

BASTA ETICHETTE

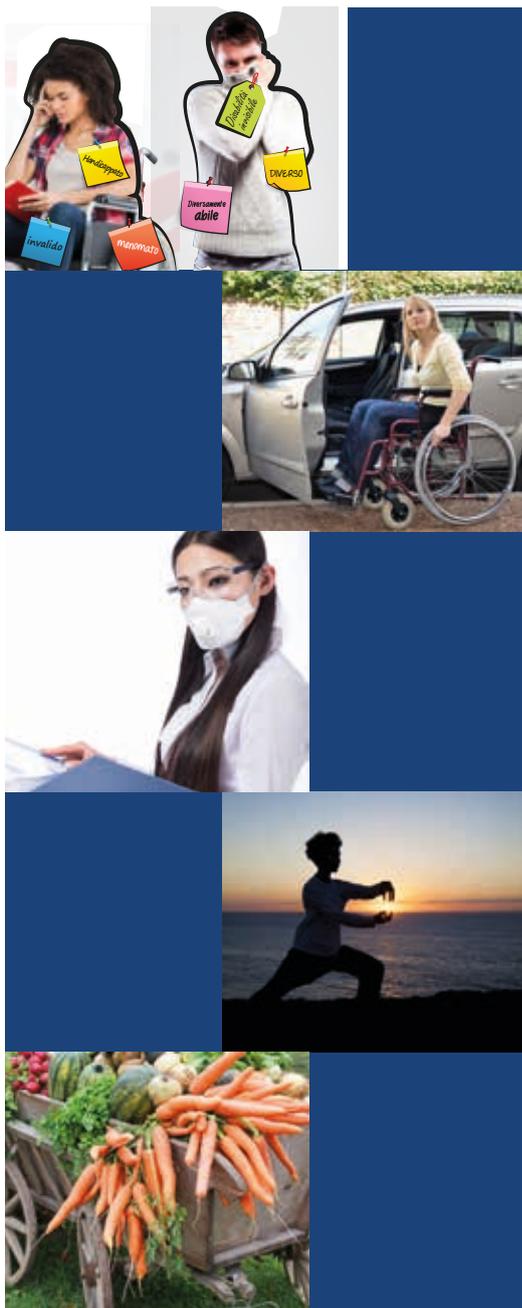
“Cambiamo le parole e cambieremo il mondo:
siamo tutti persone”

Semestrale - Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - DL 353/2003 (convertito in legge il 27/02/2004 n. 46) - art. 1, comma 1, NE/TN



www.astrid-onlus.it
info@astrid-onlus.it





AsTRID NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta
 COMITATO DI REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, Leopoldo Zampi e Lorella Molteni
 SEDE LEGALE: via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
 Telefono 388 8317542 – www.astrid-onlus.it – info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 ISCRIZIONE ROC numero 23559 di data 31 maggio 2013
 EDITORE: AsTRID Onlus
 GRAFICA e STAMPA: Litotipografia Alcione - Lavis
 COPERTINA: campagna di sensibilizzazione - Diritto ©AsTRID Onlus
 CREDIT: Foto Fotolia.com, © yongtick, © svetlanaz, © Tamara Kulikova, © Kara, © Picture-Factory, © Dan Race, © xin wang, © Alexander Rath



Indice

Editoriale	3
Info AsTRID	
Le parole della disabilità.....	4
“Diritto, Rispetto, Dignità”: facciamo il punto sulla campagna di Sensibilizzazione.....	6
Sex? Yes, please. La sessualità nella disabilità	10
Sollievo e sostegno	11
serate benESSERE	
“serate benESSERE” - Terme di Levico	12
Paesi senza Barriere	
Paesi senza Barriere	14
Verifica accessibilità	16
Mai più barriere	27
La Skarrozzata dell’UF6	28
Altopiano della Vigolana	29
Registro pubblico CUDE	30
Riflettori su...	32
Vivere o sopravvivere	
Teniamoci per mano	34
Associazione “Obiettivo Sensibile”	
La legge dalla nostra parte	35
Esonero visite fiscali	
Oggi parliamo di...	36
L’amministrazione di sostegno: una tutela per le persone fragili	
Scuola & inclusione	38
Bisogni educativi speciali	
Conoscere per capire	
Cos’è la fibromialgia?.....	40
Il mare in una stanza	43
La vita in movimento	44
La danza leggera del Taiji sulla sedia	
viviAMO di sport	47
Ricominciare attraverso lo sport	
L’Energia del Nutrimento	48
Nutrizione vibrazionale	
CulturABILITÀ	50
Film & Libro	
Insieme a voi	
Richiesta ammissione a socio.....	52
Ringraziamenti	53
Sconti e...	54

Editoriale

Cari AsTRIDini,
quando arrivo a questo
punto e devo scrivere que-

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus

sta pagina è sempre un dilemma. Vorrei portare alla vostra attenzione molti argomenti, molte emozioni vissute in questi mesi e mi trovo a dover scegliere e a sintetizzare quanto ritengo sia più importante.

Il mio pensiero va alle **donne disabili** e alle loro difficoltà quotidiane: non sarà facile parlarvi di loro, ma ci proverò. In questi giorni ho ricevuto diverse richieste di "aiuto" da parte di persone con disabilità, la maggior parte purtroppo arrivavano da donne sole. E quando dico sole, significa che non hanno una famiglia che le sostiene, un compagno che si prenda cura di loro e che l'unico sostegno viene dalla rete *amicale*.

I problemi vissuti sono molteplici: dall'abitazione, al mobbing, dalla difficoltà economica, allo stato di salute e alla solitudine.

"La mancanza di salute e la disabilità non sono mai una buona ragione per escludere o, peggio, per eliminare una persona; e la più grave privazione che le persone subiscono non è l'indebolimento dell'organismo e la disabilità che ne può conseguire, ma l'abbandono, l'esclusione, la privazione di amore" – Papa Francesco

La problematica che spicca in assoluto è la casa. Molte donne hanno provato a fare domanda per avere una casa a canone moderato (abitazione di nuova costruzione e sbarriata), però, spesso, non sono state ammesse in quanto avevano un ICEF troppo basso essendo loro monoreddito. Ho ascoltato testimonianze di mobbing continuo sul lavoro, che andava ad aggravare il loro già precario stato di salute ed ho percepito ansia e insicurezza nel domani.

Alcune mi hanno portato a conoscenza della loro difficoltà economica e di come non arrivano a fine mese; nonostante ciò, le istituzioni non intervengono in quanto esse hanno già uno stipendio che molte volte è insufficiente a coprire le spese. Che dire? Mi sento impotente di fronte a tanta ingiustizia e riesco solo ad offrire ascol-



to, accoglienza oppure a fare da tramite nella burocrazia che le sommerge. Davanti a queste situazioni credo sarebbe importante avessero un sostegno economico, una casa sbarriata, un'automobile automatica (indispensabile in certe patologie), sarebbe importante sostenerle nel quotidiano, ridare loro la dignità che meritano, aiutarle ad essere ancora autonome, ma soprattutto ad essere ancora persone.

Molte volte mi chiedo: *"Ma se avessero la disponibilità economica, cosa cambierebbe?"*

Potrebbero avere una casa accogliente, un'automobile con cambio automatico (quando prescritto per patologia), un lavoro consono alla propria disabilità: ma, soprattutto, non dovrebbero lottare con le proprie forze per le piccole incombenze quotidiane. Insomma, avrebbero una vita più facile.

Ma loro, questa fortuna non l'hanno avuta e si trovano quotidianamente a dover pensare ad arrivare a fine mese fra affitto, bollette e farmaci che a volte non riescono neppure ad acquistare. Provano a lottare contro la propria patologia per non isolarsi e far sì che il problema economico non prenda il sopravvento e tolga loro quella poca voglia di vivere che hanno. Non possono permettersi una vacanza: vuoi per problemi economici, per solitudine o perché la patologia non glielo permette... fanno una Non Vita!

Le donne che vivono questa condizione devono far fronte anche ad un altro spettro che si chiama solitudine. Una *"compagna"* che vive al loro fianco e che le fa sentire abbandonate, ma, nello stesso tempo dà loro modo di guardarsi dentro e di capire che la loro condizione non è poi così sfavorevole, ma anzi può essere un'opportunità per affrontare il domani. Per tutto il resto sarebbe importante poter essere sempre visti con *"gli occhi del cuore"*!

Ma cos'è che può alleviare tutto questo?

In quanto donna e donna disabile, credo che solo l'amore incondizionato possa alleviare e riempire quei vuoti che la malattia crea portando con sé paure e insicurezze. □

"Solo l'amore... solo l'amore tende un ponte tra il tempo e l'eternità, solo l'amore può unire le conchiglie alle stelle, solo l'amore può far sprofondare il cielo nella più profonda tristezza dell'infinito oceano. Amare anche una persona sola è amare il mondo intero..." – Hans Christian Andersen

Le parole della disabilità

Uno dei messaggi centrali della nostra campagna

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

di sensibilizzazione, sintetizzati nella parola fin troppo abusata e poco compresa “rispetto”, è che il linguaggio attraverso cui ci esprimiamo può contribuire a costruire o distruggere pregiudizi e barriere, mentali e sociali. A gran parte di voi questa considerazione potrà apparire esagerata e le risposte che istintivamente sarete tentati di dare assomigliano molto a queste: “*ci siamo abituati a usare queste parole*”, “*le usano tutti*”, “*che male faranno mai, l'importante è che si porti concretamente rispetto*”...



Vignetta di Staino su Linguaggio e disabilità

La gamma di parole a cui ci siamo “abituati” è decisamente molto ampia: *handicappato, disabile, sordo, cieco, muto, invalido, inabile, paraplegico, tetraplegico, cieco, amputato, non vedente, malato di mente, tossicodipendente* e così via... Ma se ci pensate attentamente, provando a fare uno sforzo di immedesimazione in chi si sente chiamare con questi appellativi, potete capire che, sotto sotto, molti di questi sono declinati in senso dispregiativo e/o si concentrano sulla patologia/condizione perdendo di vista la persona. Eh si... la PERSONA... e se pensate ai discorsi che fate quotidianamente, potete accorgervi che non usate il termine “normodotato” o “abile” per definire voi stes-

si e tutti quelli che rientrano nei canoni della (presunta) “normalità”! E allora... perché avete bisogno di definire l'altro con termini che mettono l'accento sulla mancanza di qualcosa? Siete proprio sicuri che a questi altri manchi qualcosa?

In realtà, non è solo l'abitudine a usare un certo termine piuttosto che un altro; sotto sotto, quando guardate una persona con problemi di cecità, o senza una gamba, o con comportamenti un po' STRANI vi viene inconsciamente da pensare che sia manchevole di qualcosa: l'uno non può vedere, l'altro non può camminare, all'altro ancora manca sicuramente qualche rotella e, forse, potrebbe anche essere pericoloso... Le parole scatenano associazioni di pensiero e sentimenti che indicano qualcos'altro: un pregiudizio, una diffidenza, una paura, un'idea di inferiorità dell'altro.

Alcuni, comprendendo che il linguaggio utilizzato comunemente poteva sottendere atteggiamenti di questo tipo, hanno anche provato a inventarsi nuovi termini che apparissero più soft: mi viene in mente “*diversabile*” e “*diversamente abile*”. Queste espressioni, che si ritenevano **antidiscriminatorie**, di fatto non facevano altro che **discriminare ancora di più perché attribuivano un giudizio di valore** a dei fatti oggettivi.

Ci dobbiamo chiedere, ancora una volta: diverso da chi, precisamente? Non siamo forse tutti diversi l'uno dall'altro? Pensate alla persona a voi più vicina – figlio, madre, padre, sorella, compagno, ecc...: ci sarà qualcosa che saprà fare meglio di voi e qualcos'altro in cui è proprio negato, ma non per questo sentite il bisogno di inventarvi un sostantivo per chiamarla! E, se invece sentite questo bisogno, non può significare che ci mettete un certo vostro senso di superiorità o inferiorità?

Un'ultima provocazione che sento molto vicina: “*Sareste in grado di dipingere con i piedi, come il pittore britannico Tomas Yendell, o di ballare senza braccia, come Simona Atzori, o di diventare campione di sled hockey come Gianluigi Rosa?*”

Molti personaggi famosi avevano patologie e/o disabilità che non hanno certo impedito loro di esprimersi con la loro arte, fino a elevarsi a un gradino sopra di noi (espressione infelice, ma efficace): Tom Cruise, Robbie Williams e Steven Spielberg, affetti da dislessia; il musicista Stevie Wonder, affetto da cecità; il fisico Stephen Hawking, affetto da Sclerosi Laterale Amiotrofica; Abraham Lincoln, Charles de Gaulle e Nicolò Paganini, affetti da sindrome di Marfan (una malattia rara, autosomica dominante, che

colpisce in modo sistemico gli organi che possiedono il tessuto connettivo). Anche nell'ambito delle spaventose malattie mentali, che tanto ci fanno paura, troviamo personaggi famosi: John Nash, il matematico inventore della teoria dei giochi che ha rivoluzionato l'economia, affetto da schizofrenia; Vincent Van Gogh, a cui sono state attribuite diverse patologie come l'epilessia, la schizofrenia, la porfiria e la sindrome di Menière; la cantante Sinead O'Connor, affetta da disturbo bipolare.

L'elenco potrebbe continuare per molto... cito l'ultimo esempio, che mi è particolarmente caro: qualcuno di voi avrebbe il coraggio di definire "tossico" il mitico Dc. House, il medico della serie americana che trovava la cura a qualsiasi malanno, solo per il fatto che si cala quantità industriali di Vicodin - noto oppiaceo come lo sono la morfina o l'eroina?

Ecco come agisce il pre-giudizio, il marchio, lo stigma, le etichette: prendiamo una caratteristica della persona – la menomazione, la cecità, la tossicodipendenza – e la sostantivizziamo. Riduciamo la persona a questa sua caratteristica o comportamento, in un'idea di normalità che ci hanno inculcato ma che ha ben pochi riferimenti con la realtà, perdendo di vista che dietro quella caratteristica c'è molto altro... Così facendo, si scatenano una serie di associazioni di idee, di aspettative, di sensazioni che definiscono a-priori quello che l'altro è e può fare: il "tossicodipendente" diventa quindi inaffidabile, uno che ruba, un cattivo padre, ecc...; il "dis-abile" non è abile a fare le cose che gli altri sanno fare; l'in-valido non è valido a fare qualcosa o essere come gli altri sono; e via dicendo...

La realtà che viviamo quotidianamente conferma che la malattia e la disabilità possono costituire un limite oppure una risorsa, e questo dipende sia da quello che facciamo per noi stessi per valorizzare i nostri talenti o per metterli a tacere, sia da quello che gli altri fanno per valorizzarci



o metterci a tacere, anche attraverso le loro parole. Dunque? Nella confusione, vi chiederete: ma allora quali sono le parole corrette da usare? Rubo, al riguardo, quanto scrive Claudio Arrigoni su un articolo apparso nel 2012 su "Invisibili" del Corriere: *"Semplicemente: persona con disabilità. L'attenzione sta lì, sulla persona. La sua condizione, se proprio serve esprimerla, viene dopo. La persona (il bambino, la ragazza, l'atleta ecc.) al primo posto."*

Eh sì, la PERSONA... ogni volta che incontrate l'altro, non incontrate un sostantivo ma una persona che "è", una persona diversa da voi, una persona che forse può avere qualcosa in meno di voi, oppure qualcosa in più, che ha pregi e difetti, limiti e risorse. Quindi, se proprio avete bisogno di definire una persona con qualche appellativo, potete dire la **"persona con disabilità"**: prima viene lei, la persona, e poi il suo problema.

Se ancora avete dei dubbi, potete consultare il sito:

www.webaccessibile.org

"Basta! Proviamo a non usarli più? Diversamente abile, invalido, disabile: basta! Le parole sono importanti. Di più, le parole mostrano la cultura, il grado di civiltà, il modo di pensare, il livello di attenzione verso i più deboli. Non è una esagerazione. Cambiamo il linguaggio e cambieremo il mondo. Ci sono parole da usare e non usare. E quelle da non usare non vanno usate. Hai voglia a dire: chiamami come vuoi, l'importante è che mi rispetti. No! Se mi chiami in maniera sbagliata mi manchi di rispetto. Se parliamo di disabilità, proviamo a usare termini corretti, rispettosi? Parole da usare e non usare. Concetti da esprimere o da reprimere" – Claudio Arrigoni

“Diritto, Rispetto, Dignità”:

facciamo il punto sulla campagna di Sensibilizzazione

*La perseveranza è ciò che rende
l'impossibile possibile,
il possibile probabile,
e il probabile certo.*

(Robert Half)

Ora possiamo proprio dirlo: la nostra perseveranza ha reso il probabile certo. È trascorso ormai più di un anno da quando abbiamo iniziato a cimentarci nella grande impresa di costruire una campagna di sensibilizzazione che riuscisse a raggiungere i cuori di tutti gli abitanti del Trentino... e questo sogno si è realizzato nel mese di gennaio, a distanza di pochi giorni dal 5° compleanno di AsTRID! Il 24 gennaio, infatti, presso la Sala del Consiglio delle Autonomie del Consorzio Dei Comuni Trentini si è tenuta la conferenza stampa di lancio della campagna “**Diritti. Rispetto. Dignità**” che ci ha a lungo impegnato per la preparazione del materiale da distribuire e, soprattutto, per la ricerca dei finanziamenti.

Come ricorderete, l'idea della campagna era nata nel gennaio del 2017 all'interno di un progetto di sensibilizzazione alla disabilità che AsTRID porta avanti da molti anni nelle scuole della Provincia e partiva dalla constatazione che, nonostante l'impegno quotidiano dell'associazione a difendere i diritti e la dignità delle persone con disabilità, la strada da fare era ancora molta: sono ancora troppe, infatti, le barriere fisiche, culturali e mentali che pongono ulteriori limiti alle persone con disabilità, oltre a quello inevitabile della malattia e del dolore che da essa dipende. Si è quindi pensato di partire dalla scuola e dalla creatività degli studenti, per ideare una campagna che, attraverso le immagini e le parole, potesse raggiungere il cuore e la testa delle persone. Anche solo per un attimo: quell'attimo in cui ci si sofferma a pensare al significato di quelle parole e di quelle immagini e ci si interroga sul senso.

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus
e **Loirella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

Il cammino per arrivare a questo traguardo è stato molto lungo e, non lo neghiamo, in qualche momento sconcertante, soprattutto se pensate che i poster e i flyer erano già pronti dal mese di marzo dell'anno scorso. Da un lato, vi era l'orgoglio di essere sostenuti con il patrocinio morale delle principali istituzioni del territorio: Consiglio Regionale Trentino-Alto Adige, Provincia Autonoma di Trento, Consorzio dei Comuni Trentini, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari e Comune di Trento. Dall'altro lato, vi erano **enormi difficoltà a reperire i fondi con i quali sostenere i costi di stampa e distribuzione sul territorio**, troppo onerosi per una piccola associazione come la nostra. Delle numerose richieste di finanziamento (oltre 40) che abbiamo inoltrato a Enti, Banche, Assicurazioni e privati, **solamente 3 ci sono venuti incontro con il sostegno economico**: il Consorzio dei Comuni Trentini, il BIM dell'Adige e la Volksbank, a cui va tutto la nostra riconoscenza per averci consentito di realizzare i nostri obiettivi. Dal 25 gennaio, infatti, vediamo i nostri poster e locandine affissi in tutta la Provincia!

In questi mesi, i poster e le locandine sono stati affissi presso le sedi dei Comuni e le frazioni, le Scuole, le Biblioteche, le Associazioni, le RSA, gli uffici della Provincia Autonoma di Trento e le Comunità di Valle. I nostri eccezionali **volontari** ci hanno aiutato a confezionare il materiale per le spedizioni che sono state effettuate da **AsTRID** (Comune di Trento, scuole, biblioteche, Associazioni, Assistenti Sociali, RSA, BIM), dalla **PAT** (uffici e servizi interni) e dal **Consorzio dei Comuni Trentini** (Comuni e Comunità di Valle). Mentre, dal mese di luglio, grazie al sostegno dell'**Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari**, interesserà anche tutti i presidi

“Bisogna usare le parole precise se vogliamo che la gente la smetta di trattare chi ha una disabilità fisica o mentale solo come un poveretto da compatire e non una persona con una vita da vivere.”

Bebe Vio

medico-sanitari del territorio: ospedali, distretti sanitari, ambulatori medici, pediatrici e infermieristici.

Il materiale distribuito su tutto il territorio trentino è stato fatto stampare da AsTRID Onlus per un totale di:

- 12.500 poster in formato A3,
- 2.500 poster in formato B1 (100x70 cm),

- 8.500 flyer (distribuiti a chi ne farà richiesta).

Riproponiamo, a questo punto, il materiale prodotto per dar modo a tutti di apprezzare il lavoro fatto e, soprattutto, di soffermarsi qualche minuto sui significati che abbiamo voluto trasmettere, nella speranza che i nostri messaggi arrivino diretti ai vostri cuori.

“Se io potrò impedire a un cuore di spezzarsi, non avrò vissuto invano. Se allevierò il dolore di una vita o guarirò una pena o aiuterò un pettirosso caduto a rientrare nel nido, non avrò vissuto invano.”

Emily Dickinson

RISPETTO

ASTRID
ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

BASTA ETICHETTE

“Cambiamo le parole e cambieremo il mondo:
siamo tutti persone”



Le persone con disabilità spesso si sentono chiamate in molti modi. **Basta scomode etichette, basta appellativi denigranti.** Le parole sono importanti, le parole “pesano”. Quando trattiamo di disabilità proviamo ad usare termini corretti e rispettosi. Perché non dobbiamo dimenticarci che l'attenzione sta proprio lì, alla persona. Non chiamateci *diversamente abili, specialmente abili, handicappati, portatori di handicap, menomati o invalidi*. L'errore è nella dizione «*diversamente abili*», perché pone l'accento sul concetto di diversità. **La disabilità non è una diversità, ma una condizione di vita;** la disabilità non è una malattia, ma una condizione che può essere causata da una malattia.

Poster stampato in **4500 copie** formato A3 e **700 copie** formato B1 - ideato da Gaia Ravanelli
Art-Impresa IV A – Istituto Artigianelli - Trento

Campagna di “Sensibilizzazione all’Handicap” in collaborazione con l’Istituto Artigianelli (Trento) – progetto a cura di Gaia Ravanelli | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:



ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

**QUANTO TI COSTA
NON RISPETTARE UN MIO DIRITTO?**

Rimozione veicolo
Multa da **84 € a 335 €**
Meno **2 punti** dalla patente

www.astrid-onlus.it
info@astrid-onlus.it

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Riccardo Fontanari I Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:
 - Presidenza del Consiglio Regionale
 - Provincia Autonoma di Trento
 - Comune di Trento
 - Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
 - Università del Piemonte Orientale
 - Banca Popolare Volksbank
 - ARTIGIANELLI

DIRITTO

Qual è un diritto fondamentale per un disabile con mobilità ridotta o con patologie invalidanti? Il **Diritto ad avere un parcheggio a loro riservato!**

Quando una persona con disabilità è in **possessione del contrassegno (CUDE)** ha diritto ad utilizzare il parcheggio riservato in quanto persona con limitate capacità deambulatorie o con patologia altamente invalidante. È difficile far comprendere come si sente una persona disabile quando è impossibilitata ad utilizzare il parcheggio riservato perché occupato impropriamente; è difficile far capire lo stato di frustrazione che subentra nel momento in cui provi a dire le tue ragioni e ti senti urlare contro; è difficile far percepire che la **parte zebra del parcheggio è fondamentale per aprire la portiera dell'automobile ed agevolare la discesa/salita della persona disabile e NON per parcheggiare biciclette, moto oppure automobili.**

Poster stampato in **3500 copie** formato A3 e **700 copie** formato B1
 ideato da Riccardo Fontanari
 Art-Impresa IV A – Istituto Artigianelli - Trento

ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

Vuoi davvero essere speciale come noi?

