginazione sociale dei soggetti più deboli, attivare percorsi di supporto alle terapie classiche e svolgere attività educative rivolte ai più giovani. La pratica dello sport è infatti un ottimo modo per favorire l'inclusione sociale e trasmettere concreti valori educativi, perché permette di vivere e condividere emozioni in maniera naturale, attraverso il gioco e il divertimento. Partendo da questi presupposti, Archè ha avviato un programma di attività aperto a tutti, supportato dalle specifiche competenze dei soci nei vari ambiti statutari, che vede l'acqua dei nostri bellissimi laghi quale contesto privilegiato.

Le attività e le proposte si svolgono prevalentemente sul lago di Garda a Riva e sul lago di Caldonazzo in località S. Cristoforo (Pergine Valsugana), grazie all'ausilio di mezzi e attrezzature realizzati specificamente per garantire il massimo dell'accessibilità, del comfort e della sicurezza. La cooperativa dispone di un'imbarcazione a vela di 12,5 metri, completamente accessibile anche alle persone in carrozzina, tre derive a vela usufruibili anche da persone con disabilità motorie, undici tavole da SUP surfing, una canoa con stabilizzatore e, in collaborazione con altre organizzazioni del territorio, di un dragon boat, di handbike e bici a tre ruote.

Con Archè tutti possono scegliere il proprio sport e gli obiettivi che desiderano raggiungere attraverso di esso. Enti del sociale, pubblici e privati, organizzazioni, scuole, famiglie e singole persone, in noi troverete tutti accoglienza, competenza, gli ausili necessari e la capacità di adeguare ogni attività al bisogno del gruppo o della singola persona. Famiglie e singoli privati possono trovare nelle nostre proposte un compendio di soluzioni per praticare lo sport preferito in assoluta tranquillità e in compagnia di parenti e amici.

Tutte le nostre attività (siano esse progetti specifici o azioni una tantum) hanno prima di tutto lo scopo



di stimolare la partecipazione attiva delle persone e vengono sempre svolte con l'accompagnamento di istruttori delle diverse pratiche sportive in possesso di approfondite competenze ottenute attraverso percorsi formativi specifici nell'ambito delle diverse disabilità e dello svantaggio.

Le attività potranno essere prenotate e scelte per l'intera giornata, svolgendo le pratiche sportive durante la mattinata e/o nel pomeriggio, per impegnare



## Cooperativa Sociale Archè

Via Suffragio 46, 38122 Trento

Telefono 0461 1593740 – Fax 0461 1593739

[www.arche-tn.it](http://www.arche-tn.it) – [info@arche-tn.it](mailto:info@arche-tn.it)

# Il Grido del Gabbiano

# Poesie

Edizioni Rizzoli

**E**mmanuelle Laborit è il gabbiano.

Emmanuelle è sorda: i suoni della sua prima infanzia non sono parole ma urla acute. Un muro invisibile la separa dagli altri costringendola ad un isolamento profondo punteggiato da momenti di terrore. Eppure Emanuelle ha un carattere indipendente, volitivo e cocciuto. A sette anni la svolta. Il suo universo esplose di colpo: impara il linguaggio dei segni, qualcosa che fino a quel momento le è stato precluso non essendo riconosciuto ufficialmente perchè considerato un metodo controverso. Impara a esprimersi liberamente creando arabeschi nello spazio; una suggestiva danza di parole nell'aria che le apre la porta che la separa dal mondo. Nel trascorrere della sua vita prende piena coscienza di sè e, assieme alla consapevolezza, nasce la ribellione; una ribellione che è rivolta non contro la propria diversità, ma contro l'ipocrisia e la falsità del mondo degli udenti: la lingua, la cultura e l'identità dei sordi sono negate e quando emergono vengono ricacciate, anche con prepotenza.

