

# Incontro

PERIODICO TRIMESTRALE DELL'A.N.M.I.C. - ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI INVALIDI CIVILI DI UDINE

Aut. Trib. di Udine n. 14 (89 del 1989 - Poste Italiane spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/200 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB Udine - Stampa: Menini - Spilimbergo (Pn)  
In caso di mancato recapito rinviare all'Ufficio di Udine Ferrovia per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la tariffa in vigore

## Premio Regionale Solidarietà Edizione 2023 al nostro Presidente Dott. Roberto Trovò

Anche quest'anno l'Isola del Sole ha acceso i riflettori sulla solidarietà. Quella vera, disinteressata, quotidiana, lo spendersi per gli altri che vede protagoniste tante persone e realtà della nostra Regione.

Domenica 15 ottobre si è tenuta infatti a Grado presso il Palazzo dei Congressi l'edizione 2023 del Premio Regionale Solidarietà, il tradizionale riconoscimento promosso dalla Consulta Regionale delle associazioni delle persone con disabilità e delle loro famiglie con il contributo della Regione, il sostegno della Fondazione Carigo ed il Patrocinio del Comune di Grado.

Questo riconoscimento va alle persone, le associazioni, le imprese che si impegnano giorno per giorno e che si sono distinte per il loro operato a favore del mondo della disabilità. Spesso lo fanno in modo silenzioso e lontano dai riflettori, ma i risultati del loro operato sono evidenti e tangibili.

Tra i premiati quest'anno c'è anche il nostro Presidente, il Dott. Roberto Trovò, per il costante e lungo impegno nel promuovere e nell'affermare i diritti delle persone con disabilità su tutto il territorio udinese. Anche quest'anno la cerimonia di premiazione è stata allietata dall'esibizione del gruppo vocale "Freevoices" diretto dall'insegnante Manuela Marussi ed ha visto la partecipazione anche dell'Assessore Regionale alla Salute, Politiche Sociali e Disabilità, Riccardo Riccardi.



Va menzionato il Premio Speciale conferito alla Grado Impianti Turistici (GIT) per aver reso la sua spiaggia ancora più accessibile alle persone con disabilità.

Il meritato riconoscimento al nostro Presidente, oltre che un'emozione e grande soddisfazione personale per lui dopo tanti anni di lavoro e d'impegno in questo ambito, rappresenta un motivo d'orgoglio anche per tutti i dipendenti e volontari della sede Anmic di Udine, che giornalmente s'impegnano nel loro lavoro ed anche un ulteriore stimolo a supportarlo per il raggiungimento di tanti importanti obiettivi.

Pensando a questa giornata, ricca di emozioni e fondata sul grande valore della solidarietà, concludiamo con una riflessione che sia anche di buon auspicio: che le persone premiate siano da stimolo ed ispirazione affinché la solidarietà si diffonda sempre di più nella nostra società.



**Dott.ssa Barbara Brumat**

## Se vuoi la pace prepara la pace

Cari Associati,

siamo al termine di un anno che ha visto la violenza farla da padrona nel cuore dell'Europa ed ora in Medio-Oriente.

L'escalation dei movimenti non pacifisti e l'aggravarsi della situazione politica ci hanno messo inaspettatamente di fronte alla brutalità della guerra, cogliendoci impreparati, essendo essa segno di distruzione e che alcuni prefigurano scenari inquietanti; l'uomo della strada brancola frastornato in questa babele di discorsi che quotidianamente i media ci propongono formando un vero labirinto mediatico.

Tra coloro che si professano pacifisti raramente c'è una vera conoscenza di cosa sia il pacifismo, su che cosa si fondi e di quali strumenti esso si sia servito nel secolo scorso per giungere a importanti svolte della storia.

Nella ricerca di una soluzione non violenta, tra gli stessi pacifisti non

sempre c'è un parere univoco su quali metodi siano veramente efficaci, quali comportamenti e strategie facciano parte della non violenza; spesso non si

distingue tra un pacifismo propriamente "nonviolento" e altre forme di manifestazione in favore della pace, senza riferimento a

una dottrina o a precisi principi, privi di rigore metodologico, e pertanto facile bersaglio di coloro che intendono dimostrarne l'inconsistenza o la minore efficacia rispetto ai mezzi violenti.