Scegli l'oggetto che ti accompagnerà:

- bastone
- protesi
- carrozzina
- stampelle

www.astrid-onlus.it info@astrid-onlus.it

FLYER

Il flyer riportante una frase ironica ma altamente veritiera, è nato per essere utilizzato dalle persone con disabilità in possesso di contrassegno affinché possa essere posto sotto il tergicristallo dell'automobile, quando trovano il parcheggio a loro riservato occupato impropriamente, quale **consiglio al rispetto di un diritto.**

Chi desidera riceverlo può contattarci a: info@astrid-onlus.it

Flyer stampato in **8500 copie** (in distribuzione a tutti coloro che ne faranno richiesta)
 ideato da Leonardo Lo Staino
 Art-Impresa IV A – Istituto Artigianelli - Trento

Il **contrassegno disabili** è un tagliando con il simbolo grafico della disabilità che permette alle persone con mobilità ridotta, alle persone affette da gravi patologie e ai non vedenti di usufruire delle facilitazioni nella circolazione e nella sosta dei veicoli ai loro servizi, anche in zone vietate alla generalità dei veicoli.

"NUOVO CODICE DELLA STRADA" Decreto legislativo del 30 aprile 1992 n. 286 e successive modificazioni art. 158 - Circolazione e sosta dei veicoli al servizio di persone invalide

Comma 4)
 Chiunque usufruisce delle strutture di cui al comma 1, senza avere l'autorizzazione prescritta dal comma 2 o ne faccia uso improprio, è soggetto alla sanzione amministrativa del **pagamento di una somma da € 40,00 a € 335,00;**
art. 158 - Divieto di fermata e di sosta dei veicoli

Comma 2 - lettera g)
 negli spazi riservati alla fermata o alla sosta dei veicoli per persone invalide di cui all'art. 188 e in corrispondenza degli svincoli o dei raccordi tra i marciapiedi, rampe o corridoi di transito e la carreggiata utilizzati dagli stessi veicoli - **decurtazione di 2 punti della patente;**

art. 159. Rimozione o blocco dei veicoli
 Comma 1 - Il titolare di **rimozione veicolo** non è mai autorizzato a usufruire delle deroghe previste e sarà sanzionato di conseguenza. **Se il contrassegno viene utilizzato da persona diversa dal titolare e lo stesso non è a bordo,** chi lo utilizza dovrà pagare la multa per uso improprio del contrassegno (art.188, c.4, CdS). **L'uso improprio del contrassegno** (esempio, compiere acquisti per conto dell'invalide senza che lo stesso sia a bordo), oltre alle sanzioni previste, ne comporta il ritiro immediato da parte degli agenti preposti al controllo ed è seguito, in caso di abuso nell'utilizzo dello stesso, dalla revoca del titolo autorizzativo.

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Leonardo Lo Staino I Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:
 - Presidenza del Consiglio Regionale
 - Provincia Autonoma di Trento
 - Comune di Trento
 - Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
 - Università del Piemonte Orientale
 - Banca Popolare Volksbank
 - ARTIGIANELLI

Poster stampato in **3500 copie** formato A3 e **900 copie** formato B1
ideato da **Pietro Rigotti**
Art-Impresa IV A – Istituto Artigianelli - Trento

DIGNITÀ

Cos'è la dignità? È la considerazione in cui l'uomo tiene sé stesso e che si traduce in un comportamento responsabile, misurato ed equilibrato. Ma come può riconoscere la propria dignità una persona disabile?

La persona con disabilità riconosce la propria dignità quando riconosce il proprio valore nonostante i limiti, visibili o invisibili.

Non dobbiamo dimenticare che la persona con disabilità, spesso, si vede con gli occhi degli altri e fatica a riconoscere il proprio valore. Le barriere mentali e sociali sono più pericolose di quelle fisiche perché impediscono alla persona con disabilità di affermare sé stesso nel contesto in cui vive e questa incapacità finisce col generare una bassa autostima e la chiusura in sé stessi.

Poster stampato in **1000 copie** formato A3 e **200 copie** formato B1
ideato da **Michelle Gilli**
Art-Impresa IV A – Istituto Artigianelli - Trento

ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

Le mie abilità sono più **forti** delle mie disabilità

www.astrid-onlus.it
info@astrid-onlus.it

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Pietro Rigotti | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:

Presidenza del Consiglio regionale
Provincia Autonoma di Trento
Comune di Trento
Banca Popolare Volsbank
ARTIGIANELLI

ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

"Le nostre abilità sono più **forti** delle nostre disabilità"

www.astrid-onlus.it
info@astrid-onlus.it

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Michelle Gilli | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:

Presidenza del Consiglio regionale
Provincia Autonoma di Trento
Comune di Trento
Banca Popolare Volsbank
ARTIGIANELLI

Sex? Yes, please

La sessualità nella disabilità

Con *Sessualità alterabili*, il prof. Stefano Federici dell'università di Perugia intende lo sviluppo dell'identità sessuale e dell'immagine del proprio corpo, un corpo sessuato, ma in gran parte alterato, compromesso e frustrato da stereotipi sociali diffusi nelle diverse culture.

di Paola Maria Taufer
Psicologa, Psicoterapeuta

Il disabile ha una diversa visione del mondo e quindi della normalità di un corpo, dei suoi bisogni e delle sue funzioni. Ma la visione parziale, antiquata e superficiale che di questo tema hanno le persone "normali" fa molto riflettere.

Il diritto ad una salute sessuale è trasversale ad età e condizioni fisiche. Ma sembra che sia davvero difficile comprenderlo. Come per l'anziano, anche in presenza di un handicap, a tutte le età adulte, si trascura la possibilità che una persona abbia desideri sessuali, bisogno di vicinanza fisica e piacere da convivere con l'altro.

E questo perché, in un'ottica che limita l'idea di normalità e spinge il concetto di diversità verso i confini dell'accettabile, non si riescono ad immaginare persone con limitazioni fisiche anche importanti, vivere l'esperienza di un piacere intenso o di un orgasmo. È più facile seguire il vecchio tracciato che nel secolo scorso ci ha impresso stereotipi appena accennati: *disabilità significa asessualità*. Se non è così è stranezza, è devianza. E allora, come mai anche queste persone amano, ridono, si informano, si divertono, mangiano, dormono...? I bisogni fondamentali dell'uomo rispondono ad un benessere complessivo che rientra nel modello di salute: promozione e protezione dei diritti sessuali per tutti è stato un elemento centrale e uno degli obiettivi di sviluppo per questo millennio, da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Ma i pregiudizi sociali sono duri a morire.

Infatti, in molti programmi di educazione sessuale l'aspetto della disabilità viene ignorato, mantenendo e perpetuando in questo modo l'idea della persona disabile asessuata.

"L'osceno è il tumulto privato che ognuno ha, e che i liberi vivono. Si chiama esistere, e a volte diventa sentimento" – Marco Missiroli

Ritengo che il lungo lavoro di consapevolezza dei reali bisogni di coloro che pensano e parlano, proprio come tutti noi, ma hanno un corpo in diverse misure compromesso, debba iniziare dalla sensibilizzazione della popolazione e dall'educazione al *diverso*. O meglio: disabile, diverso non tanto.

Il giorno 18 maggio scorso, ho potuto portare a Trento, tramite le associazioni F.I.D.A.P.A e SIPAA, presso la Sala della Fondazione Caritro, il nuovo cortometraggio di Marco Toscani *"Senza Peccato"*, che in modo ironico ha incuriosito e dato la possibilità di parlare di sessualità nella disabilità.

La tavola rotonda ha ospitato:

- Francesca Dorigatti - pedagogista ANFASS ed esperta in processi affettivo-sessuali nella disabilità;
- Maria Carla Bonetta - Presidente AsTRID onlus e testimone della *disabilità invisibile*;
- Marco Toscani - regista del film;
- Daniele Ciolli - attore affetto da Sindrome di Duchenne ha partecipato in audio-conferenza;
- ha moderato il dibattito la dottoressa Luana di Gregorio, psichiatra dell'APSS.

La serata, a mio avviso, ha rappresentato solo un punto di partenza, per iniziare ad affrontare culturalmente argomenti come questo, semi-sconosciuti alla maggior parte della popolazione.

Sensibilizzare e informare è stato un obiettivo raggiunto, visto la grande partecipazione, ma certamente si può fare di più.

La sessualità femminile nella disabilità, come ha riportato Maria Carla Bonetta, è un doppio problema: primariamente perché non ne se ne conosce l'esistenza, secondariamente perché – da sempre – non vi è mai stata capacità di porre sullo stesso piano l'esigenza di una vita sessuale maschile con quella femminile.

Alcuni studi indicano che, quando si parla di sessualità femminile nella disabilità, serve includere in questa tutta la realtà legata al mondo degli affetti, del piacere, della conoscenza di sé e degli altri. Non si sta parlando solo di un atto sessuale.

In questo campo il cammino diventa allora molto più lungo, come lungo è il raggiungimento di una parità di genere. Nel frattempo, noi continuiamo a parlarne. E a cercare di smuovere ogni volta qualche mente in più. □

Sollievo e sostegno

pnterosso
sostegno e orientamento nella malattia cronica

Attivati a maggio gli incontri di sollievo e sostegno psicologico dedicati alle persone con malattie croniche e invalidanti

Ponterosso ha recentemente ampliato la propria rete di partnership grazie alla preziosa alleanza stretta con AsTRID (Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità), con la quale condivide l'obiettivo di aiutare le persone malate, i familiari ed i caregiver nei delicati momenti seguenti alla diagnosi o durante una progressione della malattia. In questi difficili e talvolta dolorosi passaggi della propria esistenza, è fondamentale poter assicurare al malato e a chi gli resta accanto una **presenza** sensibile e competente capace di **accogliere ed accompagnare** la persona nel riprogettare la vita, a partire dalla propria esperienza quotidiana.

La malattia rappresenta infatti un evento spesso imprevedibile nel suo manifestarsi, che coglie la maggior parte di noi impreparati. La diagnosi, le terapie ed i successivi momenti di controllo, possono modificare profondamente le abitudini, i ruoli ed i programmi un tempo impostati. Il rischio corso da un numero sempre più consistente di persone è quello di dover affrontare da sole le conseguenze emotive, sociali ed operative legate alla convivenza con una malattia cronica.

Proprio al fine di mitigare questa condizione di doloroso isolamento, **AsTRID ha stipulato** tramite Ponterosso una **convenzione con gli specialisti** della Cooperativa InMente; da maggio a dicembre 2018 ciascun associato potrà attivare dei **percorsi personalizzati di ascolto,**

di **Dennis Deavi**
co-fondatore di Ponterosso

orientamento e sostegno psicologico, fino ad un massimo di **quattro incontri gratuiti a persona**.

I colloqui verranno condotti da un team multidisciplinare composto da psicoterapeuti e care manager della Cooperativa InMente. Durante questi incontri le persone potranno trovare **informazioni sicure** riguardo alle patologie e alle più aggiornate tecniche di gestione della malattia, conosceranno realtà che erogano **servizi nello specifico ambito d'interesse** e verranno informate riguardo ad **eventi ed iniziative** dedicati al benessere e agli stili di vita sani.

Un modello virtuoso di collaborazione orientato al sostegno della **qualità della vita**, reso possibile grazie ai valori condivisi con i partner di progetto e alle risorse messe a disposizione dalla Fondazione Cassa Rurale di Trento, da sempre al fianco di Ponterosso. ■

INFORMAZIONI

Per informazioni e **fissare il primo colloquio conoscitivo**:

- chiamare il numero 389 2009329
- inviare una mail ad info@ponterosso.eu
- rivolgersi ad AsTRID Onlus:
info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542

www.ponterosso.eu



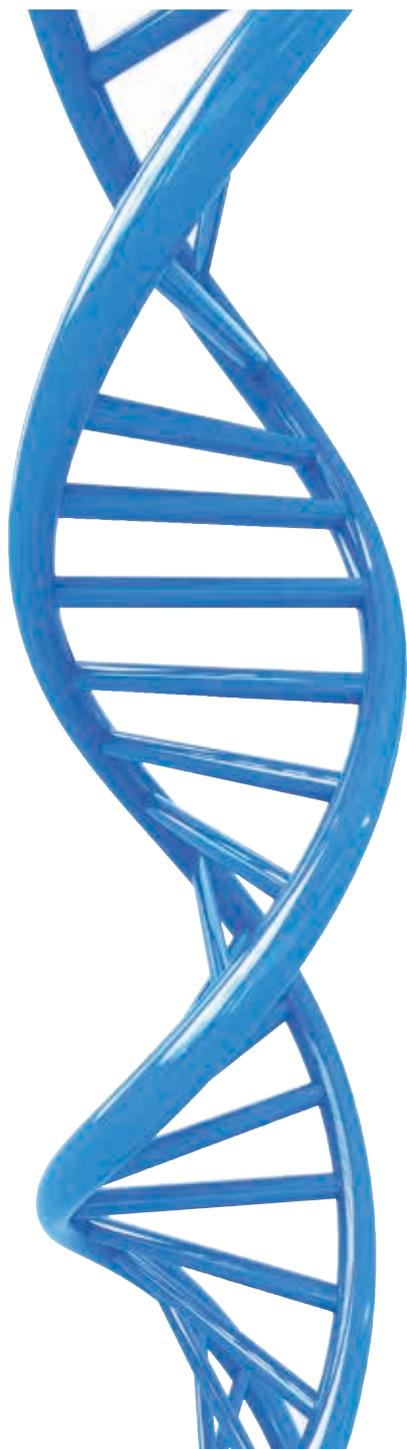
ASTRID
ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

TRENTINO

serate benESSERE

Informare, Sensibilizzare, Educare



5 luglio 2018

IRIDE E CIBO

Attraverso l'iride impariamo a scegliere la giusta alimentazione, quale prevenzione per il nostro benessere psico-fisico

relatrice dott.ssa Alessandra Capriani - biologa nutrizionista



12 luglio 2018

DOLORE E PSICHE

La gestione del dolore con il contributo della psicologia e della psicoterapia

relatori dott. Walter Boschi e dott. Benjamin Gallinaro
psicologi, psicoterapeuti

19 luglio 2018

PrenderSiCuraMente

La cura del Sé come amorosa consapevolezza della propria unicità, per non farsi cogliere impreparati dagli imprevisti della vita

relatore D.O Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista



26 luglio 2018

LA FIBROMIALGIA

Cos'è la fibromialgia? Quali sono i sintomi? Conoscerla per imparare a vivere meglio

relatrice dott.ssa Justina Claudatus
medico chirurgo, medico di medicina ambientale clinica



Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali "Galileo Galilei"

La scuola di iridologia e naturopatia "Luigi Costacurta" fu fondata da Luigi Costacurta nel 1988 ed è la prima scuola in Italia che organizza un corso triennale di Naturopatia basato prevalentemente sull'iridologia, l'alimentazione naturale, la fitoterapia e idroterapia per la formazione di Naturopati Iridologi Heilpraktiker.

Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali "Galileo Galilei"

Via al Torrione 6, 38122 Trento - Tel. e Fax 0461.985102 - scuolanaturopatia@gmail.com - www.scuolanaturopatia.org

L'Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali "Galileo Galilei" sostiene il progetto "serate benESSERE"

ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

TRENTINO

serate benESSERE

Informare, Sensibilizzare, Educare

2 agosto 2018

LA DANZA LEGGERA DEL TAI CHI

L'importanza di poter praticare un'arte marziale dolce, anche da seduti, per recuperare mobilità

relatore **D.O Leopoldo Zampi** - *osteopata, massofisioterapista*



9 agosto 2018

SONNO E INSONNIA

Quanto è importante dormire bene? Scopriamo come il benessere notturno sia fondamentale per il benessere quotidiano

relatrice **dott.ssa Cinzia Gasperi** - *psicologa*



16 agosto 2018

BENESSERE E FELICITÀ

Impariamo a coltivare le nostre risorse per vivere più serenamente e conoscere la vera felicità

relatrice **dott.ssa Cinzia Gasperi** - *psicologa*



23 agosto 2018

IL BIO BAMBINO

Alimentazione e rimedi naturali per crescere il bambino dallo svezzamento all'adolescenza

relatrice **dott.ssa Alessandra Capriani** - *biologa nutrizionista*



30 agosto 2018

METEREOPATIA

Riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano con le variazioni meteorologiche o climatiche stagionali

relatore **D.O Leopoldo Zampi** - *osteopata, massofisioterapista*



© juancamillo

LEVICO TERME - Palazzo delle Terme - via Vittorio Emanuele, 10

ore 20.30 - **INGRESSO LIBERO**

Informazioni: 388 8317542

www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it



con il patrocinio del
CONSIGLIO REGIONALE TAA



con il patrocinio della
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



con il patrocinio del
COMUNE DI LEVICO TERME



LEVICO TERME
VALSUGANA

Paesi senza Barriere

Interventi effettuati nel secondo semestre 2017

ROVERETO

Lavori di completamento del nuovo collegamento ciclo-pedonale con la località Baldresca mediante sottopasso su Via Roggia:

a seguito analisi delle tavole del progetto, è stata inviata all'Amministrazione Comunale lettera al fine che la nuova opera venga adeguata alla normativa in materia di barriere architettoniche.

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere AsTRID Onlus
referente "Paesi senza Barriere"

ALTOPIANO DELLA VIGOLANA

Riqualificazione della rete sentieristica dell'Altopiano della Vigolana:

partecipazione al tavolo di lavoro per l'individuazione e le possibili soluzioni da apportare lungo i vari percorsi al fine di renderli accessibili alle persone con disabilità e percorribili con handbike da sterrato oppure in alcuni casi con carrozzina elettrica.

abitato di Vigolo Vattaro:

la Cassa Rurale Alta Valsugana - filiale di Vigolo Vattaro era sprovvista di posto auto riservato ai disabili. A seguito semplice segnalazione, gli amministratori della Cassa Rurale Alta Valsugana, hanno **immediatamente provveduto** alla delimitazione del posto auto riservato ai disabili con idonea segnaletica orizzontale e verticale. Inoltre, hanno riservato un posto auto rosa per le mamme in dolce attesa o con bambini piccoli. Un sentito grazie per la celerità e sensibilità dimostrata.



PRIMIERO – SAN MARTINO DI CASTROZZA

Accessibilità nuova biblioteca intercomunale Fiera di Primiero:

è stata inviata all'Amministrazione Comunale documentazione tecnica affinché la nuova opera venga adeguata alla normativa in materia di barriere architettoniche. Nello specifico: pendenze rampe interne ed esterne non accessibili, adeguamento larghezze porte bagni e antibagni (passaggio netto inferiore a cm 75).



COMUNE DI AVIO – ABITATO MAMA D'AVIO

Lavori per la messa in sicurezza della S.P. 90 nell'abitato di Mama d'Avio:

effettuato incontro con il tecnico della PAT, geom. Gerosa Sergio (Servizio Opere Stradali e Ferroviarie), sono state analizzate le varie tavole progettuali. Successivamente sono stati individuati i punti critici e quindi, sono state proposte soluzioni al fine di rendere la nuova opera accessibile a tutti.

COMUNE DI TRENTO – VIA FRATELLI FONTANA

Lavori nuova ciclopedonale:

all'Amministrazione Comunale è stata inviata documentazione tecnica al fine di verificare la corretta posa delle barriere affinché possano consentire il passaggio anche alle handbike. Successivamente è stato effettuato sopralluogo con D.L. Comune di Trento ed impresa Burlon esecutrice dell'opera.

Direzione Piazza Centa – Ponte San Giorgio:

Il passaggio se pur limitato nella larghezza è accessibile.



Direzione Ponte San Giorgio - Piazza Centa:

al fine di rendere accessibile il transito alle persone con handbike, vista la presenza della barriera in metallo (triangolo rosso) per transitare in direzione Piazza Centa provenendo da ponte San Giorgio si è



costretti a spostarsi sul lato sinistro del percorso ciclopedonale, creando una possibile situazione di pericolo-ostacolo per le persone che provengono in senso opposto.

MOLVENO

Modifica viabilità Comune di Molveno in località Novic:

effettuato sopralluogo sulla S.S. 421 al fine di verificare l'esecuzione dei lavori inerenti la modifica della viabilità in seguito alla realizzazione della nuova rotonda e marciapiedi in località Novic. Inviata all'Amministrazione comunale relazione per adeguamento nuovi raccordi strada-marciapiede.



COMUNE DI TRENTO – RIONE DI MATTARELLO

Mappatura percorsi pedonali e parcheggi riservati ai disabili:

è stata consegnata all'Amministrazione Comunale la mappatura dei percorsi pedonali e dei parcheggi riservati ai disabili. Il 10 maggio ho incontrato l'assessore ai Lavori Pubblici del Comune di Trento, Italo Gilmozzi ed insieme abbiamo valutato di effettuare un sopralluogo al fine di verificare i punti più critici per un tempestivo adeguamento. □

Verifica di Accessibilità

Metodo ed Esempi

L'articolo è stato redatto in forma di relazione al fine di portare all'attenzione dell'utente quali sono le barriere e relative normative, ecco perchè è stato scritto in terza persona.

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere AsTRID Onlus
referente "Paesi senza Barriere"
e **Anna Paola Lonardi**
Studente Universitaria Tirocinante

I PROTAGONISTI

Il geom. **Andrea Facchinelli** - consigliere AsTRID Onlus - dal 13 luglio 2013 con il progetto "Paesi senza Barriere" (che valuta la conformità delle normative vigenti nei luoghi pubblici, sia interni che esterni), ha iniziato a portare alla luce le problematiche più comuni che persone in carrozzina incontrano nella mobilità all'interno di edifici pubblici e/o nei centri abitati.

AsTRID Onlus è impegnata nella realizzazione di un progetto che vuole portare benessere e sostegno alle persone con disabilità fisiche costrette spesso ad adattarsi a situazioni sociali avverse. L'associazione è impegnata in una serie di progetti il cui obiettivo finale è la stesura di una relazione diretta a sollecitare l'amministrazione competente all'istituzione di un ruolo per la verifica di conformità dei progetti in termini di accessibilità per tutti. AsTRID desidera affiancarsi a tutte le persone la cui voce viene solo in parte udita, che vivono uno stato di *inferiorità* perché ancora invisibili agli occhi della società odierna. La differenza si può fare e uno degli ingredienti è prestare attenzione privilegiando la scelta di un eccellente risultato pratico rispetto ad uno puramente estetico o di sbrigativa realizzazione.

Anna Paola Lonardi studia ingegneria civile, laurea triennale, all'Università di Trento.

Da marzo a giugno 2017 ha seguito il corso "Progettazione e Costruzioni delle Opere Edili" tenuto dalla professoressa Michela Dalprà durante il quale è stato invitato Andrea Facchinelli per un seminario di sensibilizzazione al tema delle barriere architettoniche.

All'inizio dell'estate dell'anno 2016, il progettista Franco Rovere ha segnalato ad Andrea Facchinelli la preoccupazione per la sua incolumità nel percorrere con la carrozzina i marciapiedi del sobborgo di Mattarello, dove egli stesso risiede. A tal fine dal 28

agosto 2017 al 01 gennaio 2018, Andrea Facchinelli e la studentessa di Anna Paola Lonardi hanno collaborato nella realizzazione del progetto: "Verifica accessibilità percorsi pedonali, attraversamenti pedonali, parcheggi riservati ai disabili nel sobborgo di Mattarello".

