



Niklas  
Liniger  
(Unsplash)

## L'Ictus si combatte anche con la tecnologia

### Un network Italia-Slovenia per la riabilitazione innovativa

Ha preso di recente il via ufficialmente X-Brain.net, il progetto Interreg Italia-Slovenia, che vede capofila l'Università di Trieste con il Dipartimento di Scienze mediche, chirurgiche e della salute. L'iniziativa, la cui intitolazione completa è "Network per la cooperazione transfrontaliera finalizzata alla riabilitazione del paziente post-ictus con tecnologie innovative", è coordinata da Gianni Biolo, docente di Medicina interna di Units e direttore della Clinica medica di Asugi, e conta sulla partecipazione di tre partner progettuali: il Centro di ricerche di Capodistria - Zrs, il Reparto di Neurologia dell'Ospedale generale di Isola e la Clinica neurologica dell'Ospedale di Cattinara di Asugi, guidata da Paolo Manganotti.

Sono inoltre partner associati del progetto il Ministero della Salute della Slovenia e la Direzione centrale Salute, politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia, a sottolineare l'importanza della cooperazione nelle zone di confine tra le istituzioni di un territorio bilingue. X-Brain.net affronta una priorità sanitaria comune nelle aree transfrontaliere coinvolte nel progetto: la riabilitazione dall'ictus cerebrale.

Dopo la fase acuta di pertinenza esclusivamente neurologica segue una fase riabilitativa di durata variabile, che coinvolge competenze multidisciplinari finalizzate al recupero motorio e cognitivo.

Attualmente, la gestione della fase riabilitativa post-ictus coinvolge circa il 15% della capacità ricettiva delle strutture sanitarie territoriali.

L'inizio precoce di un programma efficace di riabilitazione post-ictus è fondamentale sia per aumentare le possibilità di piena ripresa del paziente, sia per allentare la pressione sulle strutture sanitarie.

«X-Brain.net - spiega il prof. Gianni Biolo, principal investigator dello studio - mira ad implementare, migliorare e condividere i protocolli riabilitativi motori e neurocognitivi bilingui sviluppati in un precedente progetto di Cooperazione territoriale Europea tra Italia e Slovenia e a creare una nuova soluzione per i servizi di riabilitazione nell'area transfrontaliera. Verranno introdotti protocolli innovativi e nuove tecnologie negli ospedali dell'area interessata».

Nello specifico, il programma prevede uno studio di allettamento sperimentale in soggetti sani della stessa fascia d'età in cui l'Ictus si verifica più frequentemente. Attraverso questo lavoro verranno identificate le conseguenze negative motorie, metaboliche e neurocognitive secondarie all'inattività fisica, permettendo lo sviluppo delle più efficaci e mirate terapie fisiche, nutrizionali e di brain-training per rendere reversibili tali alterazioni.

«I risultati - prosegue Biolo - saranno utilizzati per sviluppare e allestire nei reparti neurologici degli ospedali di Trieste e Isola le cosiddette 'active rooms', dotate di tecnologie d'avanguardia per la riabilitazione precoce motoria e neurocognitiva dei pazienti colpiti da Ictus immediatamente dopo la stabilizzazione clinica».

I partner dei due Paesi stanno lavorando insieme per ottimizzare e rendere omogenea l'assistenza sanitaria in aree bilingui attraverso azioni che prevedono uno studio sperimentale preliminare, che si è concluso a dicembre, e la successiva implementazione dei risultati sui pazienti delle due aree geografiche interessate.

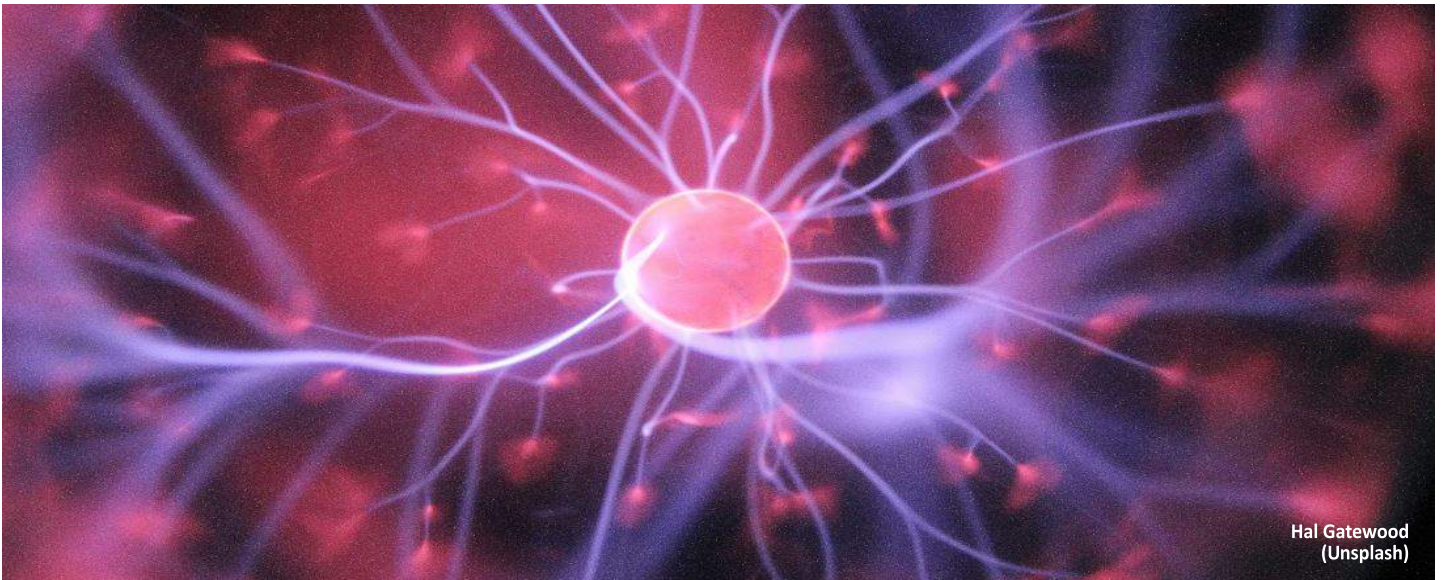
Il "kick-off meeting", che ha sancito l'avvio del progetto, si è svolto presso l'Ospedale di Cattinara di Trieste. In tale occasione sono stati definiti obiettivi, ruoli e responsabilità dei partner. L'Università di Trieste, oltre a coordinare l'intero progetto, si occupa in particolare degli studi di allettamento sperimentale e di definire i migliori interventi terapeutici per prevenire le conseguenze negative motorie e metaboliche.

I risultati dello studio, oltre ad interessare direttamente i pazienti con Ictus cerebrale in fase riabilitativa, forniranno indicazioni alla popolazione generale per prevenire gli effetti negativi fisici, metabolici e cognitivi dovuti ad uno stile di vita eccessivamente sedentario.

Come già anticipato, a fine 2023 sono stati presentati i principali risultati preliminari della ricerca. In precedenza i partecipanti avevano ricevuto delle relazioni e raccomandazioni individuali per un'attività fisica e cognitiva preventiva. Le persone anziane coinvolte, tutte di sesso maschile, oltre a essere impegnate durante i mesi estivi per dieci giorni all'Ospedale generale di Isola, hanno svolto attività fisica per due mesi prima dell'allettamento, preparando così il proprio corpo a un declino ridotto durante l'allettamento.

