

L'estate sta finendo ed è il momento di fare progetti per il futuro e potenziare la lotta all'ictus e al Covid



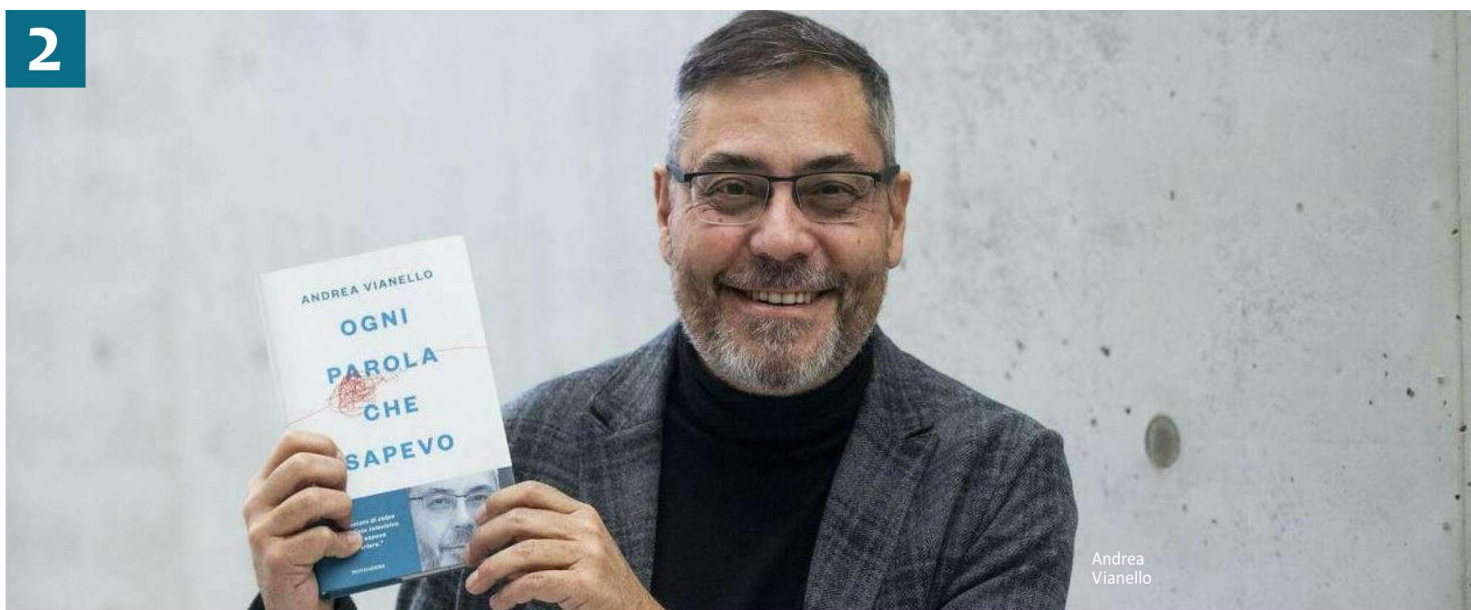
XINXINXIN
(noplash)

Volontariato e disabilità, scopriamo le idee di nove candidati alla carica di sindaco di Trieste

A fine luglio si è insediato il Consiglio nazionale del Terzo settore, in parte rinnovato nella sua composizione. Gli enti rappresentati sono passati, infatti, dai 42 della precedente consiliatura, agli attuali 50. Si tratta del principale luogo di dialogo fra il Governo e il mondo del Terzo settore. Tra gli argomenti al centro dei lavori l'avanzamento dei provvedimenti attuativi della riforma e l'atteso sblocco delle risorse destinate al Terzo settore che ha fatto fronte all'emergenza. Recentemente il Fondo Straordinario per il sostegno degli enti del Terzo settore (Ets) per il 2021 è stato aumentato di 60 milioni di euro, di cui 20 riservati ad enti

non commerciali che svolgono servizi diurni, semi residenziali e residenziali a favore di anziani non autosufficienti e persone con disabilità. Si tratta di una buona notizia sia per le organizzazioni di volontariato che hanno subito l'impatto pesantissimo della crisi causata dalla diffusione del Coronavirus, tra sospensione di attività e chiusure, sia per tutti quelle persone che hanno visto interrompere servizi a sostegno delle loro fragilità e occasioni di socialità. Secondo l'Istat a fine 2018 le istituzioni non profit attive in Italia erano quasi 360mila e, complessivamente, impiegavano oltre 850mila dipendenti. Molte sono operative anche in Friuli Venezia Giulia e a Trieste.

L'importanza del volontariato nella nostra società è al centro delle nove interviste che abbiamo fatto ad altrettante persone che hanno deciso di mettersi in gioco nelle prossime elezioni amministrative. Un modo per conoscere meglio chi aspira a guidare Trieste nei prossimi cinque anni.



Andrea Vianello

Il giornalista Andrea Vianello e il magistrato Antimafia Anna Canepa ai vertici di Alice Italia

«L'ictus non è un tabù, non è qualcosa di cui vergognarsi, ma un pezzo di vita con cui fare i conti. Va gestito e affrontato senza rimuoverlo, senza sensi di colpa e cercando di prendere anche qualcosa di buono da questa esperienza devastante». Queste le prime parole di **Andrea Vianello**, direttore di RaiNews, da poche settimane nuovo presidente di Alice Italia odv (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale).

«È per me un grande privilegio e, nello stesso tempo, una grande responsabilità assumere questa carica - dichiara il neo-presidente, autore del libro "Ogni parola che sapevo" edito da Mondadori in cui racconta la propria esperienza -. Mi auguro di essere uno stimolo per chi ha vissuto la mia stessa situazione e spero di riuscire ad aiutare chi, come me, si trova ancora a lottare e convivere con le conseguenze di questa patologia. Alice Italia oggi è una voce autorevole ed unica nel proprio campo, un'associazione di portata nazionale ed internazionale, con rapporti consolidati sia con le principali società scientifiche di riferimento che con le aziende e con ottime collaborazioni con le più importanti associazioni di pazienti che hanno come obiettivo principale la salute delle persone e la tutela del paziente. Negli ultimi anni - conclude Andrea Vianello - Alice Italia ha raggiunto importanti traguardi grazie al notevole lavoro svolto da chi mi ha preceduto e i progetti futuri si prospettano altrettanto stimolanti».

Non meno importante la figura scelta per la carica di vicepresidente: il ruolo, infatti, sarà ricoperto da **Anna Canepa**, ligure, magistrato, attualmente sostituto procuratore presso la Direzione nazionale Antimafia a Roma, colpita da ictus nel 2015 e autrice del libro "Sana come un pesce", nel quale viene raccontata la storia di Lucia Sassi, modellata sulla vita reale dell'autrice. La protagonista è infatti una donna in carriera e sempre in movimento, con una salute invidiabile, fino a quando, improvvisamente, un ictus le cambia per sempre la vita. «Ero appunto sana come un pesce, sportiva, indipendente e dinamica - dichiara la neo vicepresidente -. Ho dovuto fare i conti con un tipo di realtà al quale non ero assolutamente preparata, una realtà fatta di fisioterapia, immobilità, badanti, totale mancanza di autonomia. Il percorso di guarigione è stato e tuttora lo è, lungo, faticoso, spesso avvilente. Sono felice di poter condividere la mia esperienza e di poterlo fare

avendo alle spalle un'Associazione solida come questa».

«Obiettivo della nostra associazione - conclude **Nicoletta Reale**, presidente uscente - è sempre stato quello di ridurre le conseguenze devastanti dell'ictus cerebrale, migliorare la qualità della vita delle persone colpite, siano essi bambini, giovani, adulti o anziani, dei loro familiari e delle persone a rischio, cercando di diffondere le conoscenze necessarie per la prevenzione della malattia e di informare sulla sua diagnosi, cura e riabilitazione. È stato per me un onore poter rappresentare l'associazione in questi anni e sono certa che i neo-eletti porteranno avanti le nostre battaglie e i temi a noi cari con grande entusiasmo e tenacia».

Alice Italia si conferma una struttura ben organizzata e coordinata, composta da chi vive la problematica con forza e motivazioni pari a quelle di chi in prima persona convive con la malattia. In quest'ottica, le cariche e gli organi societari sono equamente distribuiti tra laici, presenti nel consiglio direttivo, e medici, per lo più neurologi, che formano il Comitato tecnico scientifico, tutti uniti al servizio e a favore della causa che li accomuna.



Anna Canepa

Informazione e assistenza alle persone colpite da ictus, da più di 20 anni

Alice è attiva a Trieste e in Friuli Venezia Giulia

Alice Fvg Trieste odv è una associazione che dal 1999 si occupa di fare informazione sull'ictus e di dare assistenza alle persone colpite da questa grave patologia nel Friuli Venezia Giulia. Alice è infatti l'acronimo di Associazione per la lotta all'ictus cerebrale.

Oltre alle persone che hanno avuto l'ictus e ai loro famigliari, fanno parte della nostra associazione anche medici, psicologi, psicoterapeuti, operatori socio-sanitari, fisioterapisti, soci volontari e chi - a vario titolo - si occupa di assistenza e di temi importanti come la Sanità e il Sociale. Alice Fvg Trieste odv è una realtà perfettamente inserita nel sistema regionale e nazionale del Terzo Settore.

Migliorare la qualità della vita delle persone colpite da ictus, dei loro familiari e dei soggetti a rischio. È questa la "mission" dell'associazione presieduta da **Dario Mosetti**. Molte persone, infatti, sono a rischio e non sanno di esserlo. Molte altre sono già state colpite e non hanno trovato finora risposte adeguate ai loro bisogni; oppure, pur avendo trovato le risposte che



cercavano, in breve tempo hanno perso i benefici per motivazioni non strettamente mediche.

Da tutte queste ragioni nasce lo scopo ultimo di Alice Fvg Trieste odv: dare risposte e fornire un sostegno a chi si trova a combattere con questa grave patologia. Fin dalla sua costituzione Alice Fvg Trieste odv promuove, infatti, la conoscenza dell'ictus cerebrale, contribuendo alla sua prevenzione, sostenendo psicologicamente e con attività di socializzazione le persone colpite da questa patologia e formando volontari e "caregiver", il termine anglosassone, entrato ormai stabilmente nell'uso comune, che identifica i familiari che assistono un congiunto ammalato o disabile.

La sede di Alice Fvg Trieste odv si trova al Distretto 3 dell'Azienda sanitaria universitaria giuliano isontina (Asugi) in via Valmaura, 59 a Trieste. Per informazioni si può scrivere all'indirizzo alicefvg.ts@libero.it o consultare il sito Internet www.alicetrieste.it



Fakurian Design
(Unsplash)

Chiodo Grandi eletto nel Comitato tecnico scientifico di Alice Italia

Lo scorso 19 luglio sono stati eletti i nuovi rappresentanti in seno al Comitato tecnico scientifico della Federazione Alice Italia odv. Lo statuto e il regolamento dell'associazione riportano le norme che riguarderanno il loro operato. Per quanto concerne il Friuli Venezia Giulia è stato eletto il dottor **Fabio Chiodo Grandi**, vice presidente dell'Associazione Alice Fvg Trieste odv, impegnato nella realizzazione del Percorso diagnostico terapeutico assistenziale (Pdta) per i pazienti post-ictus.