IL PROGETTO: "Verifica Accessibilità percorsi pedonali, attraversamenti pedonali, parcheggi riservati ai disabili nel sobborgo di Mattarello a Trento"

Con **7 sopralluoghi** della durata media di **6 ore ciascuno** effettuati a partire dal mese di maggio 2017 sono state rilevate circa 400 foto mentre le restanti derivano da integrazioni eseguite durante il periodo di elaborazione dei dati.

Il progetto raccoglie **587 foto in totale** suddivise tra 170 raccordi, 77 attraversamenti, 243 raccordi per accesso carraio e 97 percorsi – figura 01; 13 km di marciapiedi e approssimativamente **400 ore di lavoro**. In una sezione a parte sono stati riportati i rilievi dei parcheggi riservati alle persone con ridotta o impedita capacità motoria per un totale di **14 parcheggi** nell'area urbana di Mattarello. Per ogni foto sono state prese un numero sufficiente di misure col fine di poterne valutare la conformità alle normative vigenti. Laddove possibile è stato utilizzato un metodo di campionamento standard per ottenere un elaborato omogeneo.

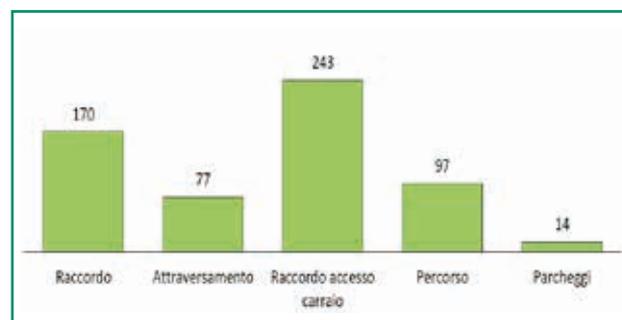


Figura 01: Foto totali suddivise per tipologia

Da un'attenta elaborazione dei dati raccolti è emerso che tra i 243 raccordi per accesso carraio, solo 1 raccordo su 10 ha pendenza trasversale inferiore all'1%, percentuale massima prevista dalla normativa.

METODO

Step 1: Cosa dice la normativa?

Dal sito ufficiale della repubblica italiana: www.gazzettaufficiale.it è possibile scaricare e leggere le normative di seguito citate.

Il Decreto Ministeriale del 14 giugno 1989, n. 236 richiama la definizione di accessibilità:

... Per accessibilità si intende la possibilità, anche per persone con ridotta o impedita capacità motoria o sensoriale, di raggiungere l'edificio e le sue singole unità immobiliari e ambientali, di entrarvi agevolmente e di fruire spazi e attrezzature in condizioni di adeguata sicurezza.

Di seguito vengono riportati i punti salienti delle normative in vigore, presi come riferimento per il progetto "Verifica accessibilità percorsi pedonali, attraversamenti pedonali, parcheggi riservati ai disabili nel sobborgo di Mattarello":

D.P.R. 24 luglio 1996, n° 503:

"Regolamento recante le norme per l'eliminazione delle barriere architettoniche negli edifici, spazi e servizi pubblici"

Articolo 1 – Definizioni ed oggetto

...

4. Agli edifici e spazi pubblici esistenti, anche se non soggetti a recupero o riorganizzazione funzionale, devono essere apportati tutti quegli accorgimenti che possono migliorarne la fruibilità sulla base delle norme contenute nel presente regolamento.

Articolo 4 – Spazi pedonali

1. I progetti relativi agli spazi pubblici e alle opere di urbanizzazione a prevalente fruizione pedonale devono prevedere almeno un percorso accessibile in grado di consentire con l'utilizzo di impianti di sollevamento ove necessario, l'uso dei servizi, le relazioni sociali e la fruizione ambientale anche alle persone con ridotta o impedita capacità motoria o sensoriale. Si applicano per quanto riguarda le caratteristiche del suddetto percorso, le norme contenute ai punti 4.2.1., 4.2.2. e 8.2.1., 8.2.2. del decreto del Ministro dei lavori pubblici 14 giugno 1989, n. 236, e, per quanto riguarda le caratteristiche degli eventuali impianti di sollevamento, le norme contenute ai punti 4.1.12., 4.1.13. e 8.1.12.,

8.1.13. dello stesso decreto, con le successive prescrizioni elaborate dall'ISPESL e dall'U.N.I. in conformità alla normativa comunitaria.

Articolo 5 – Marciapiedi

1. Per i percorsi pedonali in adiacenza a spazi carrabili le indicazioni normative di cui ai punti 4.2.2. e 8.2.2. del decreto del Ministro dei lavori pubblici 14 giugno 1989, n. 236, valgono limitatamente alle caratteristiche delle pavimentazioni ed ai raccordi tra marciapiedi e spazi carrabili.

2. Il dislivello, tra il piano del marciapiede e zone carrabili ad esso adiacenti non deve comunque superare i 15 centimetri.

3. La larghezza dei marciapiedi realizzati in interventi di nuova urbanizzazione deve essere tale da consentire la fruizione anche da parte di persone su sedia a ruote.

D.M. 14 giugno 1989, n° 236:

"Prescrizioni tecniche necessarie a garantire l'accessibilità, l'adattabilità e la visitabilità degli edifici provati e di edilizia residenziale pubblica sovvenzionata e agevolata, ai fini del superamento e dell'eliminazione delle barriere architettoniche"

Articolo 4 – Criteri di progettazione per l'accessibilità

4.2: Spazi esterni

4.2.1 Percorsi

Negli spazi esterni e sino agli accessi degli edifici deve essere previsto almeno un percorso preferibilmente in piano con caratteristiche tali da consentire la mobilità delle persone con ridotte o impedita capacità motorie, e che assicuri loro la utilizzabilità diretta delle attrezzature dei parcheggi e dei servizi posti all'esterno, ove previsti.

I percorsi devono presentare un andamento quanto più possibile semplice e regolare in relazione alle principali direttrici di accesso ed essere privi di strozzature, arredi, ostacoli di qualsiasi natura che riducano la larghezza utile di passaggio o che possano causare infortuni. La loro larghezza deve essere tale da garantire la mobilità nonché, in punti non eccessivamente distanti fra loro, anche l'inversione di marcia da parte di una persona su sedia a ruote. Quando un percorso pedonale sia adiacente a zone non pavimentate, è necessario prevedere un ciglio

da realizzare con materiale atto ad assicurare l'immediata percezione visiva nonché acustica su percorso con bastone. Le eventuali variazioni di livello dei percorsi devono essere raccordate con lievi pendenze ovvero superate mediante rampe in presenza o meno di eventuali gradini ed evidenziate con variazioni cromatiche.

In particolare, ogni qualvolta il percorso pedonale si raccorda con il livello stradale, o è interrotto da un passo carrabile, devono predisporre rampe di pendenze contenute e raccordate in maniera continua col piano carrabile, che consentano il passaggio di una sedia a ruote. Le intersezioni tra percorsi pedonali e zone carrabili devono essere opportunamente segnalate anche ai non vedenti.

(Per le specifiche si veda il punto 8.2.1)

4.2.2 Pavimentazione

La pavimentazione del percorso pedonale deve essere antiscivolo. Eventuali differenze di livello tra gli elementi costituenti una pavimentazione devono essere contenute in maniera tale da non costituire ostacolo al transito di una persona su sedia a ruote.

I grigliati utilizzati nei calpestii debbono avere maglie con vuoti tali da non costituire ostacolo o pericolo, rispetto a ruote, bastoni di sostegno e simili.

(Per le specifiche si veda il punto 8.2.2)

4.2.3 Parcheggi

Si considera accessibile un parcheggio complanare alle aree pedonali di servizio o ad esse collegato tramite rampe o idonei apparecchi di sollevamento. Lo spazio riservato alla sosta delle autovetture delle persone disabili deve avere le caratteristiche di cui al punto 4.1.14 (Autorimesse).

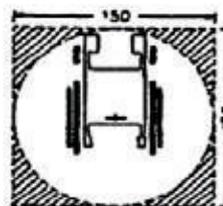
(Per le specifiche si veda il punto 8.2.3)



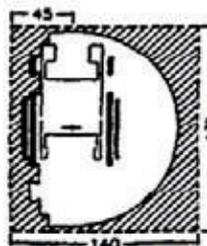
Articolo 8 – Specifiche funzionali e dimensionali

8.0 Generalità:

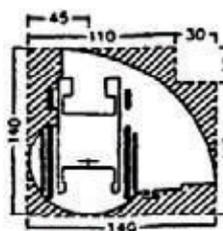
8.0.2 Spazi di manovra con sedia a ruote:



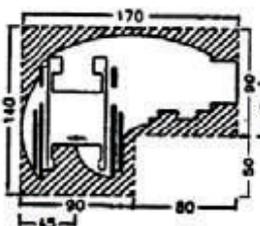
A Rotazione di 360° (cambiamento di direzione)



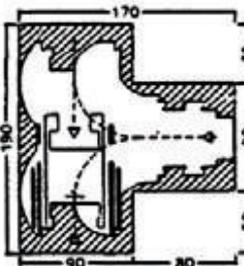
B Rotazione di 180° (inversione di direzione)



C Rotazione di 90°



D Svolta di 90°



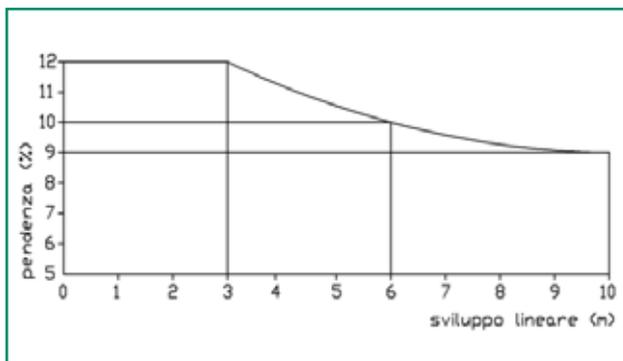
E inversione di direzione con manovre combinate

8.1 Unità ambientali e loro componenti:

8.1.11 Rampe

... La pendenza delle rampe non deve superare l'8%. Sono ammesse pendenze superiori, nei casi di adeguamento, rapportate allo sviluppo lineare effettivo della rampa.

In tal caso il rapporto tra la pendenza e la lunghezza deve essere comunque di valore inferiore rispetto a quelli individuati dalla linea di interpolazione del seguente grafico:



8.2 Spazi esterni:

8.2.1 Percorsi

Il percorso pedonale deve avere una larghezza minima di 90 cm ed avere, per consentire l'inversione di marcia da parte di persona su sedia a ruote, allargamenti del percorso, da realizzare almeno in piano, ogni 10 metri di sviluppo lineare (per le dimensioni vedi punto 8.0.2, spazi di manovra). Qualsiasi cambio di direzione rispetto al percorso rettilineo deve avvenire in piano; ove sia indispensabile effettuare svolte ortogonali al verso di marcia, la zona interessata alla svolta, per almeno 1.70 metri su ciascun lato a partire dal vertice più esterno, deve risultare in piano e priva di qualsiasi interruzione (immagine di dove è caduto Rovere). Ove sia necessario prevedere un ciglio, questo deve essere sopraelevato di 10 cm dal calpestio, essere differenziato per materiale e colore dalla pavimentazione del percorso, non essere a spigoli vivi ed essere interrotto, almeno ogni 10 metri da varchi che consentano l'accesso alle zone adiacenti non pavimentate.

La pendenza longitudinale non deve superare di norma il 5%; ove ciò non sia possibile, sono ammesse

pendenze superiori, purché realizzate in conformità a quanto previsto al punto 8.1.11, rampe. Per pendenze del 5% è necessario prevedere un ripiano orizzontale di sosta, di profondità di almeno 1.50 metri, ogni 15 metri di lunghezza del percorso; per pendenze superiori tale lunghezza deve proporzionalmente ridursi fino alla misura di 10 metri per una pendenza dell'8%.

La pendenza trasversale massima ammissibile è dell'1%.

In presenza di contropendenze al termine del percorso inclinato o di un raccordo tra percorso e livello stradale, la somma delle due pendenze rispetto al piano orizzontale deve essere inferiore al 22%.

Il dislivello ottimale tra il piano del percorso ed il piano del terreno o delle zone carrabili ad esso adiacenti è di 2.5 centimetri.

Allorquando il percorso si raccorda con il livello stradale o è interrotto da un passo carrabile, **sono ammesse brevi rampe di pendenza non superiore al 15% per un dislivello massimo di 15 cm.**

Fino ad un'altezza minima di 2.10 metri dal calpestio, non devono esistere ostacoli di nessun genere, quali tabelle segnaletiche o elementi sporgenti dai fabbricati, che possono essere causa di infortunio ad una persona in movimento.

8.2.2 Pavimentazione

... Gli strati di supporto alla pavimentazione devono essere idonei a sopportare nel tempo la pavimentazione ed i sovraccarichi previsti nonché ad assicurare il bloccaggio duraturo degli elementi costituenti la pavimentazione stessa.

... I grigliati inseriti nella pavimentazione devono essere realizzati con maglie non attraversabili da una sfera di 2 cm di diametro; i grigliati ed elementi paralleli devono comunque essere posti con gli elementi ortogonali al verso di marcia.

La normativa aggiornata riferita ai parcheggi è consultabile nel **Decreto del Presidente della Repubblica del 30 luglio 2012, n° 151**: "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".

Dopo aver individuato i valori limite concessi dalle normative, si procede con la creazione di una tabella in cui saranno riportati i dati rilevati durante i sopralluoghi. In **figura 02** sono riportate le tabelle vergini utilizzate per il sopralluogo di Mattarello.

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via nome		FOTO numero	
DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%		
Pendenza longitudinale sx	15%		
Pendenza longitudinale dx	15%		
Altezza cordonata	15 cm	Fase di sopralluogo	Fase di rilievo
Pendenza trasversale	1%		
Gradino	2.5 cm		
Larghezza	90-150 cm		

Fotografia

Note:

Eventuali miglioramenti da attuare perché siano esauriti i criteri di accessibilità

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 Trento
info@astro-onlus.it - astro@pec.astro.it - www.astro-onlus.it
 C.F. 9609430229
 Telefono 386 8327542
 ISAN: IT 33 A 08304 03823 00002348902 - Casa Rurale di Trento

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via nome		FOTO Pnumero	
DATI	MIN NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Segnaletica verticale	Simbolo bianco su sfondo blu		
Segnaletica orizzontale	Simbolo bianco su sfondo blu		
A pettine	si/no		
Parcheggio doppio	si/no		
Larghezza parcheggio 1	190-200 cm		
Larghezza parcheggio 2	200 cm		
Larghezza zebratura	130-140 cm	Fase di sopralluogo	Fase di rilievo
Lunghezza	500 cm		
In linea uscita a sx	si/no		
In linea uscita a dx	si/no		
Larghezza parcheggio	200 cm		
Larghezza zebratura	100 cm		
Lunghezza	500 cm		
Dist. accesso con marciapiede	-		

Fotografia

Note:

Eventuali miglioramenti da attuare perché siano esauriti i criteri di accessibilità

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 Trento
info@astro-onlus.it - astro@pec.astro.it - www.astro-onlus.it
 C.F. 9609430229
 Telefono 386 8327542
 ISAN: IT 33 A 08304 03823 00002348902 - Casa Rurale di Trento

Figura 02 (da sinistra): scheda rilievo marciapiedi, scheda rilievo parcheggi.

Step 2: Modalità di rilievo

Le misure delle pendenze sono state prese con la livella digitale FATMAX™ Stanley® di 1.20 metri di lunghezza. Per la compilazione delle schede di cui sopra è stato utilizzato un tablet con cui è risultato anche comodo scattare le fotografie. Per misurare invece l'altezza e la larghezza dei marciapiedi e l'altezza dei gradini è stato utilizzato un metro da 5 metri e, quando necessario, una corda metrica da 10.

In **figura 03** è possibile identificare a quali tratti di un raccordo ideale si riferiscono i vari dati da misurare.

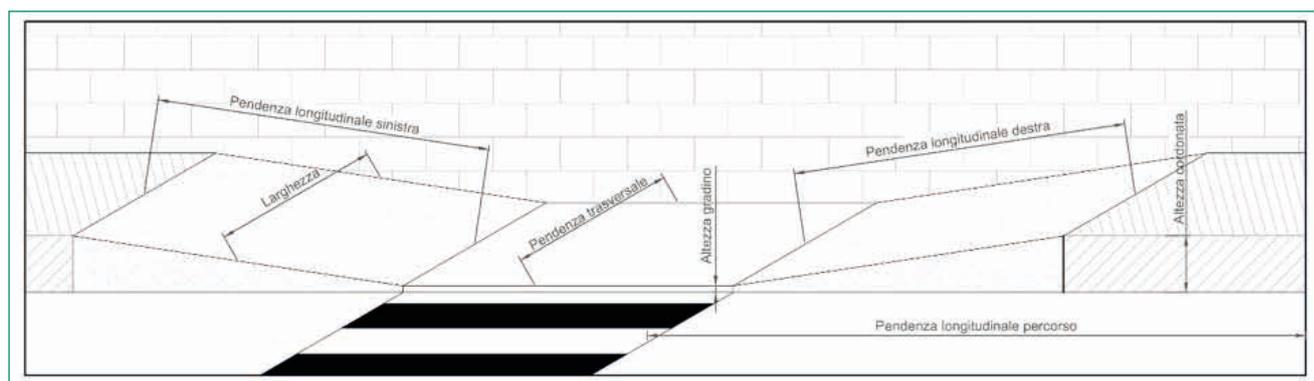


Figura 03: Le 7 caratteristiche rappresentative di un raccordo ideale

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via della Torre Franca FOTO 1

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	5.4%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	13.2%	✓
Pendenza longitudinale dx	15%	31.5%	✗
Altezza cordonata	15 cm	12.5 cm	✓
Pendenza trasversale	1%	7.3% - 32.3%	✗
Gradino	2.5 cm	2 cm	✓
Larghezza	90-150 cm	110-50 cm	✓



Note:

Adeguare pendenza longitudinale dx >15%, pendenza trasversale >1%

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it

C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via della Torre Franca FOTO 29

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	6.6%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	15.7%	✗
Pendenza longitudinale dx	15%	22.9%	✗
Altezza cordonata	15 cm	16 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	9.8%	✗
Gradino	2.5 cm	6 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	162 cm	✓



Note:

Adeguare pendenze longitudinali >15%, pendenza trasversale >1% ed eliminare gradino >2.5 cm

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it

C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via del Castel FOTO 30

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	8.9%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	16%	✗
Pendenza longitudinale dx	15%	31.7%	✗
Altezza cordonata	15 cm	16 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	13.5%	✗
Gradino	2.5 cm	7 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	160 cm	✓



Note:

Adeguare pendenze longitudinali >15%, adeguare pendenza trasversale >1% ed eliminare gradino >2.5 cm

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it

C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via della Torre Franca FOTO 34

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	1.2%	✓
Pendenza longitudinale sx	15%	-	-
Pendenza longitudinale dx	15%	9.5%	✓
Altezza cordonata	15 cm	-	-
Pendenza trasversale	1%	8%	✗
Gradino	2.5 cm	0 cm	✓
Larghezza	90-150 cm	94 cm	✓



Note:

Adeguare pendenza trasversale >1%

Il primo tratto di marciapiede necessita di manutenzione. La larghezza se pur rientrante nei minimi previsti da normativa è un po' ridotta, questo tratto di marciapiede è prevalentemente utilizzato dai genitori diretti alla Scuola Materna con il passeggino.

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it

C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via della Torre Franca FOTO 32

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	14.2%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	-	-
Pendenza longitudinale dx	15%	22%	✗
Altezza cordonata	15 cm	17 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	9.8%	✗
Gradino	2.5 cm	6 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	160 cm	✓



Note:

Piazzale antistante Scuola Materna;

adeguare pendenza longitudinale dx >15%, adeguare pendenza trasversale >1% ed eliminare gradino >2.5 cm.

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it C.F. 96094340229
 Telefono 388 8317542
 IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Piazza Quintillo Perini FOTO 50

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	1.2%	✓
Pendenza longitudinale sx	15%	-	-
Pendenza longitudinale dx	15%	31.1%	✗
Altezza cordonata	15 cm	16.5 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	4.2%	✗
Gradino	2.5 cm	-	-
Larghezza	90-150 cm	202 cm	✓



Note:

Adeguare pendenza longitudinale dx >15% e pendenza trasversale >1%

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it C.F. 96094340229
 Telefono 388 8317542
 IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Via della Rozola FOTO 79

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	2.8%	✓
Pendenza longitudinale sx	15%	22.4%	✗
Pendenza longitudinale dx	15%	12.1%	✓
Altezza cordonata	15 cm	13 cm	✓
Pendenza trasversale	1%	9.3%	✗
Gradino	2.5 cm	5 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	158 cm	✓



Note:

Adeguare pendenza longitudinale sx >15%, pendenza trasversale >1% ed eliminare gradino >2.5 cm

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it C.F. 96094340229
 Telefono 388 8317542
 IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

ASTRID Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Raccordo tra via Nazionale e via Giulio Catoni FOTO 268

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	14.2%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	31%	✗
Pendenza longitudinale dx	15%	8.2%	✓
Altezza cordonata	15 cm	21 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	3%	✗
Gradino	2.5 cm	-	-
Larghezza	90-150 cm	150 cm	✓



Note:

Adeguare pendenza longitudinale sx >15% e pendenza trasversale >1%

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it C.F. 96094340229
 Telefono 388 8317542
 IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

Via delle Regole FOTO 125

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	6.6%	✗
Pendenza longitudinale sx	15%	-	-
Pendenza longitudinale dx	15%	-	-
Altezza cordonata	15 cm	15 cm	✓
Pendenza trasversale	1%	5.2%	✗
Gradino	2.5 cm	15 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	150 cm	✓



Note:

Adeguaire pendenza trasversale >1%
Manca il raccordo finale marciapiede-strada.

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it
C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

Via di San Vincenzo FOTO 419

DATI	MAX NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Pendenza longitudinale percorso	5%	0.5%	✓
Pendenza longitudinale sx	15%	27.5%	✗
Pendenza longitudinale dx	15%	16.7%	✗
Altezza cordonata	15 cm	19 cm	✗
Pendenza trasversale	1%	20.0%	✗
Gradino	2.5 cm	3.5 cm	✗
Larghezza	90-150 cm	150 cm	✓



Note:

Adeguaire pendenze longitudinali >15%, pendenza trasversale >1% ed eliminare gradino >2.5 cm

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it
C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

Via Giulio Catoni FOTO P4

DATI	MIN NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Segnaletica verticale	Simbolo bianco su sfondo blu	Presente	✓
Segnaletica orizzontale	Simbolo bianco su sfondo blu	Presente	✓
A pettine	si/no	No	-
Parcheggio doppio	si/no	No	-
Larghezza parcheggio 1	190-200 cm	-	-
Larghezza parcheggio 2	200 cm	-	-
Larghezza zebraatura	130-140 cm	-	-
Lunghezza	500 cm	-	-
In linea uscita a sx	si/no	No	-
In linea uscita a dx	si/no	Si	-
Larghezza parcheggio	200 cm	220 cm	✓
Larghezza zebraatura	100 cm	Assente	✗
Lunghezza	500 cm	675 cm	✓
Dist. accesso con marciapiede	-	-	-



Note:
L'ubicazione in questa posizione del parcheggio riservato ai disabili, essendo la strada a senso unico, non permette le normali operazioni di salita e discesa dall'automobile se il disabile in carrozzina è il conducente.
Manca la parte zebraata lato muro che permette di aprire completamente lo sportello sinistro.

