

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS
Sezione Territoriale di Brescia via Divisione Tridentina, 54 - 25124 Brescia
tel. 030/2209411 – fax 030/2209410 – e-mail: uicbs@uici.it – sito Web: www.uicibrescia.it
Seguici su facebook alla pagina Unione Italiana dei Ciechi ed Ipovedenti ETS-APS Sezione di Brescia
o su instagram alla pagina uicibrescia

Circolare
Notizie ed Oltre
Novembre 2023

Brescia, 8 Novembre 2023
Prot. n. 56

Ai soci, ai non soci, ai genitori dei minori, al Presidente Nazionale, al Presidente Regionale.
(Distribuzione gratuita in nero e, a richiesta, in braille, su cd, via email e disponibile sul sito Web
www.uicibrescia.it)

1 - Festa di Santa Lucia e 65^a giornata nazionale del cieco

Carissimi soci,

sono lieta di informarVi che Domenica 10 Dicembre alle ore 10,30, come da tradizione, presso il ristorante Il forchettone in via Puccini 10 a San Zeno Naviglio, celebriamo la festa di S. Lucia e la 65^a giornata nazionale del cieco.

Sarà una bella occasione per stare insieme e trascorrere una serena giornata scambiandoci gli auguri per le prossime festività natalizie.

Di seguito il programma:

ore 9,15 - partenza del pullman da Gardone VT;

ore 9,40 – fermata alla stazione ferroviaria, fronte ex Bar Trieste, con sosta successiva alle ore 9.50 in sede, in Via Divisione Tridentina;

ore 10,30 - saluto dei rappresentanti associativi ed istituzionali;

ore 11,15 - nozze d'oro con l'Unione: consegna medaglie ai soci con 50 anni di iscrizione;

ore 11,30 – “Raccontiamo canzoni” intrattenimento a cura dei musicisti Paolo Ambrosi e Angel Luis Galzerano;

ore 12,45 - pranzo sociale;

ore 15,00 - lotteria estemporanea con estrazione dei numeri in sala;

ore 16,30 - ritorno in città con soste alla stazione ferroviaria e via Divisione Tridentina, per poi proseguire verso Gardone VT.

La quota del pranzo sarà di 25 euro a persona per i soci effettivi della sezione di Brescia, un loro accompagnatore, i figli fino a 10 anni ed i soci sostenitori, mentre sarà di 45,00 euro a persona per altri amici e familiari.

Le prenotazioni si ricevono in segreteria, direttamente o chiamando lo 030/2209416 entro il giorno 6 Dicembre prossimo.

In calce alla presente circolare è disponibile il menu; andranno preventivamente segnalate intolleranze/allergie.

I nostri volontari svolgeranno un servizio di accompagnamento per i soci che lo richiederanno per tempo e le spese vive sostenute dal volontario impegnato saranno, come di consueto, a loro carico.

2 – Chiusura degli uffici sezionali per le festività di fine anno

In occasione delle festività di fine anno, gli uffici sezionali e del Centro del Libro Parlato F.lli Milani, rimarranno chiusi dal 27 dicembre 2023 al 5 gennaio 2024 compreso e riapriranno regolarmente l'8 Gennaio.

3 – Segreteria telefonica, comunicati settimanali e sito web

Con cadenza settimanale, ogni mercoledì, attraverso comunicati della segreteria telefonica (030.2209.415), ed email trasmesse ai soci, che hanno comunicato ai nostri uffici il loro indirizzo di posta elettronica, e sul sito sezionale www.uicibrescia.it, è possibile essere informati con puntualità sulle iniziative promosse dalla nostra sezione e, più in generale, in ordine alle novità più interessanti per i disabili visivi.

Infine, da diversi anni, siamo anche sulla pagina Facebook della nostra sezione.

Invitiamo, quindi, soci ed amici a cercare la pagina sotto la denominazione Unione Italiana dei Ciechi ed Ipovedenti Ets-Aps Sezione di Brescia, a condividere le notizie che verranno pubblicate e a mettere tanti LIKE!

Da qualche anno inoltre siamo anche su Instagram. Potrete seguirci e guardare le nostre foto cercando il profilo uicibrescia.