La non violenza del debole non può essere confusa con la strategia della nonviolenza gandhiana, non può essere considerata un limite della stessa che agisce prevalentemente nel medio e lungo termine, non da risultati immedia-

ti, e pertanto ha maggior successo in due condizioni: la resistenza a un invasore e l'opposizione a un regime oppressivo.

Dobbiamo tutti noi adoperarci al fine di ripristinare momenti di pace e serenità per un mondo diverso in cui tutti si possano riconoscere come esseri

umani nel vero senso della parola e tutti noi associati ANMIC dobbiamo essere i primi a proporci per un mondo migliore dove l'impegno deve essere una costante di vita.

Essendo prossimi alle festività natalizie vi porgo i più cari auguri di Buone Feste a voi tutti con l'augurio di un 2024 più sereno e favorevole ai vostri desideri.

**Il Presidente Dott. Roberto Trovò**



### RICOVERO OSPEDALIERO E INDENNITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO

Tramite il Messaggio n. 3347 del 26 settembre scorso, l'INPS ha previsto che l'indennità di accompagnamento sia corrisposta alla persona con disabilità anche in caso di ricovero in una struttura ospedaliera, pubblica o convenzionata con il Sistema Sanitario Nazionale, per un periodo superiore a 29 giorni, qualora la struttura sanitaria stessa non garantisca un'assistenza esaustiva. Quest'ultimo requisito, infatti, è indispensabile perché la persona interessata possa fruire dell'erogazione della provvidenza economica anche durante il ricovero; in tal senso, alla dichiarazione di ricovero (a questa sezione del sito INPS, alla voce Dichiarazioni di responsabilità e ricoveri indennizzati), andrà allegato, al termine del ricovero stesso, l'attestazione fornita dalla struttura sanitaria in ordine al carattere non esaustivo dell'assistenza fornita. In particolare, l'indennità di accompagnamento non sarà sospesa qualora sia necessaria la presenza continua di un familiare o di un infermiere privato per attendere a tutti gli atti quotidiani della vita, nonché qualora la presenza dei genitori per l'intera giornata sia assolutamente necessaria per il benessere fisico e relazionale del minore, utile alla migliore risposta ai trattamenti terapeutici.

L'Ente, dunque, conformandosi a un consolidato orientamento giurisprudenziale, ha in parte modificato le indicazioni precedenti, secondo le quali, si procedeva alla sospensione dell'indennità di accompagnamento per i ricoveri di durata pari o superiori ai 30 giorni.

**Il Presidente Dott. Roberto Trovò**

## Il vice sindaco Venanzi in visita alla sede Anmic di Udine

Giovedì 20 luglio il Vicesindaco di Udine Alessandro Venanzi, accompagnato da Ivano Marchiol, Assessore alla mobilità dell'attuale Amministrazione Comunale di Udine, hanno fatto visita alla nostra Sede che si trova al civico 127 di via Planis.

A ricevere gli illustri ospiti erano presenti i componenti del Consiglio Direttivo e tutto lo Staff dell'ANMIC.

Al Vicesindaco sono state illustrate tutte le diverse tipologie di pratiche che vengono eseguite a favore degli iscritti alla nostra Associazione. Una particolare attenzione è stata riservata al discorso sulla collaborazione tra l'ANMIC ed il Comune di Udine, che ha portato al successo del Progetto "No alla Solit'Udine", il quale consente alle persone anziane e disabili, più deboli e fragili, non in grado di spostarsi in modo auto-



nomo, di essere trasportate verso i luoghi di maggior necessità.

Il Presidente, Dott. Roberto Trovò, ha continuato nell'illustrare i servizi offerti dai nostri uffici, dalla compilazione dei modelli per le dichiarazioni dei redditi, al calcolo dell'ISEE, documento divenuto insostituibile per l'ottenimento

di servizi ed ausili. A conclusione della visita gli illustri ospiti dopo essersi complimentati per le attività che vengono svolte, hanno garantito la loro disponibilità a collaborare con la nostra Associazione per il buon successo di tutte le iniziative e i progetti futuri.

