



NEWSLETTER

GENNAIO 2022
N° 01

Associazione Parkinsoniani di Treviso ODV

c/o ULSS 2 – ingresso Ovest, Via Antonio Scarpa n° 9 - 31100 (TV)

Mail: parkinsontreviso@gmail.com - info@parkinsontreviso.it Tel./Fax:(+39) 0422 22741

**NON DIMENTICHIAMO DI
RINNOVARE LA QUOTA
ASSOCIATIVA ANNUALE
DI EURO 35**

sul C/C postale numero
20650321

C/C bancario Unicredit IBAN: IT
55 0 02008 12013
000102851300

C/C bancario Banca della
Marca IBAN: 84 J 07084 62030
000000532636

BUON⁺ANNO NUOVO

Cari socie e soci, buon anno nuovo a tutti. Vogliamo iniziare questo 2022 con la speranza nel cuore che sia migliore del passato 2021.

Noi siamo abituati a lottare (più degli altri) e quindi le difficoltà non ci spaventano.

Stringiamoci noi tutti ed i nostri familiari con i volontari, in una squadra ben compatta e decisa a rendere migliore questo anno appena arrivato.

L'associazione con il suo direttivo e i volontari, sono qui al vostro fianco. Creeremo iniziative nuove ed attività che ci aiutino a superare le nostre difficoltà. Non deluderemo la fiducia che ci avete dato. Un caloroso abbraccio a Voi tutti ed alle vostre famiglie. Tanti auguri.

TESI DI LAUREA

La studentessa universitaria Giulia Francescaglia ha raccolto dei dati presso la nostra associazione utilizzando dei questionari. Grazie ai dati raccolti ha completato la sua tesi dal titolo:

“VALUTAZIONE DELLE PROPRIETÀ PSICOMETRICHE DELLA PARKINSON'S DISEASE SLEEP SCALE-2: A CROSS-SECTIONAL STUDY”

NEWS LETTER INTERNA

Dopo la prima pubblicazione della news letter di Dicembre, abbiamo raccolto il consenso e l'approvazione dei soci, trovando in questo uno strumento utile di informazione sulle attività e iniziative, maturate e maturande.

Questa news letter ci terrà in contatto e permetterà a qualsiasi socio di intervenire o comunicare, commentare, criticare, fare proposte e tanto altro. Verrà dedicato su ogni numero dello spazio appositamente per i soci che vogliono condividere il loro pensiero, esperienza ecc..

Potrete inviare le vostre richieste di pubblicazione con allegato l'articolo al seguente indirizzo mail :info@parkinsontreviso.it
La news letter avrà una frequenza mensile, con la possibilità di edizioni extra per motivi importanti.

PUNTI DI PRESENZA DELL'ASSOCIAZIONE

Contatti e Orari

SAN FIOR

c/o Associazione Fiorot
Via Mel, 13
Tel. 349-8169130
Mercoledì dalle ore 10 alle 12

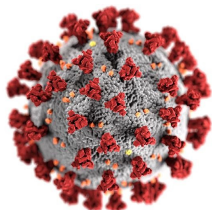
MONTEBELLUNA

Tel. 340-5501600
Da Lunedì a Venerdì dalle ore
9:30 alle 12:00

MOGLIANO VENETO

Daniela
Tel. 335-5304927z

**SOSPENSIONE
DELLE ATTIVITA' IN
PRESENZA, CAUSA
PANDEMIA**



Il Consiglio Direttivo dell'Associazione, ha deliberato di sospendere tutte le attività in presenza fino al 31 gennaio p.v. vista la situazione COVID; nel contempo si è però deciso di riprendere alcune attività on line come sotto riportato

Attività corporea dal :
17 gennaio 2022

con Urban Francesca ogni:
lunedì dalle ore 10.00 alle 11.00
mercoledì dalle 15.30 alle 16.30

Attività fisica adattata da:
martedì 18 gennaio 2022
con Tamai Paolo ogni:
martedì dalle ore 15.30 alle 16.30
venerdì dalle ore 9.30 alle 10.30

AscoltiAmoci :
da venerdì 28 gennaio p.v. sarà
ripreso il corso con la psicologa
Valentina Sosero.

Maggiori dettagli vi saranno forniti
in seguito.

Chi fosse interessato telefoni in
sede allo 0422 – 22 74 1 o ci
scriva una mail al seguente
indirizzo:
parkinsontreviso@gmail.com
saranno fornite le istruzioni per la
partecipazione on-line alle
iniziative.