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it
C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

Via del Rio Stolzano FOTO P11

DATI	MIN NORMATIVA	RILEVATO	CONFORME
Segnaletica verticale	Simbolo bianco su sfondo blu	Presente	✓
Segnaletica orizzontale	Simbolo bianco su sfondo blu	Assente	✗
A pettine	si/no	Si	-
Parcheggio doppio	si/no	No	-
Larghezza parcheggio 1	190-200 cm	320 cm	✓
Larghezza parcheggio 2	200 cm	-	-
Larghezza zebraatura	130-140 cm	Assente	-
Lunghezza	500 cm	500 cm	✓
In linea uscita a sx	si/no	-	-
In linea uscita a dx	si/no	-	-
Larghezza parcheggio	200 cm	-	-
Larghezza zebraatura	100 cm	-	-
Lunghezza	500 cm	-	-
Dist. accesso con marciapiede	-	-	-



Note:

Adeguaire segnaletica orizzontale

I grigliati inseriti nella pavimentazione devono essere realizzati con maglie non attraversabili da una sfera di 2 cm di diametro; i grigliati ed elementi paralleli devono comunque essere posti con gli elementi ortogonali al senso di marcia.

Sede Legale: Via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it – www.astrid-onlus.it
C.F. 96094340229
Telefono 388 8317542

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

Step 3: Mappatura e revisione finale

È stata eseguita la localizzazione dei punti sul software Google Earth, riuscendo così ad individuarne automaticamente le coordinate geografiche. Tale operazione è stata utile anche per determinare la lunghezza complessiva dei percorsi esaminati e per verificare di aver compreso tutti i principali tratti pedonali

nel sobborgo di Mattarello – **foto 04**. Caricando le mappe degli anni passati è stato possibile notare le modifiche ai percorsi di recente realizzazione, ad esempio, la posa del marciapiede in via Giulio Catoni, un'opera tutt'altro che definibile di riqualificazione – **foto 05**.

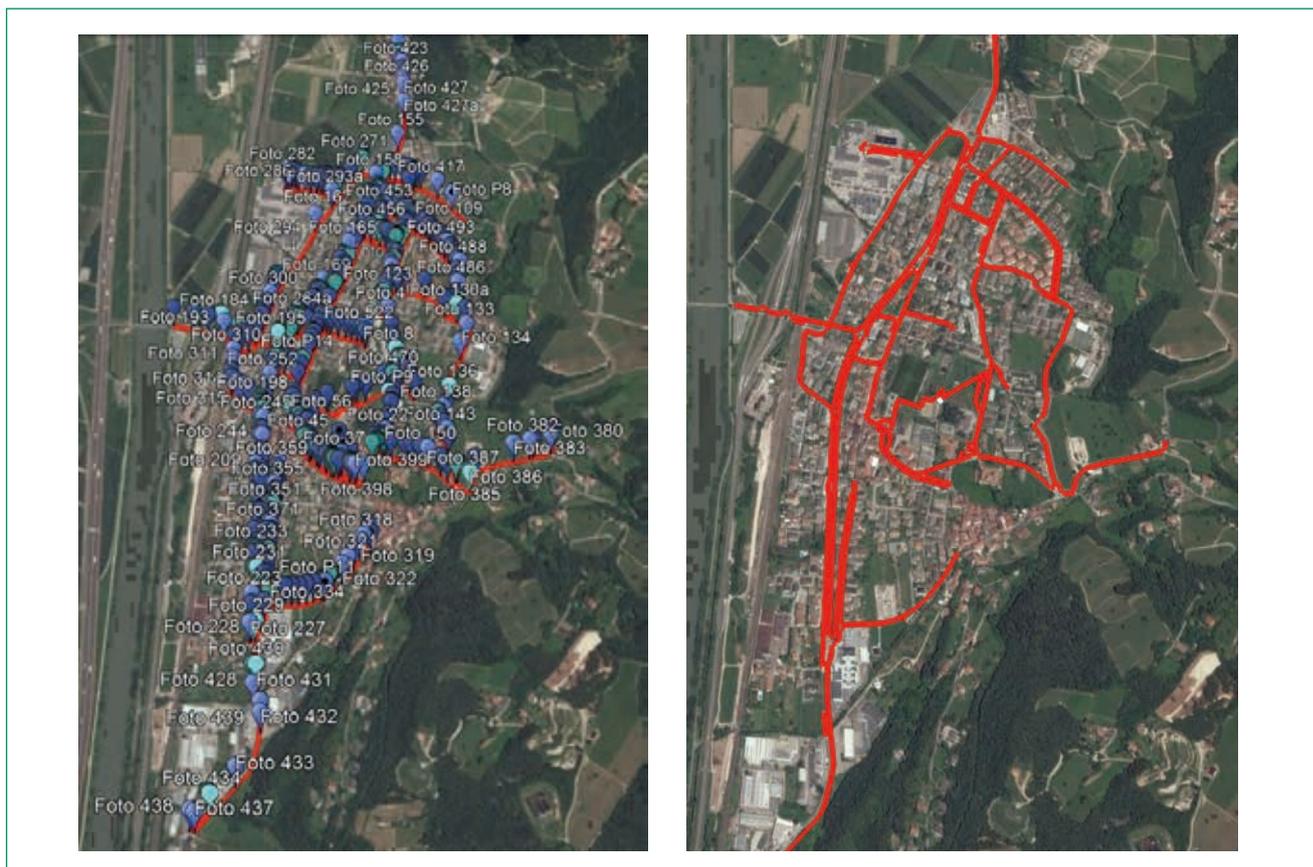


foto 04 (da sinistra): mappatura dei punti, vie percorse durante il sopralluogo.

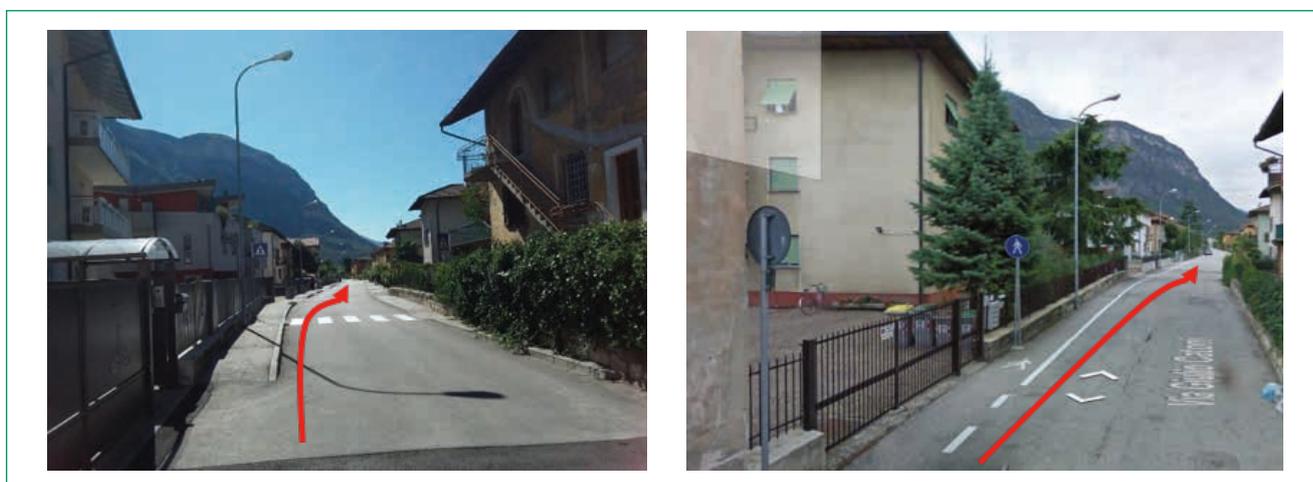


foto 05: Via Giulio Catoni, a sinistra com'è adesso, a destra com'era prima dei lavori; per evitare il susseguirsi di dossi scomodi e pericolosi nei periodi invernali in presenza di ghiaccio o neve, sarebbe stato sufficiente installare a tratti delle barriere in metallo parapersona lasciando così il percorso riservato ai pedoni continuo e usufruibile da tutti

Step 4: Analisi dei dati

Quando ogni scheda è stata riempita, si passa alla fase di analisi dei dati. Questa fase non è necessaria ma risulta molto efficace perché permette di avere una visione a 360° sul lavoro di verifica di accessibilità. Come è possibile notare dalla tabella 01 è stata ricavata una panoramica indicativa su quanti tra gli elementi rilevati risultano essere conformi o meno alla normativa. In questo caso specifico sarà necessario intervenire sulle pendenze trasversali che nel migliore dei casi (attraversamenti) risultano conformi appena per il 40% - Tabella 01. Si sottolinea la gravità della situazione riscontrata nei raccordi per accessi carrai. Questa tipologia di raccordo è presente lungo i marciapiedi principalmente per garantire l'accesso dei veicoli ai parcheggi privati o residenziali. Ciò significa che nella realizzazione del marciapiede è stato reso prioritario l'accesso dei veicoli alle abitazioni anziché una comoda e sicura percorrenza del tratto pedonale da parte dei cittadini. Si riporta in foto 06 un esempio per rendere più chiaro il concetto.



foto 06: Via Dario Lorenzini. Il raccordo presenta due pendenze, dal muro per 50 cm si ha l'1% di pendenza trasversale, dopodiché 100 cm al 19.8%. La larghezza minima prevista dalla normativa per il passaggio è 90 cm. Quindi quando questo raccordo viene percorso da una persona con sedia a ruote c'è il rischio di ribaltamento laterale. Per prevenire questo disagio sarebbe stato sufficiente portare l'ingresso al garage interrato al livello stradale anziché innalzarlo di 15.5 cm.

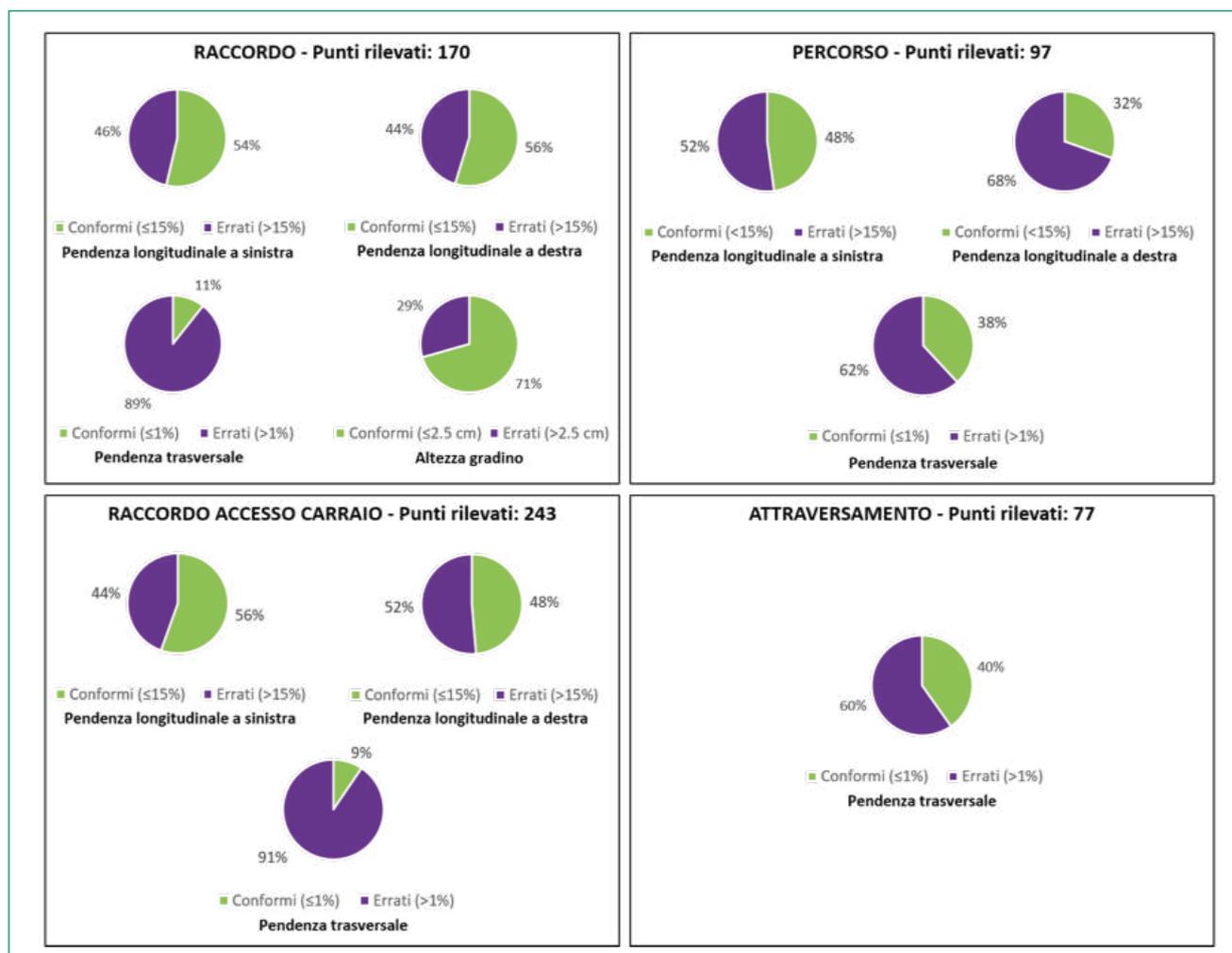


Tabella 01: riportando i dati raccolti in una tabella Excel e utilizzando le funzioni offerte dal software stesso sono state calcolate, per ogni caratteristica rilevante della tipologia di raccordo, le percentuali di conformità.

LA MIA ESPERIENZA: Anna Paola Lonardi si racconta

Durante il periodo di tirocinio ho avuto l'immenso piacere di conoscere persone con grande forza di volontà, in primo luogo il supervisore del progetto, il geom. Andrea Facchinelli. Sin da bambina sono stata istruita a portare rispetto verso gli altri e me stessa; dopo questa esperienza la parola rispetto assume un significato ancora più profondo legato alle parole giustizia, umiltà e dignità. Sto terminando il triennio di Ingegneria Civile e mi chiedo spesso, da persona curiosa, quale potrebbe essere la mia specialità nel futuro e la domanda è: *“cos'è che ti rende felice e realizzata?”* Durante i sopralluoghi, ad ogni raccordo costruito in maniera errata e fuori norma pensavo ad una soluzione possibile per evitare di creare disagi e mi sono resa conto che spesso basterebbe poco per eliminare il problema, banalmente semplificandolo. Mi interrogo su come si potrebbe progettare un percorso pedonale fruibile comodamente da tutti: bipedi, persone con carrozzina, bambini con monopattino o roller, genitori con passeggino, anziani con bastone o persone che camminano con protesi artificiali. In via Giulio Catoni a Mattarello, ad esempio, è di recente realizzazione un marciapiede ad entrambi i lati della strada. Nella via sono presenti solo abitazioni civili e quindi innumerevoli accessi carrai. L'installazione del marciapiede risulta essere un susseguirsi di dossi, con pendenze longitudinali dei raccordi superiori al massimo previsto dalla normativa, causa di disagio per gli utenti che maggiormente percorrono quella strada (foto 05 - pagina 24). Ho incontrato più volte,

durante i sopralluoghi, persone con cui confrontarmi e, ad esempio, riguardo la via sopra citata ho ascoltato il loro rammarico per come sia stata gestita la manutenzione del marciapiede, oltretutto quando per la sua costruzione è stata importata una considerevole quantità di asfalto.

Un altro esempio eclatante è l'assenza del marciapiede all'inizio del paese in Via San Vincenzo che obbliga i pedoni a percorrere un tratto di strada in curva dove la visibilità, anche degli automobilisti, è ridotta. Così i bambini che potrebbero andare a scuola a piedi da soli devono sempre essere accompagnati da un adulto – **foto 07**.



foto 07: Via San Vincenzo

Nel complesso sono state riscontrate **numerose difformità alle leggi in vigore**, individuabili quantitativamente dai grafici riportati nella sezione Metodo – Step 4: Analisi dei dati.

Alla fine di questa esperienza ho rafforzato la convinzione che qualsiasi sarà la mia scelta nel futuro mi impegnerò per migliorare le condizioni di vita delle persone e di tutti gli esseri viventi cercando equilibrio ed armonia nel rispetto del pianeta che ci ospita. □

Mai più barriere

Gli studenti di Primiero in sedia a rotelle insieme ad Andrea Facchinelli

Cosa significa dover-
si confrontare ogni
giorno con le barriere ar-
chitettoniche? Quanto i dislivelli eccessivi, gli ostacoli
imprevisti o anche i piccoli gradini possono condiziona-
re la vita quotidiana di una persona con disabilità o con
difficoltà motorie?

di **Alessandra Piva**
Istituto Superiore di Primiero

Ne hanno fatto esperienza diretta gli studenti di Il Liceo Scientifico e di IV CAT dell'Istituto Superiore di Primiero, che lo scorso giovedì 22 marzo, hanno percorso in carrozzina (messe a disposizione dall'APSP "San Giuseppe") un breve percorso circolare dalla scuola al centro di Fiera di Primiero, guidati dalle indispensabili indicazioni del geom. Andrea Facchinelli. Dopo l'incidente che lo ha costretto in carrozzina quasi dieci anni fa, Andrea Facchinelli ha infatti impegnato la propria professionalità di progettista al fianco di AsTRID – Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità – per sensibilizzare i più giovani e le istituzioni rispetto al reale impatto delle barriere architettoniche sulla vita delle persone e per attivare azioni concrete al fine di eliminarle.

L'iniziativa è stata proposta da un comitato di cittadini sensibili al problema della mobilità delle persone con disabilità e l'IC Primiero l'ha ritenuta una preziosa occasione per promuovere nei propri alunni una cittadinanza più attiva ed inclusiva e professionalità più attente agli individui per i propri futuri progettisti. Sono bastati pochi minuti in carrozzina per iniziare a comprendere davvero: i ragazzi si sono infatti confrontati coi 2 cm di un raccordo sbagliato, con i dislivelli superiori all'8%, con le pendenze laterali e i restringimenti dei marciapiedi, spesso rischiando di cadere e di ribaltare il proprio mezzo. La maggioranza non avrebbe concluso il percorso senza i suggerimenti di Andrea e l'aiuto di docenti e compagni.

Nel successivo approfondimento in classe, Andrea Facchinelli ha poi dimostrato quanto sia del tutto erronea la convinzione diffusa che realizzare viabilità ed edifici "sbarrierati", o riqualificare quelli esistenti, sia oneroso e complesso, illustrando una serie di interventi già attivati sul territorio trentino. L'attività didattica si propone infatti anche nella mappatura di alcune barriere architettoniche presenti sul nostro territorio e l'individuazione di alcune soluzioni tecniche. Gli studenti, supportati dai loro docenti, le proporranno poi ai Comuni locali che hanno dimostrato di prendere a cuore il problema e di voler intervenire sulla viabilità in modo che tutti i cittadini

possano muoversi sul territorio in piena autonomia e sicurezza. L'iniziativa non mira dunque solo ad abbattere le barriere architettoniche, ma anche quelle dell'indifferenza e dell'egoismo, ostacoli talvolta più difficili da rimuovere dei muri e degli scalini. Eliminare le barriere architettoniche invece è prima di tutto una questione culturale e un impegno di civiltà. □



La Skarrozzata dell'UF6

Alta Formazione Professionale ENAIP VILLAZZANO

La disabilità è un'asticella da saltare, la cui altezza misura la nostra capacità di movimento. La mia ad esempio, sarebbe certamente scalare una parete di 3° o sollevare un manubrio da 50 chili, ognuno può pensare alla propria... ma la vera esperienza è *entrare nei panni degli altri*.

Per un progettista consumato, sedersi su una carrozzina e seguire Andrea Facchinelli è un'esperienza indimenticabile, direi quasi toccante. Si apprende immediatamente - e vi assicuro che la coscienza non resta indenne - con quanta poca attenzione s'è progettato, liquidando a volte con fastidio gli obblighi di Legge imposti dalla Legge 13 o dal DM 236 dell'ottantanove.

Per noi dall'asticella alta è così, finché non ci sbatti il muso.

Improvvisamente capisci con quali occhi hai progettato. Improvvisamente, percorrendo il marciapiede di sempre, senti sulle braccia la pendenza o ti blocchi su una sconnessione di 3 cm sull'asfalto o su un morbido tappeto, che non fa scorrere le ruote della carrozzina, ti pulisci le suole.

Questa esperienza, grazie all'Associazione AsTRID, è stata fatta dai "progettisti del futuro", impegnati nel percorso dell'Alta Formazione Professionale presso il Cfp ENAIP di Villazzano, studenti che si stanno preparando, attraverso un corso biennale, a diventare Tecnici dell'Edilizia Sostenibile.

di arch. **Nicola Chiavarelli**
Docente Referente dell'Unità
Formativa Ristrutturazione e
Restauro - AFP Villazzano



La sostenibilità come principio progettuale cui ispirarsi per le costruzioni e gli ambienti ha, però, una sua necessaria declinazione nella accessibilità. È una questione fondamentale, è un principio di civiltà ancor prima che di rispetto civico cui deve puntare chiunque progetti uno spazio attraversato o usato dalle persone. **L'abilità vale per tutti e l'accessibilità è una parola d'ordine, un mandato, una buona pratica.**

Per questo, lo staff di Alta Formazione professionale di Villazzano ha invitato Andrea Facchinelli a svolgere una lezione pratica seguita da un intervento teorico su tutte le normative che legiferano il settore e venerdì 4 maggio 2018 gli allievi dell'unità formativa di Ristrutturazione e Restauro assieme al tutor e all'insegnante di riferimento hanno percorso il circuito che dal piazzale dell'Istituto ENAIP a Villazzano si porta a Madonna Bianca e poi sale alla stazione FFSS lungo le nuove rampe che fiancheggiano il ponte ferroviario. Alternandosi sulla carrozzina e supportando i compagni, con cinque "mezzi" gli studenti hanno consolidato l'esperienza, vivendo per un paio d'ore a piene mani l'emozione e la difficoltà di chi, ogni giorno, deve potersi muovere in sedia per le vie della città.

Un'esperienza che certo sedimenterà in questi "progettisti del futuro" l'obbligo di tenere alta la soglia di attenzione all'asticella, quando la loro matita appoggerà sul foglio per elaborare una buona progettazione sapendo osservare il mondo appena oltre la porta di un'aula, riconoscendo le barriere: fisiche e non solo, per divenire parte responsabile di una società inclusiva a 360°. □



Altopiano della Vigolana

Destinazione Open, accessibile alle persone con disabilità

Il progetto denominato **“Paesi senza barriere”**, è stato intrapreso dalle allora amministrazioni comunali di Vattaro, Vigolo Vattaro e Bosentino assieme ad AsTRID Onlus ed in particolare con il nostro concittadino geom. Andrea Facchinelli, dove l'obiettivo principale era quello di monitorare la viabilità (marciapiedi, parcheggi e passaggi pedonali) per poi eliminare le barriere. L'attuale amministrazione comunale intende proseguire questo “viaggio” rivolto ad una maggiore considerazione a questa tematica. Impegno che sta proseguendo soprattutto per quanto riguarda le nuove opere pubbliche e per le quali si fanno valutazioni preliminari con i tecnici tenendo conto proprio di questa sensibilità. Il fatto di coinvolgere un tecnico disabile per testare assieme la fattibilità dei progetti non solo è un valore aggiunto ma è anche un approccio costruttivo per evitare errori che ci permettono di non fare ulteriori interventi posteriori (e quindi con spreco di risorse) per essere “in regola”.