**Dott. Silvano Tavano**

### INFORMAZIONI UTILI

## CONGEDI PARENTALI PER ASSISTENZA E CONVIVENZA DI FATTO

A seguito del Decreto Legislativo che ha introdotto il "convivente di fatto" tra i soggetti individuati ai fini della concessione del congedo straordinario, per l'assistenza ai soggetti riconosciuti con disabilità in situazione di gravità, una recente Ordinanza della Corte costituzionale ha chiarito che anche il convivente "more uxorio", senza cioè avere contratto matrimonio, ha diritto di usufruire del congedo per l'assistenza del congiunto in situazione di disabilità grave. A tale tema il Centro Studi Giuridici Handy-Lex dedica un approfondimento di cui suggeriamo senz'altro la consultazione.



In attuazione della Direttiva (UE) 2019/1158 del Parlamento Europeo (*Equilibrio tra attività professionale e vita familiare per i genitori e i prestatori di assistenza*), il Decreto Legislativo 105/22, nell'occuparsi di **permessi e congedi** per l'assistenza ai soggetti riconosciuti con **disabilità in situazione di gravità**, ai sensi dell'articolo 3, comma 3 della Legge 104/92, ha introdotto il "**convivente di fatto**" tra i soggetti individuati ai fini della concessione del congedo straordinario, intendendo per "convivenza di fatto" un'unione civile costituita sia da persone dello stesso sesso che da persone di sesso diverso.

Sul medesimo tema, la recente Ordinanza n. 158 della Corte Costituzionale, prodotta il 20 luglio scorso, ha chiarito che, a seguito di tale normativa, **anche il convivente more uxorio**, senza cioè avere contratto matrimonio, ha diritto di usufruire del congedo per l'assistenza del congiunto in situazione di disabilità grave.

**La Segreteria Anmic**

# Tumore al seno: cos'è, sintomi e diagnosi

Il tumore al seno è la forma di cancro più diffusa e diagnosticata tra le donne ed è una neoplasia indotta dalla proliferazione di alcune cellule presenti nella mammella. Quando il tumore al seno (o carcinoma mammario) si diffonde ad altre parti del corpo, si parla di metastasi.

I dati statistici dimostrano che a circa una donna su otto viene diagnosticato un tumore al seno nel corso della vita.

**Se il tumore viene individuato in una fase precoce, ci sono buone possibilità di guarigione.**

Per questo motivo, è fondamentale che le donne si sottopongano a controlli regolari al seno. Indipendentemente dal sesso, tutti gli individui possiedono almeno una piccola quantità di tessuto mammario, pertanto anche se questo tumore colpisce principalmente i soggetti di sesso femminile, può interessare anche gli uomini.

**In Italia il tumore al seno è la neoplasia maligna diagnosticata più frequentemente** e rappresenta il 30,3% di tutti i tumori che colpiscono le donne in un anno.

I più comuni fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di un tumore al seno sono:

- **invecchiamento:** il rischio di tumore al seno aumenta con l'età. La maggior parte dei casi viene diagnosticata dopo i 50 anni;
- **mutazioni genetiche:** le donne che hanno ereditato cambiamenti (mutazioni) in alcuni geni,
- **storia riproduttiva:** l'inizio delle mestruazioni prima dei 12 anni nelle giovani e l'avvio della menopausa dopo i 55 anni espongono le donne più a lungo all'effetto degli ormoni, aumentando il rischio di malattia;
- **seno denso:** contiene una maggiore quantità di tessuto connettivo rispetto al tessuto adiposo, caratteristica che può rendere più difficile individuare per tempo eventuali tumori tramite la mammografia;
- **storia personale di cancro al seno o di malattie non cancerose del seno:** le donne che hanno avuto un tumore al seno hanno maggiori probabilità di ammalarsi nuovamente;
- **storia familiare di cancro al seno o alle ovaie:** il rischio di cancro al seno è più elevato se una donna ha o ha avuto uno o più parenti di primo grado (madre, sorella, figlia) o membri della famiglia materna o paterna che hanno contratto un cancro al seno o alle ovaie,
- **precedenti trattamenti di radioterapia.** Le donne che sono state sottoposte a radioterapia al torace o al seno (ad esempio per il trattamento del linfoma di Hodgkin) prima dei 30 anni presentano un rischio maggiore di ammalarsi di tumore al seno in età avanzata.

Alcune donne si ammalano anche senza presentare fattori di rischio conosciuti.