Neuroriabilitazione, la realtà virtuale è un'alleata efficace

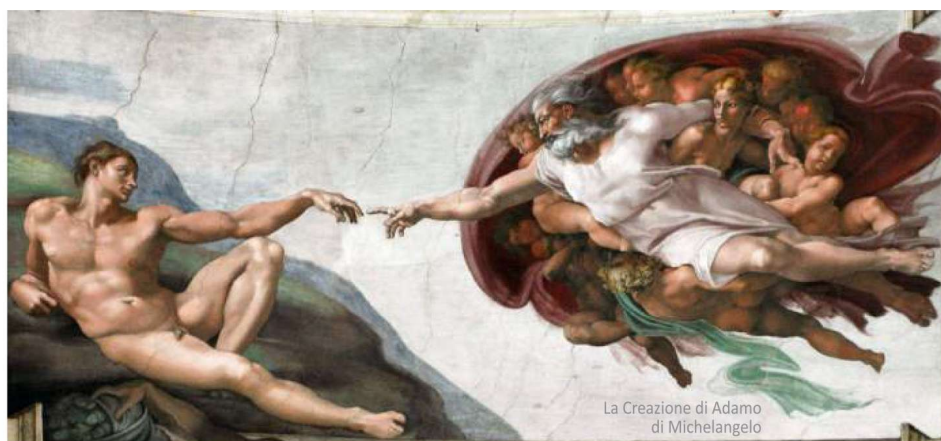
Uno studio di estremo interesse ai fini della riabilitazione dei colpiti da ictus è quello appena compiuto presso l'Università di Roma "La Sapienza". È stata chiamata in causa la realtà virtuale - oggi è possibile - e i pazienti sono stati inseriti in un ambiente, virtuale appunto, nel quale, partendo da una tela bianca, queste persone, operando con un Joystick, hanno ricomposto il quadro nascosto della "Creazione di Adamo" di Michelangelo (nell'immagine qui a lato).

È noto che l'osservazione di opere artistiche migliora la capacità sia fisica che cognitiva della sfera cerebrale, coinvolgendo vari punti del cervello. La visione, ad esempio, di personaggi in movimento attiva il precuneo; le scene naturali attivano la corteccia parietale e l'insula; le opere astratte risvegliano la corteccia motoria.

Si è visto che, con i parametri utilizzati col metodo sopraindicato, sono migliorati sensibilmente i risultati ottenuti: sono diminuiti i tempi di attuazione e sono calati di molto gli errori. Gli scienziati neurologi che hanno compiuto la ricerca ritengono che

la realtà virtuale, dando la possibilità di sperimentare esperienze non consuete, controllate ma interattive, sia uno strumento che può risultare valido per i percorsi di neuroriabilitazione. Per chi presenta questi problemi, l'uso del informatica, se ben indirizzato, può essere molto utile.

Vincenzo Cerceo



La Creazione di Adamo
di Michelangelo

Ictus cerebrale, con la pandemia sono cresciute le difficoltà per i caregiver informali

Sensazione crescente di stanchezza e di esaurimento emotivo, ansia e depressione, disturbi del sonno e gastro-intestinali, un generale peggioramento della qualità di vita: queste sono solo alcune delle problematiche alle quali può andare incontro chi si prende cura a lungo termine di persone disabili e affette da patologie croniche o degenerative, come l'ictus cerebrale, che hanno un forte impatto non solo sulla persona colpita, ma anche sulla sua famiglia.

Il caregiver è una figura speciale che spesso rimane discretamente nell'ombra, che si auto-organizza per far fronte ai bisogni di assistenza dei propri cari non più autonomi e vive un carico emotivo e psicofisico molto importante che impatta inevitabilmente su tutte le dimensioni della vita: riconoscere tempestivamente eventuali problemi è fondamentale per il benessere del caregiver stesso e della persona che assiste.

Secondo i dati [Istat](#) pubblicati nel 2018, sono più di 7 milioni (pari a circa il 15% della popolazione) gli italiani impegnati nel caregiving informale, a favore cioè di propri familiari. La maggior parte ha più di 50 anni, uno su cinque più di 60. Nell'ambito del lavoro di cura, quello svolto dal/la caregiver familiare è, come detto, particolarmente oneroso ma nonostante ciò, in Italia, a differenza di molti altri Paesi europei, questa figura non viene giuridicamente riconosciuta né tutelata, rivelando purtroppo, in maniera inequivocabile, quanto sia invisibile e considerata irrilevante.

Per colmare questa lacuna, tra il novembre 2015 e il marzo 2016, sono stati presentati due disegni di legge e due proposte di legge, rispettivamente al Senato della Repubblica e alla Camera dei deputati, finalizzati al riconoscimento di questa figura e nel novembre 2017 la Commissione Bilancio del Senato ha approvato all'unanimità l'emendamento che prevede il "Fondo per il sostegno del titolo di cura e di assistenza del Caregiver familiare".

A fine 2020, la Legge di Bilancio 2021 (Legge 178/2020, art. 1 c. 334) ha istituito un nuovo Fondo per il riconoscimento del valore sociale ed economico dell'attività di cura non professionale svolta dal caregiver familiare, con una dotazione di 30 milioni di euro per ciascuno degli anni 2021-2023.

Le difficoltà di queste persone sono inevitabilmente aumentate nel corso dell'ultimo anno ed è quanto emerge chiaramente dallo studio condotto da [Eurocarers](#) e svolto in collaborazione con il Centro Ricerche Economico-Sociali per l'Invecchiamento dell'[Ircs Inrca di Ancona](#), nel ruolo di referente scientifico, con il supporto della Commissione Europea che ha analizzato l'impatto del Covid-

19 sui caregiver informali in Europa. Grazie a questo importante lavoro, per il quale sono stati somministrati circa 2.500 questionari a caregiver informali di 16 Paesi, si è potuto documentare e analizzare l'impatto dell'epidemia di Covid-19 su vari aspetti della loro vita quotidiana (come ad esempio salute, situazione dell'assistenza, accesso ai servizi di assistenza, reti di supporto, vita professionale e finanze) e, nello stesso tempo, raccogliere le loro opinioni e le raccomandazioni sui modi per sostenerli al meglio in tempi di pandemia.

I risultati presentati dimostrano come la pandemia abbia esacerbato aspetti e problemi già esistenti, ponendo delle nuove sfide: si conferma, ad esempio, come la popolazione femminile sia circa l'80% degli intervistati, evidenziando quindi una ineguale distribuzione di responsabilità tra uomini e donne e sono proprio queste ultime ad aver affrontato conseguenze più gravi in termini di peggioramento della qualità della vita.

Molti caregiver, inoltre, hanno un forte bisogno di affrontare problemi relazionali e psicologici ma manifestano la difficoltà di trovare servizi sociali adeguati. «I servizi sociosanitari e sociali spesso non riescono a supportare tutti coloro che necessitano di cure e si genera una situazione di ulteriore sofferenza sia per le persone colpite (in particolare gli anziani) sia per i caregiver, soprattutto alla luce del fatto che un 1 su 5 è anziano a sua volta - dichiara [Nicoletta Reale](#), past presidente di [Alice Italia odv](#) -. La persona colpita da ictus e la sua famiglia devono sapere che esistono organizzazioni dedicate, come la nostra, che possono fornire informazioni sia creando una rete di contatto con chi purtroppo ha già vissuto la stessa esperienza, sia impegnandosi nella ricerca di soluzioni che, in modo sostenibile, assicurino la disponibilità d'interventi terapeutici altamente specializzati, una maggiore efficacia delle cure e di conseguenza un miglior investimento delle risorse disponibili».

In particolare, per le persone colpite da ictus, è fondamentale organizzare al meglio le reti di supporto. Se nella fase acuta della malattia, il paziente viene preso in carico dall'ospedale, nella fase successiva, quella cronica, è soprattutto la famiglia che ha la grande responsabilità di decidere, ad esempio, se utilizzare ancora qualche servizio della sanità pubblica, quando presente, o se invece rivolgersi a servizi privati o a personale retribuito, quando se lo può permettere. «Più della metà di chi è sopravvissuto ad un ictus presenta un grado di disabilità che comporta necessità di assistenza domiciliare

e supporto continuativi da parte di una persona - continua la dottoressa **Reale** - e il peso del 'prendersi cura' ricade prevalentemente sulle donne. La valorizzazione e promozione del ruolo del caregiver, riconosciuto come un valore morale, giuridico, economico e sociale, potrebbe colmare - almeno in parte - le gravi carenze delle terapie riabilitative organizzate dai Servizi sanitari regionali che provocano effetti deleteri non solo sugli esiti funzionali potenzialmente raggiungibili dal paziente, ma anche sui costi assistenziali diretti, quindi a carico del Servizio sanitario nazionale ed indiretti, quelli cioè sostenuti dalle famiglie».

L'ictus cerebrale è una malattia grave e disabilitante, che ogni anno nel mondo colpisce circa 15 milioni di persone e rappresenta la terza causa di morte, la prima di invalidità e la seconda di demenza; nel nostro Paese sono circa 150mila i soggetti colpiti e quelli che sono sopravvissuti, con esiti più o meno invalidanti, sono oggi

circa 1 milione. Fondamentale per la prevenzione è la adeguata consapevolezza da parte dei cittadini dei fattori di rischio che da soli o, ancora di più, in combinazione tra di loro aumentano la possibilità di incorrere in un ictus: ipertensione arteriosa, obesità, diabete, fumo, sedentarietà e alcune anomalie cardiache e vascolari.

Le nuove terapie della fase acuta (trombolisi e trombectomia meccanica) possono evitare del tutto o migliorare spesso in modo sorprendente questi esiti, ma la loro applicazione rimane a tutt'oggi molto limitata per una serie di motivi. I principali sono rappresentati dalla scarsa consapevolezza dei sintomi da parte della popolazione, dal conseguente ritardo con cui chiama il 112 e quindi arriva negli ospedali idonei, dalla perdita di tempo intra-ospedaliera e, infine, dalla mancanza di reti ospedaliere appropriatamente organizzate.



Green pass, ecco come funziona la Certificazione verde Covid-19

In Italia è il Ministero della Salute a rilasciare la Certificazione verde Covid-19 attraverso la Piattaforma nazionale, sulla base dei dati trasmessi dalle Regioni e Province Autonome.

Ecco le principali caratteristiche di funzionamento

Dopo la vaccinazione oppure un test negativo oppure la guarigione da Covid-19, la Certificazione viene emessa automaticamente in formato digitale e stampabile dalla piattaforma nazionale. Quando la Certificazione sarà disponibile, riceverai un messaggio via sms o via email, ai contatti che hai comunicato quando hai fatto il vaccino o il test o ti è stato rilasciato il certificato di guarigione; il messaggio contiene un codice di autenticazione (Authcode) da usare sui canali che lo richiedono e brevi istruzioni per recuperare la certificazione.

Puoi acquisire la Certificazione da diversi canali in modo autonomo: sul sito www.dgc.gov.it con accesso tramite identità digitale (Spid/Cie) oppure con tessera sanitaria (o con il documento di identità se non sei iscritto al Ssn) in combinazione con il codice univoco ricevuto via email o sms; nel Fascicolo sanitario elettronico; tramite l'App "Immuni" e l'App IO.