Alla fine di questa fase sono stati sottoposti a ventun giorni di riabilitazione supervisionata da specialisti in preparazione fisica e riabilitazione. Al termine di ogni periodo è stato controllato il loro stato di salute per assicurarsi che i cambiamenti fossero reversibili.

Dopo 10 giorni di allettamento, i risultati principali possono essere riassunti in un declino del 5% della massa muscolare delle gambe, un declino del 9% della forza muscolare, un declino del 7% della resistenza e un declino fino al 10% di altre abilità motorie. Tutti i cambiamenti sono stati finora ripristinati al termine della riabilitazione ai valori di base.



Hal Gatewood  
(Unsplash)

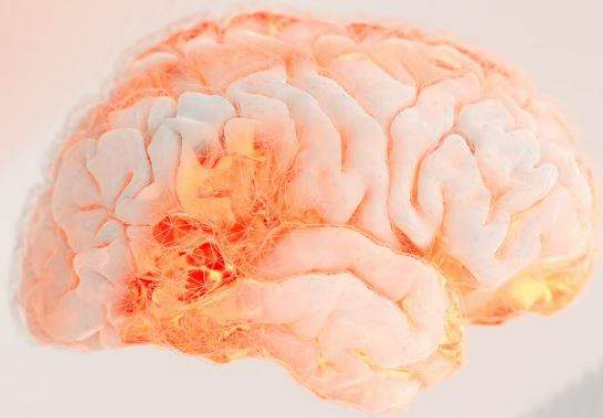
## Studio Usa, una proteina del fegato potrebbe stimolare la riproduzione autonome di cellule danneggiate dall'Ictus

Un'approfondita ricerca condotta in California sui soliti topi (qualcuno forse dovrebbe ormai pensare a conferire a questi simpatici animali così utili alla scienza un premio Nobel "ad honorem"!) ha accertato che il sangue di animali giovani iniettato in quelli più anziani ne ringiovanisce il cervello.

Il merito è di una proteina prodotta dal fegato, la GPLD1, la quale stimola non solo la memoria, ma induce anche la produzione di nuovi neuroni, simili a quelli degli animali ben allenati. Oltre a ciò, questa proteina riduce il rischio di formazione di coaguli e di infiammazioni, cose collegate al declino

cognitivo. Le prospettive di ricerca che tutto ciò apre, però, sono di carattere più ampio, anche per altre patologie cerebrali quali sono quelle derivate dall'Ictus. Si tratterebbe infatti di tentare di stimolare in tal modo la riproduzione autonoma dei neuroni delle cellule danneggiate dalla malattia, e favorire così ulteriormente le terapie riabilitative già in atto. Sono prospettive che riguardano gli sviluppi scientifici del futuro, e non resta che attendere con spirito positivo. L'input iniziale ormai è stato dato.

**Vincenzo Cerceo**



## ... ma io sono a rischio Ictus?

Hai più di 55 anni?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La tua pressione arteriosa supera i 130/80?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Soffri di diabete o la tua glicemia supera i 110 mg/dL?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Fumi o hai smesso di fumare da meno di un anno?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Il tuo colesterolo totale è più alto di 200 mg/dL?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Fai poca attività fisica (30 minuti 2 volte a settimana)?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Superi di 10 Kg il tuo peso ideale?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Nella tua famiglia qualcuno è stato colpito da Ictus?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Hai mai avuto in passato un attacco ischemico transitorio o un Ictus?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Hai mai sofferto di infarto o malattie coronariche?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Soffri di fibrillazione atriale?	Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Fattori di rischio comuni per ictus e infarto cardiaco

Fattori di rischio più importanti per infarto cardiaco

Fattori di rischio più importanti per ictus

**Se hai risposto sì in più di due quadratini potresti essere a rischio di infarto miocardico o di Ictus. Parlane col tuo medico di fiducia!!**

# Alzheimer, una scoperta italiana potrebbe essere efficace contro la demenza

Questa tremenda malattia, l'Alzheimer, è determinata dalla formazione di aggregati di due proteine, la TAU e, la beta amiloide, che hanno un ruolo determinante nel provocare la demenza. Una scoperta molto recente, in seguito a studi effettuati sui topi, presso due istituti di ricerca italiani - il "Carlo Besta" e il "Mario Negri" - ha dimostrato che, su quegli animali, l'impiego di una specifica molecola, un peptide chiamato ABeta 1-6AzV, inibisce la formazione di aggregati della Beta amiloide, la quale non riesce se non con difficoltà e tempo a depositarsi sotto forma di placche nel cervello, provocando

così gran parte dei danni cerebrali causati da quella malattia.

Ciò costituisce una notevole protezione dell'organo cerebrale, ritardando o rendendo impossibile la malattia stessa. La scoperta riguarda esperimenti effettuati sui topi, ma gli scienziati sono ottimisti: nulla impedisce, infatti, che la cosa abbia effetto anche sul cervello umano. Il prosieguo delle ricerche dimostrerà se tale prospettiva è più di una semplice speranza.

Vincenzo Cerceo

**CONFRONTATI SEMPRE CON IL MEDICO O CON IL FARMACISTA PRIMA DI ASSUMERE FARMACI DA BANCO O INTEGRATORI ALIMENTARI ACQUISTABILI SENZA RICETTA.**

**PER OGNI FARMACO CHE ASSUMI DEVI SAPERE:**

- perché lo devi prendere
- come lo devi prendere
- in che dosi lo devi prendere
- in quali orari lo devi prendere
- per quanto tempo lo devi prendere
- come devi conservarlo.



**COME GESTIRE AL MEGLIO I FARMACI CHE ASSUMI**

Realizzato nell'ottobre 2015 dal gruppo referenti aziendali "Fondobook medicine". Revisione il 15 settembre 2022 della "Rete Cure Sicure FVG".

Gli autori dichiarano che le informazioni contenute in questo informativo non sono sponsorizzate e non vi sono conflitti di interesse.

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



## INFORMAZIONI UTILI

**PREDISPONI LA LISTA DEI FARMACI, DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI, DEI PRODOTTI NATURALI (FITOTERAPICI) E OMEOPATICI CHE ASSUMI.**

Consegna a ogni visita la lista al medico e mantienila sempre aggiornata.

**CONFRONTATI PERIODICAMENTE CON IL MEDICO PER EVENTUALI MODIFICHE DELLA TERAPIA.**



**PER ESSERE SICURO DI AVER CAPITO QUANTO IL MEDICO TI PRESCRIVE:**

1. ascolta quanto riferisce il medico assieme a un familiare o una persona di fiducia
2. scrivi su un foglio e ripeti con tue parole le indicazioni ricevute
3. poni tutte le domande necessarie.

**SE SEI ALLERGICO A FARMACI O ALTRE SOSTANZE RIFERISCILO AL MEDICO, AL FARMACISTA O ALL'INFERMIERE.**



**LO STESSO FARMACO PUÒ AVERE NOMI E CONFEZIONI DIVERSE: QUESTO PUÒ CREARE CONFUSIONE E CAUSARE ERRORI.**

Quando prendi un farmaco con un nome nuovo o una confezione nuova, parlane con il medico, il farmacista o l'infermiere.