Dopo questa breve introduzione, l'Amministrazione comunale, da sempre attenta, per l'appunto, al tema della disabilità, ha raccolto l'opportunità offerta dall'Accademia della Montagna di Trento di aderire al progetto di formazione “Accessibilità e Protocolli Open”. Venerdì 15 dicembre 2017, alla presenza del **Sindaco David Perazzoli**, della consigliera delegata **Maria Furlani** e del consigliere AsTRID Onlus e responsabile di “Paesi senza barriere” **Andrea Facchinelli**, è stato presentato all'Università di Trento dai docenti **Michela Dalprà** e **Antonio Frattari** del Dipartimento di Ingegneria Civile e Ambientale e Meccanica e da **Iva Berasi** Direttore di Accademia della Montagna del Trentino, il progetto di formazione “Accessibilità e Protocolli Open” che avrà come campo operativo l'Altopiano della Vigolana ed in particolare i paesi di Vigolo Vattaro e di Vattaro ed i percorsi che dagli stessi si dipanano. Obiettivo del corso, finalizzato anche al riconoscimento della figura del Consulente prevista dalle linee guida dei marchi Open, è quello di fornire conoscenze, abilità e competenze relative ai temi dell'accessibilità e della piena fruibilità dell'ambiente costruito applicando il protocollo OPEN ad un **caso studio**. Si tratta di una prima esperienza congiunta che pone le basi per una futura collaborazione tra Università di Trento, AsTRID Onlus e Accademia della Montagna per realizzare un percorso formativo teorico-pratico finalizzato alla formazione delle figure pre-

di **Maria Furlani**
Consigliere Comune Altopiano
della Vigolana

viste dai marchi OPEN rivolto ad un'utenza più ampia. La delibera della Giunta Provinciale n. 2008 del 23/09/2011 che approva le Linee guida per la politica turistica provinciale – XIV Legislatura, prevede la realizzazione di interventi volti a *“rendere il Trentino una destinazione turistica realmente accessibile a chiunque: alle persone con disabilità, ai soggetti in età avanzata, a coloro che presentano particolari esigenze perché portatori di allergie o con esigenze dietetiche particolari...”*. La Provincia sottolinea inoltre l'opportunità di procedere con *“l'adozione di un marchio di qualità inteso come soddisfazione dei bisogni dell'ospite oltre che supporto alle imprese per un miglioramento continuo (v. anche obiettivo 9)”*.

Nell'ambito formativo proposto in questo corso è prevista anche un'esercitazione pratica di rilevazione delle situazioni di non accessibilità che riguarderà il paese di Vigolo Vattaro e Vattaro con la condivisione del Sindaco e la disponibilità a prendere in seria considerazione la progettualità necessaria a dichiarare il paese luogo accessibile. Una sensibilità, questa, non scontata ma anche la consapevolezza che il turismo accessibile è in continua crescita con una movimentazione in Europa di oltre 120 miliardi di euro all'anno e coinvolge oltre 4,5 milioni di utenti in Italia e oltre 50 milioni in Europa. Di questi il 70% sono persone disabili fisici ai quali si aggiungono le persone con disabilità sensoriale e intellettiva. Un territorio sbarriato con l'accessibilità garantita, e non provvisoria o dalla porta di servizio, offrirà anche ai residenti la possibilità di muoversi in sicurezza e sentirsi accolti. Agli edifici ed ai percorsi che rispetteranno i protocolli di accessibilità sarà rilasciato il marchio di qualità Open.

Si tratta di un chiaro segnale che evidenzia l'interesse ad introdurre all'interno della Strategia generale di sviluppo turistico, progetti ed iniziative rivolte al Turismo Accessibile. Il nostro Comune, con il Trentino, ha quindi intrapreso la strada dell'accoglienza accessibile per essere riconosciuto come destinazione per tutti. □

“E' bello poter far vedere il futuro agli altri in momenti in cui a loro sembra che il futuro non ci sia più.” – Bebe Vio

Registro Pubblico CUDE

Contrassegno Unificato Disabili Europeo

L'AN.G.L.A.T. ha appoggiato la creazione del Registro Pubblico CUDE anche per la provincia di Trento affinché venga introdotta la banca dati del Registro Pubblico CUDE. A tal fine ha effettuato diversi incontri con le Associazioni dei disabili, con gli amministratori provinciali (Assessorato agli enti locali e sanità), con il Consorzio dei Comuni Trentini e con l'A.C.I.

di **Marco Groff**
Presidente ANGLAT onlus - Trento
Vicepresidente Nazionale
ANGLAT - Roma

Le Associazioni che si rivolgono a persone con disabilità (AsTRID, Handicrea, U.I.C.I., ANMIL, ANMIC e Prodigio), hanno dato mandato all'ANGLAT di Trento affinché perorasse questa causa che ritengono importante e molto utile per tutti i possessori di contrassegno. La meta prefissa è che sia inserito in ogni CUDE, entro i prossimi 5 anni, uno speciale microchip univoco che raccolga tutte le informazioni utili al fine di **contrastare l'uso e l'abuso del contrassegno da parte dei famigliari**.

Si ricorda **che il contrassegno è un documento personale** rilasciato della pubblica amministrazione, valido su tutto il territorio nazionale e deve essere **utilizzato esclusivamente dal titolare**.

Di seguito vi forniremo le informazioni relative al Registro Pubblico CUDE tratte da:
www.registropubblicocude.it

COS'È IL REGISTRO PUBBLICO CUDE?

Il Registro Pubblico CUDE è la banca dati nazionale online che contiene tutte le informazioni relative ai CUDE (Contrassegno Unificato Disabili Europeo), i contrassegni dei cittadini disabili italiani. Grazie alla digitalizzazione dei dati dei contrassegni, il Registro Pubblico CUDE rappresenta un patrimonio informativo nazionale che consente una migliore accessibilità e una rapida registrazione e condivisione dei dati per facilitare con efficacia la gestione e i controlli dei Comuni e dei Comandi di Polizia Locale.

PERCHÉ È STATO ISTITUITO IL REGISTRO PUBBLICO CUDE?

Il D.P.R. n°151/2012 «Regolamento in materia di strutture, contrassegno e segnaletica per facilitare la mobilità delle persone invalide» pubblicato in Gazzetta Ufficiale n. 203 del 31-8-2012 ha introdotto il CUDE, Contrassegno Unificato Disabili Europeo, il nuovo for-



mato europeo dei contrassegni dei disabili. In base alla normativa: **“Nello spazio riservato all’eventuale vignetta olografica anticontraffazione può essere inserito anche un microchip elettronico di raccolta ed eventualmente comunicazione dati”**. Per raccogliere e comunicare i dati dei contrassegni è stato istituito il Registro Pubblico CUDE in modo tale che, applicando un microchip elettronico sul contrassegno disabili, i suoi dati possano essere letti e controllati in tempo reale tramite un dispositivo collegato al Registro Pubblico CUDE.

COME SI ACCEDE AL REGISTRO PUBBLICO CUDE?

Tramite l’abbonamento al Registro Pubblico CUDE e la condivisione dei dati non sensibili dei contrassegni dei disabili del proprio Comune con tutte le Amministrazioni italiane, i Comuni e i Comandi di Polizia Locale hanno accesso in tempo reale alla banca dati nazionale del Registro Pubblico CUDE e possono gestire in autonomia i contrassegni disabili attraverso Traffid, la prima soluzione informatica in Italia che utilizza i microchip RFID per la Pubblica Amministrazione, realizzata dalla Faticoni Spa, da 30 anni leader nel settore tecnologico. Con Traffid i Comuni e i Comandi di Polizia Locale possono dotarsi di un servizio informatico anticlonazione facile e intuitivo, basato su un applicativo gestionale con accesso al Registro Pubblico CUDE e un palmare per la lettura dei contrassegni con microchip RFID.



QUALI SONO I SERVIZI DEL REGISTRO PUBBLICO CUDE?

Attraverso il Registro Pubblico CUDE integrato con Traffid, l'Abbonato può gestire i contrassegni dei disabili. Gli Uffici competenti possono gestire in modo veloce e intuitivo:

- i rilasci
- gli aggiornamenti
- le cessazioni
- il controllo incrociato fra l'anagrafe dei decessi e l'elenco dei titolari dei CUDE
- controllare i dati dei contrassegni dei disabili

Gli agenti di Polizia locale possono controllare in tempo reale i contrassegni disabili di qualsiasi Comune italiano, verificando:

- il numero del contrassegno
- il Comune di emissione
- la scadenza del contrassegno
- condividere i dati dei contrassegni disabili

L'introduzione del Registro Pubblico CUDE e la condivisione dei dati non sensibili dei CUDE permettono di rafforzare le attività di collaborazione tra le Amministrazioni e i Comandi di Polizia Locale di tutti i Comuni d'Italia, consentendo a tutti i cittadini disabili di spostarsi

da un Comune all'altro senza dover incontrare differenti regole di accesso.

PERCHÉ ENTRARE A FAR PARTE DEL REGISTRO PUBBLICO CUDE?

Il Registro Pubblico CUDE integrato con Traffid consente, nel rispetto della sicurezza e delle norme sulla privacy, di rilasciare i nuovi contrassegni disabili con il microchip RFID incorporato, di gestire i rinnovi e le cessazioni e di accertare in tempo reale l'autenticità e la scadenza di un contrassegno raggiungendo dei risultati in termini di viabilità e di legalità:

- controlli incrociati in tempo reale
- gestione più rapida dei contrassegni
- accesso ai dati "non sensibili" di tutti i Comuni italiani
- tutela del diritto alla mobilità dei disabili
- riduzione della contraffazione
- riduzione dei parcheggi abusivi negli stalli riservati ai disabili
- riduzione dell'uso improprio dei pass disabili deceduti
- politica sociale attiva per la disabilità
- tutela del diritto alla mobilità dei disabili
- rafforzamento delle attività di collaborazione tra Comuni. □



Vivere o sopravvivere?

Mi chiamo Cristina e vivo in provincia di Trento.

di **Cristina Fedel**

La mia vita è cambiata totalmente nel 2013 quando, il prof. Giuseppe Genovesi del Policlinico Umberto I° di Roma, specialista in **MCS** (Multiple Chemical Sensitivity) e **EHS** (Electromagnetic Hyper Sensitivity) da più di 20 anni, mi ha diagnosticato la Sensibilità Chimica Multipla e l'Eletronsensibilità: 2 malattie altamente invalidanti. Purtroppo, il prof. Giuseppe Genovesi è venuto a mancare quest'anno lasciando un vuoto enorme per tutti coloro che sono affetti da tali patologie anche perché in Italia non esistono molti specialisti per queste patologie.

Ma per farvi capire come è cambiata la mia vita, cercherò di fare una breve descrizione di come agiscono queste malattie.

Innanzitutto, cosa sono la **MCS** e **EHS**?

Entrambe le malattie, sono caratterizzate da una disfunzione mitocondriale secondaria con deficit sia dei principali enzimi che metabolizzano gli xenobiotici, sia degli enzimi dello stress ossidativo, e per questo, si ha un'alterata regolazione del sistema neuro-endocrino-immunitario con infiammazione cronica diffusa e patologie multiorgano. In breve tempo il corpo si indebolisce e reagisce attivando un'importante sensibilità agli agenti chimici ambientali ed elettromagnetici con conseguenze gravi ed inevitabili.

Nella **Sensibilità Chimica Multipla** si possono avere, con insorgenza di reazioni a diversi livelli: asma, rinite cefalea, dermatite, irregolarità cardiocircolatoria, dolori muscolari e articolari, disturbi visivi e uditivi, crisi respiratorie a seguito di contatto o inalazione o ingestione di prodotti (conservanti e additivi alimentari, farmaci, anestetici, prodotti per l'igiene personale, deodoranti, profumi, detersivi, insetticidi, erbicidi, formaldeide, solventi, vernici, smog, fumi industriali e riscaldamento, ecc).

Nell'**EHS**, che significa Ipersensibilità ai Campi Elettromagnetici ma viene indicata, per semplicità, con il termine di **Elettrosensibilità**, si avranno problemi fisici in vicinanza di un campo elettrico o magnetico come: la lampadina, il computer, il telefono cordless, il cellulare, il wi-fi, le componenti elettroniche presenti nelle autovetture, le stazioni radiobase di telefonia mobile, i radar oppure gli elettrodotti.

Molti sono i sintomi che si presentano a secondo della situazione:

- difficoltà respiratorie, dolori toracici, sintomi allergici (febbre da fieno, rinite allergica, sinusite) e asma;
- irritazione della pelle, dermatiti da contatto, orticaria, prurito ed altre forme di eruzione cutanea;
- disturbi urinari;
- emicrania
- "annebbiamento mentale" (amnesia a breve termine, disfunzioni cognitive);
- modificazioni della personalità acute ed improvvise (attacchi di panico, fobie, aggressività immotivata, disturbi d'ansia);
- difficoltà digestive, dispepsia, nausea, indigestione, bruciore di stomaco, vomito, diarrea;
- multiple intolleranze a cibi, più o meno clinicamente identificabili, ad esempio intolleranza al lattosio, sensibilità al glutine e celiachia, a crostacei, noci, arachidi e nocciole, ecc.;
- dolore ai muscoli (mialgia) e alle articolazioni (artralgia), spasmofilia, crampi muscolari, spasmi, mioclonie, fascicolazioni benigne, tremori muscolari, nistagmo, paresi transitoria con spasticità;
- senso di affaticamento (astenia acuta o cronica) e letargia;
- vertigine e capogiro;
- senso dell'olfatto ipersensibilizzato verso alcuni odori, in assenza o presenza di rinite;



ipersensibilità alle fragranze vegetali (terpeni).

Prima di *ammalarmi*, avevo amici, una vita sociale, andavo in ferie, uscivo per una pizza, un aperitivo in compagnia, andavo al cinema... insomma, ero una persona che viveva una vita normale. Oggi, purtroppo ho una Non Vita in quanto mi è stata portata via un pezzo alla volta nello stupore di chi mi stava accanto e vedeva la mia sofferenza. Avevo un'occupazione come responsabile in una comunità per disabili, era un lavoro a tempo indeterminato che mi dava la possibilità di mantenermi e mi gratificava molto ma, nonostante



abbiano cercato di aiutarmi con varie precauzioni, ho dovuto rinunciarvi per i seri problemi che questo comportava alla mia salute.

Come per tutti coloro che vivono la mia stessa patologia, mi sono ritrovata in una sorta di copione che accumuna tutti noi: la scoperta e l'incredulità momentanea di poter soffrire di patologie così complesse e invalidanti; il calvario di visite ed esami; gli spostamenti per visite fuori regione; la spesa a volte insostenibile per potermi curare e la lotta continua per far affermare i miei e nostri diritti. Oltre alla malattia che devasta il fisico portando via la libertà e la dignità un pezzo alla volta, vi è anche l'allontanamento sociale a cui si è inevitabilmente costretti per poter sopravvivere; l'incomprensione delle persone care e dei medici e tutto ciò mette a dura prova il vivere quotidiano. A poco a poco mi sono ritrovata non solo con l'estromissione dal mondo del lavoro, ma anche con la *separazione* dai normali contesti relazionali e con sempre maggiori problemi di convivenza ambientale fino alla vera e propria ghettizzazione. Tutto è diventato una barriera chimica insormontabile: negozi/supermercati, uffici, cinema, ristoranti/hotel, farmacie, ambiente di lavoro ma soprattutto... ospedali essendo gli stessi sprovvisti di protocolli adeguati all'ospedalizzazione e di conseguenza impossibilitata ad effettuare esami, visite mediche, primo soccorso e ricoveri. Purtroppo, queste patologie non sono riconosciute dal Sistema Sanitario Nazionale e conseguentemente tutte le spese per curarmi sono a mio carico mentre, in molti Stati europei sono riconosciute e quindi curate. Ho fatto richiesta di cure all'estero ma mi è stata rifiutata nonostante abbia fatto ricorso e con molta amarezza ho dovuto incassare anche questa situazione.

La mia vita è cambiata totalmente, ho dovuto mutare prospettive e modo di vivere per evitare di peggiora-

re anche se con scarsi risultati. Ho una forte fede che mi ha permesso di andare avanti sperando in un futuro migliore; mi accontento delle piccole cose e delle conquiste che ottengo quotidianamente, anche se molte volte ho il sorriso sulle labbra, so che la mia vita ha e avrà molti ostacoli ma cercherò di viverla al meglio nonostante tutto. Ho poca autonomia e da anni sono quasi una "*reclusa*" in casa, dove per il momento sono protetta con alcune accorgimenti e mi reputo fortunata perché molti pazienti sono impossibilitati a vivere in casa a causa delle onde elettromagnetiche o da agenti chimici presen-

ti. Se devo uscire per recarmi in qualche posto dove vi sono esposizioni elettromagnetiche o chimiche, mi devo *bar-dare* con vestiti schermanti e indossare una maschera antigas. Purtroppo, le nuove tecnologie wireless e i 5G in arrivo, sempre più potenti ed invasivi, faranno peggiorare tutte le persone che come me sono affette da tali patologie.

Ma nonostante tutto, in questi anni non mi sono persa d'animo e insieme ad altri pazienti trentini, abbiamo fondato l'**Associazione Obiettivo Sensibile** (vedi pagina 34) che cerca di dare voce a tutte quelle persone, che come me, vivono una condizione di *invisibili dalla società*; inoltre, ci stiamo muovendo per essere tutelati come è giusto che sia e avere un riconoscimento della MCS e della EHS anche a livello Nazionale. Naturalmente, viste le nostre condizioni e fragilità, impieghiamo più tempo per fare tutto perché necessitiamo di PC schermati, incontri in stanze bonificate per evitare di peggiorare e molti accorgimenti fondamentali. Ma quello che ci guida e sprona è il desiderio di poter fare del bene per chi, come noi, soffre di queste patologie. □



Associazione “Obiettivo Sensibile”

L'Associazione nasce nel luglio 2017 dal desiderio di alcuni malati trentini al fine di dare voce e diritti alle persone affette da Elettrosensibilità (EHS) e Sensibilità Chimica Multipla (MCS) e per far conoscere le storie il vissuto e le problematiche di queste malattie altamente invalidanti.

Gli scopi dell'associazione sono:

- a) garantire sostegno e supporto alle persone affette dalle diverse forme di sensibilità ambientale e di intossicazione cronica, con particolare riguardo all'EHS (Elettrosensibilità) e al MCS (Sensibilità Chimica Multipla);
- b) tutelare i diritti delle persone affette dalle suddette patologie, migliorandone le condizioni psicofisiche e favorendone l'integrazione sociale e lavorativa;
- c) promuovere la ricerca e lo studio delle cause e delle possibili cure delle suddette patologie, in funzione di un miglioramento della vita dei malati e dei loro familiari;
- d) istituire e gestire uno sportello di accoglienza, informazione, consulenza ed assistenza in favore di persone affette dalle diverse forme di sensibilità ambientale e di intossicazione cronica, favorendo il collegamento diretto tra le stesse e supportandole nei percorsi di individuazione di enti ed istituti preposti ai processi di diagnosi, prognosi e cura, nonché



- ponendo l'accento sull'importanza della medicina complementare e delle discipline bionaturali;
- e) predisporre proposte e interrogazioni, di carattere legislativo, ai fini del riconoscimento istituzionale, a valenza locale e nazionale, delle diverse patologie di sensibilità ambientale ed intossicazione cronica, quali malattie altamente invalidanti ed in funzione di una maggiore tutela dei soggetti ivi affetti, in termini abitativi, sociali, lavorativi, civili, economici e morali;
 - f) organizzare campagne di sensibilizzazione sui temi dell'incremento esponenziale delle patologie da sensibilità ambientale ed intossicazione cronica, ai fini di una corretta salvaguardia dell'equilibrio uomo-ambiente;
 - g) predisporre raccolte pubbliche di fondi per il sostegno di progetti di ricerca scientifica, sulle malattie da intossicazione cronica e ambientale, con particolare riguardo a EHS e MCS;
 - h) stipulare accordi convenzionati con istituzioni sanitarie, pubbliche e private, per la predisposizione e la gestione di appositi luoghi di accoglienza delle persone affette dalle diverse forme di sensibilità ambientale e di intossicazione cronica, favorendone un migliore e diretto accesso alle cure previste dai protocolli istituzionali;
 - i) predisporre e realizzare progetti diretti ad una maggiore tutela dell'ambiente e delle sue specie viventi, ai fini di un miglioramento della qualità e della salubrità dei diversi contesti, naturali ed urbani;
 - j) predisporre e realizzare progetti di monitoraggio e riduzione dell'inquinamento elettromagnetico e chimico nei diversi luoghi scolastici, lavorativi, abitativi e di cura, operando così a tutela delle categorie più vulnerabili, quali anziani, bambini e donne in stato di gravidanza. □

Per informazioni scrivere a:

info@obiettivosenibile.org

Esonero visite fiscali

DECRETO 11 gennaio 2016

“Integrazioni e modificazioni al decreto 15 luglio 1986, concernente le visite mediche di controllo dei lavoratori da parte dell’Istituto nazionale della previdenza sociale.” (16A00450) (GU Serie Generale n.16 del 21-01-2016)

IL MINISTRO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI di concerto con IL MINISTRO DELLA SALUTE
Visto il decreto legislativo 14 settembre 2015, n. 151 recante «Disposizioni di razionalizzazione e semplificazione delle procedure e degli adempimenti a carico di cittadini e imprese e altre disposizioni in materia di rapporto di lavoro e pari opportunità, in attuazione della legge 10 dicembre 2014, n. 183»;
Visto, in particolare, l’art. 25 con il quale si dispone che con il decreto di cui all’art. 5, comma 13, del de-

creto-legge 12 settembre 1983, n. 463, convertito, con modificazioni, nella legge 11 novembre 1983, n. 638, concernente le **visite mediche di controllo dei lavoratori**, vengano individuate le **ipotesi di esenzione dalla reperibilità dei lavoratori del settore privato**;

Visti i decreti ministeriali 15 luglio 1986, 18 aprile 1996, 12 ottobre 2000 e 8 maggio 2008 che hanno dato attuazione all’art. 5, comma 13, del decreto-legge 12 settembre 1983, n. 463;

Considerata la necessità di modificare e integrare la disciplina prevista dai citati decreti ministeriali;

Sentiti l’Istituto Nazionale della Previdenza Sociale e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri;

Decreta: **Art. 1 - Esclusioni dall’obbligo di reperibilità**

1. Sono esclusi dall’obbligo di rispettare le fasce di reperibilità i lavoratori subordinati, dipendenti dai datori di lavoro privati, per i quali l’assenza è etiologicalamente riconducibile ad una delle seguenti circostanze:
 - a. patologie gravi che richiedono terapie salvavita;
 - b. stati patologici sottesi o connessi alla situazione di invalidità riconosciuta.
2. Le patologie di cui al comma 1, lettera a), devono risultare da idonea documentazione, rilasciata dalle competenti strutture sanitarie, che attesti la natura della patologia e la specifica terapia salvavita da effettuare.
3. Per beneficiare dell’esclusione dell’obbligo di reperibilità, l’invalidità di cui al comma 1, lettera b), deve aver determinato una riduzione della capacità lavorativa, nella misura pari o superiore al 67%.