Come faccio a ottenere la certificazione? La certificazione contiene un QR Code con le informazioni essenziali. Agli operatori autorizzati al controllo devi mostrare soltanto il QR Code sia nella versione digitale, direttamente da smartphone o tablet, sia nella versione cartacea.

La verifica dell'autenticità del certificato è effettuata dagli operatori autorizzati, per esempio nei porti e negli aeroporti, in Italia tramite **l'app VerificaC19** nel rispetto della privacy. Se il certificato è valido, il verificatore vedrà soltanto un segno grafico sul proprio dispositivo mobile (semaforo verde) e i tuoi dati anagrafici: nome e cognome e data di nascita. Il verificatore può chiederti di mostrare anche un documento di identità in corso di validità.

In caso non disponessi di strumenti digitali, puoi recuperare il certificato sia in versione digitale sia cartacea con la tessera sanitaria e con l'aiuto di un intermediario: medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, farmacista.

L'emissione della Certificazione è gratuita per tutti, disponibile in italiano e in inglese e, per i territori dove vige il bilinguismo, anche in francese o in tedesco. Se si hanno i requisiti per ottenere il Green pass ma ancora non è arrivato il messaggio con il codice, via sms o email, si può chiamare **il numero 1500** per richiederlo o scrivere a codice.dgc@sanita.it indicando il proprio codice fiscale, la data della vaccinazione, del tampone negativo o la data del primo tampone positivo per i guariti e l'email a cui si vuole ricevere il codice per scaricare la certificazione.

Si può richiedere assistenza tecnica chiamando il numero **800 912491** oppure scrivendo a cittadini@dgc.gov.it

Tutte le bufale fatte girare contro i vaccini

La campagna vaccinale è un fenomeno mondiale che ovunque provoca preoccupazioni e discussioni. Genera inoltre quello che la letteratura scientifica cataloga come “aneddotica”: il sentito dire senza alcuna verifica viene fatto circolare soprattutto sulla Rete gettando le basi per la creazione di vere e proprie bufale o fake news come ormai abbiamo imparato a definirle.

I VACCINI ANTI COVID-19 SONO SPERIMENTALI ?

Assolutamente no. I vaccini che hanno ottenuto l'approvazione dall'Agenzia europea per i medicinali rappresentano il prodotto conclusivo di sperimentazioni che sono state portate a termine e che sono state revisionate. Questo processo determina la loro sicurezza ed efficacia. Qualora si verificano problemi - di solito molto rari e riguardanti alcune fasce della popolazione - le autorità sanitarie informano subito i cittadini e modificano le modalità della campagna vaccinale.

GLI EFFETTI COLLATERALI COMPAIONO NEL TEMPO ?

Nella stragrande maggioranza dei casi gli effetti collaterali si palesano in brevissimo tempo e mai oltre le 48 ore. Stiamo parlando di episodi rari e leggeri per chi gode di buone salute. Nel caso di patologie particolari è necessaria una visita medica prima della vaccinazione. In caso di reazioni avverse, le strutture sanitarie dove si fa la vaccinazione dispongono degli strumenti e delle professionalità per gestire al meglio la situazione. Per questo dopo l'iniezione, le persone vengono tenute in osservazione per un quarto d'ora.

NEI VACCINI È PRESENTE IL METALLO ?

No. Ecco cosa troviamo nel vaccino Pfizer: mRNA, composti chimici, colesterolo, potassio cloruro, potassio diidrogeno fosfato, sodio cloruro, fosfato disodico diidrato, saccarosio e acqua. Questi invece i componenti del vaccino AstraZeneca: adenovirus di scimpanzè, L-istidina, L-istidina cloridrato monoidrato, cloruro di magnesio esaidrato, polisorbato 80, saccarosio, disodio edetato e acqua.

IL VACCINO È UNA DELLE CAUSE DELL'AUTISMO ?

Questa storia, una vera e propria bufala, è nata in occasione dell'introduzione del vaccino per contrastare la diffusione del morbillo. A metterla in giro è stato un medico inglese che ha relizzato uno studio che gli ha garantito un unico risultato: la radiazione dall'Albo dei medici. Al contrario sono tante le ricerche scientifiche che hanno confutato questa tesi assurda.

I VACCINI INDEBOLISCONO IL SISTEMA IMMUNITARIO ?

Certamente no. Rappresentano invece uno stimolo molto efficace per il nostro organismo. Dal punto di vista degli immunologi tutti i vaccini hanno la capacità di rafforzare l'organismo, almeno parzialmente, contro gli agenti patogeni.

INVECE DI VACCINARSI È MEGLIO AMMALARSI IN MODO LIEVE ?

Quando ci ammaliamo il nostro sistema immunitario viene sollecitato in modo superiore rispetto alla vaccinazione. Veniamo inoltre sottoposti ad ulteriori rischi in particolare se si viene colpiti da un virus nuovo che provoca conseguenze ancora da analizzare sia nel breve che nel lungo periodo.

IL CODICE GENETICO VIENE MODIFICATO DAI VACCINI A RNA ?

No e ancora no! Si tratta di una situazione che non può realizzarsi. L'RNA messaggero ha esclusivamente il compito di trasportare le indicazioni per la produzione della proteina Spike che viene sfruttata dal virus per attaccarsi alle cellule. Grazie a questo meccanismo il nostro organismo riesce a generare gli anticorpi necessari.

È COME UN'INFLUENZA E I GIOVANI NON DEVONO VACCINARSI ?

È del tutto sbagliato mettere a confronto il Covid con l'influenza per la quale viene consigliata la vaccinazione a bambini, anziani e persone fragili. Per quanto riguarda, invece, il Covid sono stati registrati alcuni - rari - casi di ricoveri con sintomi pesanti anche nei bambini. Non vanno inoltre sottovalutate le conseguenze del long Covid anche sugli asintomatici che hanno superato la malattia. Infine non vanno dimenticati i giovani fragili o che presentano altre patologie. Giovani che hanno comunque una vita sociale, frequentando la scuola, attività sportive e gli amici.

I VACCINI PEGGIORANO LA SALUTE DEI BAMBINI?

No. La Società italiana di pediatria consiglia di vaccinare tutti i ragazzi a partire dai 12 anni sulla base dell'autorizzazione dell'Agenzia europea per i medicinali. Quelli più giovani non vengono ancora vaccinati in quanto sono ancora in corso le verifiche scientifiche sulle ricerche che coinvolgono in particolare la fascia di età 6-11.





Elezioni, sotto la lente di Alice i candidati alla carica di sindaco di Trieste

Volontariato, il futuro della piscina terapeutica, il livello di accessibilità della città per chi ogni giorno deve muoversi su una carrozzina, il ruolo delle associazioni di volontariato. Sono questi i temi che abbiamo trattato con nove persone che si sono candidate alla carica - prestigiosa e difficile - di sindaco di Trieste alle prossime elezioni amministrative che si terranno domenica 3 e lunedì 4 ottobre. Nelle prossime pagine troverete un brevissimo curriculum dei candidati e delle candidate, l'elenco delle liste che sostengono la singola candidatura, le nostre domande e le loro risposte. Il tutto è stato pubblicato in ordine alfabetico sulla base

del cognome dell'aspirante primo cittadino.

Infine alcune precisazioni: abbiamo inviato le nostre cinque domande a tutte le persone che nelle scorse settimane hanno manifestato pubblicamente l'intenzione di candidarsi e, per fortuna, pochissimi hanno declinato l'invito dell'associazione Alice Fvg Trieste odv. Infine è giusto sottolineare che non tutte le persone che potrete leggere nelle prossime pagine, finiranno sulla scheda elettorale. Le forze politiche avevano tempo, infatti, fino alla fine di agosto per presentare le liste e le candidature. In quella data questo numero sarà già stato stampato. Buona lettura!

parole
stili

Il Manifesto della comunicazione non ostile

PER LA
POLITICA

1. Virtuale è reale

So che la comunicazione è parte integrante della mia azione politica, orientata al bene comune. Dunque mi assumo sempre la responsabilità di ciò che comunico, sia online sia offline. Non considero o uso la rete come zona franca in cui tutto è permesso.

2. Si è ciò che si comunica

La mia comunicazione mi definisce. Faccio sempre in modo che ciò che comunico e ciò che viene comunicato per mio conto sia rispettabile, così come io sono rispettabile in quanto persona che agisce politicamente.

3. Le parole danno forma al pensiero

Sono intellettualmente onesto. Definisco al meglio le mie idee e le mie intenzioni. Non approfitto dei media e della loro brevità per diffondere messaggi attraenti ma offensivi o infondati. Rispetto l'intelligenza di chi mi ascolta.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Prendo in considerazione gli argomenti dei miei interlocutori anche se non li condivido. Non li interrompo. Non deformato le loro parole per controbattere meglio. Preferisco il dialogo e il serrato confronto delle idee al monologo.

5. Le parole sono un ponte

Credevo nella forza delle mie idee e nel potere delle mie parole. Al mio interlocutore, che sia un avversario politico o gli elettori, offro i miei argomenti e la mia passione per dialogare e per convincere, mai per annientare.

6. Le parole hanno conseguenze

Credevo che il dibattito pubblico, anche se aspro, debba essere un momento di crescita per tutti. Come persona pubblica, sono consapevole che tutto ciò che dico lascia un segno in molti. Prima di fare un'affermazione, penso alle conseguenze.

7. Condividere è una responsabilità

Quanto condivido in rete si riflette sulla mia credibilità personale. Non produco, diffondo o promuovo notizie, informazioni e dati che so essere falsi, manipolati o fuorvianti. Evito che anche chi comunica per mio conto lo faccia. Educo alla responsabilità le community che mi sostengono.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Mi batto per le mie idee e contrasto quelle che ritengo sbagliate, ma lo faccio portando sempre il confronto sul piano dei contenuti. Rispetto il mio interlocutore e la sua sfera personale, non lo derido, non gli attribuisco affermazioni che non ha mai fatto.

9. Gli insulti non sono argomenti

Machiavelli scrive che gli uomini offendono o per paura o per odio. Sono consapevole che gli insulti sono umilianti sia per chi li riceve, sia per chi li fa: per questo non insulto e non rispondo agli insulti, e mi impegno a migliorare il mio Paese cominciando a migliorare il livello del dibattito pubblico.

10. Anche il silenzio comunica

Non parlo solo per occupare spazio o sottrarre spazio ai miei avversari. Quando parlo, faccio discorsi rilevanti, che hanno un peso e un significato. Quando taccio, anche il mio silenzio ha un peso e un significato.



Franco Bandelli

60 anni, libero professionista e imprenditore, dal 2000 al 2003 è stato presidente dell'Azienda di Promozione Turistica e dal 2003 al 2006 direttore dell'Aiat. Eletto per tre volte in Consiglio comunale (2001, 2006, 2011), è stato anche assessore ai Lavori pubblici e ai grandi eventi dal 2006 al 2009.