Possedere un elemento di rischio, infatti, non significa ammalarsi della malattia e non tutti i fattori contribuiscono in ugual misura. **Il dolore non è necessariamente sintomo di tumore.**

È necessario **rivolgersi al medico di famiglia** se si nota

uno dei seguenti sintomi:

- nuovo nodulo o area di tessuto ispessito in uno dei due seni, non presente in precedenza;
- cambiamento nelle dimensioni o nella forma di uno o di entrambe le mammelle;
- fuoriuscita di liquido da uno dei due capezzoli;
- nodulo o gonfiore sotto una delle ascelle;
- cambiamento dell'aspetto o al tatto della pelle del seno, come pliche o fossette, eruzioni cutanee o arrossamenti;
- eruzione cutanea (quale un eczema), croste, pelle squamosa o pruriginosa o arrossamento sopra o intorno al capezzolo;
- alterazioni del capezzolo, quali ad esempio l'affossamento (retrazione) nel seno.

Per classificare il tipo di neoplasia si considerano l'origine del tumore e l'invasività, che dipende dalle sue dimensioni e diffusione.

I diversi stadi del cancro al seno si riferiscono alla neoplasia in forma invasiva e comprendono:

- **stadio 1.** Il tumore misura meno di due centimetri e i linfonodi dell'ascella non sono interessati. Non ci sono segni di diffusione del tumore in altre parti del corpo;
- **stadio 2.** Il tumore misura da due a cinque centimetri, uno o entrambi i linfonodi dell'ascella sono interessati. Non ci sono segni di diffusione del tumore in altre zone del corpo;
- **stadio 3.** Il tumore misura da due a cinque centimetri e può aver attaccato strutture del seno, come la pelle o i tessuti circostanti, e interessa i linfonodi delle ascelle. Non ci sono segni di diffusione del tumore in altre parti del corpo;
- **stadio 4.** Il tumore è di qualsiasi dimensione e si è diffuso in altre aree del corpo (metastasi);

La prevenzione del tumore al seno consente di ridurre la possibilità di contrarre tale malattia. I geni, lo stile di vita e l'ambiente circostante contribuiscono ad aumentare o diminuire il rischio di ammalarsi di tumore. L'esercizio fisico regolare e una dieta sana possono costituire, invece, fattori protettivi per alcune neoplasie. Evitare i fattori di rischio e aumentare quelli protettivi (prevenzione primaria) può ridurre il rischio, ma non può garantire completamente contro un futuro sviluppo tumorale.

Rientrano nella prevenzione primaria del cancro al seno:

- *comportamenti salutari* (attività fisica regolare) e/o le abitudini alimentari (evitare il sovrappeso/obesità); stile di vita (evitare alcool, fumo);
- *esposizione a inquinanti in ambito lavorativo o ambientali* (radiazioni ionizzanti);
- *sottoporsi a interventi chirurgici finalizzati a una riduzione dei rischi* (esempio mastectomia profilattica in soggetti positivi per i geni BRCA 1 e 2, che comportano un alto rischio di insorgenza del tumore alla mammella).

Anche se non è possibile prevenire del tutto il tumore al seno, esistono alcuni accorgimenti che consentono di ridurre il rischio di individuarlo in uno stadio avanzato (prevenzione secondaria):

# Giornata mondiale dell'alzheimer

In questi ultimi anni ho intrapreso quella che, secondo me, è una buona abitudine: quando muore una persona cara, invece dei soliti fiori o delle inserzioni di condoglianza sui giornali locali, faccio una offerta a favore dell'Associazione Alzheimer Udine. La Segreteria di questa Associazione mi manda poi una lettera di Ringraziamento ed una la invia anche ai Familiari della persona deceduta. Dato che ho effettuato un certo numero di versamenti, la segreteria dell'Associazione mi ha iscritto tra i suoi soci ed ora mi rende partecipe di tutte le iniziative in programma.

Così sono venuto a sapere del Progetto "Camminamenti", il quale rientra nel programma "Città Sane" e che nello spirito di stare assieme e fare comunità prevede delle passeggiate guidate in città e dintorni. E ancora del Progetto "Pomeriggi al Cinema" che prevede la proiezione di un film a cui fa seguito una discussione tra i presenti guidata da un coordinatore.