L’INPS chiarisce quali sono le patologie che danno diritto all’esenzione da visita fiscale e istruisce i medici su come compilare i certificati anche per i disabili, per evitare errori.

I lavoratori interessati dalla circolare sono quelli del settore privato □



L'amministratore di sostegno: una tutela per le persone fragili

Viviamo in una società complessa, caratterizzata dall'in-

di **Elena Muraro**
Psicologa iscritta all'Ordine degli
Psicologi di Trento

vecchiamento della popolazione e dall'aumento della disabilità e accade sempre più frequentemente che una persona venga a trovarsi in una condizione di fragilità, non sia più in grado di provvedere ai propri interessi e abbia bisogno di qualcuno che la assista o la rappresenti nel compimento di alcune attività. I motivi possono essere i più vari: un'improvvisa disabilità, una malattia degenerativa, una limitata autonomia fisica e cognitiva, condizioni di disagio psichico, problemi di dipendenza da sostanze stupefacenti, da gioco d'azzardo patologico e così via.

È qui che può trovare collocazione la figura dell'Amministratore di sostegno, introdotta nel nostro ordinamento con la **Legge n. 6 del 2004**. In precedenza, erano previsti solo due strumenti di protezione giuridica: l'interdizione e l'inabilitazione, forme di tutela "standard" applicate soprattutto nel campo delle malattie psichiche che però non riuscivano a proteggere tutte le situazioni di disagio e conducevano ad una privazione rispettivamente totale e parziale della capacità di agire della persona.

Accenniamo ora genericamente, senza presunzione di completezza, ai tratti generali di questo istituto che si adatta in modo flessibile alle diverse esigenze di protezione della persona.

COSA FA L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO?

È la stessa **Legge n. 6 del 2004** che all'**art. 1** stabilisce espressamente le finalità di questo istituto: *"La presente legge ha la finalità di tutelare, con la minore limitazione possibile della capacità di agire, le persone prive in tutto o in parte di autonomia nell'espletamento delle funzioni della vita quotidiana, mediante interventi di sostegno temporaneo o permanente."*

Lo spirito della legge è proprio quello di prevedere un intervento mirato, diversificato e flessibile, teso a proteggere e valorizzare la persona nel rispetto delle sue capacità residue.

I compiti assegnati all'Amministratore di sostegno possono avere natura patrimoniale o natura personale, a seconda che riguardino la sfera degli interessi economici del beneficiario (gestione del patrimonio in generale) o il percorso di cura e la tutela della salute della persona.

L'Amministratore di sostegno può avere poteri di assistenza del beneficiario o agire in sua sostituzione. Fino a quando è possibile il beneficiario può continuare a compiere gli atti necessari a soddisfare le esigenze della propria vita quotidiana e conserva la capacità di agire per tutti gli atti che non richiedono la rappresentanza esclusiva o l'assistenza necessaria dell'Amministratore di sostegno.

Sarebbe riduttivo pensare all'Amministratore di sostegno semplicemente come all'amministratore di un patrimonio. Nello svolgimento delle sue funzioni egli è chiamato a mettere al centro la persona, i suoi bisogni, le sue aspettative, informandola e coinvolgendola, finché può, nelle attività svolte nel suo interesse per assicurare la migliore qualità di vita possibile.

Si può comprendere come sia di fondamentale importanza la relazione di fiducia tra beneficiario e Amministratore di sostegno, considerata l'importanza e la delicatezza delle attività che possono essere a lui delegate. Si pensi ad esempio alle situazioni in campo sanitario in cui può essere autorizzato ad esprimere o rifiutare il consenso informato a interventi chirurgici o terapeutici, ruolo precisato anche nella recente **Legge n. 219 del 2017** sul testamento biologico.

COME AVVIENE LA NOMINA DELL'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO?

La nomina di un Amministratore di sostegno non avviene in modo automatico, anche laddove una situazione di disagio sia evidente e di dominio pubblico. È sempre necessario che qualcuno presenti all'autorità giudiziaria – precisamente al Giudice Tutelare – una domanda che assume la forma di un ricorso. Il ricorso può essere presentato innanzitutto dalla stessa persona in stato di bisogno (il potenziale beneficiario), dal coniuge, dalla persona stabilmente convivente, dai parenti entro il quarto grado, dagli affini entro il secondo grado.

I responsabili dei Servizi sanitari e sociali direttamente impegnati nella cura e assistenza della persona, qualora vengano a conoscenza di fatti tali da richiedere l'apertura del procedimento di amministrazione di sostegno, sono tenuti a proporre il ricorso al Giudice Tutelare o a informare il Pubblico Ministero. Amici o conoscenti in contatto con persone che vivono una situazione di disagio non possono direttamente attivare la procedura di nomina di un Amministratore di sostegno. In questi

casi è opportuno rivolgersi ai familiari e, in mancanza di questi, ai Servizi socio-sanitari che hanno in cura la persona.

Il ricorso, dicevamo, va proposto all'Ufficio del Giudice Tutelare del luogo in cui il beneficiario risiede o ha il domicilio. Ricevuta la richiesta, il Giudice deve sentire la persona cui il procedimento si riferisce recandosi - se necessario - nel luogo in cui si trova. Dopo aver assunto le necessarie informazioni, valutata la documentazione medico sociale e sentiti anche i parenti, il Giudice Tutelare provvede alla nomina dell'Amministrazione di sostegno con decreto motivato. Si tratta di un provvedimento tarato sui bisogni e sulle richieste della persona beneficiaria (dettagliatamente esplicitati nella richiesta di nomina), compatibilmente con gli interessi e le esigenze di protezione che la persona necessita. Nel decreto di nomina sono indicati: la durata, l'oggetto dell'incarico, gli atti che prevedono una funzione di assistenza o rappresentanza dell'Amministratore di sostegno, i limiti di spesa sostenibili, la periodicità con cui l'Amministratore deve riferire al Giudice in merito all'attività svolta e alle condizioni di vita personale e sociale del beneficiario.

CHI SCEGLIE L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO?

Il potenziale beneficiario può indicare nel ricorso il nominativo della persona disponibile a svolgere tale incarico. In mancanza, o in presenza di gravi motivi, il Giudice Tutelare può designare - con decreto motivato - un Amministratore di sostegno diverso. Nella scelta preferisce, ove possibile, il coniuge che non sia separato legalmente, la persona stabilmente convivente, il padre, la madre, il figlio o il fratello o la sorella, il parente entro il quarto grado. Qualora lo ritenga necessario, il Giudice può nominare anche altra persona idonea: un volontario che ha seguito un percorso formativo o un professionista che possa mettere a servizio le competenze maturate nel corso della propria esperienza professionale. Il procedimento di nomina dell'Amministratore di sostegno non ha alcun costo, è unicamente dovuta la marca da bollo (€ 27,00).

L'incarico è svolto a titolo gratuito. In alcuni casi il Giudice, considerando l'entità del patrimonio e le difficoltà dell'amministrazione, può riconoscere, su richiesta documentata, un'equa indennità.

CHI CONTROLLA L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO?

Questa domanda sorge spontanea se si pensa all'ampio potere che può essere conferito in sede di nomina all'Amministratore di sostegno. La legge ha però previsto che il Giudice Tutelare effettui un monitoraggio periodico dell'attività svolta dallo stesso. Ciò garantisce non solo il beneficiario, ma anche l'Amministratore che può provare lo svolgimento del suo compito, l'impegno e la correttezza con cui ha operato. In caso di contrasto, di scelte o di atti dannosi oppure di negligenza, tutti i soggetti legittimati a proporre il ricorso per la nomina - compreso il beneficiario - possono segnalare al Giudice Tutelare fatti che proverebbero l'inadeguatezza dell'attività dell'Amministratore chiedendone, ove necessario, anche la sostituzione.

Il Giudice Tutelare rappresenta quindi il punto di riferimento istituzionale e soprattutto l'organo di controllo sul corretto svolgimento della funzione dell'Amministratore di sostegno. □

A CHI RIVOLGERSI IN TRENTINO

Chi necessita di informazioni, orientamento e supporto in materia di amministrazione di sostegno può rivolgersi ai Punti informativi gestiti dall'**Associazione Comitato per l'Amministratore di sostegno in Trentino**.

Le sedi e gli orari di apertura sono pubblicati su www.amministratoredisostegnotn.it o sul sito del Tribunale di Trento.

L'Associazione organizza e gestisce corsi di formazione per volontari che intendono svolgere l'attività di amministratore a sostegno delle persone fragili

INFORMAZIONI

telefono 333 8790383

info@amministratoredisostegnotn.it

Bisogni Educativi Speciali

Processi inclusivi al centro dell'azione educativa

Prima ancora che
Psicologa dell'età
evolutiva sono un'in-

di **Monica Antonioli**
Psicologa

segnante di scuola primaria, specializzata sul sostegno ad alunni in difficoltà da oltre quindici anni. Nella scuola lavoro ancora, con un contratto a part-time ed è un lavoro complesso e appassionante. Mi piace l'idea di avere diversi punti di vista, come docente e come clinico a seconda del ruolo che ricopro e della situazione in cui sono. Negli ultimi anni sempre più le tematiche relative all'inclusione degli alunni con bisogni educativi speciali vengono affrontate nella quotidianità scolastica, da Dirigenti e insegnanti, dal sistema scuola nel suo complesso e non mancano riflessioni, attenzioni, condivisioni, progettualità e nuovi approcci didattici sperimentare. Per fortuna la scuola trentina è ricca da questo punto di vista e di questo ne siamo orgogliosi. L'intento di questo spazio è di provare a mettere a fuoco e analizzare, quali elementi giocano un ruolo chiave nel rispondere ai bisogni speciali dei nostri ragazzi a scuola. Iniziamo con la comprensione del termine BES, dal quadro normativo e dall'approccio efficace per poi mettere in luce, nei prossimi numeri, tematiche più specifiche, dalla risorsa compagni, agli adattamenti e alle strategie inclusive, dalle emozioni a scuola, alla delicata tematica della valutazione degli esiti dell'apprendimento.

"Ho sempre pensato che la scuola fosse fatta prima di tutto dagli insegnanti. In fondo chi mi ha salvato dalla scuola se non tre o quattro insegnanti?" – Daniel Pennac (Diario di scuola)

BES, QUANDO INDIVIDUALIZZARE È OPPORTUNO E NECESSARIO

La scuola italiana, da quarant'anni (Lg. 104/92), accoglie tutti gli alunni con disabilità nelle classi comuni. Rispetto al resto d'Europa è all'avanguardia e si contraddistingue per il confronto costante con l'eterogeneità delle richieste da parte degli studenti e dei loro diversi bisogni. Ha previsto risorse aggiuntive alla classe quale l'insegnante di sostegno, ha predisposto percorsi individualizzati a partire dalle potenzialità del singolo, ha

Dr.ssa Monica Antonioli

- Psicologa, specializzata in Neuroscienze
- Referente Area Evolutiva e Scolastica c/o *InMente, Psicologia Benessere*
- Master Universitario di II livello in *Pianificazione e gestione dei processi inclusivi nella scuola*
- Docente di scuola primaria specializzata sul sostegno
- Collabora con l'*Università degli Studi di Trento* nei percorsi di specializzazione degli insegnanti

monica.antonioli@inmente.tn.it

pianificato un intreccio di reti e relazioni a sostegno degli alunni più in difficoltà. Negli ultimi anni il quadro normativo si è ulteriormente ampliato, si è cercata una risposta ai bisogni educativi degli alunni con **Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA)** e con altre forme di svantaggio di origine socioculturale, linguistico o clinico. È nata quindi una macrocategoria, un concetto, quello di **BES (Bisogno Educativo Speciale)** che non ha origini cliniche ma è stato introdotto partendo da un'osservazione e valutazione delle interazioni tra vari fattori che possono portare uno studente a vivere situazioni di difficoltà nell'apprendimento e/o nella partecipazione scolastica a causa di uno specifico funzionamento, un evento, un vissuto che lo portano a manifestare un bisogno educativo. Con il termine BES quindi ci si riferisce a tutti quegli alunni che per motivi diversi vivono possibili difficoltà educative e di apprendimento all'interno del loro percorso formativo. Alunni a cui la scuola rivolge una particolare attenzione, mettendo in campo tutti i facilitatori possibili e rendendo anche maggiormente flessibile la didattica.

LA NORMATIVA: METTIAMO UN PO' D'ORDINE

Nella Normativa relativa agli alunni con BES rientrano le situazioni di disabilità certificata secondo la *Legge 104/92*, e quindi le disabilità intellettive, motorie, sensoriali, pluridisabilità o disturbi neuropsichiatrici; sono inserite anche le situazioni legate a difficoltà che si presentano in caso di **DSA** (dislessia evolutiva, disortografia, disgrafia e discalculia), certificati secondo la *Legge 170/2010*, e fanno parte anche gli alunni con altri **Bisogni Educativi Speciali** con altre tipologie di disturbo non previste dalla legge per i DSA, quali: disturbo da deficit di attenzione/ipertattività, disturbi del linguaggio e altre condizioni di problematicità psico-

logica, comportamentale, relazionale, apprenditiva di origine socioculturale e linguistica, tutelati dal *DM 27/12/2012* e *CM 8/2013*.

Le condizioni problematiche che causano difficoltà di apprendimento sono quindi molteplici, alcune gravi senza dubbio, altre molto più sfumate e meno definite. Di fronte a queste oggettive problematiche che l'alunno/a può avere nel seguire la programmazione rivolta alla classe e nel partecipare all'interno delle relazioni scolastiche, gli insegnanti si trovano a dover predisporre interventi didattici mirati, individualizzati e personalizzati nel momento in cui le normali misure e attenzioni didattiche non siano sufficienti a garantire un percorso educativo efficace. È quindi necessario che l'intero team docenti programmi la costruzione di obiettivi, di attività didattiche e atteggiamenti educativi pensati per la singola e specifica peculiarità di quello studente o studentessa, ponendo particolare attenzione ai suoi punti di forza, dai quali è bene partire per impostare il lavoro. La Normativa prevede che per tutti gli alunni con Bisogni Educativi Speciali venga redatto annualmente un documento di programmazione che espliciti il percorso di personalizzazione individuato. Questo documento viene definito PEI (**P**iano **E**ducativo **I**ndividualizzato) per gli alunni con disabilità, alunni che necessitano di risorse di sostegno e che la scuola inserisce da un punto di vista più formale, legato alla pianificazione delle risorse docenti, nella cosiddetta Fascia A. Per gli alunni con DSA (**D**isturbi **S**pecifici di **A**pprendimento), inseriti in Fascia B e per gli altri alunni BES, che rientrano nella Fascia C il documento è il PDP (**P**iano **D**idattico **P**ersonalizzato) che in Trentino viene chiamato anche PEP (**P**iano **E**ducativo **P**ersonalizzato), cambia solo il nome. Per gli alunni in fascia C la stesura del PDP non è un obbligo per il Consiglio di classe, ma diventa di fatto la miglior scelta autonoma per gestire i processi inclusivi per l'alunno al fine di promuoverne il successo ed il benessere scolastico.

APPROCCIO EFFICACE? NECESSARIO IL LAVORO DI RETE

In questo breve focus sui BES a scuola non si può non affrontare, anche se in modo sintetico, un'altra importante questione che riguarda le alleanze da stringere, le reti da annodare, gli itinerari da percorrere nel momento in cui la scuola risponde ai bisogni speciali di un suo studente o studentessa. È un tema che ho molto a cuore, anche perché se un team docente lavora bene ed è attento alla valorizzazione e all'inclusione dei propri alunni, è anche vero che non lavora da solo e non decide tutto da solo, come non ha la sola responsabilità nel momento in cui gli esiti del processo non sono quelli

sperati. Cambia lo sguardo quindi, dalla condizione di disabilità e difficoltà dell'alunno si deve passare alla valutazione delle relazioni che lo studente vive nei diversi sistemi di riferimento ed il ruolo delle diverse realtà che lo sostengono. Un lavoro di rete, un intreccio virtuoso, dove tutti svolgono la loro parte: la scuola (lo abbiamo già visto) nel processo di apprendimento, nell'attivazione di una didattica inclusiva e nel sostenere le relazioni con i compagni; la famiglia nel provvedere a far valutare il figlio, nel condividere e formalizzare il patto con la scuola, nel sostenere la motivazione e l'impegno del proprio figlio incoraggiandone l'autonomia; il ruolo dei Servizi, nel realizzare il processo valutativo, nel predisporre progetti di trattamento, nel supporto psicologico e nelle consulenze a famiglie e docenti. Interventi tutti volti a favore del benessere dello studente o della studentessa che ha dei diritti, certamente (lo abbiamo visto) ma ha anche dei doveri, dal porre un adeguato impegno nei compiti e nell'uso di strumenti di supporto con autonomia e consapevolezza ad uno sforzo di flessibilità necessario. Un obiettivo unico, comune, promuovere il benessere (relazioni, autostima, sapere, partecipazione) dell'alunno, valorizzare i suoi progressi e le specifiche diversità. Un insieme di azioni e attenzioni che ci portano verso una scuola di qualità per tutti. □

BIBLIOGRAFIA

- DI NUOVO S., *I Bisogni educativi speciali, metodi e materiali per affrontarli*, Giunti O.S. 2014
- CORNOLDI C., *In classe ho un bambino che...*, Giunti 2015
- CIAMBRONE R., FUSACCHIA G., *I BES Come e cosa fare*, Giunti Scuola 2014

NORMATIVA

- Legge n. 104 del 5/02/1992, *Legge - quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate*;
- Legge n. 170 dell'8/10/2010, *Nuove norme in materia di DSA in ambito scolastico*;
- Decreto MIUR n. 5669 del 12/07/11 e allegate *Linee-guida per il diritto allo studio degli alunni e degli studenti con Disturbi specifici dell'apprendimento*;
- Indicazioni operative provinciali DSA - *Del. nr 2172 del 15/10/12*;
- C.M. n. 8/2013 *"Strumenti d'intervento per alunni con bisogni educativi speciali e organizzazione territoriale per l'inclusione scolastica"*. Indicazioni operative;
- Accordo tra Governo, Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano su *"Indicazioni per la diagnosi e la certificazione dei Disturbi specifici di apprendimento (DSA)"*, Repertorio Atti n. 140/CSR del 25 luglio 2012.

Cos'è la fibromialgia?

La fibromialgia è una malattia tuttora sconosciuta.

di **Justina Claudatus**
Medico Chirurgo, Dermatologo

Le prime segnalazioni della sua esistenza risalgono all'800. Negli anni, la malattia è stata classificata con svariati nomi *fibrosite di Gowers*, *sindrome di Tietze*, *sindrome di Sapho* e tante altre *sindromi con sintomi reumatologici localizzati* che sono l'espressione della malattia stessa e che, nel tempo, evolverà divenendo generalizzata.

La fibromialgia, colpisce prevalentemente la popolazione femminile⁽¹⁾ in età adulta (dalla seconda alla quinta decade), anche se non sono rari i casi di fibromialgia in età pediatrica e adolescenziale. Dalle statistiche, sembra che la maggior parte dei soggetti abbia un livello d'istruzione elevato⁽²⁾ e che la fibromialgia sia prevalente nelle donne con un 2%, mentre l'incidenza fra gli uomini risulta del 0,5% della popolazione mondiale. Anche se, per quanto riguarda la percentuale della popolazione maschile colpita, i dati non sono corretti perché più elevata di quanto riportato, considerato che frequentemente i pazienti maschili tendono a sottovalutare l'importanza di tale malattia e spesso non si recano dai medici per approfondire i sintomi. Inoltre, dalla nostra esperienza abbiamo riscontrato che spesso sono colpiti maschi che come professione sono musicisti.

Molte volte la diagnosi arriva tardivamente e dopo frequenti indagini mediche negative; ecco perché la fibromialgia spesso viene diagnosticata come malattia *psicosomatica*, *ipocondria* o *amplificazione nel focalizzare i sintomi*.

I medici talvolta definiscono la malattia come "*capricciosa*", perché sembra sia scatenata dal cambiamento del tempo, dal tasso di umidità, dal caldo-freddo... anche se non vi è una regola fissa, né la si può collocare come malattia stagionale. "*Capricciosa*", perché insorge improvvisamente, per poi scomparire dopo 2-3 ore o per durare per oltre 36 ore.

I **sintomi dolorosi** principali sono:

- dolore intenso, spesso con "blocco" funzionale (senso di congelamento) a livello (isolatamente o generalizzato) dei muscoli del cranio,
- dolore ai muscoli del cingolo scapolo-omerale,
- dolore ai muscoli toracici,
- dolore ai muscoli delle cosce-glutei,
- dolore ai muscoli dei polpacci
- dolore ai muscoli paravertebrali;

dott.ssa Justina Claudatus

- Laurea Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Bari
- Specializzazione in Dermatologia e Venereologia - Bari

- dolori a livello delle articolazioni carpali e tibio-tarsiche.

I **sintomi neurologici** sono tipicamente:

- amplificazione dell'udito e dell'olfatto,
- dolori urenti a livello della cute,
- offuscamento transitorio del visus,
- confusione mentale transitoria,
- difficoltà transitoria del coordinamento muscolare con nitidezza del pensiero.

Quando la malattia si sta per presentare, tipo "*aura*" che può durare da 30" a 30', si ha difficoltà a pronunciare le parole e si confondono i contenuti di un discorso con un altro.

Frequentemente la fibromialgia è associata a pirosi e dolore gastrico.

Gli esami ematochimici reumatologici sono negativi, come lo sono radiografie, gastroscopie, RMN o TAC. È stato riscontrato che la Risonanza Magnetica Spettroscopica (MRS), nello specifico il sottotipo 1 H, si evidenzia una disfunzione dell'ippocampo e bassa concentrazione di acido Naftalenacetico⁽³⁾.

Facendo un **riepilogo dei sintomi** spesso riportati, proponiamo il seguente elenco:

- insonnia o sonno non riposante,
- diminuzione della forza muscolare nelle mani, nelle braccia e nelle gambe,
- astenia generalizzata,
- rigidità e impaccio nel movimento al risveglio,
- crampi (spesso notturni),
- fascicolazioni/contrazioni (arti inferiori/superiori, palpebre, a livello del cranio),
- sensazioni (parestesie) come formicolii, stiletate, intorpidimento,
- cefalea migrante,
- ansia, depressione, attacchi di panico,
- alterazioni dell'equilibrio,
- difficoltà della concentrazione,

- senso di confusione o stordimento e/o difficoltà ad enunciare le parole,
- secchezza degli occhi, della bocca e della pelle,
- visione sfocata, talvolta anche con riduzione del campo visivo,
- alterata percezione di caldo e freddo,
- intolleranza al freddo oppure al caldo-umido o ad entrambi,
- ipersensibilità della pelle, della vista, dell'olfatto, dell'udito,
- vestibolite (infiammazione cronica del vestibolo vulvare),
- fotofobia e intolleranza ai segnali luminosi quali: monitor del PC, televisione, iPad, ecc.,
- non efficacia dei comuni antidolorifici o anti-infiammatori o steroidi,
- sensibilità ai mutamenti meteorologici,
- pirosi e dolore gastrica,
- alterazioni dell'alvo,
- intolleranze alimentari e/o farmacologiche,
- nella fase premonitrice una sensazione di dolore a livello del distretto muscolare colpito, quasi insostenibile, "diverso" da quello a cui si è abituati.