Franco Bandelli
è il candidato sindaco di Futura

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Da giovane ho prestato la mia opera di volontariato presso l'ospedale Maggiore, in quello che una volta si chiamava "medica" dove venivano ricoverate principalmente persone anziane; poi nel corso degli anni mi sono impegnato nei confronti di diverse cause tra cui quelle ambientali».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Trieste è una città dove il volontariato è molto praticato, i volontari e i caregiver vanno assolutamente sostenuti, esistono realtà molto diverse tra loro con organizzazioni altrettanto diverse, si potrebbe sostenere i volontari nei trasporti, nel supporto di quelle piccole spese che sono costretti a sostenere per svolgere la loro attività presso le sedi dedicate ma ritengo che sia importante capire le necessità comuni e sostenere con interventi massicci il maggior numero di volontari possibili».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«La piscina terapeutica è la nostra priorità, non lo abbiamo mai nascosto, siamo stati i primi a denunciare l'immobilismo ormai insostenibile. Sostengo con forza la sua ricostruzione nel più breve tempo possibile nell'area dell'ex Mercato ortofrutticolo così da non dover attendere ulteriori lungaggini per il dissequestro dell'area oggetto del crollo».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Purtroppo poco, solo chi prova la difficoltà di movimento, anche temporanea, può capire quali siano le reali necessità e le reali carenze. Le barriere architettoniche esistono e purtroppo la massa delle persone non se ne accorge. Auspico che ci sia un coordinamento tra le associazioni che si occupano di diverse disabilità per portare in sede comunale richieste di interventi non contrastanti tra loro come a volte succedeva in passato».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«L'amministrazione comunale non può sostenere le Associazioni se non offrendo servizi (ad esempio le sedi) o piccoli finanziamenti. Quello che si può aumentare è dare grande spazio all'informazione e alla sua massima diffusione, abbiamo visto quanto possa danneggiare la scarsa od errata diffusione di notizie; dare spazio all'informazione sulle attività di Alice come di altre realtà anche attraverso i canali comunali, social o tradizionali per raggiungere il maggior numero di persone».



Tiziana Cimolino

Fisiatra e medico di Medicina generale dell'Asugi, è attualmente presidente dell'associazione Medici per l'ambiente di Trieste. Fa anche parte del direttivo di Legambiente Trieste ed è presidente di Prodes Fvg. Dal 2002 è revisore dei conti dell'Ordine dei Medici Chirurghi.



Tiziana Cimolino
è la candidata sindaco dei Verdi e Sinistra in Comune

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Sono impegnata da sempre nel volontariato. Unione italiana lotta alla distrofia muscolare, Associazione nazionale guida legislazioni handicappati trasporti, Associazione italiana assistenza spastici, Associazione sportiva Freedom, Comunità di S. Martino al Campo e Caritas sono alcune delle realtà con cui ho collaborato, sviluppando progetti per la tutela e i diritti delle persone diversamente abili in ambito sociosanitario e con grave disagio sociale, per il superamento e l'eliminazione delle barriere architettoniche, per l'adeguamento dei mezzi di trasporto pubblici e privati».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«È prioritario sostenere il mondo associativo, antenna e coscienza critica in tutti i contesti di concertazione sociale previsti dalla Costituzione e dall'ordinamento democratico. Le istituzioni potrebbero valorizzare questa risorsa molto di più favorendo, agevolando, consolidando i percorsi di partecipazione del volontariato ai tavoli della concertazione per l'elaborazione delle politiche sociali ai vari livelli del territorio. Il volontariato non è lavoro gratuito, ma supporto a servizi che l'amministrazione comunale deve garantire a prescindere. Proprio perché l'esperienza dei volontari li pone a diretto contatto con le più stridenti contraddizioni della vita sociale e le loro più dure conseguenze essi costituiscono una preziosa risorsa».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Da sempre legata al mondo della disabilità come fisiatra, fin dal primo momento ho dato il mio sostegno al comitato cittadino attivo sull'argomento. I triestini hanno bisogno di avere al più presto una nuova piscina terapeutica in cui siano presenti supporti, scale e rampe adeguate. Sono ausili che garantiscono una corretta e totale fruizione degli spazi e l'accesso in acqua da parte di persone con ridotte capacità motorie. L'impianto di trattamento delle acque deve essere inoltre innovativo e in grado di garantire una disinfezione dagli standard molto più elevati. In questo momento molte persone sono costrette a rinunciare ai loro trattamenti terapeutici in acqua. Questo è grave perché nelle persone diversamente abili un trattamento riabilitativo di recupero funzionale non continuativo può portare rapidamente a ulteriori complicanze».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Per chi ha una disabilità motoria, sensoriale, intellettiva/psichiatrica o plurima, gli ostacoli che limitano l'autonomia e impediscono la piena partecipazione alla vita sociale sono un'esperienza quotidiana. Trieste presenta ancora molte barriere per l'accessibilità ad ambienti pubblici e privati. Il discorso riguarda anche strade, parcheggi e trasporti. Nella nostra città non c'è una mappatura efficace per l'accessibilità né viene richiesta una partecipazione degli interessati nei piani di riqualificazione di Trieste».



Roberto Dipiazza

Nato ad Aiello del Friuli nel 1953, arriva a Trieste a 6 anni. Imprenditore nella grande distribuzione dal 1980, entra in politica nel 1996 quando diviene sindaco di Muggia. Viene eletto primo cittadino di Trieste nel 2001, 2006 e 2016. Nel 2004 il Presidente Ciampi lo ha nominato Grande Ufficiale.

Roberto Dipiazza è il candidato del centrodestra unito: Forza Italia, Fratelli d'Italia, Lega, Lista Dipiazza con l'appoggio anche di Noi Con l'Italia, Cambiamo e TriesteEuropa

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Ci sono molti modi per fare volontariato, sia da imprenditore che personalmente ho dato il mio contributo e apporto in diversi modi. Vivo questo servizio in modo molto intimo e tale voglio che continui a restare».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Le realtà associazionistiche ricoprono un ruolo strategico a supporto dell'azione dell'amministrazione. Sono parte in causa, in quanto la promozione sociale trova il suo compimento con la progettazione integrata e l'inclusione nelle attività del volontariato. I caregiver sono "gli angeli custodi" della parte fragile della nostra società. È fondamentale essere parte attiva, finanziariamente con fondi propri e regionali, come amministrazione comunale per consentire contratti "in chiaro" a garanzia del lavoratore e dell'assistito».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Un buon amministratore, quando si verifica un problema cerca le soluzioni, mentre le speculazioni le lascio ai politicanti. Il crollo della piscina terapeutica, che fortunatamente non si è trasformato in una tragedia, ci ha impegnato sin da subito per trovare delle soluzioni percorribili senza sperperare denari pubblici. Ricordo che la struttura è ancora sotto sequestro e che in questo periodo di pandemia le piscine non si sono potute utilizzare. Parlare di strutture temporanee lascia il tempo che trova perché non sarebbero efficienti per i servizi richiesti. Attualmente stiamo portando avanti due possibilità di piscina terapeutica in Porto Vecchio ed a breve sceglieremo il progetto migliore. Non appena la vecchia struttura verrà dissequestrata andremo a vedere la situazione con i tecnici e se la struttura sarà recuperabile con costi ragionevoli la ripristineremo. Trieste può tranquillamente ospitare due strutture con finalità terapeutiche. Cerco soluzioni ai problemi e lascio le chiacchiere da campagna elettorale agli altri».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«C'è tanto lavoro da fare ancora. Da tempo il Dipartimento dei lavori pubblici collabora con il Criba, la realtà regionale che determina i lavori da fare in tema di abbattimento delle barriere architettoniche, e con la Consulta delle persone con disabilità. È fondamentale il lavorare "con" queste realtà e non "per" le persone più fragili. Solo così potremo garantire processi di inclusione sempre più puntuali».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Promuovere la conoscenza di questa come delle altre tematiche. Il creare ponti di conoscenza e creare servizi adeguati sono l'unico modo per costruire una città a misura di ogni condizione che le persone affrontano ogni giorno».

Riccardo Laterza

28 anni, triestino, dopo aver completato gli studi in Urbanistica Laterza lavora come ricercatore presso l'Istituto di Sociologia Internazionale di Gorizia. È tra i promotori nel 2016 di Tryeste e nel 2019 di TS4 Trieste Secolo quarto.



Riccardo Laterza è il candidato sindaco di Adesso Trieste

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Pur non avendo mai fatto parte di un'organizzazione di volontariato in senso stretto, ho iniziato il mio impegno politico nell'Unione degli Studenti, associazione nella quale mi sono occupato anche di attività di mutuo aiuto tra studenti, come ripetizioni tra pari e l'organizzazione di mercatini del libro usato contro il caro libri».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Le Microaree, che vanno potenziate e aumentate, devono essere sempre più il luogo dove costruire reti tra pubblico, privato sociale e associazioni per rafforzare la capacità di intervento e di inclusione nel territorio. Il coinvolgimento attivo delle associazioni e dei caregiver negli interventi sociali è una condizione fondamentale che andrebbe garantita anche inserendo apposite clausole nei bandi di affidamento dei servizi».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Supportiamo il Comitato Acquamarina nella sua richiesta di una struttura adeguata per le esigenze socio-sanitarie della cittadinanza. Riteniamo che una richiesta per il dissequestro dell'area andasse inoltrata alla Procura già da tempo, e che in caso di risposta negativa andasse avviata la progettazione e realizzazione di una nuova struttura nelle aree indicate come ideali dal Comitato stesso, senza ricorrere a ipotesi fantasiose come il project financing. Le risorse per la costruzione possono arrivare, oltre che da Comune e Regione, anche dal credito sportivo».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Purtroppo no. L'accessibilità è un tema fondamentale che riguarda tutti: serve accrescere quantità e qualità delle aree pedonali e dei marciapiedi, in particolare nelle periferie. Vogliamo realizzare un "pediplan" per individuare gli assi prioritari lungo i quali garantire spazi di qualità per i pedoni; istituire un ufficio e un tavolo permanente dedicati all'accessibilità; adottare un Piano di Eliminazione delle Barriere Architettoniche (PeBa) concepito in modo organico e diffuso su tutto il territorio. Anche la nostra proposta di linee di tram-treno è in linea con l'obiettivo di una maggiore accessibilità della città».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«La promozione di eventi sul territorio è un elemento imprescindibile per poter sensibilizzare le persone alle tematiche socio-sanitarie. Attraverso il rafforzamento delle Microaree non solo si potranno facilitare e moltiplicare tali iniziative, ma si potranno anche supportare direttamente sul territorio le persone colpite dall'ictus. Aumentando le diverse figure professionali attive nelle Microaree si potrà fornire una risposta globale e articolata alla persona, sia da un punto di vista psico-fisico che sociale».



Giorgio Marchesich

Nato nel 1955, è stato dipendente del quotidiano Il Piccolo come poligrafico. È da sempre esponente di spicco dell'indipendentismo triestino. Già consigliere provinciale e comunale, per 14 mesi è stato anche presidente del Consiglio comunale durante la prima giunta Illy (1993-1997).

Giorgio Marchesich è il candidato sindaco della Federazione per l'indipendenza del Territorio Libero di Trieste

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Certamente sì e per diversi anni, e precisamente sono stato socio e collaboratore della Cooperativa agricola Monte San Pantaleone, che si occupava di persone disaggiate e portatrici di handicap».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Il Terzo settore, e in particolare il mondo del volontariato, riveste un ruolo importante nell'ambito del nostro programma elettorale. Ritengo di estrema priorità la sinergia tra istituzioni e tale settore per una programmazione e progettazione condivisa in tutti i campi che necessitano di tale intervento».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Come già dichiarato in diverse conferenze stampa, la piscina terapeutica – risorsa fondamentale per la riabilitazione e il benessere di tutti i cittadini, ma in particolare delle persone con problemi fisici – deve essere quanto prima ristrutturata e riaperta. Viste le numerose richieste in tal senso, si può anche pensare alla costruzione in altra sede di un'altra piscina terapeutica».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Purtroppo no, a causa delle troppe barriere architettoniche presenti in tutti i rioni della città. È necessario intervenire quanto prima in tal senso, in modo da permettere a tutti di vivere la propria città».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Riconoscere il lavoro, utile e prezioso, della vostra, come delle altre odv operanti sul territorio cittadino, supportandone la progettualità con risorse finanziarie e organizzative adeguate».