Nella "Giornata mondiale dell'Alzheimer", celebratasi giovedì 21 settembre, occasione per discutere delle molteplici problematiche riguardanti questa malattia, è stato organizzato un incontro pubblico nel salone del Parlamento del Castello di Udine. Bellissimo il posto, molto interessante il programma. Alla presentazione dell'incontro della Presidente dell'Associazione di Udine, sono seguiti i saluti dei rappresentanti istituzionali dell'Amministrazione Comunale. È intervenuto poi un medico neurologo che con parole semplici e chiare ha descritto i primi segnali con i quali si manifesta la malattia. Si preannuncia attraverso una difficoltà nel linguaggio verbale che negli stadi più avanzati della malattia diventa incomprensibile. Il malato pronuncia parole di cui spesso non comprendiamo il significato, par-



la sempre di meno e la conversazione diventa sempre più difficile. Ne segue un decadimento cognitivo, lo scarso uso della parola porta la persona malata ad un isolamento e ad un decadimento globale.

È seguito un intervento di un responsabile della Cooperativa "La Meridiana di Monza" che ha parlato della attività di alcuni volontari di quella città, programmate per vivacizzare i rapporti cognitivi e amicali tra i malati di Alzheimer: giochi di società, tombola, burraco, carte, camminate, teatro, etc. Ha fatto cenno anche alla Terapia della Reminiscenza che si fonda sulla naturale tendenza dell'anziano a rievocare il proprio passato ed i momenti più significativi vissuti. Con questa terapia si tende al recupero di esperienze piacevoli anche attraverso l'ausilio di oggetti o fotografie del passato. Sempre nell'ottica delle possibili cure per le persone affette da Alzheimer sono intervenuti due operatori, i quali hanno parlato della musicoterapia, danza terapia e della pet therapy. Si tratta di tecniche che si propongono di far conservare almeno in parte alla persona affetta da demenza la capacità di vivere con gli altri. Questi interventi si basano sul coinvolgimento di questi malati nell'ascolto di musica di varie epoche e tipologie, accompagnato talvolta dal battito ritmico delle mani o dalla danza. Talvolta queste terapie riescono a catturare l'attenzione dei partecipanti, che normalmente hanno difficoltà a concentrarsi su un'attività; in ogni caso queste terapie hanno un duraturo effetto tranquillante e rasserenante. La pet therapy si fonda invece sulla presenza di animali addestrati; qui si è notato che la persona affetta da demenza mostra di gradirne la compagnia e l'interesse per l'animale è motivo di attivazione. Alla fine dell'incontro si è potuto assistere all'esibizione del coro "The Messengers Mass Choir" che ha cantato alcuni brani tra i più popolari e noti di musica gospel. Una vera chicca per me che confesso di essere un patito di questo tipo di musica.

Posso proprio dire che è stato un finale ad alto gradimento.

- **sottoporsi a mammografie di routine.** L'*American Cancer Society* raccomanda di sottoporsi a una mammografia di base all'età di 35 anni e a una mammografia di screening ogni anno al superamento dei 40 anni;
- **esaminare il proprio seno ogni mese dopo i 20 anni.** In questo modo sarà possibile, per ogni donna, prendere confidenza con le caratteristiche tattili e visive del proprio seno ed essere quindi in grado di rilevare più facilmente eventuali cambiamenti;
- **sottoporsi a un esame del seno da parte di un ginecologo o senologo,** almeno una volta ogni tre anni dopo i 20 anni, e annualmente dopo i 40. Un esame clinico del seno potrebbe rilevare noduli non identificati tramite mammografia.

*Il Presidente Dott. Roberto Trovò*

*Dott. Silvano Tavano*

## Lignano 2023: sole, cultura e disabilità

Quest'anno ho trascorso la mia estate a Lignano, ho potuto godere di un bel periodo assolato, giornate rilassanti e tranquille e persino una bella tintarella.

È stato un periodo ricco di eventi culturali e musicali, alcuni riguardanti anche la disabilità, a cui ho avuto modo di partecipare e che mi hanno gratificato.

Che dire infatti della bellissima stagione riservata alla musica classica tenutasi al Teatro Darsena o il "Ricordo delle Musiche di Lucio Battisti" tenutosi all'arena Alpe Adria. Bella è stata anche al cinema City la programmazione dell'opera *Madame Butterfly* di Puccini, in parte recitata ed in parte cantata. Ho trovato molte simpatiche le dissertazioni del Prof. Angelo Floramo sulle tradizioni friulane e di Carlo Cottarelli sull'attuale situazione economica che vive il nostro Paese.