Emanuelle, fortemente determinata, reagisce e decide di lottare per difendere i suoi diritti; si laurea e diventa attrice teatrale. Nel 1993 vince il premio Molière in Francia, come rivelazione teatrale dell'anno, interpretando "Les Enfants du silence", l'opera teatrale di Mark Medoff, divenuta un classico, che tratta della drammatica contrapposizione tra due mondi, quello dei sordi e quello degli udenti.

Il grido del gabbiano è un libro che parla della diversità e della violenza secolare che questa suscita; violenza che si può esprimere in mille forme, dalle più aspre alle più sottili, ma non per questo meno pericolose.

La sua storia è la testimonianza di una difficile sfida affrontata nell'era della comunicazione.

Fonti recensione: "Il grido del gabbiano" -  
"www.mobilita.com"



## *E' quel che e'*

*E' assurdo  
dice la ragione  
E' quel che  
dice l'amore*

*E' infelicità  
dice il calcolo  
Non è altro che dolore  
dice la paura  
E' vano  
dice il giudizio  
E' quel che  
dice l'amore*

*E' ridicolo  
dice l'orgoglio  
E' avventato  
dice la prudenza  
E' impossibile  
dice l'esperienza  
E' quel che  
dice l'amore*

- Erich Fried

## *Nulla è per caso*

*Quando la vita ti dà mille motivi  
per cadere, tu rialzati;  
quando i giorni sembrano bui  
e senza via d'uscita, tu spera;  
quando le delusioni urlano più forte  
dei sogni, tu costruisci;  
quando le rughe solcano il tuo viso, tu sorridi;  
quando ti senti solo, vieni  
a cercarmi, ti parlerò di come fare  
a rialzarti, ma tu fa lo stesso con me.  
Ne ho bisogno... miglioriamo insieme!*

□ Stephen Littleword

## **Questo spazio è riservato a te!**

Se desideri far pubblicare una tua poesia, un racconto oppure la recensione di un libro che ti ha colpito particolarmente, puoi scrivere a:

[editoria@astrid-onlus.it](mailto:editoria@astrid-onlus.it)

# Filo Diretto

di Matteo Avi  
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus

**C**aro Socio, desideriamo ringraziarti per la fiducia che ci hai concesso e per farti sentire la nostra presenza, ti offriamo uno strumento per creare un rapporto più diretto; questo spazio è dedicato a te, alle tue domande, ai tuoi dubbi alle tue riflessioni!

Filo Diretto, vuole essere una rubrica, che con il tuo contributo, potrà essere di grande utilità per tutti.

In questo primo numero, in attesa delle tue richieste, desideriamo essere noi a scriverti quelle che sono state le nostre domande quando abbiamo provato a confrontarci in questa nuova avventura. Per noi, non è stato difficile trovare dei punti comuni da cui partire ed in particolare:

## **Qual'è lo scopo di questa nuova realtà?**

Dopo attenta riflessione, aver espresso il nostro pensiero e fatto una valutazione di tutte le nostre idee è nata: As.Tr.I.D. Onlus. Quest'associazione vuole essere una nuova identità che cercherà di essere un riferimento a 360° su tutte le tematiche attinenti l'invalidità e la disabilità.

L'intento è quello di non focalizzarci su di un unico tema, ma di muoverci liberamente all'interno di questo mondo, abbracciare più realtà e valutarne i suoi molteplici aspetti.

## **A chi si rivolge As.Tr.I.D. Onlus?**

Tutti noi proveniamo da esperienze diverse, ma abbiamo un unico comune denominatore: la disabilità! Dopo attento confronto abbiamo deciso di non chiuderci verso un ambito predefinito e particolare, ma di rivolgerci a tutti coloro che condividono le nostre finalità perché solo in questo modo, il nostro

intento di superare le etichettature per abbattere pregiudizi e stereotipi, potrà essere raggiunto.