Tom Wheatley (Unsplash)

Alessandra Richetti

11



Tecnico informatico, responsabile di Area presso l'Istituto di Fisica dell'Università di Trieste, Alessandra Richetti attualmente ricopre la carica di presidente della Sesta Circoscrizione.

È madre di due figli e nonna di due nipotine. Sportiva, crede nel valore educativo dello sport ma, soprattutto, ama la sua città.

Alessandra Richetti è la candidata sindaco del Movimento 5 Stelle

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Sì, ho fatto molti anni di attività nel volontariato e in particolare con la Comunità di San Martino al Campo dove mi sono occupata del contrasto all'abbandono scolastico. All'epoca avevo finito il Liceo Scientifico e già lavoravo; ero appassionata di matematica e così mi inventai un modello di "matematica creativa"; forse non molto ortodosso, ma fece grande presa sui ragazzi che appassionarono e acquisirono una nuova consapevolezza delle proprie capacità e risorse».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Innanzitutto bisogna creare un rapporto sinergico tra Pubblica amministrazione e le Associazioni che operano sul territorio: bisogna fare rete e dialogare sui bisogni reciproci perché il Comune deve assumersi le proprie responsabilità e non scaricare il welfare solo sulle spalle del volontariato. Penso poi ad azioni mirate e concrete di sostegno».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Rimetterla in funzione al più presto, superando i limiti della burocrazia con un progetto di adeguamento competente e sostenibile, definendo con chiarezza il capitolato d'appalto dei lavori, se sarà necessario. La piscina terapeutica è un diritto dei cittadini!».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«No, non molto... Ho provato di persona a muovermi su una carrozzina per provare le difficoltà che si incontrano: mi hanno accompagnato alcuni che sulla carrozzina ci sono costretti e mi hanno fatto toccare con mano le loro difficoltà quotidiane. Ecco perché abbiamo proposto la figura di un "disability manager" anche per sovrintendere alla corretta predisposizione dei cantieri stradali. Tutto questo dentro il mio progetto di mobilità sostenibile per Trieste».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Sicuramente deve promuovere e sostenere le campagne di informazione; laddove il sindaco non abbia competenza diretta in tema di sanità, potrà coordinare quella rete di relazioni di cui parlavo prima. E poi, in tema di salute, io sono una sportiva e riconosco la sua importanza per una lunga vita in salute».



Brunetto Ziosi (Unsplash)



Ugo Rossi

Ingegnere specializzato in ecologia e sostenibilità, Ugo Rossi è presidente di HempRevolution e cittadino attivo impegnato per la libertà e i diritti di tutti gli esseri viventi. Sogna un mondo basato sulla felicità e lavora per costruirlo.

Ugo Rossi
è il candidato sindaco del Movimento 3V

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Sì, negli anni ho fatto molto volontariato. Sono presidente di HempRevolution, aps nata nel 2017 per riscoprire e promuovere tutti gli utilizzi della canapa. Abbiamo sperimentato sul campo con l'ateneo di Udine il suo utilizzo alimentare e organizzato laboratori e conferenze sul suo uso terapeutico. Abbiamo collaborato alla stesura di una legge regionale per promuovere la filiera e sottoscritto la richiesta alla Regione per il riconoscimento delle spese sanitarie per i prodotti terapeutici a base di canapa. Ho fatto anche volontariato presso l'associazione animalista Rave di Soleschiano di Manzano e ho promosso progetti in campo ambientale, di salvaguardia degli ecosistemi terrestri e di rigenerazione urbana. Infine ho prestato servizio civile al Comune di Udine per il bando Innovambiente 2030».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Vorrei rigenerare le proprietà comunali abbandonate e metterle gratuitamente a disposizione alle realtà di volontariato, come accade alla palazzina ex Osoppo di Udine. È importante facilitare l'accesso agli spazi del Comune per le attività di divulgazione culturale senza fini di lucro. Chi fa volontariato presta un gran servizio alla propria città ed è giusto che l'amministrazione supporti queste realtà. Cercherei infine di ascoltare le esigenze delle associazioni coinvolgendole in decisioni partecipate dal basso e non imposte dall'alto».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Lavorerei giorno e notte per sbloccare questa situazione di stallo e ridare ai cittadini il prima possibile la piscina terapeutica attraverso un progetto partecipato con la cittadinanza e non imposto dall'alto. Sicuramente andranno evitate situazioni con gare al ribasso vinte da imprese non affidabili. Su questo la politica ha una grande responsabilità. È un impegno che prendo anche da ingegnere oltre che da candidato sindaco. Vi garantisco che non ci saranno bustarelle o ritardi nei lavori, perché sono libero da conflitti di interesse e veglierò in prima persona costantemente su progetti, appalti e sul cantiere».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«È ancora poco accessibile anche a causa del tessuto urbano e della particolare morfologia. Questa deve essere una priorità, incentivando soprattutto progetti nati dal basso e dando massimo ascolto ai disagi che i cittadini disabili incontrano tutti i giorni».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Il sindaco è la massima autorità sanitaria del territorio e deve agire soprattutto a livello culturale per fare vera prevenzione nei confronti delle malattie. Con campagne informative e attività culturali deve supportare le associazioni impegnate sul campo come Alice Fvg Trieste odv per migliorare insieme la vita dei cittadini».

Francesco Russo



52 anni, padre di 4 figli, è professore universitario e vicepresidente del Consiglio regionale del Fvg. Già senatore, nel 2014 un suo emendamento ha sdemanializzato Porto Vecchio. Al Senato ha deciso di devolvere il 20% dello stipendio a Banca Etica per finanziare start up e alla Caritas per sostenere progetti di aiuto alle famiglie triestine in difficoltà.

Francesco Russo
è il candidato sindaco di Lista Russo - Punto Franco, PD, TS 21-26 (Italia Viva, Cittadini, Socialisti e Slovenska Skupnost), Uniti per un'altra città, Partito Animalista e Partito dei Pensionati

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Il mio impegno politico nasce dalle tante esperienze che mi hanno fatto incontrare il mondo del volontariato. L'associazionismo, con l'impegno per la formazione dei bambini e dei ragazzi, l'accompagnamento alle persone anziane, e poi l'incontro con il mondo delle disabilità e le situazioni di disagio più profondo. Una realtà che mi ha segnato molto è stata il servizio civile all'interno di una struttura psichiatrica a Trento: ho capito quanto le istituzioni pubbliche possano fare per cambiare la vita delle persone».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Oggi l'assistenza e l'accompagnamento delle persone più fragili non può più essere delegata totalmente alle istituzioni. Ho potuto toccare con mano le cose straordinarie realizzate da associazioni, gruppi di volontariato e famiglie: anche grazie all'impegno e alla loro gratuità sono nate nella nostra città esperienze importanti e spesso all'avanguardia come la vostra. Credo che al Comune spetti la capacità di fare regia definendo le priorità dopo aver svolto un'analisi approfondita dei bisogni (spesso la politica decide senza conoscere i numeri), individuando gli obiettivi, creando occasioni di collaborazione, e favorendo la formazione per operatori e caregiver (che più di altri hanno sofferto nel periodo del Covid). Dove possibile, anche sostenendo con risorse proprie o favorendo l'impegno dei privati».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Credo si sarebbero dovute trovare delle soluzioni temporanee (ad esempio utilizzando e coprendo la piscina riscaldata accanto alla Bianchi), e poi dire subito che la priorità era una rinnovata piscina terapeutica con finalità socio/assistenziali a prezzi accessibili e non progetti futuribili di tipo ludico/sportivo pensati per turisti in grado di pagare 25-30 euro ad ingresso. Questa sarà una mia priorità, pur sapendo che si sono sprecati due anni con troppe chiacchiere che non hanno dato risposta al grido di aiuto di quasi 10.000 cittadini».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Purtroppo no. E non è solo un problema di incuria, è necessario un salto culturale. Una città a misura di bambino, di disabile o di anziano è una città in cui tutti ci muoveremmo meglio, e sarebbe soprattutto il segno architettonico e urbanistico di un'attenzione per i più fragili che è il primo segno di una comunità che non si dimentica di nessuno».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Come ho detto, il Comune può e deve fare buona regia, in particolare con l'Azienda sanitaria. Ma poi non deve mai dimenticarsi di far sentire a famiglie e volontari che nel loro straordinario impegno le istituzioni fanno il tifo per loro».



Arlon Stok

36 anni, è impiegato amministrativo. Nessuna carica istituzionale, ma ha esperienza pluriennale nel tessere rapporti con soggetti internazionali (Onu, delegazioni, ambasciate).

Arlon Stok
è il candidato sindaco di Podemo

Ha mai fatto volontariato in vita sua? Se sì, in quale contesto?

«Sì. Ho fatto volontariato per anni, nell'ambito delle violazioni dei diritti umani e dei diritti civili che avvengono sul nostro territorio».

Quali sono le sue proposte politiche per incentivare e sostenere il volontariato e i caregiver a Trieste?

«Podemo crede fortemente nel far partire e con il tempo rafforzare programmi di Puc (Progetti di utilità collettiva) come completamento del reddito di cittadinanza, oggi inesistenti a Trieste per scelta dell'attuale giunta comunale. I percettori di questo reddito possono, di fatto, essere obbligati a partecipare a progetti lavorativi dalle 8 alle 16 ore a settimana e noi intendiamo collegarlo al servizio - ignobilmente chiuso - denominato Selad (Servizio lavoro aiuto disoccupati), un fiore all'occhiello del passato da rifondare con urgenza. Il Selad donerà linfa vitale non solo alla gestione degli spazi comuni, ma anche a tutti quei servizi che oggi si reggono solo sul volontariato».

Quale sarà il suo impegno in favore della piscina terapeutica?

«Il Comune deve utilizzare tutti gli strumenti per facilitare un rapido dissequestro della piscina terapeutica e la sua successiva riattivazione. Ho parlato con molti cittadini per cui questo è un servizio fondamentale; va trattato come tale dalle istituzioni. Oggi sentiamo invece parlare solo di spostamenti dai tempi biblici oppure di trasferte fuori Trieste che per molti risultano per ovvi motivi impraticabili. L'obiettivo a breve termine dev'essere quindi il rapido dissequestro e messa in sicurezza, su questo non ci sono dubbi. Nel lungo termine, la piscina terapeutica potrà inoltre essere parte integrante di un progetto di rinascita di quell'area, oggi la zona più degradata del Centro di Trieste, e anche qui (vedesi mercato ortofrutticolo, ex-meccanografico, ex-etnblog, vari edifici statali diroccati, etc.) la responsabilità ricade su tutte le ultime amministrazioni».

Ritiene che Trieste sia una città accessibile per chi è costretto a muoversi su una carrozzina?