**UTILIZZA UN PORTAPILLOLE GIORNALIERO O SETTIMANALE.**

**PRIMA DI SPEZZARE O TRITURARE LE COMPRESSE CHIEDI AL MEDICO, AL FARMACISTA, ALL'INFERMIERE OPPURE CONSULTA IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO.**

La manipolazione potrebbe determinare una riduzione dell'efficacia.

**SE NOTI EFFETTI INDESIDERATI O INSOLITI QUANDO ASSUMI UN FARMACO, AVVISA IMMEDIATAMENTE IL MEDICO, IL FARMACISTA O L'INFERMIERE.**

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia  
Direzionale centrale salute, politiche sociali e disabilità.

# Qualità e quantità, ecco le attività svolte nel 2023 da Alice Fvg Trieste

Com'è noto da tempo, Alice Fvg Trieste odv, operando quale associazione di volontariato, promuove a livello istituzionale la conoscenza dell'Ictus cerebrale, contribuendo alla sua prevenzione, sostenendo psicologicamente e con attività di socializzazione le persone colpite da questa patologia, formando volontari e caregiver.

Nello specifico queste sono le nostre azioni:

- Dare voce alle necessità delle persone colpite da Ictus e ai loro familiari;
- Favorire il mantenimento, o il miglioramento, delle funzioni cognitive e motorie delle persone colpite da Ictus;
- Favorire il reinserimento sociale e lavorativo delle persone colpite da Ictus;
- Coinvolgere gli enti pubblici e gli operatori socio-sanitari e assistenziali riguardo la prevenzione dell'Ictus cerebrale e la riabilitazione psico-motoria delle persone colpite;
- Favorire incontri pubblici e manifestazioni per sensibilizzare la cittadinanza sulle problematiche riguardo l'Ictus cerebrale, in particolare sulla prevenzione;
- Promuovere la formazione e l'aggiornamento dei volontari;
- Collaborare con altre associazioni di volontariato nello svolgimento delle attività;
- Cooperare con associazioni pubbliche e private interessate agli interventi sociali e sanitari presenti sul territorio per risolvere i problemi delle persone colpite da Ictus;
- Diffondere e garantire ogni utile informazione sulle norme legislative, sui servizi socio-assistenziali esistenti sul territorio in relazione alla loro fruibilità.
- Favorire l'autosufficienza della persona colpita da Ictus, cercando di migliorare la sua vita di relazione;
- Promuovere incontri di sensibilizzazione rivolti a tutta la popolazione;
- Incentivare la partecipazione ad attività ricreative e di animazione per fornire un aiuto alla persona colpita da Ictus e ai familiari.

L'associazione opera sulla base del Dlgs 117/2017 Codice del Terzo Settore e successive modifiche ed integrazioni, delle relative leggi regionali applicative (come la 23/2012) ed alle altre disposizioni di legge attinenti agli argomenti in esame, ed infine sempre in conformità al Codice Civile. Nell'attesa degli ulteriori decreti attuativi e delle Disposizioni definitive relative alla cosiddetta "Riforma del Terzo Settore", Alice Fvg Trieste odv si è organizzata per ottemperarne i dettami.

Alice risulta:

- Iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) dall'1 giugno 2022 con n. di repertorio 32954 nella sezione "Organizzazioni di Volontariato";
- Iscritta all'Albo delle Associazioni e delle Organizzazioni di Volontariato della decaduta Provincia di Trieste (26 ottobre 1999);
- Socio fondatore del Centro Servizi Volontariato del Friuli Venezia Giulia (numero di iscrizione 42 - 2001);
- Iscritta al Registro Generale del Volontariato Sociale dell'Asugi;
- Iscritta dal 2014, per tramite dell'Unione Società Corali Usci Fvg e Trieste, alla Feniarco (Federazione nazionale italiana associazioni regionali corali);
- Componente dal 2003 del gruppo di lavoro misto Asugi/Odv del quale fanno parte referenti dell'Azienda e Organizzazioni di Volontariato socio-sanitario;
- Iscritta quale componente del gruppo di lavoro della Consulta Regionale della Sanità del relativo Assessorato;
- Affiliata (2004) alla Federazione Nazionale delle Associazioni per la Lotta all'Ictus Cerebrale (Alice Italia);
- Aderente (2018) alla Consulta del Forum Permanente Aziendale sulla Disabilità di Asugi;
- Aderente (2018) alla Commissione di Bio Etica nel Nucleo Etico per la Pratica Clinica dell'Asugi.

Aron Visuals  
(Unsplash)

## attività istituzionali e non solo

L'apporto dei 22 volontari in totale di Alice Fvg Trieste odv - tutti regolarmente iscritti nel registro e assicurati - intervenuti nelle varie attività progettuali inserite nel progetto, ammonta ad un totale di circa 984 ore. Il totale monte ore dei due professionisti esterni intervenuti è invece di 86 ore.

Per quanto riguarda le attività "istituzionali" e non solo:

- Tutti i volontari risultano regolarmente iscritti nell'apposito Registro e assicurati secondo quanto disposto dalla legge.
- L'Associazione a partire dal 01/06/2022 risulta regolarmente iscritta al Runts (Registro unico nazionale del Terzo settore) con n. repertorio 32954 nella sezione "Organizzazioni di Volontariato". Come richiesto dall'Ufficio preposto, si è provveduto ad aggiornare i dati inerenti l'Associazione e inserire tutti i documenti previsti dalle vigenti normative.
- Il 16 febbraio e il 2 ottobre si sono tenute le assemblee dell'Organo di Amministrazione, mentre il 29 marzo l'Assemblea Soci per l'approvazione del Bilancio. L'attività di governance ha avuto attuazione attraverso l'approvazione all'unanimità di tutti gli atti presentati.
- Anche quest'anno si è provveduto a redigere e pubblicare il rendiconto della somma raccolta con il 5%.
- Non va dimenticata la stesura del Bilancio preventivo di quello consuntivo, delle relative Relazioni, nonché dei vari Rendiconti.
- Quest'anno il presidente e la collaboratrice esterna che si occupa dell'attività di segreteria in supporto ai progetti si sono mantenuti costantemente aggiornati sulle normative vigenti per il Terzo settore, anche al fine di sviluppare più competenze e strumenti utili a migliorare il servizio erogato. Va segnalato che la mole di burocrazia e gli adempimenti richiesti dai diversi enti pubblici (Asugi, Runts, Istat, Regione Fvg ecc.) impegnano sempre più tempo rispetto alle attività svolte.
- Pure quest'anno è stato predisposto il 770/Irap tramite un professionista abilitato.
- Alice ha fornito sostegno a 2 progetti sociali (a costo zero) ed iniziative di attività e progettualità di altre odv/aps per l'inclusione sociale, al fine di stimolare iniziative finalizzate a diffondere la cultura della solidarietà e partecipazione.
- L'associazione ha mantenuto l'adesione al progetto "Tessere la Rete odv" che riunisce 16 associazioni per un totale di circa

In queste pagine presentiamo le attività progettuali effettuate nel 2023 a fronte del progetto "Il tempo è cervello: prevenzione e socializzazione". Attività svolte negli aspetti qualitativi e quantitativi, fornendo nel contempo, ove possibile, valutazioni sull'efficacia ed efficienza, sulle ricadute sociali nel territorio, sull'articolazione dei servizi offerti al fine di rendicontarli ma anche per migliorarne la funzione erogativa. Il presente progetto è in parte derivato storicamente anche dalle annualità pregresse al fine di dare organica continuazione agli effetti che ne derivano anche con positive ricadute sul territorio, e a supporto delle attività istituzionali dell'Azienda sanitaria universitaria Giuliano Isontina.