4 - "Un dono per la vista" – tornano le tavolette di cioccolata in sezione!

Come ogni anno, per il mese di Dicembre, la nostra Unione organizza la consueta “Giornata Regionale per la Prevenzione della cecità e la Riabilitazione visiva”. All’iniziativa è abbinata una campagna di raccolta fondi che viene realizzata attraverso confezioni di cioccolato appositamente personalizzate. Come da tradizione, la confezione, abbinata a brochure sull’attività dell’Unione e ad opuscoli sulla prevenzione e riabilitazione visiva, sarà offerta dietro versamento di un contributo minimo di 10,00 euro.

All’interno della confezione sono presenti 4 tavolette del peso unitario di 100 gr. appartenenti alla LINEA VANINI BAGUA di Icam spa delle seguenti ricette, tutte senza glutine e vegane:

1. fondente 70%
2. fondente 74% con granella di cacao
3. fondente 62% con biscotto al gusto amaretto
4. fondente 62% con pera e cannella

Amata da tutti, la cioccolata è perfetta anche per fare un regalino per le prossime feste.

Vi invitiamo quindi a sostenerci diffondendo l’iniziativa tra amici, parenti e conoscenti.

Per chi fosse interessato a versare un contributo corrispondente all’omaggio di una o più confezioni segnaliamo che, per motivi organizzativi, è gradita la prenotazione chiamando il n. 030.2209413/425.

Le confezioni sono già disponibili.

5 - Rivista Storica del National Geographic – distribuzione gratuita su richiesta entro il 31 Gennaio

Vi informiamo che il nostro Centro del Libro Parlato F.lli Milani ha deciso di confermare anche per il 2024 la produzione e la diffusione della Rivista mensile Storica del National Geographic che, come suggerisce il titolo, presenta articoli a carattere storico redatti in forma discorsiva e puntuale. La rivista registrata su cd sarà distribuita a titolo gratuito.

Chi fosse interessato a riceverla è invitato a farne richiesta entro il 31 Gennaio prossimo

- telefonicamente al numero: 030 22 09 421
- per email, all’indirizzo di posta elettronica: lpbs@uici.it
- o per iscritto al recapito

Centro del Libro Parlato Fratelli Milani

Via Divisione Tridentina, 54

25124 Brescia

Potranno essere versati contributi di sostegno al Centro sul conto corrente Bancoposta

IBAN IT80P 07601 11200 000012895256

oppure utilizzando il nostro conto corrente bancario presso Banca Generali

IBAN IT72W 03075 01603 CC8000 838860

specificando nella causale: “contributo LIBRO PARLATO anno 2024”

6 - Rivista Le Scienze - Anno 2024 - Solo versione digitale tramite link

Vi informiamo che il nostro Centro del Libro Parlato F.lli Milani, grazie alla disponibilità del Dott. Mario Nenci (nostro Lettore volontario di fresca data), riprenderà a distribuire a titolo gratuito la Rivista mensile "Le Scienze" ma solo come versione digitale: da riceversi/prelevarsi Voi tramite link.

"Le Scienze" è l'edizione italiana del prestigioso mensile "Scientific American", una rivista di divulgazione scientifica, che da più di 40 anni è il più autorevole punto di riferimento in Italia per chi desidera un'attendibile e rigorosa informazione sui grandi temi della Scienza e della Tecnologia. Molti autori degli articoli de "Le Scienze" sono dei Premi Nobel e il livello della trattazione è molto alto nonostante il linguaggio sia semplice e accessibile a tutti.

Ogni mese quindi avrete la possibilità di ricevere un aggiornamento puntuale su fisica, cosmologia, tecnologia, salute, ambiente, biologia, genetica e paleontologia, con servizi firmati dai massimi esperti internazionali.

Chi fosse interessato a riceverla è invitato a farne richiesta al numero 030 2209421 oppure per email all'indirizzo di posta elettronica: lpbs@uici.it.

Il prodotto registrato si rivolge esclusivamente ai disabili visivi in possesso dei requisiti previsti dalla Legge 3 aprile 2001 n. 138 e alle persone che versano in una grave e comprovata situazione di difficoltà nella lettura autonoma.