## **Quali sono le nostre motivazioni?**

Credo che tutti voi abbiate avuto modo di leggere le finalità di As.Tr.I.D. Onlus e di prendere visione degli step già effettuati. Il cammino per raggiungere gli scopi che ci siamo prefissi è lungo e ci vorrà del tempo, ma siamo determinati a percorrere questa strada perché alle spalle abbiamo basi solide rappresentate dal nostro vissuto che si concentrano verso principi condivisi.

Lavoreremo perseguendo scopi di solidarietà sociale e di auto-mutuo aiuto, consapevoli che si debba ampliare la conoscenza delle realtà, quali la disabilità e l'invalidità, attraverso la sensibilizzazione e l'informazione sociale, sanitaria e scientifica.

Questi sono i pilastri sui quali intendiamo costruire questo percorso insieme a voi ed insieme alle

altre realtà che lavorano in questo ambito, cercando di promuovere la cultura del "fare rete" per ampliare le opportunità ed i servizi di coloro che vivono quotidianamente una disabilità.

Grazie per aver deciso di sostenere As.Tr.I.D. Onlus, per condividerne gli scopi e le mete; grazie per essere al nostro fianco in questa nuova battaglia; grazie per aiutarci a far sentire la tua voce; grazie... per essere con noi!



Questo spazio è dedicato alle tue domande.  
editoria@astrid-onuls.it

## Serata "Come gestire stress, tensioni e fatica nella vita?"

Oggi le persone, nella vita in generale, si trovano ad affrontare un paradigma complesso. In cambio di una stabilità (lavorativa, relazionale, fisica, ecc) devono affrontare alti livelli di stress, di fatica e di pressioni.

Quali sono le strategie che adotti per affrontare i problemi?

Le strategie che adottiamo sono sempre il frutto di anni di allenamento e cambiarle significa allenarsi in modo diverso da come abbiamo sempre fatto. Alcune persone si concentrano sull'analisi del problema con il rischio di ingrandirlo, altre cercano di evitarlo con il rischio che questo si ripresenti più grande di prima, altre infine cercano di alleviare l'emozioni che il problema ha generato parlandone con altri, funziona per le emozioni ma poi che cosa cambiamo rispetto al problema? Il metodo più efficace è quello di affrontare il problema concentrandosi esclusivamente sulla soluzione.

Esiste un altro modo per affrontare e gestire queste situazioni prima di andare in tilt?

I coach Daniele Mosca e Paolo Loner vi spiegheranno come fare.

Daniele Mosca (foto sinistra) e Paolo Loner (foto destra), Coach diplomati presso la Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching, si occupano in prevalenza di Sport, Life e Business Coach.



DOVE: **Trento - Sala Circostrizione Oltrefersina, Via Clarina 2/1**

DATA: **martedì 28 maggio 2013 - ORARIO: ore 20.00**

COSTO: **ingresso libero**

ISCRIZIONI & INFORMAZIONI:

telefono 388 8317542 - e-mail: [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it)



## Seminario "Risvegliare l'anima di fronte alla sofferenza"

Le neuroscienze e la psicologia del profondo hanno ben documentato la stretta connessione tra eventi della vita, emozioni, atteggiamenti di pensiero e insorgenza di malattie. L'evidenza scientifica mostra come lo sviluppo della consapevolezza ed il risveglio dell'anima possano rappresentare una risorsa molto importante nel processo di guarigione dalle malattie. Così pure lo sviluppo delle potenzialità presenti nell'inconscio individuale superiore possono essere validi aiuti per gestire meglio il dolore nelle sue varie componenti fisiche, psichiche, energetiche e spirituali. Durante il seminario il conduttore aiuta i partecipanti, utilizzando metodiche proprie della psicologia transpersonale e delle scienze spirituali, sia a riflettere sul proprio atteggiamento verso la sofferenza sia a saper utilizzare al meglio le personali risorse psicologiche e animiche.

Il SEMINARIO sarà tenuto dal dott. Giuliano (Giulio n.b.) Guerra, medico psicoterapeuta, specialista in psichiatria e in psicologia medica. Edizioni L'età dell'acquario [www.giulioigiulianoguerra.it](http://www.giulioigiulianoguerra.it) La sua più recente pubblicazione è "Risvegliare l'anima".