Qui di seguito tutte le attività

SPORTELLO ASCOLTO

con la Dott.ssa Lorenza Di Ciommo

Riprendono gli incontri individuali con la psicologa per coloro che necessitano di un supporto psicologico. La psicologa sarà disponibile nei giorni di lunedì e giovedì dalle ore 15.00 alle 18.00. Aspettiamo le Vostre richieste.

**ATTIVITA' COMUNI A TUTTI I PUNTI DI PRESENZA
CONSULENZE PER PRATICHE ASSISTENZIALI**

Venerdì 17 Settembre ore 10,00-12,00 sono ripresi presso la nostra Sede gli appuntamenti con la sig.ra Mantesso per consulenze, pratiche di invalidità, pensionamenti, ausili, accompagnatorie, ecc..

Gli appuntamenti successivi sono ogni 3° venerdì del mese. E' necessario fissare l'appuntamento con la Segreteria di Treviso.

Associazione Parkinsoniani
di Treviso OdV *La Presidente Grandò Giovanna*

**ACQUISTA IL CELLULARE (o altri sussidi tecnici
informatici) CON L'IVA AL 4%**



Al giorno d'oggi i cellulare sono strumenti molto utili non solo per chiamare o mandare messaggi, ma anche per fare tante azioni come fare la spesa o orientarsi nelle città con le mappe virtuali. Proprio per questo è bene che tutti ne siano dotati. Tuttavia a volte i cellulari sono molto costosi, questo anche a causa dell'IVA al 22%.Lo stato però garantisce un'IVA agevolata al 4% Legge 104/92 per l'acquisto di cellulari per disabili.Questo sconto sull'IVA permette a tutti di svolgere attività quotidiane in maniera facile e veloce .La riduzione dell'IVA si può ottenere su tutti i modelli poiché i cellulari sono ritenuti "sussidi tecnici informatici". Per avere lo sconto sul telefono lo si dovrà richiedere seguendo alcuni semplici passaggi. Per comprarlo a IVA agevolata serve presentare i seguenti documenti nella fase dell'acquisto:

copia di un certificato che attesti l'invalidità funzionale permanente rilasciato dall'ASL di riferimento; è valido sia il certificato di invalidità civile che il certificato di handicap; non è prevista la condizione della gravità.

precedenti al 4 maggio 2021 la certificazione deve essere rilasciata da un medico specialista, prescrizione autorizzativa nell'ASL di residenza.

Questa prescrizione deve garantire che il cellulare funga da sussidio tecnico ed informatico. In questo modo lo Stato saprà che il cellulare serve a migliorare la vita di chi fa richiesta per le agevolazioni sull'IVA. Il comma 2-bis stabilisce che i certificati dai quali non risulti il collegamento funzionale tra menomazione e sussidio tecnico-informatico possano essere integrati da una certificazione rilasciata dal medico curante contenente la relativa attestazione, richiesta per l'accesso al beneficio fiscale.

La prescrizione può essere rilasciata da chi nell'ASL tratta la fornitura degli ausili tecnologici, ma anche da altri medici sempre dell'ASL.

È valida anche l'autorizzazione di un medico che segue chi userà il prodotto comprato se è un medico dell'ASL.



"IL PAZIENTE RISCOPERTO"

per il sostegno e la valorizzazione dei Caregiver



Corso online "Psico-educazionale per i Caregiver adulti"

- Lunedì 24 gennaio h. 15,00 - 18,00
- Lunedì 7 - 21 febbraio h. 15,00 - 18,00
- Lunedì 7 marzo h. 15,00 - 18,00

Le tematiche affrontate saranno:

riconoscimento del ruolo e delle specificità del caregiving, vissuti psicologici del ruolo di cura e riconoscimento e condivisione dei bisogni emotivi, assistenza familiare, perdite e lutto anticipatorio, accessibilità, comunicazione paziente - familiare, il ruolo della narrazione, sostenere la resilienza.

Per iscriversi inviare una mail a:

curare.casa@libero.it o a alice.corapsic@gmail.com

UNA SOCIA SI RACCONTA

Nel 2016 è arrivata la diagnosi. Mister P. si è presentato in tutta la sua prepotente evidenza! Smarrimento, lacrime, turbamento... Quanto basta, ma subito la reazione: viviamo l'attimo presente, accettando, secondo i nostri limiti, quanto la vita ci presenta momento per momento! È stata una svolta fondamentale nella nostra esistenza. È stato più difficile comunicarlo ai parenti e poi agli amici. Abbiamo vinto quel falso pudore che a volte ci impedisce di essere sinceri ed autentici. E allora è cominciata l'avventura! Quello che però non ci aspettavamo è stato entrare nella grande famiglia dell'Associazione per condividere esperienze, speranze, conoscenze. Ci siamo sentiti accolti e partecipi del grande impegno che ciascuno mette per affrontare i problemi con consapevolezza e competenza, secondo le proprie risorse e disponibilità. Sono numerose le occasioni per incontrarci, svolgere attività o semplicemente per trascorrere qualche momento di convivialità. Non ringrazieremo mai abbastanza l'associazione per le numerose occasioni che ci offre (Incontri di Villa Lorenzon, nordik walking, vacanze a Falcade, ginnastica, fisioterapia...). Se è vero che la gioia condivisa si moltiplica, è altrettanto vero che i problemi affrontati insieme si "dividono"...

UN RINGRAZIAMENTO A VALENTINA

Come les bateaux della canzone dedicata a J. Brel , ognuno di noi affronta la vita e quindi la malattia in modo diverso tuttavia, un aspetto ci accomuna: la curiosità e la convinzione che nella vita bisogna navigare . E così , ci siamo messi in viaggio : una prima tappa, nella seconda abbiamo imbarcato Rita e oggi completiamo la terza ed ultima tappa che ci ha dato la possibilità di conoscerci di persona .

Ascoltarci è il nostro obiettivo, ma ascoltare con disponibilità , con empatia: episodi di vita , riflessioni, poesie, parole che ognuno di noi propone facendoci talvolta commuovere. Questo momento privilegiato è diventato a poco a poco molto importante per noi , ci mancherà senz'altro! Tuttavia, ci portiamo dietro una ricchezza di sentimenti e di ricordi che difficilmente perderemo e che ci fanno vedere le cose in modo diverso:

“Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux” Marcel Proust
Carissima Valentina, nostro capitano, desideriamo ringraziarti per questa bellissima esperienza che hai contribuito a rendere speciale con il tuo sorriso, la tua freschezza , la tua competenza . Ci siamo commossi ma non abbiamo mai sfiorato la tragedia , il dolore insopportabile , ci siamo forse arrivati vicini , ma abbiamo saputo in tempo girarci verso la luce.

E questo è il messaggio che porteremo sempre con noi (tranne nei momenti di disperazione, non siamo perfetti!) : cerchiamo di dare luce e colori all'oceano in cui navighiamo.

Un abbraccio

Ascoltandoci 2021 Gruppo Parkinson Treviso.

**UNA RICETTA CHE CI DA'
DOPAMINA**

Da secoli i ceci sono apprezzati per le loro capacità "curative", confermate poi dalla moderna scienza: i ceci rientrano tra i migliori alimenti che aumentano la serotonina e la dopamina. C'è chi alle zuppe proprio non sa dire di no. Hanno il potere di scaldare le mani, il corpo e, non per ultimo, il cuore. Ognuno ha la sua preferita a partire da quella del contadino, probabilmente il classico dei classici, fino a quelle miste di legumi e cereali. Ma tra tutte quelle di terra ce n'è una che è sopra tutte: la zuppa di ceci. Probabilmente la più semplice, la più umile ma soprattutto la più buona.

INGREDIENTI

- Ceci secchi 300 g
- Carote 1
- Sedano 1 costa
- Cipolle bianche ½
- Porri 1
- Olio extravergine d'oliva 3 cucchiari
- Rosmarino 2 rametti
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Alloro 2 foglie
- Brodo vegetale 1,5 l
- Passata di pomodoro 60 g
-

PREPARAZIONE

Per preparare la zuppa di ceci cominciate mettendo questi ultimi in ammollo.

Versateli in una ciotola capiente, coprite d'acqua e lasciate reidratare per almeno 12 ore.

Trascorso il tempo mettete sul fuoco una pentola con il brodo vegetale per scaldarlo.

Intanto scolate e sciacquate i ceci.

Prima di passare alla cottura pulite il porro: eliminate le due estremità.

poi incidete verticalmente ed eliminate le prime due foglie, quindi tagliate a rondelle sottili.

Spuntate anche il sedano e con il pelapatate eliminate la parte più esterna e fibrosa.

Poi tritatelo finemente. Proseguite mondando e tritando anche cipolla e carota. Spostatevi ai fornelli e versate l'olio in una casseruola, lasciatelo scaldare e poi aggiungete il trito di sedano, carota e cipolla e il porro.

Per aiutare le verdure a stufarsi meglio, aggiungete un mestolo di brodo caldo e continuate la cottura per una decina di minuti.

A questo punto versate i ceci lasciandoli rosolare per qualche minuto. Poi unite alloro e rosmarino legati con lo spago da cucina.