Sono assolutamente vietate la duplicazione e l'utilizzazione ai fini della pubblica diffusione.

7 - Disability Card per agevolazioni sui viaggi in treno di Trenitalia

Comunichiamo a tutti i soci che la Disability Card, tra le varie agevolazioni, consente di acquistare il biglietto on line sul sito di Trenitalia e allo sportello, usufruendo dello sconto del 50% sulla tariffa base, esclusivamente nel caso in cui il disabile visivo viaggi con l'accompagnatore (non per i viaggi singoli).

Tale agevolazione è concessa solo per le disabilità che prevedono il diritto all'accompagnatore.

Per sapere se si ha diritto a tale opzione, è necessario verificare che la tessera riporti, a metà del lato corto, il puntino in rilievo, che coincide con la lettera "A" dell'alfabeto Braille.

La Disability Card, dunque, comporta un vantaggio rispetto alla Carta Blu di Trenitalia.

Infatti, mentre con la Carta Blu di Trenitalia le agevolazioni erano concesse ai soli non vedenti, con la Disability Card sono concesse anche agli ipovedenti.

Per coloro che viaggiano da soli e, di conseguenza, usufruiscono del biglietto denominato "isolato", vale la tesserina azzurra, concessione terza – C28, alla quale viene applicata una scontistica del 20% sul costo del biglietto (escluso il costo del supplemento e della prenotazione).

Suggeriamo, in ogni caso, di controllare e valutare le offerte, spesso più vantaggiose, per i viaggi sulle frecce e alta velocità, e ricordiamo che, per il trasporto sui treni regionali in Lombardia, vale la tessera IVOL, che consente di viaggiare gratuitamente.

E' possibile richiedere la Disability Card in autonomia sul sito dell'INPS seguendo una procedura molto semplice o richiederla attraverso la sezione telefonando al n. 030.2209411 per fissare un appuntamento.

8 - Nuova applicazione per chiamare un taxi della cooperativa Radio Taxi Brixia e numero Whatsapp

Informiamo i gentili soci che è disponibile la nuova applicazione per chiamare un taxi della cooperativa Radio Taxi Brixia. Ricordiamo, infatti, che la vecchia applicazione It Taxi non è più utilizzabile per i taxi di Brescia.

La nuova applicazione si chiama Taxi Move ed è semplice da utilizzare:

- una volta aperta l'app viene visualizzato l'indirizzo in cui ci si trova e immediatamente dopo c'è il pulsante chiama taxi;
- una volta premuto il pulsante si scorre fino a dove chiede la conferma dell'indirizzo e del civico e si attiva il pulsante conferma;
- verrà richiesta una ulteriore conferma del numero civico e poi parte la ricerca del taxi;

- quando il taxi viene trovato arriva la notifica. Successivamente arriverà la notifica di quanto il taxi è nei pressi dell'indirizzo richiesto. Non è possibile effettuare pagamenti della corsa attraverso l'app. L'applicazione è disponibile per Android e iPhone.

Di seguito invece le istruzioni per chiamare il taxi usando WhatsApp:

Il numero da utilizzare è quello del radiotaxi 03035111:

Inserire BRESCIA, indirizzo di partenza, seguito dalla lettera x (Per), indirizzo di destinazione e proprio nome e cognome. Se ci sono delle annotazioni da fare, inserirle in fondo al messaggio.

Si può anche chiedere, se si ha la necessità, più di un taxi, in questo caso la comunicazione arriva alla centrale. Attendere qualche minuto la risposta, che arriva anche quando il taxi non è stato trovato.

Esempio: BRESCIA via Roma 5 x stazione sig Pinco Pallino attendo davanti casa rossa

APPROFONDIMENTI

Comunicato stampa

Giornata mondiale della vista giovedì - 12 ottobre

“Non servono immagini per descrivere il buio. La vista è un bene prezioso. Siamo al tuo fianco per custodirla.”