QUANDO: **sabato 8 giugno 2013 - ORARIO: 9.30-13.00 e 14.00 -18.00**

DOVE: **Trento - Villa Sant'Ignazio, Via alle Laste, 22**

PRANZO: presso Villa Sant'Ignazio - costo **€ 13,00** - previa prenotazione

COSTO SEMINARIO: **€ 70,00** - Soci As.Tr.I.D. **€ 57,00**

ISCRIZIONI: **entro 3 giugno 2013**

NOTA BENE: *il SEMINARIO avrà luogo con un minimo di 15 partecipanti*



ISCRIZIONI & INFORMAZIONI:

telefono 388 8317542 - e-mail: [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it)



# Le nostre finalità

**D**al desiderio di persone “SpecialmenteAbili” che, confrontandosi attraverso le proprie esperienze quotidiane, hanno riscontrato un disagio sempre più evidente nell'accettazione di colui che viene classificato “diverso”, nasce **As.Tr.I.D. Onlus**.

L'Associazione non ha scopo di lucro, persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, di auto-mutuo aiuto, nonché di informazione sociale, sanitaria e scientifica; è aperta a tutti coloro che essendo maggiori di età ne condividano lo spirito e gli scopi sociali. Oggi ci presentiamo a te, nella speranza che anche tu possa appassionarti ed abbracciare la nostra causa per continuare insieme a sostenere coloro che si trovano in situazioni di disagio e non hanno la forza per difendersi oppure non hanno voce per farlo.

### ***Il nostro intento, per l'anno 2013, è di realizzare i seguenti progetti:***

- ◆ attivare uno sportello informazioni con apertura al pubblico dal lunedì al venerdì;
- ◆ attivare collaborazioni al fine di costruire sinergie utili e realizzare una “rete” sul territorio;
- ◆ effettuare, in collaborazione con medici specialisti, serate informative;
- ◆ attivare una rete di consulenti specifici nei vari ambiti;
- ◆ indire assemblee di valle per informare e raccogliere testimonianze utili allo sviluppo di nuovi progetti;
- ◆ promuovere il progetto “Sensibilizzazione all'Handicap” per far sì che il portatore di handicap, che ancora oggi viene visto come un “diverso” (e “diverso” assume qui una connotazione negativa) e con il quale, per pregiudizi e non-conoscenza non si sa come rapportarsi, possa trovare la giusta connotazione nella quotidianità.

### ***Inoltre, intendiamo continuare a perseguire le nostre finalità di base, che sono:***

- ◆ coordinare e favorire i contatti tra invalidi, disabili e loro congiunti in situazioni similari;
- ◆ diffondere informazioni ed aggiornamenti di carattere medico, scientifico e sociale mediante strumenti informatici ed editoriali;
- ◆ favorire il contatto e il dialogo tra le varie strutture sanitarie, scolastiche, sociali e i rispettivi operatori coinvolti;
- ◆ promuovere ed organizzare iniziative varie a carattere di beneficenza i cui proventi saranno utilizzati per finanziare progetti senza fini di lucro dell'associazione;
- ◆ effettuare un lavoro di rete e collaborazione con altre associazioni (*sia del territorio che a livello nazionale e internazionale*);
- ◆ offrire servizi (alternativi al SSN/sociale/medicina alternativa) a prezzi contenuti per l'utente;
- ◆ offrire spazio alle piccole associazioni;
- ◆ organizzare corsi di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, aggiornamenti culturali, ricreativi e di crescita personale;
- ◆ stabilire rapporti di collaborazione, collegamento, convenzioni ed accreditamento con gli enti pubblici e privati nonché associazioni e strutture di servizi aventi analoghe finalità;
- ◆ stabilire rapporti di collaborazione e di federazione con associazioni italiane e straniere di cui si condividano pienamente gli obiettivi.