Vi è una stadiazione nella malattia:

1° stadio:

manifestazione di dolori settoriali (regione cingolo scapolo-omerale, toracica, anche-arti inferiori, paravertebrali) che possono durare da pochi giorni ad un mese, isolati e che non si ripresentano se non dopo un lungo periodo di latenza (anche di anni);

2° stadio:

comparsa di dolori che coinvolgono più settori muscolari, che possono anche essere invalidanti e durare ripetutamente ad intervalli da 1 mese a 2-4 mesi;

3° stadio:

comparsa dei segni neurologici percettivi e di cognizione, comparsa dell'aura premonitrice, dolori generalizzati di durata da pochi minuti ad 24 ore ed oltre;

4° stadio:

cronicizzazione del quadro con durata quasi quotidiana ed invalidità per il lavoro e la vita quotidiana.

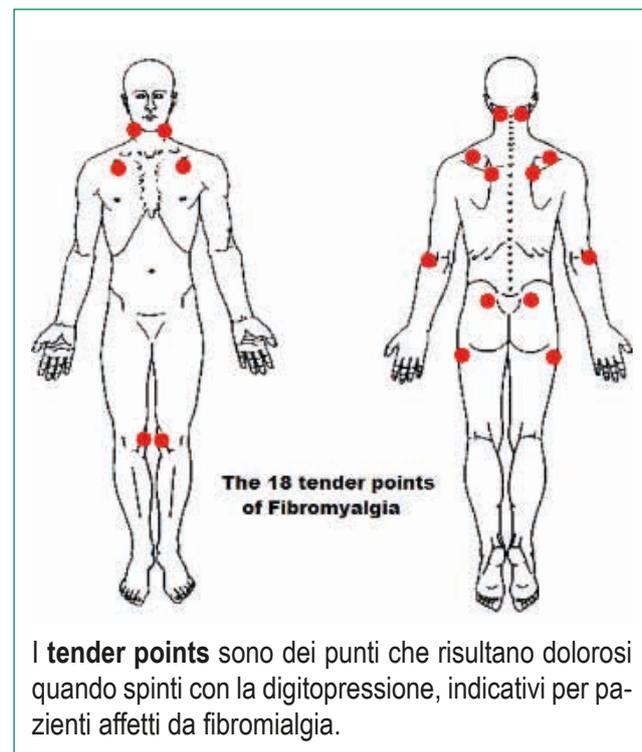
Come evidenziato in precedenza, la causa è tuttora sconosciuta, sebbene si possa ritenere che è multifattoriale e che abbia incidenza anche lo stress di tipo fisico (colpo di frusta) o psicofisico (traumi o maltrattamenti infantili)^(4, 13, 14). Nello **stadio 4** si evidenzia un disturbo del sonno con alterazioni dei meccanismi di riparazione

dei tessuti. All'aspetto doloroso della malattia viene segnalato un ruolo centrale alla neurotrasmissione dopaminergica, che risulterebbe ridotta⁽⁵⁾ sebbene molti altri neurotrasmettitori siano altrettanto coinvolti nel meccanismo del dolore fibromialgico, come la serotonina, il triptofano, la sostanza P e il glutammato^(6, 7, 15).

Nei pazienti affetti da fibromialgia sono stati osservati i seguenti dati:

- bassi livelli di cortisolo urinario (24h),
- perdita del ritmo normale circadiano con alti livelli di cortisolo in serata (quando invece dovrebbe essere bassissimo),
- ipoglicemia indotta da insulina associata ad un'iperproduzione di ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone -),
- bassi livelli di GH (Growth Hormone),
- risposta inadeguata di glicocorticoidi surrenalici alla stimolazione con ACTH^(8,9).

La serotonina regola, in parte, il ritmo circadiano e la stimolazione indotta dallo stress dell'HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis, - asse ipotalamo-ipofisi-surrene), pertanto, i bassi livelli di serotonina trovati nei pazienti fibromialgici potrebbero spiegare l'alterazione dell'asse HPA. Ultimamente, viene sottolineata l'importanza dei deficit vitaminici (Vit B e Vit D)⁽¹⁷⁾, l'intossicazione da metalli pesanti (>mercurio da otturazione dentaria)⁽¹⁸⁾ e la presenza di un'infiammazione cronica neurogena che indurrebbe danni a livello del sistema nervoso centrale, come anche tutte le alterazioni dei neuromediatori sovramenzionati^(19, 20)



Durante l'acuzia della malattia è consigliato riposo completo, talvolta aiuta nel periodo invernale utilizzare uno scaldasonno per alleviare il senso di freddo ed il dolore.

Successivamente, sono utili il nuoto, la camminata "naturale" (2-4 km al giorno), il Thai Chi⁽²¹⁾ gli esercizi di respirazione⁽²²⁾, i massaggi di tipo Feldenkreis (non invasivi), dormire per il recupero del sonno, integrazione di calcio e magnesio, vitamine A ed E a periodi alternati. Anche le tecniche che possano riallineare la colonna vertebrale (posturali) sono indicate, ma soprattutto è indispensabile tener presente che il movimento fisico è fondamentale⁽²⁾. Assolutamente importante è la dieta vegetariana, se non addirittura vegana, perché le proteine animali sembrano peggiorare la rigidità articolare. Si deve evitare di assumere: alcolici, caffè, fumo e fritte.

Si consigliano cicli di psicoterapia⁽¹¹⁾, soprattutto di tipo cognitivo-comportamentale per gestire il dolore, spesso correlato a traumi psichici⁽¹⁶⁾ in quanto la maggior parte dei pazienti sente la necessità di autogestire la malattia⁽¹²⁾.

La fibromialgia fa parte delle malattie emergenti e può essere causata anche dall'inquinamento ambientale. □

Bibliografia:

1. Silvano Todesco; Gambari Pier Franca, Punzi Leonardo, *Malattie reumatiche quarta edizione pag. 452-453*, Milano, McGraw-Hill, 2007.
2. Moretti et al. Assessing knowledge on fibromyalgia among Internet users. *Rev Bras Reumatol.* 2011 Jan-Feb;51(1): 7-19
3. Emad Y, Ragab Y, Zeinoh F, El-Khouly G, Abou-Zeid A, Rasker JJ. (2008). *Hippocampus Dysfunction May Explain Symptoms of Fibromyalgia Syndrome. A Study with Single-Voxel Magnetic Resonance Spectroscopy.* *J Rheumatol.*
4. Sommer C, Häuser W, Gerhold K, Joraschky P, Petzke F, Tölle T, Uçeyler N, Winkelmann A, Thieme K. (2008). *Etiology and pathophysiology of fibromyalgia syndrome and chronic widespread pain.* *Schmerz.*
5. Wood PB. (2008). Role of central dopamine in pain and analgesia. *Expert Rev Neurother.* 8: 781-797.
6. Tander B et al. Polymorphisms of the serotonin-2A receptor and catechol-O-methyltransferase genes: a study on fibromyalgia susceptibility. *Rheumatol Int.* May 2008;28(7): 685-91
7. Russell IJ et al. Elevated cerebrospinal fluid levels of substance P in patients with fibromyalgia syndrome. *Arthritis Rheum.* Nov 1994;37(11): 1593-601
8. Griep En et al. Altered reactivity of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in the primary fibromyalgia syndrome. *J Rheumatol.* Mar 1993;20(3): 469-74
9. Crofford LJ. Neuroendocrine aspects of fibromyalgia. *J Musculoskelet Pain.* 1994;2: 125-33
10. Cuatrecasas G et al. Growth hormone as concomitant treatment in severe fibromyalgia associated with low IGF-1 serum levels. A pilot study. *BMC Musculoskelet Disord.* Nov 30 2007; 8:119
11. Podolecki T et al. Fibromyalgia: pathogenetic, diagnostic and therapeutic concerns. *Pol Arch Med Wewn.* 2009 Mar;119(3): 157-61
12. Dijkstra A et al. Readiness to adopt the self-management approach to cope with chronic pain in fibromyalgic patients. *Pain.* 2001 Feb 1;90(1-2): 37-45
13. Teodoro T et al. A unifying theory for cognitive abnormalities in functional neurological disorders, fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: a systematic review. *J Neurol Neurosurg Psychiatry.* 2018 May 7
14. Bayram L, Erol A. Childhood Traumatic Experiences, Anxiety and Depression. Levels in fibromyalgia and Rheumatoid Arthritis. *Noro Psikiyatrs Ars.* 2014 Dec; 51(4): 344-349
15. Holton Kathleen. The role of diet in the treatment of fibromyalgia. *Pain Management vol 6, no. 4 Editorial.* Doi. Org/10.22177pmt-2016-0019
16. Reis F et al. Association between pain drawing and psychological factors in musculoskeletal chronic pain: a systematic review. *Physiother Theory Pract.* 2018 Apr 16: 1-10
17. Bjorklund G et al. Fibromyalgia and nutrition: Therapeutic possibilities? *Biomed Pharmacother.* 2018 Apr 17; 103:531-538
18. Kern JK et al. Evidence supporting a link between dental amalgams and chronic illness, fatigue, depression, anxiety and suicide. *Neuro Endocrinol Lett.* 2014;35(7): 537-52
19. Skaper SD et al. An inflammation-Centric view of neurological Disease: Beyond the neuron. *Front Cell Neurosci.* 2018 Mar 21; 12:72
20. Littlejohn G, Guymer E. Neurogenic inflammation in fibromyalgia. *Semin Immunopathol.* 2018 Mar 19
21. Wang et al. Effect of Tai Chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ.* 2018 Mar 21; 360: k851
22. Tomas-Carus P et al. Breathing Exercises must be a real and effective Intervention to consider in Women with Fibromyalgia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med.* 2018 Apr 13

Il Mare in una Stanza

Vi sarà capitato di sentir parlare di questi luoghi rilassanti e suggestivi che promettono, in poche ore di permanenza, i vantaggi ed i benefici dell'aria di mare. Le Grotte di Sale, sono perfette per allontanare lo stress, ma ottime anche per trattare patologie respiratorie e dermatologiche, stimolare il sistema immunitario ed il metabolismo.

Nonostante i benefici del sale fossero conosciuti fin dall'antichità, fu il dottor Felix Boczkowski che ipotizzò che la permanenza in luoghi salini con determinate caratteristiche di umidità e temperatura, a lungo andare favorisse una buona salute e ne fece una vera e propria terapia con ottimi risultati sia per la cura ma soprattutto per la prevenzione. Il medico polacco, che visse a metà '800, aveva notato come coloro che lavoravano nelle miniere di sale, godevano in generale di uno stato di salute migliore rispetto a chi lavorava in altri tipi di miniere o a chi faceva altri lavori. Ideò così la "haloterapia" (dal greco Halos, cura con il sale), ovvero una terapia curativa che sfrutta gli effetti positivi della IONIZZAZIONE dell'aria che va a contatto con il sale all'interno di ambienti che ne sono ricchi. In sostanza, le grotte di sale riproducono quanto può fare della sana aria di mare al nostro organismo.

Realizzate con il salgemma o con il sale rosa dell'Himalaya, le grotte hanno pavimenti, pareti e soffitti ricoperti di sale e altri particolari, come la CROMOTERAPIA, utili a migliorare un equilibrio psicofisico dei frequentatori. Una grotta di sale per dirsi tale deve possedere anche altre caratteristiche che la rendono benefica: temperatura tra i 18° e i 24°, umidità tra il 40% e il 60%. All'interno si può accedere vestiti con abiti comodi e utilizzando dei calzini bianchi per non sporcare il sale. Nell'ora di terapia è possibile rilassarsi su delle sdraio respirando profondamen-

te, ascoltando musica o guardando un documentario. Generalmente sono consigliate dalle 15 alle 20 sedute di 45/50 minuti ciascuna.



VANTAGGI

L'haloterapia, può essere d'aiuto nelle patologie: respiratorie, della pelle, nelle allergie e nelle problematiche legate allo stress. Gli effetti benefici della permanenza in queste grotte sono dovuti al salgemma che viene immesso nell'organismo attraverso la respirazione, ma anche assorbito attraverso la pelle. Per massimizzare i risultati, sarebbe importante associare, all'haloterapia un'alimentazione adeguata che aiuti l'organismo a recuperare le condizioni ottimali di salute. Presso le Terme di Sale, vi sarà anche una biologa nutrizionista che da anni si occupa di supportare con un'alimentazione sana e naturale le persone nei loro percorsi terapeutici. *"L'abbinamento haloterapia ed alimentazione sana può portare a dei risultati molto importanti - afferma la dottoressa - sia dal punto di vista della risoluzione degli stati infiammatori, sia dal punto di vista di una migliore modulazione del sistema immunitario che del metabolismo"*. □

B U O N O O M A G G I O

TERNE DI SALE

1 INGRESSO per 2 persone + 1 colloquio con nutrizionista (15')
(il coupon ha un controvalore di € 50,00 e non può essere monetizzato)

AsTRID
Onlus
2018

DA UTILIZZARSI PRESSO:
Pergine Valsugana - via F.lli Filzi 4C - tel. 345 9806963
Rovereto - presso Rovercenter - Viale del Lavoro, 18 - tel. 340 7562810

La danza leggera del Taiji sulla sedia

Si è sempre pensato che le arti marziali, anche se dolci,

di **Leopoldo Zampi**
Osteopata, Massofisioterapista

fossero appannaggio della gente senza problemi di deambulazione: com'è possibile concepire la pratica di un'arte marziale avendo problemi di movimento anche temporanei? Da 37 anni lavoro come terapeuta e da più di 25 collaboro con maestri di Taij Quan in corsi creati per i miei pazienti: ora sento la necessità di rispondere alle richieste di quanti, anche se temporaneamente, si trovano con una limitazione funzionale nella deambulazione e sentono l'esigenza di recuperare, migliorare e mantenere la propria integrità psicofisica. La loro perplessità nel mio invito a praticare il Taij Quan, o più semplicemente Taiji (pugilato della suprema polarità), risiede nell'incapacità di concepire la pratica di un'arte marziale da parte di chi non ha una completa autonomia fisica. La prima osservazione viene dalla straordinaria lezione offerta dagli atleti delle paraolimpiadi che, con il loro esempio, dimostrano quanto la persona non sia solo il suo corpo o la sua menomazione. La seconda osservazione, viene dal fatto che due dei miei maestri hanno subito traumi agli arti inferiori con interventi chirurgici ed ho potuto osservare, da allievo e terapeuta, la non interruzione dell'attività di pratica ed insegnamento oltre ad una eccezionale capacità e qualità del recupero. L'ultima osservazione, il Taiji è un'arte marziale interna e nella sua forma tradizionale predilige lo studio sul proprio corpo e sulle sue potenzialità: riportato all'attività su una limitazione di movimento possiamo dire che è importante pensare a quello che abbiamo piuttosto che a quello che non abbiamo (è un pensiero trasversale). Lavoriamo dunque con il Taiji, con le tecniche di lunga vita indipendentemente dalle codifiche sociali pensando che la nostra potenzialità ci sta aspettando per esprimersi.

“Vuoto, Rilassato, Rotondo, Connesso. Sono l'origine dell'abilità, della riuscita nel Taij Quan” - M° Wang Zhi Xiang, Wang Academy Università Popolare.

Il Taij Quan è un'arte marziale interna che sviluppa il controllo del corpo, della mente e dello spirito. Si basa su movimenti lenti ed armoniosi, sulla continuità del movimento dove nulla viene forzato. Aiuta a sviluppare la percezione del proprio fisico, lo mantiene elastico ed in equilibrio; con dolcezza la muscolatura si rinforza, aumentano l'attenzione, la prontezza di riflessi, la concentrazione e tutto conduce ad una riduzione dello stress

LEOPOLDO ZAMPI

Osteopata, Massofisioterapista

Percorso formativo

- Diploma di Massofisioterapista – Istituto Ortopedico “R. Galeazzi”, Milano
- Diploma di Osteopata D.O.- CERDO di Roma – Iscritto al ROI n. 316
- Attestato Reflessologia del Piede – “International Tsou Center”, Milano
- Corso Unità spinale per una corretta cura e riabilitazione delle persone para-tetraplegiche – Folgaria

zampileopoldo@osteopatiatrentina.it

accumulato e dei suoi effetti negativi sulla qualità di vita. Il Taij Quan appartiene alle tecniche della medicina tradizionale cinese (MTC) assieme al Qi Gong, il Tuina, l'agopuntura e l'alimentazione.

“Quando si pratica in Taiji Quan bisogna usare la mente Xin per muovere il Qi; in altri termini: per prima cosa, l'intenzione Yi deve agire sul Qi, energia. Quando poi si raggiunge una completa tranquillità, la mente è calma e il Qi bilanciato, la gravità scende in modo naturale.”
- commento del M° Wang Zhi Xiang a Il Secondo Classico di Wu Yuxiang (1812-1880).

In questa arte marziale non si oppone la forza alla forza ma l'elasticità alla forza ed il tutto risulta armonioso, fluido, ritmico come lo scorrere dell'acqua; tutto appare avvolto in un continuo di trasformazione dove non appare il limite tra una forma e la seguente; come nel cambiamento di stato dell'acqua solido-liquido-gassoso così corpo-mente-spirito si seguono in un unico fluire guidato dall'intenzione.

L'applicazione dei principi taoisti e della MTC (Medicina Tradizionale Cinese) rende intuitiva la pratica: l'aspetto dualistico dell'energia, le otto direzioni e le cinque qualità (5 elementi).

L'aspetto dualistico della realtà viene espresso con la definizione di Yin e Yang, gli aspetti femminile e maschile che non si oppongono come giudizio bene e male ma definiscono i due inscindibili aspetti della realtà: uomo ponte tra cielo e terra, connessione come compressione/espansione.

Le otto direzioni: alto-basso, destra-sinistra, davanti-dietro, dentro-fuori; essi rappresentano la capacità di essere sempre connessi con la realtà materiale. La con-



nessione con la realtà energetica si effettua con la ricerca dell'equilibrio nel quale si realizza la trasformazione dell'energia: concentrazione e dispersione; seguendo l'energia naturale della gravità terrestre si concentra verso il basso l'energia per sfruttarne la risposta verso l'alto per guidare il movimento, senza affanno, senza sforzo.

I cinque elementi segnano la regola delle leggi naturali legate all'alternanza delle stagioni e dei ritmi universali rappresentati, nell'allegoria della MTC, dai cinque elementi. Seguire le leggi naturali è l'unica via del benessere e della lunga vita.

Nella nostra pratica quotidiana di persone con limitata consapevolezza motoria e limitazione della deambulazione, abbiamo la possibilità di realizzare tutti questi insegnamenti della medicina cinese tramite l'applicazione del Taiji come pratica di lunga vita, intesa come qualità di vita.

La tecnica applicata con costanza e leggerezza ci permette di muovere lievemente parti del nostro corpo in difficoltà: risveglia l'elasticità che porta al fluire libero dei liquidi e dell'energia, permette di lavorare sia col sistema nervoso volontario, che neurovegetativo. Tutto si traduce in una rinnovata coscienza corporea. Quest'ultima viene canalizzata nel movimento finalizzato (marziale) che automatizza gli schemi motori e le sinergie viscerali. Lo schema motorio è la sequenza dei movimenti delle singole componenti corporee per realizzare un'azione che nasce da una necessità individuale, come spostarsi per evitare un contatto o prendere un bicchiere d'acqua. Quest'azione viene seguita dalla progettazione del movimento (esperienza dualistica mente-corpo) e dal test di fattibilità da parte del cervello sulle vie nervose che prepara la via dell'ordine finale che arriva ai muscoli: quelli che si contraggono creando l'azione e quelli che si rilassano per consentir-

la in quanto, questi ultimi, effettuano il movimento opposto (funzione di inibizione reciproca): questa azione è fondamentale per la coordinazione e dimostra come esistano sempre contemporaneamente un fenomeno ed il suo contrario che si bilanciano. Il fluire armonioso dello schema motorio può essere messo in crisi da un problema strutturale, organizzativo o relazionale (corpo, mente e spirito) creato da una patologia, da un vissuto esperienziale traumatico o semplicemente dall'età. In ogni caso la persona vede venir meno la sua autonomia, la sua autodeterminazione e quindi la sua qualità di vita. La pratica del Taiji permette di armonizzare e rilanciare il potenziale personale non ancora utilizzato agendo fin dall'inizio sulla catena dello schema motorio finalizzando il movimento (aspetto marziale) e favorendo l'utilizzo dell'energia elastica in risposta alla gravità (Il Taiji Quan dell'acqua è la sesta forma riconosciuta a livello mondiale); con i movimenti lenti e cadenzati nella respirazione naturale si crea "l'onda liquida" dell'inten-



zione cosciente e adattativa che permette alla struttura di usare "vie alternative", strade diverse per la realizzazione del movimento perché l'energia sostenuta dalla mente cosciente genera possibilità.

Si crea un movimento nuovo, che coinvolge tutto il corpo fisico e l'intenzione ed eleva lo spirito: si crea una danza leggera e totale in grado di rilanciare la persona nel suo insieme, l'aspetto individuale più forte sostiene quello più carente, la persona non è più solo una persona fissa sulla sedia, è una persona che vive **la danza leggera del Taiji**. I vantaggi di questa pratica sono subito evidenti sulla rinata capacità di interagire in modo deterministico sulla realtà individuale poiché non si è più una persona sulla sedia ma solo una persona! La nuova percezione esperita del sé corporeo rilancia le funzioni neuro-ormonali a partire proprio dal nuovo vissuto psicomotorio. Le funzioni respiratoria e cardio-circolatoria vengono rilanciate naturalmente e la nuova energia si esprime anche a livello delle difese immunitarie e della capacità di autoguarigione. L'apparato scheletrico riconquista le competenze elastiche e l'apparato muscolare quelle della determinazione nella forza e resistenza generando ulteriori possibilità di movimento. Con questi presupposti **fare Taij Quan sulla sedia vuol dire dare maggiori possibilità alla persona di convivere con un sé corporeo-mentale-energetico rilanciando nuove potenzialità.** □

Bibliografia:

- NEI CHING (HUANG TI NEI CHING SU WÊN), Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo – Ed. Mediterranee, Roma 1983
- IL TAO – LA VIA DELL'ACQUA CHE SCORRE, Alan W.Watts – Ubaldini Editore – Roma 1977
- IL TAO del TAI-CHI CHUAN, Jou Tsung Hwa – Ubaldini Editore – Roma 1986
- LA DIMORA DELL'ACQUA – Appunti di Alchimia interiore taoista, Paolo Proietti – Amazon Fulfillment, Poland Sp.zo.o., Wroclaw
- IL TAO DELLA FISICA, Fritjof Capra – Adelphi Editore 1982
- IWA – International Wang Academy Scuola del M° WANG ZHI XING

Ricominciare attraverso lo sport

Con lo Sport Team Vallagarina per ritrovare armonia

Lo Sport Team Vallagarina è sulla scena sportiva da

di **Marco Carlini**
Consigliere Sport Team Vallagarina

oltre dieci anni e, da oltre dieci anni, dà a tutti i disabili della provincia di Trento, la possibilità di praticare sport sia a livello agonistico che nel tempo libero.

Un buon numero di atleti, degli oltre trenta che costituiscono la società, partecipa a gare; altri, invece, preferiscono praticare lo sport nel tempo libero abbinando il divertimento ad una buona attività fisica senza eccessivo stress.

Nello Sport Team Vallagarina si possono praticare diversi tipi di sport come l'**handbike** (seguito dal maggior numero di atleti), al **curling**, al **nuoto**, alla **vela** ed al **tennis tavolo**.