La Sezione territoriale dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS di Brescia, in collaborazione con la Sezione Italiana dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità IAPB Italia onlus, in occasione della Giornata Mondiale della Vista, che è stata celebrata giovedì 12 Ottobre, aderisce attuando iniziative di informazione perché “Le malattie che minacciano la vista interessano milioni di persone in Italia.

“ La prevenzione è il modo migliore per conservare al meglio la tua vista per tutta la vita”, lo conferma la Dott.ssa Zinzini Enrica, responsabile del centro ipovisione dell'Asst degli Spedali Civili di Brescia, intervistata nella nostra sezione e da sempre vicina e sensibile alle attività promosse dall'UICI (Unione italiana ciechi e ipovedenti) di Brescia.

La dottoressa è stata protagonista, lo scorso anno, sempre per questa ricorrenza che cade il secondo giovedì di ottobre, di un interessante convegno organizzato proprio dalla sezione con il titolo: “Occhio alla vista! Prevenzione come e quando”.

L'abbiamo incontrata nella nostra sede insieme alla nostra consigliera e referente per l'ipovisione Monica Taffi e le abbiamo posto alcune domande.

Dottoressa che cosa significa in concreto fare prevenzione?

E.Z: Significa cogliere per tempo lo stato di malattia che si sta evolvendo. Sono tre le tipologie di prevenzione:

1 - primaria: ovvero quella che riguarda le informazioni e la sensibilizzazione. Le informazioni possono provenire da più fonti ma è importante attingere a quelle veicolate dai canali qualificati, come i media. Quindi non fidarsi delle risposte che si trovano genericamente sul web, perché spesso sono subdole e nascondono, a volte anche molto bene, fini commerciali. Se ci sono dubbi, domande, timori, passare sempre al confronto diretto con il proprio medico.

2 - secondaria: è la prevenzione che si pratica su una persona potenzialmente a rischio, quindi è una tipologia più mirata; strumento cardine per questa fase sono gli screening, che, quando strutturati in maniera adeguata, possono incidere sui comportamenti di medici e pazienti.

3 - terziaria: si rivolge alle conseguenze della malattia e mira al contenimento dei danni che questa porta con sé. Un tipico cardine di questa fase è la riabilitazione visiva che consente alla persona di usare al meglio il suo residuo visivo e che va dalla semplice spiegazione di come rapportarsi con questo ausilio alla foto-stimolazione nelle maculopatie, senza dimenticare l'orientamento alla mobilità e altre azioni. Perché una disabilità visiva ha risvolti anche psico-sociali sulla persona e su chi le sta intorno: entrambi i soggetti vanno educati ad una vita adeguata, in modo da stimolare l'integrazione e l'autonomia.

Quanto è alta l'attenzione alla prevenzione?

E.Z: In Italia non molto. Il fatto è che vedere sembra essere un diritto preconstituito e immutabile ma non è così: certe patologie sono insidiose, silenti, a sviluppo lento, quindi la prevenzione è fondamentale. La Società Oftalmologica Italiana ha dato alcune indicazioni, tra cui spicca quella di effettuare la prima visita a due mesi dalla nascita, anche perché i bambini sono molto più capaci degli adulti di sviluppare capacità compensatorie, perché si attaccano con molta forza al residuo visivo.

Il mio consiglio è di seguire una cadenza regolare di visite, a seconda del follow up che, di volta in volta, il medico specialista propone: una visita alle elementari, poi, se tutto procede bene, una durante l'età adolescenziale, poi alla patente, quindi verso i 35/40 anni e così via, in maniera sempre più frequente con l'aumentare dell'età. Noi oculisti dovremmo avere una rete di alleati, a partire dagli ottici e dagli optometristi: la visita da un medico specialista è diversa dalla misurazione della vista e dalla prescrizione dell'occhiale, perché un medico può trovare eventuali patologie silenti, individuare i fattori di rischio e dare indicazioni sia sui comportamenti sia sul follow up. Certo, capisco la difficoltà pratica nell'accedere alle visite con il sistema sanitario, ma questa è... un'altra storia!!

Elezioni Congresso straordinario 20-21 ottobre 2023

Di seguito, i risultati elettorali del congresso straordinario del 20 e 21 ottobre.