Consapevoli che quest'anno sarà per noi lo “start up” di un percorso che desideriamo diventi di stimolo per migliorarci ed essere così per i nostri associati, e non solo, un punto di riferimento.

Ti chiediamo di sostenerci con un contributo attraverso una donazione oppure diventando nostro socio per condividere con noi questo meraviglioso mondo ricco di emozioni, vita vissuta e battaglie quotidiane che potranno arricchire anche te di sensazioni difficili da provare, se non si è provato a stare dall'altra parte della barricata.





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

### RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

Dati del richiedente:

Cognome		Nome	
Via/Piazza			Numero
CAP	Città/Località		Provincia
Luogo di nascita		Data di nascita	
Codice Fiscale		Telefono	
e-mail			

**Socio Ordinario** (quota sociale annuale € 25,00)     **Socio Sostenitore** (quota sociale annuale € 50,00)

Versamento della quota:

data \_\_\_\_\_ FIRMA **X** \_\_\_\_\_

*Rispetto delle norme statutarie e delle disposizioni degli organi sociali:*

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ s'impegna incondizionatamente a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti. Dichiara, inoltre, di aver ricevuto l'informativa prevista dall'articolo 13 del D. Lgs. n. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali e manifesta, ai sensi dell'art. 23 del citato decreto, il consenso al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari.

data \_\_\_\_\_ FIRMA **X** \_\_\_\_\_

**Spedisci la scheda all'indirizzo:**

**As.Tr.I.D. Onlus** (Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento) oppure via mail a: [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it)

Allega copia del bonifico intestato a: **As.Tr.I.D. Onlus** - causale: tesseramento 2013 – Socio Ordinario o Sostenitore  
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

**Parte riservata all'Associazione As.Tr.I.D. Onlus:**     **Ammesso**     **Non Ammesso**

Delibera del consiglio direttivo n. \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Iscritto nel libro dei soci il \_\_\_\_\_ al n. \_\_\_\_\_





## Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Gentile Signora, Egregio Signore,

desideriamo informarla che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali", prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n.196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: **invio giornalino informativo, invio comunicazioni postali, invio materiale informativo riguardante i servizi offerti da As.Tr.I.D. Onlus.**
2. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: **manuale, informatizzato.**
3. Il conferimento dei dati è obbligatorio per il **rilascio della tessera e per accedere ai servizi** offerti da As.Tr.I.D. Onlus. L'eventuale rifiuto a fornire tali dati vincola al rilascio della stessa e conseguentemente al mancato proseguimento del rapporto.
4. I dati potranno essere comunicati ad altri soggetti per la sola spedizione di: materiale informativo riguardante l'Associazione e/o per il giornalino dell'Associazione.

Titolare del trattamento è il **Presidente di As.Tr.I.D. Onlus** con domicilio presso la sede legale della stessa.

In qualsiasi momento, Lei potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.lgs.196/2003, inviando Raccomandata AR, intestata al titolare del trattamento presso la sede legale di **As.Tr.I.D. Onlus**.

Riportiamo integralmente l'Art. 7 - Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti del D.leg. n.196/2003:

1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile.
2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione:
  - a) dell'origine dei dati personali;
  - b) delle finalità e modalità del trattamento;
  - c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici;
  - d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2;
  - e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati.
3. L'interessato ha diritto di ottenere:
  - a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati;
  - b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati;
  - c) l'attestazione che le operazioni di cui alle lettere a) e b) sono state portate a conoscenza, anche per quanto riguarda il loro contenuto, di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato.
4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte:
  - a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta;
  - b) al trattamento di dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.