«Negli ultimi anni vi sono stati dei passi in avanti, ma Trieste è ben lontana dall'adottare un approccio olistico all'accessibilità. Sarà fondamentale la comunicazione fra la giunta e coloro che sono, direttamente o indirettamente, coinvolti dal problema: Podemo intende sviluppare un'applicazione che permetterà di segnalare disservizi, guasti o problemi, associando ad ogni segnalazione un previsto lasso di tempo per la soluzione e il nome e cognome del responsabile che se ne occuperà. I problemi di accessibilità vanno risolti con efficienza».

Alice si batte contro l'ictus. Cosa ritiene debba fare un sindaco per sostenere l'attività dell'associazione e dei suoi volontari?

«Intendo razionalizzare l'enorme e capillare patrimonio di spazi inutilizzati del Comune, molti dei quali potranno essere dati in uso alle associazioni meritevoli e basate sul nostro territorio, come la vostra».



Amministrative, sono 38 i Comuni chiamati al voto

Le elezioni amministrative in Friuli Venezia Giulia si terranno il 3 e 4 ottobre 2021. I Comuni interessati dal voto sono 38, 34 dei quali con meno di 15mila abitanti e 4 con più di 15mila abitanti (Cordenons, Pordenone, San Vito al Tagliamento e, ovviamente, Trieste).

Va ricordato che, come previsto dalla legge regionale 6 del 14 maggio 2021, al fine di assicurare il necessario distanziamento sociale per prevenire il contagio da Covid, le operazioni di votazione si svolgeranno, nel primo e nel secondo turno, nella giornata di domenica, dalle ore 7 alle ore 23, e nella giornata di lunedì, dalle ore 7 alle ore 15. La stessa legge 6 aveva stabilito che le elezioni amministrative dovessero tenersi in una data compresa tra il 12 settembre e il 14 novembre 2021.



Informazioni utili su tessera elettorale, voto assistito e residenti all'estero

La tessera elettorale è il documento permanente che ha sostituito, dal marzo 2001, il vecchio certificato. Il cittadino può chiedere una nuova tessera elettorale in caso di smarrimento, deterioramento ed esaurimento della stessa. Tutti i cittadini iscritti nelle liste elettorali del Comune hanno ricevuto il nuovo documento al proprio domicilio. La tessera va conservata ed esibita, insieme a un documento di identificazione, al presidente del seggio in occasione di ogni consultazione. A richiesta la tessera elettorale viene rilasciata in formato bilingue italiano/sloveno. Per avere la tessera bisogna inviare un messaggio di posta elettronica a elettorale@comune.trieste.it o fissare un appuntamento telefonando allo 040 6754861 o allo 040 6758418. Per informazioni sul voto assistito e non deambulanti il numero corretto è lo 040 6754336. Per chiarimenti riguardanti gli elettori residenti all'estero e quelli comunitari si può chiamare lo 040 6754493 o lo 040 6758014.



Prevenzione dell'ictus, disponibile un nuovo dispositivo per misurare a casa pressione arteriosa ed Ecg

Non c'è ormai dubbio che la tecnologia oggi possa salvare delle vite. E l'espansione nel settore della salute conferma un trend inesorabile. Così Omron Healthcare, leader globale nel campo delle apparecchiature mediche, ha realizzato Omron Complete, il suo primo misuratore di pressione arteriosa ed Ecg a una derivazione a uso domestico per la prevenzione dell'ictus.

Progettato per rilevare la fibrillazione atriale, l'aritmia più frequentemente riscontrata nella pratica clinica, Omron Complete integra una tecnologia Ecg clinicamente validata. Che può essere utilizzata insieme al consueto controllo della pressione arteriosa. In un contesto di crescita della domanda di assistenza sanitaria, il dispositivo consente una preziosa riduzione dei tempi di consultazione medica. E degli appuntamenti non strettamente urgenti.

L'ipertensione infatti è stata confermata come un fattore di rischio in quasi il 60% dei casi di fibrillazione atriale. Le indicazioni sanitarie ufficiali raccomandano dunque esplicitamente screening periodici ai pazienti ipertesi. E controlli sistematici ai pazienti con età superiore ai 75 anni. L'adozione di una tecnologia di monitoraggio della pressione arteriosa domiciliare potenziata con funzionalità Ecg serve insomma a tenere sotto controllo una delle principali cause di ictus.

Omron Complete è costituito da un bracciale, un device di monitoraggio della pressione arteriosa dotato di una docking station per smartphone. Inoltre ci sono 2 elettrodi superiori e 2 laterali utilizzati per posizionare correttamente pollici e dita ed effettuare dunque le letture dell'Ecg. Dopo aver associato al dispositivo e attivato l'app Omron connect, le letture della pressione arteriosa e dell'Ecg (rilevate in solo poco più di 30 secondi) appariranno sullo schermo dello smartphone. Insieme a un chiaro messaggio che indica l'eventuale presenza di fibrillazione atriale e ad altre informazioni più dettagliate. Questi dati vengono registrati automaticamente e possono essere tutti condivisi con il proprio medico di base affinché abbia una visione completa dei valori. In questo

modo gli utenti possono gestire al meglio il proprio stato di salute. Nonché verificare l'efficacia del trattamento in corso e definire, in seguito a visite mediche specialistiche, un piano terapeutico personalizzato. Complete funziona con la tecnologia Ecg a una derivazione. Che secondo le nuove linee guida della Società Europea di Cardiologia, Esc 2020, può essere utilizzata dai professionisti sanitari per effettuare una diagnosi tempestiva.

«La fibrillazione atriale - spiega **Lucia Prada**, direttore marketing di Omron Healthcare Europe - può essere asintomatica e dunque non essere rilevata durante le visite mediche in quanto le sue manifestazioni hanno una frequenza variabile, comportando quindi spesso una mancata diagnosi. Per questo abbiamo avvertito la necessità di portare l'Ecg a casa, dove i pazienti a rischio possono effettuare verifiche regolari e condividerle con il proprio medico di base assieme alle abituali letture della pressione arteriosa, evitando ulteriori complicazioni».

La fibrillazione atriale è un fattore di rischio di ictus, con una incidenza pari al 20%-30% del totale. Inoltre, la prevenzione dell'ictus in questo caso è fondamentale. Visto che gli episodi dovuti a questa condizione sono maggiormente invalidanti e più spesso fatali di quelli scatenati da altre cause. Le conseguenze di un ictus possono compromettere gravemente la qualità della vita delle persone. In quanto è il cervello a essere colpito, il centro di controllo di tutto il corpo. In molti casi la fibrillazione atriale può risultare asintomatica. Ma i segnali più comuni associati alla patologia prevedono palpitazioni (battito cardiaco accelerato), mancanza di respiro, dolore toracico e affaticamento.

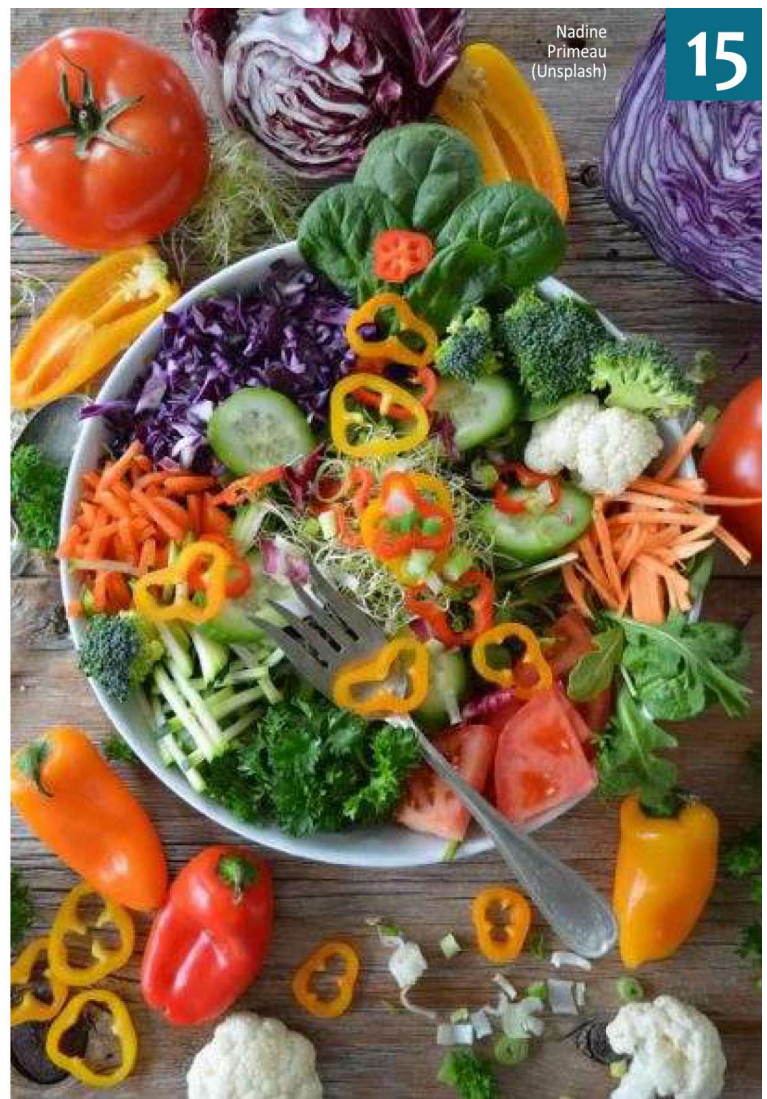
Nel 2019 la Società Europea di Cardiologia (Esc) ha intrapreso un'azione urgente volta a prevenire, individuare e trattare la fibrillazione atriale. Stimando che nei Paesi europei (Regno Unito compreso) nel 2016 oltre 7.6 milioni di persone over 65 anni soffrivano di tale patologia. Con tassi di previsione destinati a salire fino al 9.5% entro il 2060.

Cannabis, un consumo frequente fa quasi raddoppiare il rischio cardiovascolare

Il consumo frequente di cannabis non è privo di conseguenze sulla salute. In particolare per quanto riguarda i rischi cardiovascolari che arrivano quasi a raddoppiare, secondo i dati di una meta-analisi realizzata da ricercatori americani della Upstate Medical University di Syracuse, New York, pubblicata di recente sull'*American Journal of Medicine*.

Gli studiosi hanno analizzato i dati di 1,4 milioni di persone, che avevano partecipato a un'indagine di lunga durata coordinata dai Centri di prevenzione e controllo delle malattie (Cdc). Per valutare gli effetti della cannabis i ricercatori hanno eliminato una serie di fattori confondenti, seppure eliminarli del tutto non è possibile. Sono stati quindi analizzati i dati solo di non fumatori, dividendoli in due gruppi: consumatori regolari di cannabis (più volte la settimana) e persone che non l'avevano mai usata. Si è evidenziato così che i consumatori abituali (in qualsiasi forma di assunzione) presentavano un rischio aumentato dell'88% di infarto del miocardio o malattia coronarica. Mentre il rischio di ictus cresceva dell'81%.

Non solo: in un sottogruppo con persone affette da malattie cardiovascolari precoci il danno è risultato ancora più evidente. Si moltiplica, infatti, per 2,3 il rischio d'infarto e malattia coronarica e per 2 quello di ictus. Infine la cannabis fumata risulta avere una maggiore tossicità cardiovascolare.