Presidente nazionale

Mario Barbuto – Lista n. 2 SEMPRE INSIEME PER L'UNIONE – voti 166, 63,4 per cento;

Alessandro Trovato – Lista n. 1 UNIONE DI TUTTI – 96 voti, 36,6 per cento.

Consiglio nazionale

Lista n. 1 – 3 seggi:

1 Alessandro Trovato (candidato presidente)

2 Buoncristiano Maria 70 preferenze

3 Palumbo Annamaria 66 preferenze

Lista n. 2 – 21 seggi:

1 Legname Linda 77 preferenze

2 Attini Marino 46 preferenze

3 Leporini Barbara 43 preferenze

4 Mastro Rodolfo 43 preferenze

5 Stilla Nicola 42 preferenze

6 Prelato Sergio 41 preferenze

7 Benini Caterina 40 preferenze

8 Minerva Maria Cristina 40 preferenze

9 Ricci Giorgio 40 preferenze

10 Taverna Giovanni 40 preferenze

11 Tirelli Chiara 40 preferenze

12 Camodeca Angelo 39 preferenze

13 Di Deo Antonello 37 preferenze

14 De Rosa Samantha 36 preferenze

15 Sbianchi Francesca 36 preferenze

16 Mencarini Maria 35 preferenze

17 Trudu Simona 35 preferenze

18 Di Gesaro Tommaso 34 preferenze

19 Gavioli Mirella 33 preferenze

20 Massa Vincenzo 31 preferenze

21 Loprete Luciana 25 preferenze.

A tutti gli eletti un caro e fervido augurio di buon lavoro.

A quanti hanno partecipato alla competizione elettorale, sia pure con esito meno positivo, un sincero ringraziamento e apprezzamento per il loro impegno.

Cambiare casa, cambiare vita

Di Monica Taffi

La vita a volte è imprevedibile e ci porta a cambiare radicalmente le nostre abitudini.

Ho scelto tre amici che, per diverse ragioni, sono andati a vivere da soli e ho posto loro tre domande.

Francesco Lorenzo, che si è trasferito tre anni fa dalla Sicilia per venire a lavorare a Brescia, Irene, che è venuta ad abitare in città da Brandico, un paese della bassa bresciana, e Fabio, che ha dovuto trovare una nuova abitazione dopo essersi separato.

Cosa ti ha fatto decidere di andare a vivere da sola/o?

Francesco: Ho pensato di andare a vivere da solo già durante il corso per centralinisti che ho frequentato all'istituto Cavazza di Bologna. Dopo il diploma ho sentito la necessità di staccarmi dalla famiglia, non perché mi trovassi male, ma perché volevo vivere in autonomia, dimostrando a me stesso di potercela fare, nonostante la mia difficoltà visiva.

Mentre mi iscrivevo in graduatoria ho scelto alcune città che mi permettessero di vivere più agevolmente e la cui sezione UICI fosse piuttosto attiva, aiutandomi ad inserirmi nelle diverse attività, a sviluppare rapporti di amicizia con i miei coetanei e a non sentirmi troppo solo in un luogo sconosciuto.

Irene: Il mio è un paese molto piccolo e non offre molti servizi. Capitava spesso che per spostarmi avessi bisogno di farmi accompagnare in auto da amici o parenti e non sempre trovavo chi fosse disponibile. Oltretutto ho notato che mia madre, che si deve occupare anche di una zia malata, è piuttosto stanca, e ciò mi ha spinto a cercare casa in città, dove ho tutto a portata di mano, rendendomi la vita più facile.

Fabio: Sono stato costretto a cambiare casa e a vivere da solo, dopo che mi sono separato da mia moglie. Ho vissuto per un po' in famiglia, ma la situazione era molto difficile, così mi sono trasferito per qualche mese da mia madre a Borgosatollo, mentre cercavo un nuovo alloggio, che fortunatamente sono riuscito a trovare in città, dove la vita è più semplice per chi è impossibilitato a muoversi in completa autonomia.

Quali sono le difficoltà che hai incontrato e che incontri tutt'ora?