**Informativa sulla Privacy e gestione dei tuoi dati personali da parte di As.Tr.I.D. Onlus**

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento      e-mail: [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it) – telefono 388 8317542

**Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229**

IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento





**Le convenzioni saranno rispettate se:  
se presenti la tessera, valida per l'anno in corso, con documento di identità prima del saldo.**

## ABBIGLIAMENTO SPORTIVO



**CIVEZZANO** – Via Roma 18  
Telefono 0461 858543  
[www.molinarisport.it](http://www.molinarisport.it)

Calzature, abbigliamento e accessori per tutta la famiglia.  
Specializzati: outdoor, trekking, jogging, running, trail running, nordic walking, pattinaggio, ciaspole, ginnastica, danza, ballo, piscina, etc.

**sconto 10%** su tutti gli articoli - escluse promozioni in corso

CHIUSO: domenica  
ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio 1 gradino

## CALZATURE



**VIGOLO VATTARO** – Via Vittoria, 18  
Telefono 0461 848885



Fronte negozio 2 gradini

**sconto 10%** su tutti gli articoli - escluse promozioni in corso

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

**CALDONAZZO** – Viale Trento 4  
Telefono 0461 724714



Fronte negozio

**sconto 10%** su tutti gli articoli  
- escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì  
ORARIO: martedì/sabato 8.30-12.00 e 15.00-19.00

## CONSULENTI

**AVVOCATO** del foro di Trento.  
e-mail: [avvocatopiacente@tin.it](mailto:avvocatopiacente@tin.it)

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 informativo senza alcun onere, ulteriore attività con compenso da concordare all'apertura pratica.

## CORSI



**TRENTO** – Via Brennero, 260/G  
Telefono 0461-1826015 - Fax 0461-1826028

[www.studiocfi.it](http://www.studiocfi.it) - [info@studiocfi.it](mailto:info@studiocfi.it)

**Corso di informatica** (base, avanzati o personalizzati)  
€ 100,00 invece di € 120,00

**Corso di lingue:** Inglese, Spagnolo, Russo e Portoghese  
€ 130,00 invece di € 150,00

**Corso di Photoshop** (ritocco fotografico)  
€ 180,00 invece di € 220,00

**Corso di chitarra:** base e avanzato (in assenza di chitarra, possibilità di noleggio gratis)  
€ 90,00 invece di € 120,00

**Corso di Facebook:** per genitori e/o adulti.  
€ 100,00 – 10 ore totali



Fronte negozio

1° piano



## FARMACIA



## FARMACIA "BOLGHERA"

**TRENTO** – Largo Medaglie d'Oro, 8  
(fronte Ospedale Santa Chiara) Telefono 0461 910060

**sconto 15%** su prodotti parafarmaceutici e ortopedici  
(integratori, cosmesi, igiene e linea homecare)  
possibilità di prenotare la SPESA SENZA GLUTINE online con  
ritiro in farmacia oppure consegna a domicilio

CHIUSO: domenica

ORARIO: lunedì/venerdì 8.00-12.45 e 14.30-19.15  
sabato 8.00-12.30 e 15.00-19.00



Fronte negozio Pedana

## MOTOCICLI



## TRENTINA MOTO CICLI

**PERGINE VALSUGANA** – Via Dossetti, 12  
Telefono e Fax: 0461 510219

**sconto 10%** su tutte le marche di biciclette  
– **escluse promozioni in corso**

**sconto 15%** su ricambi e accessori  
– **escluse promozioni in corso**

**sconto 15%** su abbigliamento ciclistico  
– **escluse promozioni in corso**

CHIUSO: mercoledì pomeriggio

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00  
mercoledì mattina 8.00-12.00



Fronte negozio

## HOTEL &amp; CENTRO BENESSERE



**GIOVO** – Località Masen, 10

Telefono 0461 695008

[www.hotelfiordibosco.it](http://www.hotelfiordibosco.it) - [info@hotelfiordibosco.it](mailto:info@hotelfiordibosco.it)

**sconto 15%** per soggiorno in hotel  
(prezzi esposti)

**sconto 10%** per pranzi o cerimonie  
(minimo 15 persone)

ingresso Centro Benessere e piscina  
(come ospiti esterni all'hotel)