Esso ha riguardato territorialmente tutta la disciolta provincia di Trieste, comprendente i comuni di Duino-Aurisina, Muggia, San Dorligo della Valle/Dolina, Sgonico, Monrupino, Trieste e in parte quella di Gorizia. Il nostro progetto ha avuto lo scopo di creare percorsi di comunità, rinsaldare i legami sociali e promuovere l'integrazione e l'inclusione sociale, la valorizzazione di beni comuni e l'economia solidale, favorendo percorsi di riflessione, confronto, partecipazione dei cittadini e delle realtà del territorio.

1100 soci e 830 addetti impegnati a sostegno di famiglie, giovani, degenti, anziani e disabili. L'attività di supporto risulta essere a titolo gratuito e con l'esclusivo scopo del rafforzamento del volontariato triestino.

- Nel 2023 Alice ha partecipato in partnership al progetto regionale Copersamm-conferenza permanente per la salute mentale nel mondo "Franco Basaglia" denominato "Cambiare dentro/ costruire fuori-emancipazione, inclusione, salute mentale per le persone private della libertà". Il tutto nel contesto della casa circondariale di Trieste "Ernesto Mari", con la creazione di un coro di 12 detenuti attraverso un laboratorio musicale di musicoterapia denominato "La voce oltre le mura" con Loredana Boito.
- Si sono mantenuti in costante aggiornamento i contenuti del sito internet.
- Visto l'attacco hacker dell'anni scorsi, è stata mantenuta ed incrementata l'attenzione alla cyber sicurezza.
- È continuato il monitoraggio costante dell'andamento delle attività e della verifica degli obiettivi attraverso una specifica reportistica.
- La costante riduzione dei fondi (pubblici e privati come donazioni, 5‰, ecc.) rendono altresì difficoltoso lo svolgimento delle attività, che in questo modo rischiano di perdere di qualità ed impatto.

Va evidenziato, infine, che in tale relazione non vengono considerati gli impegni derivanti dalle attività istituzionali effettuate sempre a titolo volontaristico per numerose ore dal presidente, dai componenti dell'Organo di Amministrazione, da alcuni soci, volontari e collaboratori per la gestione ordinaria operativa/logistica, amministrativa, assicurativa, fiscale e contabile indispensabili per dare continuità e concretezza all'operato di Alice anche nell'ambito del progetto stesso.

Mayur Gala  
(Unsplash)

Nel corso del 2023 Alice Fvg Trieste odv ha dato continuità all'attività di divulgazione di materiale informativo sulla prevenzione e le conseguenze dell'Ictus, distribuito alla cittadinanza in varie occasioni e sedi: distretti sanitari, farmacie, medici di base, Amis, pubblici esercizi e mense, Clinica neurologica, privati e comunità slovena, Urp Asugi, Ministero della cultura - Biblioteca Stelio Crise, comunità serbo-ortodossa, microaree, ecc...

Il tutto, come già detto, grazie all'impegno dei volontari e alla distribuzione capillare di materiale informativo in tutta la provincia di Trieste che viene effettuata in accordo e con il supporto anche di altra odv triestina, Avi Trieste. In tutto sono state distribuite circa 940 copie di riviste, dépliant, volantini e 13 libri. Anche quest'anno sono stati distribuiti manifesti in formato A3 composti da vignette a colori che spiegano i sintomi dell'Ictus dal titolo "Cosa succede? Cosa posso fare per prevenire l'Ictus?" in lingua italiana, croata, serbo cirillico, slovena, rumena, cinese, albanese, inglese, russa e friulana.

Si è inoltre provveduto alla distribuzione di due brochure del Ministero della Salute sulle malattie cerebrovascolari, intitolate "Cosa sono e cosa fare per prevenirle e affrontarle" e "Come prevenire l'ictus nella donna".

È continuata la divulgazione, a titolo non oneroso, anche online delle nostre attività, su social network, web-tv, siti vari, newsletter anche di altre associazioni, radio e tv locali, ecc. è stata mantenuta e intensificata un'attività di ufficio stampa e comunicazione per la promozione professionale delle attività, continuando ad usufruire delle prestazioni volontaristiche di un giornalista professionista.

È stata mantenuta la pagina [www.facebook.com/IctusFVG](http://www.facebook.com/IctusFVG), a beneficio soprattutto di un'utenza giovanile, ritenuta più distante, anche per motivi generazionali, da tali problematiche. Si è mantenuto l'uso del codice QR (a matrice), che rimanda all'indirizzo [www.alicetrieste.it](http://www.alicetrieste.it), da utilizzare tramite apposito lettore (app reperibile su Google Play e App Store). Tale programma consente a chiunque di accedere alle informazioni tramite smartphone e/o tablet. Si è provveduto a mantenere anche una presenza costante sul social network Facebook ([www.facebook.com/IctusFVG](http://www.facebook.com/IctusFVG)), pagina che può contare per quest'anno parecchie visualizzazioni, tredici nuovi "mi piace", diciassette interazioni con i post (commenti, condivisioni, mi piace) e molte persone raggiunte con copertura organica.

È proseguita inoltre la pubblicazione del periodico che avete fra le mani - "Aliceinforma" -, destinato ai soci, ai volontari ad altre associazioni di volontariato, enti e Istituzioni pubbliche, personalità, a tutti i medici di base, agli organi della sanità generale, ospedaliera, territoriale e distrettuale della provincia di Trieste e Gorizia. La periodicità è quadrimestrale e la redazione risulta sempre composta da alcuni volontari a titolo completamente gratuito, pur nella notevole complessità gestionale. Va rilevato che la stampa e la divulgazione di tale progetto richiedono notevoli interventi finanziari e oneri gestionali. Per i tre numeri della rivista "Aliceinforma" relizzati nel 2023, la tiratura è stata di circa 1000 copie per numero di 20 pagine, per un totale di 25 articoli, 23 manifesti e una quindicina di foto per ogni numero. Di queste vengono spedite via posta più di 850 copie per numero, oltre ad alcune decine inviate via e-mail. Per ogni numero, che esce da ben 17 anni, continua ad operare una redazione formata da tre volontari. Anche nel 2023 ci si è avvalsi in maniera saltuaria di volontari collaboratori esterni. La rivista ha come direttore un giornalista professionista che opera a titolo volontario, con il quale abbiamo provveduto a modificare l'impaginazione migliorandone la veste grafica anche con immagini fotografiche. Tutte le informazioni sanitarie e scientifiche specifiche sono state visionate dal Comitato scientifico della rivista che è composto da due neurologi volontari di Alice Fvg Trieste odv.

Sono state effettuate ben sei conferenze dal titolo "Prevenzione e terapia dell'Ictus" in varie sedi: parrocchie, Distretto 3, Microaree ecc. Inoltre, si sono effettuati quattro incontri relativi a uno screening gratuito, anche questi presso le Microaree. Medici e volontari hanno fornito consigli sulla prevenzione e la cura della malattia provvedendo al controllo gratuito della pressione arteriosa e al calcolo del rischio cerebrovascolare mediante questionario e in casi selezionati, più a rischio, è stata effettuata una ecografia carotidea gratuita. La partecipazione è stata di 73 persone alle quali è stato effettuato un ecodoppler. In alcuni casi si è anche effettuato il calcolo e la valutazione dell'indice di massa corporea.