Tuttavia l'evento che mi ha maggiormente soddisfatto e coinvolto è stato nel mese di giugno la XXXIX edizione del Premio Hemingway per la consegna del "Premio per la Letteratura" ad Amelie Nothomb, una delle voci più amate della letteratura francese; e ancora del "Premio Testimoni del nostro tempo" a Shiri Ebadi, prima donna musulmana insignita del Premio Nobel per la pace per essere riuscita a dare voce a chi, soprattutto donne e bambini, è sempre stato costretto a tacere e a subire soprusi.

In questa occasione sono stati anche celebrati i 120 anni dalla costruzione del primo stabilimento balneare a Lignano. In onore di questa ricorrenza è stato previsto un premio speciale, il "Premio Lignano 120 anni di futuro", da assegnare a una personalità in grado non solo di comunicare con i giovani, ma anche di ispirarli. Tale premio è andato ad Antonio



Fantin. Questa parte dell'evento è stata quella che più mi ha coinvolto e gratificato, riguardando le persone disabili. Chi è infatti Antonio Fantin? È un giovane costretto a camminare supportandosi con stampelle. Fin da bambino, infatti, è vittima di una rarissima malformazione. Tuttavia, a differenza di molte persone, Antonio non si abbatte, anzi si innamora dell'acqua della piscina che viene usata per la riabilitazione e vi trova una forma di libertà e di impegno che diventa un progetto di vita. Accogliendo il dono dell'entusiasmo dalle vittorie e quello dell'umiltà dalle sconfitte, trasforma la disabilità in un sogno che lo porta a cogliere i più alti e prestigiosi traguardi sportivi fino a raggiungere l'oro alle Paralimpiadi di Tokyo 2020. Bravo!

Un bell'esempio da seguire!

Un altro momento riguardante le problematiche della disabilità a cui ho potuto partecipare è stato l'evento "Una camminata per le vie di Lignano" alla scoperta, individuazione e mappatura delle criticità e delle barriere presenti in quella realtà che ostacolano la mobilità di persone con disabilità. Il gruppo constava di una quindicina di persone, alcune in carrozzina altre con difficoltà di deambulazione come me, un paio di dipendenti del Comune di Lignano che operano in seno agli uffici tecnici, gli architetti Enrica Gaiatto

e Francesco Casola che supportano le Amministrazioni Comunali intenzionate ad adottare il PEBA (Piano Edilizio Barriere Architettoniche). Ci siamo mossi lungo un tratto di via Europa per poi passare attraverso via Porpetto in Piazza G. Ursella e lungo la via Lillfeld per arrivare sul lungo mare Trieste. Lungo questo percorso sono state riscontrate diverse criticità: da pavimentazioni sconnesse con buche dovute ai cubetti di porfido, a chiusini di tombini non sempre posti al giusto livello della pavimentazione dei marciapiedi, da una segnaletica tattile plantare con frequenti interruzioni, a marciapiedi molto spesso sconnessi per le radici degli alberi che spingono verso l'alto dissestando la pavimentazione. Che dire poi di pali dell'illuminazione che si ergono in mezzo ai marciapiedi e sono di grave pericolo soprattutto per le persone non vedenti, ma possono essere di intralcio per tutte le persone costrette a muoversi in carrozzina! Un bel disastro! Quello che c'è di positivo è che l'Amministrazione Lignanese abbia adottato il PEBA e nel futuro sia intenzionata a rimuovere queste barriere e rendere più vivibile la città sia per gli abitanti che per i tanti turisti che trascorreranno qui le loro vacanze.

**Dott. Silvano Tavano**

# Riflessioni sul tempo libero...

## Parole logore, significati densi

Entro in questo spazio che gentilmente mi è stato concesso riflettendo su due parole che fanno parte di quel traboccante contenitore di termini che definisco "usurati". Sì, consumati, lisi perché troppo spesso usati e strausati, sulla bocca di tutti noi che, mentre li adoperiamo, ci sentiamo meravigliosamente "a posto". "Accessibilità" e "bellezza": quasi formule magiche, politicamente corrette, che pettinano le coscienze, anzi, le anestetizzano. Ci piace assai definirci "immersi nella Bellezza" di questa nostra stupenda e struggente terra; ci piace ancor di più sapere che "in un mondo senza valori, solo la Bellezza ci salverà". E, naturalmente, noi di tutto quel "bello" ci sentiamo parte... su, dà, ammettiamolo!