**€ 10,00** anziché € 16,00

**sconto 10%** per trattamenti Centro Benessere  
(massaggi, pedicure, manicure, trattamenti viso, etc.)

Apertura ANNUALE - HOTEL SBARRIERATO

STANZE SBARRIERATE: n.101 n.102 n.201 n.202

**Centro Benessere**

SERVIZI SBARRIERATI: piscina, spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: sauna e bagno turco 1 gradino

ingresso in piscina con gradoni e corrimano



Fronte negozio

# Elle Bi MODA

## Elle Bi MODA



### Abbigliamento donna

Trento - via Perini, 64

Lunedì 15.30-19.00 / da Martedì a Sabato 9.00-12.00 e 15.30-19.00

La **MODA** di **QUALITA'**  
al **GIUSTO PREZZO**

\*Ai Soci As.Tr.I.D. è riservato uno sconto del 20%  
su una spesa minima di 100€ (prezzo di listino)





*Antica villa degli anni '30 al centro di Cavalese  
Aperto tutto l'anno*

### Hotel Bellavista\*\*\*\*

STANZE SBARRIERATE: n. 101 n. 108 n. 218 n. 225

#### Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: cabina massaggi, zona relax e spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: idromassaggio accesso con 5 gradini  
percorso saune, bagno turco, percorso Kneipp, accesso con 3 gradini



**bienvivrehotels**

- 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
- cena con specialità trentine - possibilità di menu senza glutine

### Hotel Olimpionico\*\*\*s

STANZE SBARRIERATE: n. 110 e n. 221

#### Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: sauna, bagno turco, zona relax,  
cabina massaggi e spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: idromassaggio accesso con 2 gradini



*L'Hotel Olimpionico è situato in posizione  
soleggiata, tranquilla  
e immerso nella natura*

### HOTEL BELLAVISTA \*\*\*\*

#### Cavalese

Via Pizzegoda, 5

Telefono 0462 340205

Fax 0462 239119

[www.hotelbellavista.biz](http://www.hotelbellavista.biz)

[info@hotelbellavista.biz](mailto:info@hotelbellavista.biz)

### HOTEL OLIMPIONICO \*\*\*S

#### Castello di Fiemme

Via Dolomiti, 13

Telefono 0462 340744

Fax 0462 340218

[www.olimpionico.it](http://www.olimpionico.it)

[info@olimpionico.it](mailto:info@olimpionico.it)



## ORTOPEDIA &amp; BENESSERE



TRENTO – Via Maccani, 117/B  
 Telefono 0461 822462  
[salutestore.trento@gmail.com](mailto:salutestore.trento@gmail.com)

**sconto 20%** su cosmetica bioecologica (BEMA)

**sconto 12%** su calze terapeutiche  
 (SIGVARIS/GLORIA/FLEBISAN)

**sconto 10%** su tutti gli articoli in negozio

CHIUSO: sabato

ORARIO: lunedì 11.00-19.00

martedì/venerdì 9.00-13.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio

## 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 e 15.00-19.30



Fronte negozio

## SENZA BARRIERE



TRENTO – Via Brescia, 25/b  
 Telefono 0461 983585 – Fax 0461 010166  
[www.ferrolift.com](http://www.ferrolift.com) – [info@ferrolift.com](mailto:info@ferrolift.com)

**sconto 5%** su acquisto servoscala a piattaforma  
 e/o servoscala a poltroncina, piattaforme  
 elevatrici, urban mobility scooter, rampe accesso  
 e sbarrieramenti in genere

CHIUSO: sabato

ORARIO: 8.00-12.00 e 13.30-17.30



Fronte negozio

## PARRUCCHIERA



FAVER – Via Perlaia, 22/a  
 Telefono 0461 682124

**sconto 15%** su tutti i trattamenti  
 (importo minimo € 50,00)

CHIUSO: lunedì

ORARIO: martedì/sabato 9.00-17.00



Fronte negozio

# ASTRID

ONLUS



Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare!

C.F. 96094340229