Contemporaneamente, come già detto, l'Avi Trieste odv, ha distribuito ove possibile dépliant e materiale informativo di Alice in tutte le sedi che istituzionalmente visita quotidianamente. Va inoltre ricordato il supporto fornito da altri due volontari nella distribuzione di questo materiale.

## musicoterapia di gruppo

Anche quest'anno, come da programma e nonostante i problemi legati alla pandemia, è stata mantenuta costantemente l'attività gratuita di musicoterapia di gruppo (incontri settimanali) rivolta alle persone afasiche e/o con problemi del linguaggio, gestiti da una musicoterapeuta diplomata, in presenza.

Sin dal 2006 (da ben diciassette anni) Alice Fvg Trieste odv, inoltre, ha istituito e strutturato il "Coro degli Afasici", composto da volontari disabili afasici e colpiti da disastria, che hanno fornito la loro ripetuta e costante partecipazione attiva. In questi anni il Coro ha operato in rsa, residenze per anziani, in prestigiose rassegne corali, case di riposo, parrocchie anche in provincia, al Magazzino 26 del Porto Franco, Politeama Rossetti e Club dei Pugliesi ecc.

Il totale delle attività è ammontato a 30 incontri musicoterapeutici di tecnica articolatoria dei testi delle canzoni, esercizi di consapevolezza delle fasce muscolari che vengono attivate cantando una canzone e della coordinazione pneumofonica, con

nove persone alla volta coinvolte per un totale di 405 ore. Anche i familiari che interagivano all'interno della seduta di musicoterapia hanno confermato la validità del progetto, anzi hanno ribadito l'importanza di non perdere i contatti e di sentirsi sostenuti nonostante il periodo difficile. Si è inoltre ripresa l'attività corale con un concerto. Va rimarcato l'intervento continuativo e costante di un socio musicista volontario.

Trattasi, nell'insieme, di un'attività di ore volontarie prestate alla collettività e di grande impatto positivo sui colpiti da Ictus e su tutte le altre persone coinvolte con effetti anche divulgativi e di prevenzione.

Ai fini comunicativi, va citato anche il ripetuto successo ottenuto dalla specifica pagina facebook del coro [www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste](http://www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste) che ha avuto numerose visualizzazioni e condivisioni.

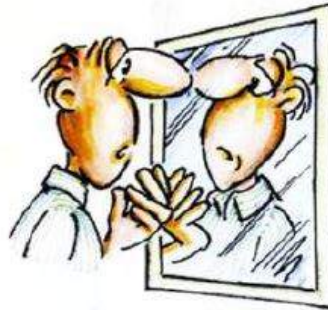


## Cosa succede?

Mi accorgo di avere un ictus perché improvvisamente...



- non muovo più un braccio o una gamba



- mi accorgo di avere la bocca storta



- non sento più un braccio o una gamba



- faccio fatica a parlare



- non riesco a capire ciò che mi dicono



- non vedo bene metà degli oggetti



- ho un mal di testa molto violento, mai provato prima

## Cosa posso fare per prevenire l'ictus?



- non fumare



- non eccedere con l'alcol



- scegli un'alimentazione sana, povera di grassi e sale, ricca di frutta e verdura



- dimagrisci se il tuo peso è eccessivo



- fa' attività fisica in modo costante



- tieni la pressione arteriosa sotto controllo



- periodicamente fatti controllare dal tuo medico di fiducia



- segui i consigli del tuo medico - prendi regolarmente i farmaci che ti prescrive





## assistenza

Alice Fvg Trieste odv ha garantito la partecipazione attiva del suo vicepresidente, il dottor Fabio Chiodo Grandi, a tre incontri telematici del progetto relativo al percorso assistenziale per la presa in carico del paziente con Ictus cerebrale nel gruppo di lavoro regionale "Coordinamento per la Rete Ictus". Tali convocazioni da parte dell'Azienda regionale di coordinamento per la salute (Arcs) di Udine hanno portato all'elaborazione del documento "Pdta del paziente con Ictus - fase post acuta".

## info point

Abbiamo mantenuto una presenza pressoché costante allo sportello della sede di Valmaura per incontri informativi e consulenze di orientamento (anche telefoniche) a chiunque lo dovesse richiedere. Lo sportello è in grado di rispondere in più lingue (italiano, sloveno, bulgaro, inglese e serbocroato). Il presidente ha operato costantemente ogni martedì e giovedì (e non solo) presso lo sportello della sede di Valmaura e telefonicamente. Sono state effettuate 41 consulenze di orientamento e informative (di cui quattro di primo livello) quasi sempre con distribuzione di adeguata documentazione specie per i caregiver.

Le consulenze sono state di carattere giuridico/legale, fiscale/amministrativo, di informazioni generali e di orientamento al volontariato. I tempi di risposta sono stati estremamente ridotti, con giudizi positivi da parte dei fruitori per la tempestività, la competenza e conoscenza dei problemi.

Alice Fvg Trieste odv ha ripreso - dopo la lunga pausa dovuta all'emergenza Covid-19 - a organizzare gli in-contri di socializzazione e conviviali, aperti anche a chiunque desiderasse parteciparvi (soggetti colpiti da Ictus, familiari, volontari, caregiver, ecc). In tutto si sono organizzati sei incontri in varie località esterne alle sedi e in diverse stagioni dell'anno con una notevole partecipazione (12 persone) e tutti con un supporto musicale dilettantistico fornito da un musicista volontario. L'organizzazione generale di tali riunioni (in parte anche autogestite) viene svolta da alcuni volontari in sede e sul campo.

È stata anche mantenuta parzialmente l'attività di supporto per il trasporto delle persone disabili in collaborazione con un'altra associazione di volontariato, Avi Trieste odv. In particolare i volontari di Alice Fvg Trieste odv hanno provveduto a organizzare e gestire l'accompagnamento gratuito ad alcune persone disabili impossibilitate a una mobilità con mezzi propri o dei loro familiari per consentire loro la costante e continua partecipazione alle attività. Si è garantita così una più attiva partecipazione sociale.



parole  
stili

## Il Manifesto della comunicazione non ostile

### 1. Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

### 2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

### 3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

### 4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

### 5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

### 6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

### 7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

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

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

### 9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

### 10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.



A cura del gruppo referenti aziendali "La prevenzione delle cadute accidentali"  
Gli autori dichiarano che queste informazioni non presentano sponsorizzazioni  
o conflitti di interesse e non sostituiscono il rapporto medico/infermiere e paziente.

## PREVENIRE LE CADUTE ACCIDENTALI A DOMICILIO

### INFORMAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO CADUTA

#### COME POSSO PREVENIRE LE CADUTE A CASA?

È molto importante vivere in un ambiente sicuro ed evitare comportamenti pericolosi.