Coprite i ceci con il brodo vegetale caldo e infine unite la passata di pomodoro.

Mescolate e coprite con il coperchio.

Lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 2 ore o poco più, aggiungendo brodo al bisogno.

A fine cottura eliminate il mazzetto odoroso e regolate di sale e di pepe prima di servire.

Ecco pronta la vostra zuppa di ceci, accompagnate con dei crostini, se preferite, e buon appetito!



**DUE RISATE CON UNA
BARZELLETTA**

Un bambino va dal padre e dice: papà cos' è la politica? Il padre ci pensa e poi dice: guarda te lo spiego con un esempio: io che lavoro e porto a casa i soldi sono il capitalista, tua madre che li amministra è il governo, la donna delle pulizie è la classe operaia, tu che ormai hai qualche voce in capitolo sei il popolo, tua sorella che è appena nata è il futuro. Il bambino va a dormire, ma alle due di notte la sorella comincia a piangere; il bambino va a cercare qualcuno. Và dal padre ma non lo trova, va dalla madre la quale lo manda via perché ha sonno, va dalla donna delle pulizie e la trova a letto col padre e allora torna dalla sorella e le dice: Guarda ho proprio capito cos' è la politica: i capitalisti fottono la classe operaia, il governo dorme, il popolo non lo ascolta nessuno e il futuro stà nella merda.

**PROVERBIO SVEDESE:**

Un dolore condiviso è un dolore dimezzato. Una gioia condivisa è una gioia raddoppiata.

UN PENSIERO

Ora non è il momento di pensare a quello che non hai
Pensa a quello che puoi fare con quello che hai.

Ernest Hemingway

LA POESIA**“IL SENSO DEL SENSO”**

Il colore di passi
custodisce
l'itinerario incerto sulla cima,
come un afflato
lega memorie
all'attimo che passa,
ansie timori angosce
stringono forte
gli ultimi gradini
al futuro
che invita penetrare
col pensiero
nel fondo dell'oblio,
si prende cura ancora
oltre lontano.
O questo immenso
infinito che accoglie l'infinito!
Ha un senso questo senso
di tutelare il senso
dove non entra
un piccolo pensiero?
Forse è postato
un atomo divino
nel silenzio dell'anima
che sente
come un amore
conglobare il tutto
nello spazio infinito
di un momento.

Giuseppe Stracuzzi

PANCHINE SOCIEVOLI

L'ultima in ordine di tempo è stata posizionata qualche settimana fa in Polonia, a Cracovia, "happy to chat" una panchina speciale, perchè con scritte poste sui suoi lati incoraggia gli estranei a sedersi e parlare tra loro.

L'iniziativa ha lo scopo di affrontare la solitudine e ricostruire un senso di comunità soprattutto in questo momento in cui a causa dei lunghi lockdown causati dalla pandemia, i numeri delle persone che si sentono isolate o soffrono di solitudine è di molto aumentato.

L'idea è nata per la prima volta nel Regno Unito nel 2019, la sua creatrice è stata Allison Owen-Jones che ha trovato l'ispirazione quando ha visto un uomo anziano seduto da solo su una panchina del parco. Dopo aver posizionato le scritte

"happy to chat" che invogliavano le persone a parlare tra di loro, sulle panchine intorno a Cardiff, l'iniziativa ha riscosso talmente tanto successo che sono state installate panchine appositamente dedicate a fare due chiacchiere con uno sconosciuto. Allo stesso modo l'idea è piaciuta a livello internazionale e nei mesi successivi è stata replicata in Canada, Stati Uniti, Australia, Ucraina e Svizzera.

Semplicemente questa panchina è uguale a molte altre, ma è addobbata su entrambi i lati e sullo schienale con scritte che spiegano il progetto e che invitano chiunque vi si sieda a chiacchierare con chi ha vicino, a presentarsi, conoscersi, non essere timidi e godersi una semplice conversazione con uno sconosciuto. una piccola "regola" da seguire per occupare proprio quel posto. Richard Lucas,

imprenditore britannico e curatore di TED Cracovia ha spiegato :
"Happy to chat è una panchina che incoraggia la conversazione, il suo obiettivo è combattere la solitudine e ricostruire un senso di comunità tra le persone. Queste panchine costano poco ma hanno un impatto incredibilmente positivo sulla società".
All'inaugurazione della prima panchina polacca era presente anche la creatrice dell'idea, l'inglese Allison Owen-Jones era presente per lanciare la prima panchina del genere in Polonia, insieme alle autorità cittadine che hanno invitato i residenti a "venire, sedersi, chiacchierare".