È importante ricordare che nelle gare è data a tutti la possibilità di *primeggiare* in quanto, in base alla propria disabilità, si è assegnati ad una specifica categoria. Ed ora cercheremo di fare un *excursus* dei vari sport praticabili con lo Sport Team Vallagarina:

HANDBIKE

Non è difficile nei mesi estivi percorrere la ciclabile da Trento a Rovereto ed incontrare piccoli gruppi che si stanno allenando o semplicemente "fanno un giro". Per gli allenamenti non vi sono orari fissi, gli atleti si organizzano attraverso cellulare oppure WhatsApp. Inoltre, in estate vengono organizzate gite, a carattere ricreativo, nelle belle valli trentine. Ultimamente, viene utilizzata anche l'handbike auto-assistita che permette di fare passeggiate più riposanti e di più lungo chilometraggio e la MTB per avventurose escursioni su sentieri e strade forestali.



WHEELCHAIR CURLING

La squadra dello Sport Team Vallagarina, quest'anno, ha partecipato al campionato italiano confrontandosi con squadre come il Cortina, la Disval di Aosta e l'Alba-

trostone; si è classificata 4a al termine di serrati ed avvincenti play off. Per il Wheelchair Curling, gli allenamenti vengono effettuati al Palacurling di Cembra al mercoledì dalle 18:00 alle 20:00. D'estate gli allenamenti sono sospesi e ciò permette di partecipare al torneo di Praga e ad altri tornei in Europa.

TENNIS TAVOLO

Dal 2016, grazie all'A.S.D. (Associazione Sportiva Dilettantistica) Tennistavolo di Lavis è possibile praticare un altro sport: il Tennistavolo. In quest'ultimo anno, diversi atleti hanno iniziato questo sport che richiede, diversamente dalle apparenze, notevole preparazione fisica, doti di coordinamento, rapidità di movimento e buoni riflessi. È uno sport molto piacevole e divertente tanto che le 2h di allenamento volano in un attimo!

Gli allenamenti sono programmati al lunedì e al venerdì dalle 20:30 alle 22:30 presso la palestra della scuola media nel periodo invernale e d'estate nello splendido parco urbano.



NUOTO

Nel mese di ottobre, ogni anno vengono organizzati corsi di nuoto ai quali partecipano sia uomini che donne. I corsi sono tenuti da un istruttore con competenze sulle varie disabilità e sono programmati alle ore 12:00 in modo da avere tutta la piscina disponibile.

BOCCE

Nel mese di ottobre, inizierà un corso propedeutico che permetterà agli atleti di partecipare attivamente anche ad eventuali tornei. □

INFORMAZIONI

telefono numero 340 8118776

www.sportteamvallagarina.it

Nutrizione vibrazionale

Così come la società del '900 ha visto il mondo cam-

di **Patrizia Rita Di Gregorio**
Biologa Nutrizionista

biare con l'utilizzo delle fonti energetiche, nello stesso modo anche in questo nostro secolo il mondo scientifico ha necessità di rivedere alcune idee proprio in considerazione dell'Energia. Tutta la materia è in fondo energia condensata, energia che vibra più lentamente... per cui è facile comprendere che ogni organismo genera un campo elettromagnetico dovuto alla propria vibrazione energetica. Già negli anni '60, dagli studi del dott. Wilson, era chiaro che l'organismo vivente ha un'energia vibrazionale e utilizza energia per svolgere le sue funzioni. La cellula vivente in piena vitalità ha un **valore vibrazionale intorno ai 6200–7000 Armstrong** (campo bioenergetico).

“La forza, l'integrità e la felicità di una nazione è direttamente proporzionale allo stato di salute dei suoi cittadini.”

Mahatma Gandhi

Ma da dove proviene l'energia presente anche nell'organismo umano?

Dalla respirazione cellulare ed è proprio per questo che nutrizione e respirazione sono funzioni vitali, strettamente correlate ed indispensabili per la vita!

La respirazione cellulare si svolge all'interno di ogni cellula come una specie di “centrale elettrica” chiamata mitocondrio, nel quale avvengono delle reazioni di ossidazione (ciclo di Krebs) in cui, il combustibile che si origina dalla trasformazione di ciò che mangiamo, brucia con il comburente ossigeno. In questo modo si produce l'energia vitale in entrambe le forme in cui oggi possiamo distinguerle e studiarle (grazie agli strumenti moderni di cui disponiamo): l'**energia chimica** e l'**energia elettromagnetica**, entrambe molto importanti per la nostra salute. Ecco perchè la Nutrizione sana deve, non solo fornire i giusti nutrienti (composti chimici) per apportare nell'organismo l'energia chimica necessaria a mantenere efficienti la funzione termica, funzionale e strutturale, ma anche sostenere l'energia vitale dell'organismo. Aumentare l'energia vitale comporta un potenziamento dello stato di salute ed una buona prevenzione delle malattie.

Patrizia Rita Di Gregorio
Biologa Nutrizionista

Percorso formativo

- Laurea in Scienze Biologiche - Università della Sapienza, Roma
- Diploma di Naturopatia - Dentre for Study and Research on Alternative Medicine, Roma
- Master in “Floriterapia e alimentazione_ modificazione dei modelli comportamentali” - Centro Biofood, Milano
- Specializzazione in Scienze della Nutrizione e disturbi dell'alimentazione” - Università della Sapienza, Roma

olisticale4@gmail.com

Questo principio è stato chiaro fino ad oggi, specialmente nella medicina orientale anche se, in realtà, era già stato intuito dai padri della medicina occidentale come Ippocrate e Galeno (“*Vis Medicatrix Naturae*” che significa “*forza guaritrice della natura*”). Già dagli anni '40, grazie agli studi del francese André Simoneton, conosciamo l'energia vibrazionale degli alimenti e sappiamo che gli alimenti superiori (cioè quelli con un'energia vibrazionale più vicina a quella della cellula sana) sono quelli prevalentemente vegetali (frutta e verdura fresche, legumi cotti a basse temperature, cereali interi cioè non raffinati, frutta oleaginosa, semi, uova di giornata...).

Alla luce di quanto esposto, mi viene da chiedere: “*Quale parte hanno realmente nell'alimentazione di tutti i giorni questi alimenti?*”

Purtroppo la nostra società permette di dedicare pochissimo tempo all'approvvigionamento quotidiano dei cibi freschi nonché alla loro preparazione e degustazione, lasciando che la colazione, per lo più frettolosa, sia a base di dolciumi a preparazione industriale; il pranzo, quando non consumato frettolosamente in ufficio o in un bar, sia composto solo da un carboidrato (un piatto di pasta e via...) e la cena, forse il pasto a cui si dedica più tempo, diventi un pasto di “rifugio” per soddisfare il piacere del cibo e compensare lo stress di una lunga giornata. In definitiva, quando prima “si lavorava per mangiare”, ora si finisce a mangiare per contrastare i ritmi di lavoro!

Eppure, siamo consapevoli che il 20% dei decessi per malattia è legato in qualche modo a scelte alimenta-



ri sbagliate. Anche tra chi pone attenzione alla propria alimentazione, a volte perché già sollecitato da squilibri sulla salute o la forma fisica, noto che spesso si considerano i menù solo da un punto di vista calorico (energia chimica) come se paragonassimo l'organismo ad una macchina termodinamica; altre volte invece, consideriamo la completezza dei nutrienti... ma quante volte salute, vitalità e concentrazione vengono a mancare come se l'organismo fosse "spento" o dotato di poca vitalità?

Le soluzioni per aiutarsi a migliorare qualitativamente le proprie abitudini alimentari, oggi ci sono, ma è necessario acquisire la consapevolezza dell'importanza di

sceglierle e mantenerle quotidianamente. Allora vi chiedo: *"E se provassimo a considerare l'energia vitale degli alimenti di cui ci nutriamo?"*

Sicuramente saremmo più vitali, assimileremmo meglio tutti i principi nutrizionali e questo si tradurrebbe in un miglioramento del nostro metabolismo, anche a livello cellulare, che aiuterebbe, non solo il mantenimento del peso corretto, ma migliorerebbe il nostro stato di salute in toto. Da non sottovalutare che vi sarebbe anche un aumento di abilità fisiche ed intellettuali, entusiasmo, concentrazione e "carica".

Ecco, questa potrebbe essere un'esperienza che credo migliorerebbe la qualità della vostra di vita!

"Ciò che ingeriamo attraverso la bocca il nostro organismo lo utilizza per costruire sé stesso. Siamo fatti dal cibo solido, dall'acqua che beviamo, dall'aria che respiriamo, dai pensieri nostri e altrui e da tutto ciò che arriva dall'esterno. Dalla qualità e dalla purezza di tali sostanze che assorbe il nostro organismo nella sua interezza dipende il nostro benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale." – Franco Libero Manco

IL FILM

**BASTA GUARDARE IL CIELO**Titolo originale: **The Mighty**Regia di **Peter Chelsom**Genere: *drammatico*

Basta guardare il cielo è uno dei pochissimi esempi, nella cinematografia mondiale degli ultimi cinquanta anni, in cui si racconta l'incontro tra due ragazzi di handicap diverso. Al tempo stesso, è un'opera sul valore dell'amicizia nell'infanzia, nell'adolescenza, nella crescita.

Kevin (Kieran Culkin), senza padre, ha una madre affettuosa (Sharon Stone). È piccolo, magro, affetto da una patologia degenerativa – la sindrome di Morquio – che lo costringe a portare i tutori alle gambe. In compenso ha una mente straordinaria e trascorre tutto il suo tempo a leggere libri complessi o a inventare originali congegni meccanici; la madre è molto apprensiva e, per paura che le sue condizioni fisiche possano peggiorare, a volte gli impedisce di condurre una vita “normale” come i suoi compagni. Max (Elden Henson) ha un padre violento – in carcere per aver ucciso la madre del ragazzo – e vive con i nonni (Gena Rowlands, Harry Dean Stanton), figure genitoriali vicarie.

È un ragazzo grande e grosso, che porta il 48 di scarpe, ma che pare avere un cervello “piccolo, piccolo”: viene considerato un ritardato perché a scuola è lento e fatica ad apprendere qualsiasi nozione, e non riesce a reagire alle prese in giro dei compagni.

Sia Kevin che Max trovano amore nelle famiglie in cui vivono, ma la famiglia non è sufficiente a creare le condizioni per il completo benessere dei ragazzi. Per tutta la loro vita Kevin e Max sono stati degli esclusi. Per la gente del posto sono “*Frankenstein e Igor*” e ogni occasione è buona per deriderli o per metterli in seria difficoltà. I compagni di scuola, i classici bulli, chiamano Kevin “storpio”, cercano sempre di farlo cadere e lo escludono da ogni gioco. Insultano Max con frasi offensive: “maialino, maialino, tu sei figlio dell'assassino” oppure “scimmione con le cuffie” e sembrano godere della sua sottomissione passiva. Anche gli adulti, fatta eccezione per i familiari, non ripongono nessuna stima né fiducia nei ragazzi.

Ma quando Max e Kevin si conoscono, le loro esistenze cambiano radicalmente. Tra i due, che inizialmente sembrano incompatibili e diametralmente opposti, nasce una simbiosi, un sodalizio in cui l'uno è complementare all'altro: Kevin aiuta Max nello studio e cerca di appassionarlo alla lettura, facendolo viaggiare con l'immaginazione nel mondo fantastico di Re Artù. E Max aiuta Kevin nella deambulazione: se lo carica sulle spalle e lo porta in giro per la città, esaudendo tutti i suoi desideri di scoperta e conoscenza. “*Tu hai bisogno di un cervello e io di un paio di gambe, insieme formiamo una persona perfetta*” ripete più volte Kevin e con questa consapevolezza sempre presente, i due si avventurano alla scoperta del mondo. Ogni volta che i due si uniscono, con il piccolo Kevin arrampicato sulle spalle del gigante Max, formano un unico coraggioso guerriero che si tuffa in mille avventure fantasiose: riparare ai torti subiti, uccidere i draghi e salvare le damigelle in pericolo in un regno crudele e pieno di forze oscure come la loro città. Un'avventura un po' più rischiosa delle altre provocherà però a Kevin dei seri problemi fisici che lo porteranno a lasciare il mondo terreno. Max continuerà, invece, a vivere nel suo ricordo nel suo ricordo, rafforzato dagli insegnamenti ricevuti e capace di ritrovare immaginazione, coraggio di vivere e profonda sintonia amicale anche semplicemente alzando gli occhi al cielo... □

“Il cielo è come una fotografia di milioni di anni fa. Un vecchio film proiettato lassù. Molte di quelle stelle si sono spente ormai, noi stiamo vedendo una replica.”

IL LIBRO



MADRI... VOGLIO VEDERTI DANZARE di Antonia Chiara Scardicchio

Il libro presenta una riflessione sul ruolo della donna in quanto madre, sviluppato dalla Scardicchio partendo dalla rievocazione della sua esperienza dolorosa alla scoperta che Serena, la sua bambina di sei mesi, è affetta da un ritardo mentale grave con tratti autistici. Dirlo semplicemente così non dà l'idea precisa del fulmine che si abbatte su una donna in tali circostanze.

“Serena non ha niente, non sa leggere né scrivere, non ha nessuna proprietà di linguaggio.” Io vivo di libri, studio libri, mangio libri, respiro parole: vissi i primi momenti come una disgrazia. Ma poi vidi la sua felicità, felicità per tutto quello che la circonda, **felicità per essere viva**. Ho imparato da lei e posso assicurare che, senza di lei, non sarei felice come lo sono ora. Qualcuno potrebbe obiettare che tutto ciò non ha senso, che io vivo dentro un'illusione, che io dico tutto ciò per autoconvincermi. A loro rispondo citando Jerome Bruner: ‘La vita è come te la racconti’. La felicità dipende da come leggi le circostanze”. “Le disgrazie esistono, inutile negarlo. Ma le ferite si possono trasformare in feritoie, come scriveva

Aldo Carotenuto”. Di fronte a una disgrazia si può decidere di rimanere immobili a lamentarsi o ribaltare la situazione: “Io sono passata dalla prima alla seconda grazie a Serena”.

Il libro non si rivolge solo alle madri di figli disabili, ma a tutti, uomini e donne, madri e padri, con figli in salute o malati, perché possano comprendere come gioire delle piccole cose della vita, come non si debba arrivare per forza a perdere tutto per capire quanto, invece, avessimo sin dall'inizio. Perché un bambino disabile non è solo portatore di limiti, ma anche di risorse. Uno degli scopi dichiarati del libro è proprio quello di raccontare non solo un modo diverso di essere genitori di un figlio disabile ma, in generale, un modo diverso di essere madri e padri. Un percorso difficile e doloroso ma necessario per uscire dall'autocommiserazione e aprirsi invece a una vita che è benedizione e gioia.

Il libro è accompagnato dalle delicate e suggestive illustrazioni di Patrizia Casadei e da alcune immagini delle sculture dell'artista riminese Angela Micheli, nota proprio come la “scultrice degli affetti materni” per la sua capacità di raccontare il mistero della vita umana e della maternità attraverso sculture che rappresentano abbracci, scene di gioco e di vita quotidiana. Al testo dell'autrice viene accostata anche una sua intervista a cura di Mariangela Taccogna e una recensione delle opere di Angela Micheli redatta da Antonella Chiadini. □

“Alcune madri sono, a mio avviso, madri da studiare: per le loro incredibili capacità di resurrezione. Perché a risorgere – mentre ancora si vive e quando, seppur ancora in vita, si è già morti - si impara. E si impara per contagio. Madri addolorate il cui dolore è stata la penultima parola: e che dunque si sono rialzate, trasfigurando il lutto in celebrazione e quella morte in apprendimento. Madri risorte, non nonostante il dolore ma proprio grazie ad esso. Perché prima di incontrarlo erano fragili come tante altre, col cuore che si sfalda come i biscotti al mattino nel latte. Madri che la disgrazia ha reso piene di grazia.”

“Non avevo mai imparato, prima dei miei 30 anni, a osservare senza sentenziare, ad accogliere e non rifiutare la realtà inaspettata, ad amare anche quello che non va. In una parola: a ringraziare”



RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

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

Socio Ordinario - importo annuale € 25,00

Importo versato con: **CONTANTI** in data _____ **BONIFICO**

IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento (causale AMMISSIONE SOCIO)
Il/la sottoscritto/a s'impegna a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti.

data _____ FIRMA **X** _____

Spedisca la scheda e copia bonifico a:

ASTRID Onlus - Via Eusebio Chini, 9 - 38123 Trento oppure info@astrid-onlus.it

AsTRID Onlus, invierà normativa sulla privacy con adempimenti e obblighi a seguito entrata in vigore del GDPR (General Data Protection Regulation) il 25 maggio 2018. Informa inoltre che l'Unione Europea ha introdotto il GDPR in materia di protezione delle persone fisiche in merito al trattamento dei dati personali e alla libera circolazione degli stessi.

PARTE RISERVATA ALL'ASSOCIAZIONE

*Il Direttivo in data _____ con il Verbale n. _____ ha delibera
che il signor/la signora _____ è stato/a:*

AMMESSO/A

NON AMMESSO/A

Iscritto/a nel Libro dei Soci al numero _____ in data _____

sede legale: **Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento**
Telefono 388 8317542 www.astrid-onlus.it info@astrid-onlus.it
IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229



ASTRID ONLUS

ringrazia tutti coloro che nel primo semestre 2018 ci hanno

SOSTENUTO

- ACCADEMIA NAZIONALE DI SCIENZE IGIENISTICHE NATURALI "Galileo Galilei" - Trento
- AZIENDA PER IL TURISMO VALSUGANA SOC. COOP.
- CHI HA DONATO IL 5x1000
- DI GREGORIO PATRIZIA
- FERRARI P.
- FERRUZZI SERVIZI Srl
- FORMAZIONE GIURIDICA Srl - Bologna
- ISTITUTO DON MILANI – Rovereto
- POMILIO M.
- RISTORANTE PerBacco - Mezzolombardo
- ROSI P.
- SAT CIVEZZANO
- SOCI
- UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA- Rovereto

OSPITATO

- FIDAPA BPW – Italy (sezione Trento)
- TELEPACE – Trento
- SIPAA – Trento

AIUTATO - I Volontari

- Anna Paola L.
- Lucia F.
- Gabriella C.
- Giorgio C.
- Manuela A.
- Mariano T.
- Laura B.
- Mery B.

CONCESSO LA COLLABORAZIONE

- 4 NEW RENAISSANCE

- Antonioli Monica
- Bonetta Maria Carla
- Boschi Walter
- Capriani Alessandra
- Carlini Marco
- Claudatus Justina
- Chiavarelli Nicola
- Deavi Dennis
- Di Gregorio Patrizia Rita
- Facchinelli Andrea
- Fedel Cristina
- Foschi Davide
- Fraschini Lucia
- Furlani Maria
- Gallinaro Benjamin
- Gasperi Cinzia
- Groff Marco
- Ilepulos Costantino
- Lonardi Anna Paola
- Maspero Rosella
- Muraro Elena
- Molteni Lorella
- Piasentini Silvia
- Piva Alessandra
- Taufer Paola Maria
- Zampi Leopoldo
- Vitti Giorgia

CONCESSO IL PATROCINIO

- APT VALSUGANA
- COMUNE DI LEVICO TERME
- CONSIGLIO REGIONALE TAA
- PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
- TERME DI LEVICO E VETRIOLO

Adotta una mucca

“Adotta una mucca” è un’iniziativa della Valsugana e Lagorai nata per far conoscere la natura incontaminata di queste montagne, per insegnare come si produce il formaggio secondo metodi antichi e per capire cosa significa vivere in una malga. Per adottare una mucca è sufficiente un bonifico di € 60,00: € 50,00 saranno destinati alla malga per il mantenimento estivo in quota della “tua” mucca, mentre € 10,00 andranno in beneficenza per progetti dedicati al sociale.



GRAZIE a queste donazioni la nostra Associazione ha potuto beneficiare di € 2.000,00 da destinare ai progetti in essere. Siamo grati di quanto donatoci perché con quell'importo abbiamo potuto concludere la campagna “Diritto, Rispetto, Dignità” che desiderava portare all'attenzione la disabilità in tutte le sue sfaccettature.



Nel 2018 per gli associati è prevista la seguente scontistica presso gli amici sostenitori

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

MOLINARI SPORT

Civezzano - Centro Commerciale Europa
Telefono 0461-858543
www.molinarisport.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 9.00-12.30 e 15.00-19.15
CHIUSO: domenica mattina



BENESSERE

LE TERNE DI SALE

Pergine Valsugana - Via Fabio Filzi, 4/c
Telefono 345 9806963

Rovereto - c/o Rovercenter - Viale del Lavoro, 18
Telefono 340 7562810

sconto 50% su 5 ingressi singoli (da € 100,00 a € 50,00)

sconto 30% per gruppi di 4 persone su abbonamenti 3/6 mesi



CENTRO ESTETICO

DAFNE

Trento - Viale Verona, 144 – Telefono 0461-392106

sconto 10% tutti i trattamenti specifici corpo

ORARIO: 9.00-19.00
CHIUSO: domenica e lunedì



a 200 metri



HEALTHY CENTER

Trento – Via Vittorio Veneto, 4 – Telefono 0461-263019
info@healthycenter-tn.com

sconto 10% su trattamenti superiori a € 20,00

ORARIO: lunedì e mercoledì 9.00-16.30
martedì, giovedì e venerdì 12.00-20.00
sabato 9.00-14.00
CHIUSO: domenica mattina



CALZATURE

BIANCHINI CALZATURE

Vigolo Vattaro - Via Vittoria 18
Telefono 0461-848885

Caldonazzo - Viale Trento, 4
Telefono 0461-724714
www.bianchincalzature.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.00
CHIUSO: domenica e lunedì



2 gradini
Vigolo Vattaro

MOTO CICLI

TRENTINA MOTO CICLI

Pergine Valsugana - Via Dossetti, 12

Telefono 0461-510219

trentinamotocicli@libero.it - www.trentinamotocicli.it

sconto 10% biciclette Bianchi - escluse promozioni

sconto 10% biciclette Olympia Eclypse - escluse promozioni

sconto 15% abbigliamento - escluse promozioni

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

CHIUSO: mercoledì pomeriggio



STUDIO MEDICO

OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE

Rovereto – Corso Rosmini, 76

Telefono 0464-423152 e 340-7978633

zampileopoldo@gmail.com - www.osteopatiatrentina.it

sconto 10% su prima visita

ORARIO: su appuntamento



SMEA BIOMED

Pergine Valsugana – Via Crivelli, 63

Telefono 377-3102724 – smeabiomed@gmail.com

sconto 10% per prime visite e controlli

sconto 10% per Idrocolonterapia, Riflessologia Plantare, Massaggi Breuss, abbonamenti BEMER

GRATIS 2 trattamenti BEMER su visite e/o trattamenti

PALESTRA

SPORT 97 Centro Fitness

Rovereto – Viale Trento, 32/A

Telefono 0464 414144 - 377-3102724

www.palestrasport97.it

sconto 10% abbonamento da 4 a 11 mesi

sconto 15% abbonamento annuale

ORARIO: lunedì e giovedì 8.00-22.00
martedì, mercoledì e venerdì 8.00-21.00

CHIUSO: sabato e domenica



PIZZERIA-RISTORANTE

LA TANA DELL'ORSO YOGHI

Sanzeno – Via di S. Antonio Abate, 6

Telefono 340-7580103

info@yoghifood.it - www.tanaorsoyoghi.it

sconto 10% sul totale (spesa minima € 25,00)

GRATIS servizio e coperto

ORARIO: dal martedì al venerdì 18.00-22.00
sabato e domenica 12.00-14.30 e 18.00-22.00

CHIUSO: lunedì – esclusi ponti e festività



ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



C.F. 96094340229

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare!

Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 TRENTO
Tel. 388 8317542 - www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it