##### ILLUMINAZIONE

- illumini bene le stanze di casa

##### PAVIMENTI

- eviti di usare i tappeti
- eviti di usare la cera
- non cammini quando il pavimento è bagnato
- stia attento a gradini e pavimenti rotti o irregolari

##### BAGNI

- usi appoggi fissi o maniglioni per non scivolare nella doccia o nella vasca
- metta un maniglione a muro vicino al water per alzarsi o sedersi
- metta un rialzo sulla tavoletta del water per sedersi e alzarsi più facilmente

##### SCALE

- tenga le scale libere da tappeti o altri ostacoli
- utilizzi il corrimano

##### ARREDAMENTO

- mantenga le zone di passaggio libere da ostacoli
- stia attento ai giocattoli lasciati in giro dai bambini
- non usi prolungher o fili elettrici volanti
- utilizzi poltrone o sedie con braccioli per i momenti di riposo

##### ABBIGLIAMENTO

- usi scarpe o pantofole chiuse, della giusta misura, senza lacci e con soles antiscivolo
- indossi vestiti comodi che non impediscano i movimenti
- stia seduto quando si veste e quando si toglie vestiti e calzature

##### VITA QUOTIDIANA

- non salga su scalette o sedie ma si faccia aiutare
- stia attento a cani e gatti: possono farla inciampare
- usi gli strumenti che l'aiutano a muoversi in modo corretto e sicuro (per esempio il bastone, le stampelle, il girello o la carrozzina. Il personale del Distretto sanitario le darà tutte le informazioni per usare gli strumenti in modo corretto)

#### COME EVITO DI CADERE FUORI CASA?

- non esca se c'è vento forte
- non esca se c'è neve o ghiaccio
- non esca quando piove
- attenzione alle foglie per terra
- se è stanco o si sente poco bene si sieda su una panchina
- aspetti che il bus sia fermo prima di salire o di scendere
- stia attento ai gradini quando entra ed esce dai negozi e dai locali
- attenzione a non inciampare nei marciapiedi
- stia attento alle buche sulla strada

#### TRE SEMPLICI REGOLE PER PREVENIRE OGNI CADUTA

- faccia esercizio fisico seguendo le indicazioni del personale sanitario: migliora l'equilibrio, la coordinazione, la forza e l'agilità
- controlli le medicine: chiedi al suo medico di controllare le medicine che lei prende (alcune aumentano il rischio di cadere)
- controlli la vista: se usa gli occhiali o ha problemi agli occhi, faccia i regolari controlli della vista

Per qualsiasi dubbio contatti il suo medico!

Annoti di seguito, le domande che ritiene importante fare:

---



---



---



---



---



---



---

# LISTA DI CONTROLLO

A seguito degli articoli relativi alla sicurezza apparsi sui numeri precedenti a firma dell'Ing. Gianfranco Beltrame, pubblichiamo la prima parte di una "lista di controllo", realizzata da Asugi, per il monitoraggio della sicurezza degli ambienti domestici.



11

ELEMENTI DI STRUTTURE E AMBIENTI	DOMANDE E POSSIBILI PROBLEMI	PRESENZA DEL RISCHIO	SUGGERIMENTI E RACCOMANDAZIONI SULLE MISURE DA ADOTTARE
<b>PORTE</b>	Le maniglie comportano il rischio di impigliarsi o tagliarsi?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Sostituiscile con maniglie a U o con pomelli
	Ci sono porte a vetri con vetro non infrangibile?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Applica una pellicola adesiva antisfondamento - Sostituisci il vetro con pannelli in legno o vetro infrangibile
<b>FINESTRE BALCONI TERRAZZE</b>	L'altezza di davanzali e parapetti è inferiore a un metro?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Aumentane l'altezza ad almeno un metro (es. installando una barra di metallo)
	Ci sono mobili o altro che costituiscano possibilità di arrampicamento (soprattutto in caso di presenza di bambini)?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Sposta i mobili da un'altra parte
	È possibile la scalata, l'arrampicamento o il passaggio attraverso i montanti delle ringhiere?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Non adottare o rimuovi ringhiere con correnti disposti orizzontalmente (ottime scalette per bambini vivaci) - Applica protezioni (reti o altro)
<b>PAVIMENTO</b>	Il pavimento è liscio e può essere causa di scivolamento?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Evita l'uso di cere - Evita scarpe o pantofole che scivolino
	Sono presenti dislivelli (es. gradini) non ben visibili?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Migliora la visibilità ambientale (illuminazione) e del dislivello (colore dello stesso, ecc)
	Ci sono tappeti che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo)?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Rimuovi - Utilizza una rete antisdrucchiolo sotto i tappeti - Sostituiscili con tappeti a base antisdrucchiolabile
<b>SCALE (interne e di accesso all'abitazione)</b>	Ci sono oggetti sulle scale che possono aumentare il rischio di cadute?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Rimuovere tutti gli oggetti presenti sulla superficie delle scale
	La ringhiera e/o parapetto sono più bassi di un metro o hanno correnti disposti orizzontalmente (eccellente scaletta per bimbi vivaci)?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Modificare portandola ad altezza e forma adeguate (altezza minima almeno un metro, barre verticali inattraversabili da sfera di 10 cm.) - Apporre reti o altro materiale per evitare l'arrampicamento dei bambini
	La loro superficie è liscia e scivolosa?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Evitare l'uso di cere - Evitare scarpe o pantofole senza suola in gomma - Posizionare strisce antiscivolo
	La larghezza degli scalini è inadeguata (minore di 29 cm.)?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Regolarizzare se possibile
	Ci sono corsie/tappeti che comportano la possibilità di slittamento o inciampo?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Rimozione
	Vi è una scarsa visibilità di gradini e parapetti?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Garantire un'illuminazione adeguata delle scale - Evitare parapetti trasparenti o renderli visibili

ELEMENTI DI STRUTTURE E AMBIENTI	DOMANDE E POSSIBILI PROBLEMI	PRESENZA DEL RISCHIO	SUGGERIMENTI E RACCOMANDAZIONI SULLE MISURE DA ADOTTARE
<b>IMPIANTO ELETTRICO</b>	Manca l'interruttore differenziale ("salvavita")?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Se non c'è va installato da parte di un tecnico autorizzato
	Sul quadro elettrico ci sono segni di usura o carente manutenzione, quali la presenza di segni di bruciature o bruniture?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le parti usurate da parte di un tecnico autorizzato
	Ci sono prese, spine o manopole danneggiate (o con presenza di bruciature) o non correttamente installate (fissaggio carente con fuoriuscita della presa)	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato
	Ci sono delle prese senza alveoli schermati, cioè con barriere che impediscano l'introduzione di oggetti appuntiti in un solo foro?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato
	Ci sono spine prive di isolamento nella parte prossimale?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Sostituzione delle spine senza isolamento
	Ci sono prese, spine, riduttori, prese multiple sovrapposti uno all'altro?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Non sovrapporre (collegando più riduttori o prese multiple in serie)
	C'è un utilizzo scorretto di prolunghe?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Eliminazione - Collocarle in modo che non comportino il rischio inciampo
	Le spine di tipo Schuko non vengono usate correttamente?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Non inserirle forzatamente a prese tradizionali a tre poli lineari (mancherebbe il contatto a terra)
<b>UTILIZZO DI CANDELE E CANDELABRI</b>	C'è la presenza di materiali infiammabili?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Non utilizzare candele accanto a materiali infiammabili (stoffe, arredi, ecc.) - Spegnerle sempre le candele se non si è presenti nella stanza dove sono collocate
	Sono presenti bambini nelle stanze in cui sono accese delle candele?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	Non lasciare mai soli i bambini in presenza di fiamme libere
<b>ARREDI</b>			
<b>MOBILI</b>	Vi sono problemi di stabilità di armadi e pensili e corretta distribuzione del loro contenuto?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Ancorare adeguatamente - Agire sulla collocazione dei contenuti (oggetti pesanti in basso, sostanze irritanti-tossiche in zone non accessibili ai bambini, ecc.)
	Vi sono spigoli che possono comportare rischio di traumatismi per bimbi o anziani?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Dotare di paraspigoli - Modificare la posizione dei mobili
	Sono presenti vetrate o specchi non infrangibili?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Sostituire con vetri infrangibili - Verificare il corretto fissaggio
<b>SCALE O SGABELLI</b>	Le scale o gli sgabelli che si utilizzano sono danneggiati oppure non sono stabili o adeguati al loro utilizzo (siete costretti ad arrampicarvi sull'ultimo gradino)?	<input type="checkbox"/> SÌ <input type="checkbox"/> NO	- Sostituzione se danneggiati - Usarli solo se adatti allo scopo (altezza corretta, ecc.)