15



Salute, verdure e pochi zuccheri a cena proteggono il cuore

Una dieta a base di verdure, in particolare se mangiate la sera, ha un effetto protettivo per il cuore. Contano, sul piano della salute cardiovascolare, oltre alla quantità anche la qualità del cibo e il momento della giornata in cui vengono consumati gli alimenti. Per indagare su questo aspetto una gruppo di ricercatori cinesi dell'Università della scienza e del tecnologia di Harbin (nella provincia più a nord della Cina) ha analizzato i dati di un vasto studio statunitense realizzato su circa 28mila persone seguite per 15 anni.

Lo studio, pubblicato recentemente sul *Journal of American Heart Association*, promuove gli ingredienti della dieta mediterranea - frutta, verdura, alimenti integrali, olio extravergine d'oliva - ma sottolinea anche l'importanza delle giustescelte a cena.

I ricercatori hanno essenzialmente comparato il pasto serale con quelli del resto della giornata: colazione, pranzo e fuori pasto, scoprendo che le persone che privilegiano i glucidi di buona qualità (non raffinati, integrali) e le proteine vegetali a cena hanno un rischio cardiovascolare ridotto del 10% rispetto alle persone che mangiano soprattutto glucidi di bassa qualità (zuccheri raffinati, bevande zuccherate, dolci) e proteine animali (carne). Più nel dettaglio un forte consumo di zuccheri raffinati a cena fa crescere del 63% il rischio di angina e del 47% il rischio di infarto rispetto ad un consumo limitato.

Stessa tendenza si riscontra con l'elevato consumo proteine animali la sera. con un aumento del 44% di rischio di malattia coronarica e del 44% di angina. Al contrario gli acidi grassi insaturi hanno un effetto protettivo contro l'ictus.



ALICE FVG TRIESTE



Questo Codice QR (a matrice) rimanda all'indirizzo Internet www.alicetrieste.it da utilizzare tramite apposito lettore (app reperibile su Google Play e App Store). Questo programma consente a chiunque di accedere alle informazioni di Alice via smartphone e/o tablet.

PRECISAZIONE

Le opinioni e i pareri espressi su questa rivista sono esclusivamente quelli degli autori e non rispecchiano necessariamente il punto di vista ufficiale dell'associazione Alice Fvg Trieste odv.

**SCEGLI DI DESTINARE
AD ALICE FVG TRIESTE ODV
IL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF
QUESTO È IL CODICE FISCALE
DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE:**

90090570327

MOMENTI ESTREMI (Claudio Sibelia)

Una buia voragine virtuale che ci circonda
ci sconvolge in una sensazione profonda
che beffarda ci travolge all'istante
nella vita comune come un'anima vagante.
Una luce virtuale riflette un bagliore intenso,
rivive in noi la speranza, un preludio immenso.

Si impongono scelte di vita, conformità, doveri.
Riemergono conflittualità di oggi e di ieri.
Il virus sfida la vita come i fiori al vento,
trasforma uomo e natura, sul momento,
ma matura l'umanità temprando i cuori,
con diverse esperienze di vita e di valori.

Attimi di vita per scegliere dal superfluo, l'essenza,
non delle mitiche teorie, ma della nostra esistenza,
che sfida le incognite della natura e del mondo,
il recupero dell'economia e delle fonti di lavoro a fondo.
Valori indispensabili per ritrovare noi stessi,
succubi del virus ma della coscienza indefessi.

Partecipare al rinnovamento, senza utopia,
con compattezza sociale senza monotonia,
che recuperi i valori con mente e cuore,
un serio obiettivo per cui agire con ardore.

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Ictus, nelle difficoltà scopriamo capacità formidabili e il grande cuore dei volontari

Tutti i malati di cuore e di ictus hanno una grande forza che è il loro cuore. Il cuore è un muscolo che si contrae e si rilassa, e il suo battito è un segnale di vita. Il cuore è anche un simbolo di amore e di solidarietà. I volontari di Alice sono persone che hanno un grande cuore e che vogliono aiutare i malati di cuore e di ictus. Sono persone che sono pronte a dare una mano a chi ne ha bisogno. Sono persone che sono pronte a fare tutto ciò che è in loro potere per aiutare i malati di cuore e di ictus. Sono persone che sono pronte a essere un grande cuore per tutti.

YVES ROSSI

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Le "bufale" fanno male alla salute, ecco tutti i consigli utili per non cadere nella rete dei falsari

Le bufale sono notizie false che vengono diffuse attraverso i social media e altri canali di comunicazione. Possono essere molto dannose per la salute e per la società. È importante essere cauti e verificare le notizie prima di credere o diffonderle. Ecco alcuni consigli utili per non cadere nella rete dei falsari:

- 1. Controlla la fonte delle notizie.
- 2. Verifica le informazioni con altre fonti.
- 3. Non diffondere notizie che non hai verificato.
- 4. Se vedi una notizia che sembra sospetta, segnalala.
- 5. Mantieniti informato sui canali ufficiali.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

L'ictus ai tempi del Covid-19, fondamentali le nuove tecnologie per contrastare patologie e fake news

Il Covid-19 ha cambiato molte cose, anche il modo di affrontare l'ictus. Le nuove tecnologie hanno permesso di migliorare la diagnosi e il trattamento. È importante utilizzare queste tecnologie in modo sicuro e affidabile. Ecco alcuni consigli:

- 1. Utilizza solo applicazioni e siti web ufficiali.
- 2. Verifica la privacy e la sicurezza delle informazioni.
- 3. Non diffondere fake news.
- 4. Mantieniti informato sui canali ufficiali.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Governo e Parlamento italiano si sono impegnati a sostenere sistemi avanzati di cura per l'ictus

Il Governo e il Parlamento italiano hanno approvato una legge che sostiene i sistemi avanzati di cura per l'ictus. Questa legge è un grande passo avanti nella lotta contro l'ictus. Ecco alcuni punti della legge:

- 1. Sostegno economico per la ricerca e l'innovazione.
- 2. Promozione di centri di eccellenza.
- 3. Formazione e aggiornamento del personale sanitario.
- 4. Miglioramento dell'assistenza ai malati.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Tanti auguri Stroke Unit di Trieste, in vent'anni curati 4 mila pazienti con tecniche sempre all'avanguardia

La Stroke Unit di Trieste ha celebrato vent'anni di attività. In questi vent'anni ha curato 4 mila pazienti con tecniche sempre all'avanguardia. Ecco alcuni dati:

- 4 mila pazienti curati.
- Tecniche sempre all'avanguardia.
- Equipe multidisciplinare.
- Assistenza personalizzata.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Nelle farmacie del "Progetto Zero" consulenze personalizzate per combattere l'ipertensione

Il "Progetto Zero" è un'iniziativa che promuove consulenze personalizzate nelle farmacie per combattere l'ipertensione. Ecco alcuni vantaggi:

- 1. Consulenze personalizzate.
- 2. Monitoraggio regolare della pressione.
- 3. Educazione del paziente.
- 4. Miglioramento dell'aderenza terapeutica.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Vita sana e comportamenti corretti, la prevenzione è strategica nella lotta contro ictus e Covid-19

Una vita sana e comportamenti corretti sono fondamentali per la prevenzione di ictus e Covid-19. Ecco alcuni consigli:

- 1. Mantieni un'alimentazione sana.
- 2. Fai regolarmente esercizio fisico.
- 3. Non fumare e non bere alcolici.
- 4. Mantieniti aggiornato sulle vaccinazioni.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Le note, le parole... al via nuove attività di musicoterapia per persone afasiche

Le nuove attività di musicoterapia per persone afasiche sono state avviate. Ecco alcuni obiettivi:

- 1. Miglioramento della comunicazione.
- 2. Sviluppo delle abilità cognitive.
- 3. Promozione della socializzazione.
- 4. Miglioramento della qualità della vita.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Fibrillazione atriale, ictus e Covid... prosegue senza sosta la nostra lotta per una vita migliore per tutti

La lotta contro la fibrillazione atriale, l'ictus e il Covid-19 prosegue senza sosta. Ecco alcuni punti della nostra lotta:

- 1. Ricerca e innovazione.
- 2. Assistenza personalizzata.
- 3. Educazione del paziente.
- 4. Promozione di stili di vita sani.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Ricordi spiacenti? Una questione di amigdala

Le amigdale sono strutture cerebrali che giocano un ruolo importante nella memoria e nelle emozioni. Ecco alcuni fatti:

- 1. Le amigdale sono parte del sistema limbico.
- 2. Sono coinvolte nella regolazione delle emozioni.
- 3. Possono essere influenzate da traumi e stress.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

aliceinforma
 Periodico dell'Associazione per l'ictus e la sindrome di Rasmussen - ALICE - 1996 - 2022

Quanti sono gli obiettivi del trattamento musicoterapico?

Il trattamento musicoterapico ha diversi obiettivi. Ecco alcuni esempi:

- 1. Miglioramento della comunicazione.
- 2. Sviluppo delle abilità cognitive.
- 3. Promozione della socializzazione.
- 4. Miglioramento della qualità della vita.

ASSOCIAZIONE ALICE C.A. 90090570327

Celebriamo quasi senza accorgercene i primi 10 numeri con il nostro nuovo Direttore responsabile Roberto Toffolutti che ringraziamo per il supporto gratuito che ci ha fornito in questi 4 anni, incrementando anche il numero di pagine arrivato a quota 20.

Buone Feste

SEGGIO DI DESTINARE AD ALICE FRIBILI VENEZIA GIULIA SEDE REGIONALE DI TRIESTE IL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF ASSOCIAZIONE ALICE C.F. 90090570327

Gentile lettore,

ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento (UE) n. 679/2016 (G.D.P.R. – General Data Protection Regulation, “Protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali”), norma che disciplina la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali, trattamento che dovrà essere improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti, in relazione ai dati personali di cui A.L.I.Ce. “Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale” Friuli Venezia Giulia – Trieste – odv, è in possesso, La informiamo di quanto segue:

1. FINALITÀ DEL TRATTAMENTO DEI DATI

Il trattamento è finalizzato unicamente per la realizzazione delle finalità istituzionali promosse dall'associazione stessa (tenuta libro soci, tenuta libro volontari, informative attività associative, invio periodico, ecc.) nei limiti delle disposizioni statutarie previste e in conformità a quanto stabilito dal Regolamento (UE) n. 679/2016.

2. MODALITÀ DEL TRATTAMENTO DEI DATI

- a. Il trattamento è realizzato per mezzo delle operazioni o complesso di operazioni indicate all'art. 12, comma 1 di suddetto Regolamento.
- b. Le operazioni possono essere svolte con o senza il supporto di strumenti elettronici o comunque automatizzati.
- c. Il trattamento è svolto dal titolare del trattamento.

3. CONFERIMENTO DEI DATI

Il conferimento di dati personali è strettamente necessario ai fini dello svolgimento delle attività di cui al punto 1.

4. RIFIUTO DI CONFERIMENTO DI DATI

L'eventuale rifiuto da parte dell'interessato di conferire dati personali nel caso di cui al punto 3 comporta l'impossibilità di adempiere alle attività di cui al punto 1.

5. COMUNICAZIONE DEI DATI

I dati personali saranno a conoscenza degli incaricati del trattamento e possono essere comunicati per le finalità di cui al punto 1 a quei soggetti cui la comunicazione si riveli strettamente necessaria per il corretto adempimento delle finalità indicate nel punto 1.