O forse no. Forse non sempre, forse non tutti. Forse vorremmo goderci il bello e il buono che ci circonda ma, semplicemente, non possiamo per i nostri mille e mille motivi, di origine personale o contestuale. Ecco, allora, che, dopo la "bellezza", entra in campo la seconda parola magica con le toppe e i rammendi, dato il suo essere plurimasticata e scritta ormai da chicchessia: la mitica "accessibilità". Quella dei locali e servizi accessibili, del turismo accessibile, della tecnologia accessibile. Tutto il Creato sembra avere questa nuova essenza di bonaria e tollerante...accessibilità. Ma sarà proprio così?

Posso supporre che molti di noi, a questo punto, stiano pescando dalla recente memoria fatti ed esperienze del quotidiano vivere che testimoniano che non siamo ancora arrivati ad un mondo tutto facile da abitare ed esperire, pur se encomiabili sforzi e una certa forma, per fortuna, di evoluzione culturale, abbiano portato frutti rispetto ai tempi in cui c'erano le scuole speciali e per salire su un treno dovevi fare il salto con l'asta e il doppio avvistamento.

Eppure, alla vera accessibilità, quella che non fa notizia e che non c'è



bisogno di specificare come valore aggiunto ad un prodotto o ad una proposta o, meglio ancora, alla piena attuazione di un diritto, manca ancora qualche tappa per un buon avvicinamento.

Il concetto di "accessibilità di un bene" può essere sviluppato da molteplici punti di vista, probabilmente da ogni singola storia esistenziale di chi, nella sua peculiare individualità, cerca di mettere insieme il pranzo con la cena, di vivere giorni significativi, di compiere un percorso il più possibile piacevole e costruttivo su questa terra nonostante \* (e qui ognuno si sbizzarrisca e inserisca il sostantivo che maggiormente gli si confà).

Tra le infinite declinazioni che affiorano alla mente prendo quella apparentemente meno "utile": il tempo libero. Cosa fare, dove andare nel tempo in cui non siamo chiamati a svolgere ruoli per così dire "precodificati" dal nostro sistema socioeconomico? Come poterci regalare (o poter condividere con chi ha maggiori difficoltà di noi) esperienze stimolanti che siano nutrimento per il nostro/altrui benessere psico - fisico, nonostante le disabilità?

Ognuno in base alle sue possibilità giocoforza deve - se già non lo ha fatto - tentare di ricavarci, a tal fine, un serbatoio di idee e soluzioni su misura cui poter attingere.

Come? Ascoltare i racconti altrui, specie di coloro che ti dicono che "lì, sai, si può arrivare anche in macchina" oppure ti spronano con un "vacci, che merita davvero ed è dietro casa"; quella è, probabilmem-

te la fonte primaria e la più attendibile perché basata sul vecchio, sincero passaparola di uno che conosce le nostre necessità e limiti e che ci mette la faccia.

Va bene anche cercare nel web qualche dritta, maneggiando con pazienza e costanza nutriti portali di informazioni turistiche e di promozione di eventi culturali ad ampio spettro, nonchè moli notevoli di pagine dei social e blog di gitanti e di dispensatori di consigli di ogni sorta: se non altro, spulciando tra immagini di gente sempre felice e giovane e vestita griffata, ogni tanto viene fuori lo spunto buono anche per noi.

In ultimo, può giovare accaparrarsi volantini e adocchiare manifestini appiccicati in qualche residua bacheca vintage perché anche da lì non è infrequente riuscire a spillare qualche idea che possa adattarsi a noi.

Fin qui, niente di nuovo. Già lo facciamo - direte voi - sai che uovo di Colombo!

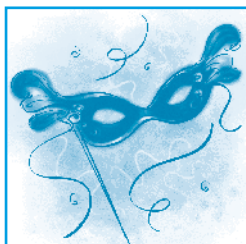
Qualcosa, però, ancora manca.