**ALICE FVG TRIESTE**

**13**

Questo Codice QR (a matrice) rimanda all'indirizzo Internet [www.alicetrieste.it](http://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 smart-phone 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**

### SOCIALITÀ CONDIVISA ( Claudio Sibelia )

Sta società che deprimi sui bisogni, el lavòr, la scola,  
dovaria refàr sto clima, ma la xe troppo sola.  
Ghe vol un confronto e resolver in sintonia,  
scoverzer i valori sconti e realizzarli in armonia,  
una realtà ribele de resolver con energica filosofia  
nei confronti condivisi de cuori e anime che no fili via.

Le persone ga bisogno de confronto e dialogo,  
studio, canto, ricerca, musica, arte varia in prologo.  
Xe virtù che tuti pol competer tra vita e natura,  
tra alberi, piante, fiori, verdura e la tera pura.

Se svilupa ne le diversità col lavòr e agricoltura,  
sfumature de colori, composizioni de lingue e cultura,  
tra asociazioni diverse che trovi punti in comùn,  
perché ne la individualità la cultura resta a digiùn.

Risorse naturali e umane, valori de asimilàr,  
un brindisi, morbìn e culture de ricever e dar.  
Goder de le beleze de la natura con rispetto,  
che nissùn devi rinunciàr per dovèr o per difeto.

La vita devi esser vissuda con amòr e coerenza,  
rispetàr el clima, con armoniosa essenza.  
Qualche volta se intrufola bulade de satira e ironia,  
ma in finàl, prevàl la sincera umanità espressa in poesia.

Celina  
Sakaguchi  
(Unsplash)

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

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



# L'importanza della quota sociale d'iscrizione

15

Alice Fvg Trieste ricorda a tutti l'opportunità di provvedere al versamento della quota sociale d'iscrizione, fondamentale per mantenere le attività che l'odv sta mettendo in atto. Il contributo, invariato ormai da parecchi anni, va versato secondo una delle seguenti metodologie:

- ➔ sul c/c postale numero 61640652 - Trieste intestato ad Alice Fvg Trieste odv, causale: quota sociale 2024;
- ➔ tramite bonifico presso Intesa San Paolo, Trieste - piazza della Repubblica, 2 sempre intestato ad Alice Fvg Trieste odv, sul c/c bancario, IBAN: IT04 0030 6902 2331 0000 0016 556, causale: quota sociale 2024.

Sussistono tre possibilità di versamento della quota sociale:

- socio ordinario: 25 euro**
- socio sostenitore: 50 euro**
- socio benefattore: 100 euro**

Alice Fvg Trieste può essere sostenuta anche con:

- scelta della destinazione del cinque per mille dell'IRPEF con il CUD, il modello 730 e il modello Unico (C.F. del beneficiario: 90090570327) senza alcun onere aggiuntivo a Vostro carico;
- lasciti solidali testamentari;
- elargizioni liberali presso tutti gli sportelli Unicredit Banca con apposito modulo;
- elargizioni liberali con versamento sul c/c postale 61640652 - Trieste intestato ad Alice Fvg Trieste odv;
- elargizioni liberali con bonifico sul c/c IBAN: IT04 0030 6902 2331 0000 0016 556 presso Intesa San Paolo, Trieste - piazza della Repubblica, 2 intestato ad Alice Fvg Trieste odv.

## COME SOSTENERE ALICE

SCELTA DELLA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF CON IL CUD, IL MODELLO 730 E IL MODELLO UNICO (C.F. DEL BENEFICIARIO: 90090570327) SENZA ALCUN ONERE AGGIUNTIVO A VOSTRO CARICO;

LASCITI SOLIDALI TESTAMENTARI;

ELARGIZIONI LIBERALI PRESSO GLI SPORTELLI UNICREDIT BANCA CON APPOSITO MODULO;

ELARGIZIONI LIBERALI CON VERSAMENTO SUL C/C POSTALE 61640652 TRIESTE INTESTATO AD ALICE FVG TRIESTE ODV;

ELARGIZIONI LIBERALI CON BONIFICO SUL C/C IBAN IT04 0 030 6902 2331 0000 0016 556.

## Grazie, grazie, grazie ai moltissimi amici di Alice Fvg Trieste

• 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 • Alma Biscaro • B.B. Arti Grafiche • Gas Communication & Partners - Mara Cochetti • Avi odv • Loredana Boito • Fabio Chiodo Grandi • Linda Rei • Nadia Koscica • Roberto Toffolutti • Gianfranco Beltrame • Michela Castagna • Giuliano Pagliari • Enrico Rachelli • Chiara Carpani • Mariuccia Velari • Vid Vicic • Gianni Segalla • Loris Chiesurin • Monica Ghiretti • Vincenzo Cerceo • Microarea Ponziana • Microarea Campi Elisi • Microarea Melara • Microarea Città Vecchia • Assessore Massimo Tognolli • Circolo Auser "Pino Zahar" • 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 2023 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, Fabio Chiodo Grandi, Dario Mosetti, Gianni Segalla, Loris Chiesurin.

### ALICE INFORMA - N°1 (marzo 2024 - anno 18)

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 • Comitato Tecnico Scientifico: Fabio Chiodo Grandi e Nadia Koscica • Sede legale: Campo San Giacomo, 15 34144 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](mailto:alicefvg.ts@libero.it).

### ALICE

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

Iscritta dal 1/6/2022

alla sezione Organizzazioni di Volontariato  
del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore  
con numero di repertorio 32954  
e pertanto è un Ente del Terzo Settore  
ai sensi del Dlgs 117/2017  
[www.alicetrieste.it](http://www.alicetrieste.it)  
[alicefvg.ts@libero.it](mailto:alicefvg.ts@libero.it)  
[www.facebook-com/Ictus FVG](https://www.facebook.com/IctusFVG)  
[www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste](https://www.facebook.com/CoroAfasiciTrieste)  
Campo San Giacomo, 15  
34144 Trieste  
Info: martedì dalle ore 15 alle ore 17  
cell. 3338351443



## NON RIMANERE INTRAPPOLATO nella RETE

\* Lo Spid, la Pec, i pagamenti on line non ti fanno dormire?

\* Ti senti escluso dalla vita pubblica e sociale perché non hai sufficienti competenze digitali?

\* Vorresti imparare ad utilizzare le tecnologie digitali per accedere in autonomia a tutti i servizi on line?

### NON RIMANERE INTRAPPOLATO NELLA RETE!

È nato il Punto Digitale Facile per i consumatori, uno Sportello gratuito che offre assistenza, informazione e formazione personalizzata alle persone over 65 e fragili che hanno bisogno di un aiuto pratico per accedere ai servizi on line.