Francesco: Mi sono trasferito a Brescia ad ottobre 2020 durante la seconda ondata del covid, dapprima abitando in un residence e poi in un monocale in centro, che sono riuscito a trovare con non poche difficoltà. All'inizio ho faticato a gestirmi da solo nelle faccende domestiche e nella cucina, di cui non mi occupavo molto vivendo in famiglia. Per quanto riguarda quest'ultima, ho chiesto qualche consiglio qua e là e mi sono anche un po' documentato, non limitandomi solo al semplice piatto di pastasciutta, ma provando a sperimentare. Qualche difficoltà, però, la riscontro anche ora.

Ho avuto anche qualche problema nel fare la spesa, non conoscendo la città e l'ubicazione dei vari negozi. Ma in questo sono stato molto aiutato dai volontari dell'Unione, che mi hanno dato una mano, insegnandomi a muovermi per le vie di Brescia e facendomi sentire meno solo. Anche ora, nei momenti di bisogno, sento molto forte la presenza della Sezione, su cui so di poter contare.

Irene: Ho avuto difficoltà soprattutto di natura pratica, dovendo imparare ad utilizzare gli elettrodomestici. Avevo paura di combinare guai, dimenticandomi i programmi di lavatrice e lavastoviglie e temevo di non saper usare correttamente la cucina a induzione.

All'inizio avevo anche paura di sbagliare strada e di perdermi per le vie della città. Mi sentivo piuttosto sola e questo, ogni tanto, capita anche adesso.

Fabio: Inizialmente ho avuto problemi nella gestione della casa, soprattutto nelle pulizie, poiché non conoscevo l'ambiente. Avevo trovato una signora che mi dava una mano, ma ora non può più

venire e mi devo arrangiare da solo. Quando mi sono trasferito, ho organizzato armadi e scaffali in modo da sapere dove trovare sempre ciò di cui ho bisogno, dai vestiti ai detersivi, alle suppellettili varie. Ogni tanto ho qualche problema in cucina, perché mi capita di scottarmi e quando mi cade qualcosa, spesso fatico a trovarla e ciò è piuttosto frustrante.

Quali sono le tue aspettative?

Francesco: Mi aspetto di affrontare al meglio la mia disabilità visiva, facendomi maggiormente supportare dalla tecnologia e dall'informatica, campi in cui sono abbastanza carente. Mi piacerebbe imparare a cucinare bene e vorrei riuscire ad acquistare una casa tutta mia, più grande e confortevole, utilizzando la domotica per renderla più accessibile e vorrei tanto trovare una persona con cui dividerla.

Mi piacerebbe anche conoscere i territori limitrofi, usando i servizi di accessibilità a mia disposizione.

Irene: Vorrei fare sempre meglio, ed ora che vivo da sola e non devo più giustificare i miei movimenti, mi piacerebbe trovare una brava persona con cui vivere.

Fabio: Vorrei gestire al meglio la mia situazione, nonostante le numerose difficoltà che incontro e vorrei che si risolvessero i diversi problemi che sto affrontando ultimamente e che non mi permettono di condurre una vita tranquilla.

Ringrazio Francesco Lorenzo Crisafulli, Irene Verzeletti e Fabio Bonini per il loro tempo e la loro disponibilità.

Festa di Santa Lucia

MENU

Domenica 10 dicembre 2023

Aperitivo di benvenuto con prosecco e stuzzichini

Antipasti:

Tagliere misto di salumi con coppa, pancetta, crudo e salame
Strudel di pasta sfoglia con primizie di stagione e semi di papavero
Sformatino di pere e pecorino Fiore Sardo
Nido di polenta di Storo con funghi porcini

Primi piatti:

Risotto con verdure di stagione, mimosa d'uovo e pancetta croccante

Fusilli di pasta fresca con zafferano e salmone

Secondi piatti:

Degustazione di fritto misto di pesce e verdure
Tagliata di manzo con patate arrosto

Dolce:

Millefoglie

Caffè con biscotteria

Vino bianco e rosso selezione del Forchettone

Acqua Minerale, naturale e frizzante

Al Taglio della torta Franciacorta e moscato