Forse basterebbero non ingenti investimenti (pubblici?) per ampliare l'accessibilità delle nostre bellezze in modo da renderle fruibili anche a chi non ha piedi agili, mani svelte o necessita comunque di una qualche forma di mediazione per godere di quanto ha innanzi. A volte mettere a disposizione anche solo una semplice bici a tre ruote o un piccolo bus navetta può regalare una esperienza che ai più rischia di sembrare poco sapida ma che, per chi non ha mai avuto la possibilità di pedalare sul lungomare o annusare il profumo fresco e balsamico del bosco fitto di conifere o di un fiorito pascolo alpino, può risultare di grande emozione. Se, poi, si aggiunge l'incontro dato da un saluto accogliente e un sorriso aperto anche agli ospiti straordinari, allora il tutto sarà davvero indimenticabile.

## SEDI MANDAMENTALI A.N.M.I.C.

### Orari di apertura e ubicazione

<b>TOLMEZZO</b>	Presso Confartigianato - Via Della Cooperativa 10/b	<b>IL 2° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 9.00 alle 12.00
<b>SAN DANIELE</b>	Presso Confartigianato - Via Trento Trieste, 167	<b>IL 1° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 8.30 alle 12.30
<b>LATISANA</b>	Presso Confartigianato - Via Gregorutti, 2	<b>IL 1° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 9.30 alle 12.30
<b>CERVIGNANO</b>	Presso Confartigianato - P.le Porto, 1	<b>IL 3° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 10.00 alle 12.00
<b>CIVIDALE</b>	Presso Confartigianato - Via G. Perusini	<b>IL 4° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 9.00 alle 12.00
<b>LIGNANO S.</b>	Presso Centro Civico	<b>SU APPUNTAMENTO</b>	dalle 9.50 alle 10.50
<b>CODROIPO</b>	Presso Confartigianato - Via P. Zorutti, 37	<b>IL 3° VENERDÌ DEL MESE</b>	dalle 8.30 alle 12.30
<b>TRICESIMO</b>	presso Centro Territoriale Tricesimo - Via dei Carpini, 3	<b>SU APPUNTAMENTO</b>	dalle 10.00 alle 12.00



*Ciao a tutti!*

Vorrei organizzare un  
**pranzo di Carnevale**  
con musica e lotteria... che ne dite?

Attendo opinioni  
ed eventuali adesioni... grazie!  
Mariangela - 347 9052016



ADESIONE ALLA ASSOCIAZIONE  
A.N.M.I.C. - UDINE

**TESSERAMENTO 2024**

**“AIUTACI... AD AIUTARTI!”**

Dobbiamo essere in molti a sostenere i nostri  
diritti. Il modo più semplice di “esserci”  
è il “TESSERAMENTO ASSOCIATIVO”.  
Tutti noi della Sezione Provinciale di Udine,  
abbiamo bisogno della Vostra fiducia,  
che può aiutarci a continuare e migliorare  
la nostra assistenza a favore di tutti voi.

LA QUOTA ANNUALE PER IL 2024 È DI € 47,80

**PUOI RINNOVARE LA TUA TESSERA  
NEI SEGUENTI MODI:**

- PRESSO LA SEDE DI UDINE
- PRESSO LE SEDI MANDAMENTALI
- PRESSO GLI SPORTELLI POSTALI :  
c/c postale n. **000011375334**
- PRESSO IL BANCO POPOLARE Società Cooperativa  
IBAN: **IT37E0503412301000000000553**

## Chiusura festività natalizie

La Sezione provinciale ANMIC di Udine  
rimarrà chiusa per il periodo natalizio  
dal 27 dicembre al 5 gennaio compresi

*Buone Festività a tutti !!!*



## Incontro

Trimestrale d'Informazione dell'Associazione Nazionale  
Mutilati ed Invalidi Civili

*Presidente:* Roberto Trovò

*Direttore Responsabile:* Nicola Tosolini

*Collaboratori:* Barbara Brumat, Franco D'Odorico  
M. Grazia Forgiarini, Anna Picco, Adriana Ronco Villotta,  
Mariangela Secco, Silvano Tavano, Emma Tonussi

*Direzione, Redazione, Amministrazione:*

33100 Udine - Via Panis 127/A

Tel. 0432 510220 - Fax 0432 511175

e-mail: [anmic.udine@anmicudine.it](mailto:anmic.udine@anmicudine.it)

c.c.p. n. 11375334 intestato Anmic

*Impaginazione e Stampa:* Tip. Menini - Spilimbergo (Pn)