6. DIFFUSIONE DEI DATI

I dati personali non sono soggetti a diffusione.

7. DIRITTI DELL'INTERESSATO

Il CAPO III - Sezioni 1, 2, 3 e 4 conferisce all'interessato l'esercizio di specifici diritti, tra cui quello di ottenere dal titolare la conferma dell'esistenza o meno di propri dati personali e la loro messa a disposizione in forma intelligibile; l'interessato ha diritto di avere conoscenza dell'origine dei dati, delle finalità e delle modalità del trattamento, della logica applicata al trattamento, degli estremi identificativi del titolare e dei soggetti cui i dati possono essere comunicati; l'interessato ha inoltre diritto di ottenere l'aggiornamento, la rettificazione e l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge; l'interessato ha il diritto di opporsi, per motivi legittimi, al trattamento dei dati.

8. TITOLARE DEL TRATTAMENTO

Titolare del trattamento è A.L.I.Ce. “Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale” Friuli Venezia Giulia – Trieste – odv con sede in via Valmaura 59 – c/o III Distretto Sanitario – Trieste. Responsabile pro tempore del trattamento è Rosalba Molesi.

AGEVOLAZIONI E VANTAGGI FISCALI PER CHI SOSTIENE ALICE FVG TRIESTE ODV

Erogazioni liberali in denaro ad Alice Fvg Trieste odv (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) iscritta al Registro regionale del volontariato al n. 299/2014 decreto 4907- 9/12/2014.

VERSAMENTI DA PARTE DI PRIVATI

Detrazione del 35% dell'imposta lorda, fino ad un importo massimo dell'erogazione stessa di € 30.000,00 annui. Art. 14 del D.L. N° 35 in vigore dal 17/03/2005 convertito nella L. 14/05/2005 N. 80.

Deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore Ires ed Irpef nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato senza limite massimo di contribuzione. Ai fini della deducibilità è indispensabile che il versamento sia eseguito per il tramite di istituti di credito, uffici postali, carte di credito e prepagate, assegni bancari, circolari, ecc. per garantire l'assoluta tracciabilità dell'operazione. Il contributo non è valido ai fini della deduzione o della detrazione se eseguito in contanti.

VERSAMENTI DA PARTE DI IMPRESE

I contributi versati a titolo di erogazione liberale sono deducibili per un importo non superiore al 10% del reddito dichiarato.

VERSAMENTI DA PARTE DI SOGGETTI IRES E PERSONE FISICHE SOGGETTE ALL'IRPEF

Deduzione dal reddito d'impresa per un importo non superiore a € 30.000,00 (dell'erogazione stessa) oppure

al 10% del reddito dichiarato oppure (art. 14 co. 1 del D.L. 35/2005) deduzione dal reddito complessivo del soggetto erogatore nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato.

È necessario, ai fini probatori, conservare sempre la ricevuta postale o bancaria della donazione effettuata.



Nathan Dumlao (Unsplash)

Solitudine e cervello, importante studiare la rete neuronale che elabora i ricordi e la nostra immaginazione

Ora che la solitudine è sempre più diffusa, specie tra le persone anziane, alcuni neurologi canadesi di Montreal hanno voluto studiare la cosa. Vi è una rete neurale specifica nel nostro cervello che si occupa di ricordi, riflessioni, pianificazione del futuro, immaginazione e così via.

L'osservazione di un alto numero di soggetti, ha consentito di capire che, nelle persone sole, le aree del cervello collegate a questa rete neurale sono più voluminose e più fortemente connesse di quelle riscontrate nei gruppi di controllo.

Lo stesso dicasi per la zona cosiddetta fornice, una serie di fibre che collegano il telencefalo con l'ippocampo, che è la sede della memoria, quella cioè più usata, appunto, dalle persone sole.



Conoscere la fisiologia del cervello per come si presenta specificamente per chi vive questa condizione di solitudine è la base indispensabile per il trattamento degli eventuali declini cognitivi dei pazienti.

Per combattere la demenza senile è su queste zone che è necessario intervenire a livello farmacologico rinforzando quei collegamenti. La ricerca è comunque in corso.

Vincenzo Cerceo



COME FARE UNA ELARGIZIONE

Basta recarsi in qualsiasi agenzia Unicredit e richiedere l'apposito modulo. A seguito del pagamento l'elargizione sarà pubblicata gratuitamente sul quotidiano Il Piccolo. Se si desidera una data di pubblicazione specifica, bisogna effettuare l'elargizione almeno un mese prima della stessa pubblicazione.

Sono molti gli amici che Alice vuole ringraziare

• Asugi • Distretti sanitari n. 3 e 4 • Csv Fvg e Csv Trieste • Alice Italia odv • Assessorato regionale al Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia • Usci Fvg e Usci Trieste • Movi Fvg • Assessore comunale alle Politiche sociali Carlo Grilli • Alma Biscaro • Edgar H. Greenham & Co. SRL • B.B. Arti Grafiche • Gas Communication & Partners - Mara Cochetti • Avi odv • Loredana Boito • Fabio Chiodo Grandi • Linda Rei • Lorella Zani • Nadia Koscica • Roberto Toffolutti • Paolo Manganotti • Maria Pia Baldini • Rosalba Molesì • Michela Castagna • Giuliano Pagliari • Enrico Rachelli • Chiara Carpani • Cinzia Fontanot • Tutti i componenti del Coro degli Afasici • Tutti coloro che ci hanno sostenuto con elargizioni • Tutte le persone che hanno destinato il 5x1000 ad Alice Trieste esprimendo la loro preferenza sui relativi modelli della dichiarazione dei redditi • I nostri collaboratori esterni impegnati nei progetti • I soci che hanno rinnovato la quota 2021 e i nuovi associati • Volontari, amici e accompagnatori • e...chi abbiamo colpevolmente dimenticato.

L'erogazione di tutti i nostri servizi è a titolo gratuito.

A questo numero hanno collaborato: Linda Rei, Roberto Toffolutti, Vincenzo Cerceo, Dario Mosetti.

Alice Informa - N°3 (settembre 2021 - anno 15)

Periodico di informazione finalizzato alla lotta all'ictus cerebrale, edito dall'Associazione Alice Fvg Trieste odv • Reg. Tribunale di Trieste del 19.03.2007 nr. 1154 - nr. 172/2018/V.G. - Registro informatico. Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 e 3, CNS TS. Tassa pagata Trieste Cpo • Direttore responsabile: Roberto Toffolutti • Redattore: Dario Mosetti • Sede legale: via Valmaura, 59 34148 Trieste - cell. 3338351443 • Realizzazione: SP Media • Stampa: Pixartprinting via 1° maggio, 8 Quarto d'Altino (Ve) • distribuzione gratuita • La tiratura di questo numero è stata di 1000 copie • Stampato grazie al contributo di Asugi • È consentita e auspicabile la riproduzione, divulgazione totale o parziale e l'utilizzazione dei testi ivi riportati purché venga citata la fonte • Chi non vuole più ricevere la rivista, può darne comunicazione via mail all'indirizzo alicefvg.ts@libero.it.

ALICE

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE
FRIULI VENEZIA GIULIA - TRIESTE ODV

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia al n. 299/2014 e pertanto è una odv di diritto ai sensi del D.L. 4.12.1997 n. 460
www.alicetrieste.it
alicefvg.ts@libero.it
[www.facebook-com/Ictus FVG](https://www.facebook.com/IctusFVG)
www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste
via Valmaura n. 59
c/o III Distretto Sanitario
34148 Trieste
info. giovedì dalle 15 alle 18
cell. 3338351443

Voglia di normalità? **VACCINATI**

Io scelgo di proteggermi,
pensaci anche tu.



PRENOTA ONLINE

PRENOTA LA TUA VACCINAZIONE

- presso gli sportelli CUP delle Aziende sanitarie
- nelle farmacie abilitate
- tramite il Call Center Regionale allo 0434/223522
- on line con qualunque dispositivo (PC, tablet, smartphone) accedendo al QR CODE

PER UNA CORRETTA PREVENZIONE



USA LA MASCHERINA



LAVATI LE MANI
CON ACQUA E SAPONE



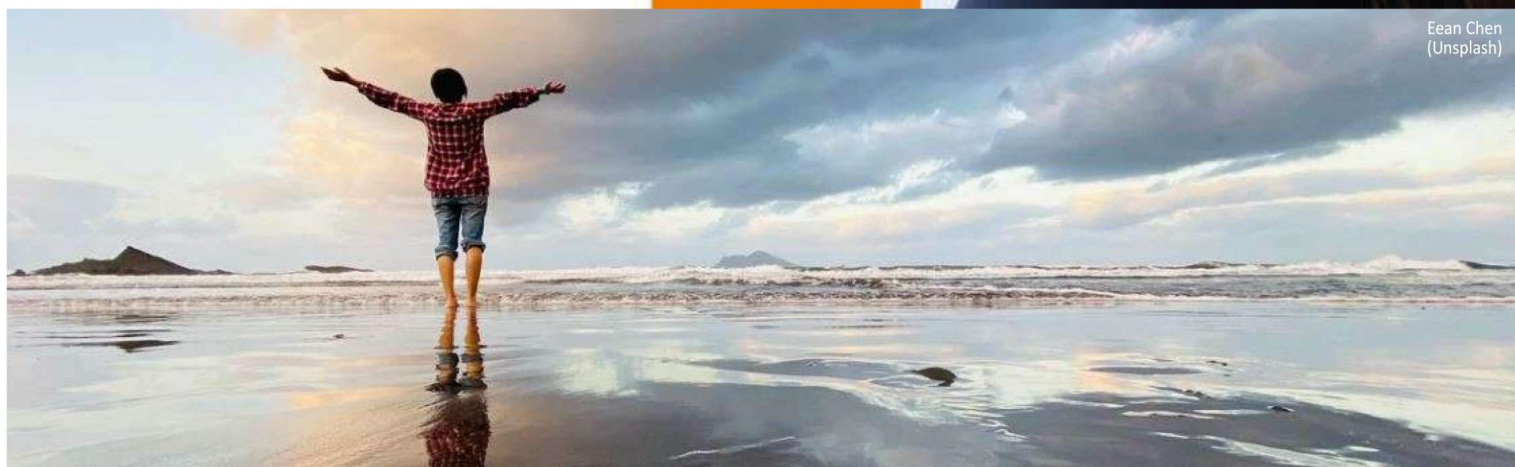
UTILIZZA IL GEL
IDRIZZANTE A BASE ALCOLICA



AEROGGIA SPESSO
GLI AMBIENTI



MANTIENI
LA DISTANZA



Eean Chen
(Unsplash)

Perché è importante vaccinarsi contro il COVID 19

Vacciniamoci tutti
per essere più sicuri e riconquistare la libertà.



1 I VACCINI ANTI COVID SONO SICURI E CI PROTEGGONO

- sono efficaci
- proteggono dalla malattia grave



2 LA PROTEZIONE DURA MOLTI MESI

- tutti i tipi di vaccino anti Covid proteggono
- gli spostamenti sono favoriti



3 SCONFIGGIAMO IL VIRUS

- la trasmissione del virus diminuisce dopo la vaccinazione
- vaccinandoci contrastiamo la pandemia