Lo Sportello può aiutarti a:

- Attivare lo Spid, la Pec o una casella di posta elettronica personale
- Gestire le procedure on line, dalla registrazione fino all'utilizzo di App e portali
- Utilizzare i servizi bancari, i pagamenti on line e la piattaforma PagoPa
- Accedere al cassetto fiscale e previdenziale, al fascicolo sanitario elettronico Sesamo e a tutti i servizi collegati
- Fare acquisti on line difendendosi dalle frodi e proteggendo i tuoi dati mentre navighi in rete
- Utilizzare al meglio gli strumenti tecnologici: effettuare chiamate e videochiamate, comunicare con sistemi di messaggistica

Per informazioni e appuntamenti: tel. 3887350261  
e-mail: info@digitalmentis-fvg.it  
www.consumatorifvg.it

## SPORTELLI GRATUITI PUNTO DIGITALE FACILE per i CONSUMATORI in FVG:

Udine, via Mantova 108/B  
Udine, via T. Ciconi, 16  
Codroipo, viale Monte Nero, 12  
Gemona del Friuli, via Campagnola, 15  
Palmanova, Borgo Aquileia, 3/B  
San Daniele del Friuli, piazza IV Novembre, 3  
Tolmezzo, via Carducci, 18  
Tolmezzo, via della Cooperativa, 6/A  
Pordenone, via San Valentino, 20/A  
Pordenone, via San Valentino, 30  
Azzano Decimo, via Roma, 35/A  
Maniago, viale della Vittoria, 1  
Porcia, via Correr, 2  
Gorizia, via Maniacco, 8  
Gorizia, via A. Manzoni, 5  
Cormons, piazza XXV Maggio, 18  
Gradisca D'Isonzo, piazza Unità, 14  
Monfalcone, via XXV Aprile, 48  
Monfalcone, via Pacinotti, 15/A  
Trieste, via Matteotti, 3  
Trieste, piazza Dalmazia, 1

Per fissare un appuntamento:  
tel. 3887350261

Soggetti attuatori di "Digitalmentis":



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

## NON RIMANERE INTRAPPOLATO nella RETE

NO STĂ A IMBERDEĂTI TE RÊT

BLEIBEN SIE NICHT IM NETZ HĂNGEN!

NE UJEMITE SE V ZANKE SPLETA

Iniziativa Digitalmentis finanziata  
dal Fondo MIMIT per i consumatori anno 2022

DIGITALMENTIS



## NO STĂ A IMBERDEĂTI TE RÊT

\* Il Spid, la Pec, i pagamenti on line ti tegnano sveăt di gnot?

\* Ti sintistu taiăt fôr de vite publice e sociali parcê che no tu às avonde competencis digjitals?

\* Volaressistu imparà a doprà in autonomie lis tecnologijis digjitals e zovâti dai servizis on line?

### NO STĂ A IMBERDEĂTI TE RÊT!

Al è nassût il Punto Digitale Facile per i consumatori, un Sportel gratuit che al da assistenze, informazion e formazion personalizade aes personis cun plui di 65 agns e fragjilis che a àn bisugne di un jutori pratic par jentrâ tai servizis on line.

Il Sportel al pues judâti a:

- Ativâ il Spid, la Pec o une casele di pueste eletroniche personâl
- Gjesti lis proceduris on line, de registrazion fin al ûs di App e di portâl
- Doprâ i servizis bancjaris, i paiaments on line o la plateforme PagoPa
- Jentrâ tai scansel fiscal e previdenziâl, tai fascicul sanitari eletronic SESAMO e in duç i servizis colegâts
- Doprâ on line difindintsi dai imbrois e protezint i tiei dâts intant che tu navighis in rêt
- Doprâ ben i imprescj tecnologjics: fâ clamadis e videoclamadis, comunicâ cui sistemis pai scambis di messaçs

Par informazions e apontaments:  
Tel. 3887350261  
E-mail: info@digitalmentis-fvg.it  
www.consumatorifvg.it

## NE UJEMITE SE V ZANKE SPLETA

\* Ali vam sistem SPID, certificirana e-pošta PEC in spletno plačevanje kratjio spanec?

\* Se počutite izključeni iz javnega in družabnega življenja, ker nimate dovolj digitalnih kompetenc?

\* Bi se radi naučili uporabljati digitalne tehnologije, da boste lahko samostojno dostopali do vseh spletnih storitev?

### NE UJEMITE SE V ZANKE SPLETA!

Punto Digitale Facile per i consumatori je brezplačna infočoka za potrošnike, ki starejšim od 65 let in ranljivim osebam nudi svetovanje, informacije in usposabljanje po meri ter praktično pomoč za dostop do spletnih storitev.

Na infočoki vam lahko pomagajo pri:

- Prijavi v sistem Spid, registraciji računa certificirane e-pošte (PEC) in osebne elektronske pošte
- Spletnih postopkih, kot so registracija, uporaba aplikacij in portali
- Uporabi bančnih storitev, spletnega plačevanja in plačilne platforme PagoPa
- Prijavi v portal za e-poslovanje v zvezi z davki in prispevki za socialno varnost ter dostopu do elektronskega zdravstvenega kartona SESAMO in vseh povezanih storitev
- Varnem spletnem nakupovanju, da se zaščiti pred goljufijami in zavarujete svoje podatke med brskanjem po spletu
- Najučinkovitejši uporabi tehnoloških pripomočkov za opravljanje klicev in videoklicev ter pošiljanju sporočil z uporabo različnih sistemov

Za dodatne informacije in rezervacijo termina:  
tel. 3887350261  
e-pošta: info@digitalmentis-fvg.it  
www.consumatorifvg.it

## BLEIBEN SIE NICHT IM NETZ HĂNGEN!

\* Rauben Ihnen SPID-, PEC- oder E-Mail-Konten und Online-Zahlungen den Schlaf?

\* Fühlen Sie sich vom öffentlichen und gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen, weil Ihre digitalen Kompetenzen nicht ausreichend sind?

\* Möchten Sie sich mit den digitalen Technologien vertrauter machen, um selbständig auf alle Online-Dienste zugreifen zu können?

### BLEIBEN SIE NICHT IM NETZ HĂNGEN!

Der Punto Digitale Facile per i consumatori ist nun da und bietet kostenlos Unterstützung, Informationen und individuelle Schulungen für Personen über 65 Jahre und vulnerable Menschen, die Hilfe beim Zugang zu Online-Diensten benötigen.

Die Beratungsstelle hilft Ihnen bei folgenden Angelegenheiten:

- Aktivierung Ihres SPID-, PEC- oder E-Mail-Kontos
- Umgang mit Online-Verfahren: Anmeldung bei und Nutzung von Apps und Portalen
- Umgang mit Bankdiensten, Online-Zahlungen und der Plattform PagoPa
- Zugriff auf Ihr digitales Steuer- und Sozialversicherungskonto, auf Ihre elektronische Gesundheitsakte auf der Plattform SESAMO und alle damit verbundenen Dienste
- Sichere Nutzung des Internets: Einkaufen, Schutz vor Betrug und Absicherung der eigenen Daten
- Kompetenter Umgang mit digitalen Geräten: Anrufe, Videoanrufe, Kommunikationsdienste

Für weitere Informationen oder einen Termin rufen Sie uns an: 3887350261  
E-Mail: info@digitalmentis-fvg.it  
www.consumatorifvg.it