

Progetto Benessere Fibromialgia

DOCUMENTO DI DETTAGLIO



AMRER Onlus
Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna
Via Ca' Selvatica, 10/B - 40123 Bologna
Tel. 051.249045 - Fax. 0510420251 - Cell 349.5800852
ass.amrer@alice.it - www.amrer.it

Orario segreteria: lunedì 9.30-16.30 / mercoledì - giovedì - venerdì 9.30 – 12.30

Progetto Benessere Fibromialgia 2019

Il Progetto

Il Progetto Benessere rappresenta un'attività promossa dall'Associazione AMRER per favorire protocolli e percorsi di educazione motoria per pazienti fibromialgici con l'obiettivo di **migliorare la sintomatologia dolorosa legata alla Sindrome Fibromialgica attraverso attività in ambiente termale.**

Il percorso sviluppato prevede l'organizzazione di 12 giornate in cui coloro che aderiranno svolgeranno tecniche di attività motoria e di gestione del dolore come: esercizi di attività fisica adattata, tecniche di stretching e rilassamento, massaggi miorilassanti e in ambiente termale, fanghi distrettuali ed esercizi di attività fisica adattata sia in acqua termale sia a secco e piscine libere, il tutto sotto la costante presenza di personale esperto e qualificato. A questo si aggiungeranno cicli di conferenze per approfondire e migliorare la conoscenza sulla patologia.

Il percorso proposto è il risultato di un lavoro di verifica e "sperimentazione" nato nel 2012 dalla collaborazione con l'U.O.C. di Reumatologia di Ferrara che ha coinvolto direttamente 85 pazienti e dato risultati molto positivi in termini di impatto sulla qualità della vita, diminuzione dei tender points e sensibile riduzione del dolore. Questi effetti si sono perdurati in maniera rilevante su un arco temporale di 60 gg. dal termine del percorso. AMRER ha proseguito l'esperienza cresciuta ogni anno - a fine 2018 sono oltre 400 le persone che vi hanno preso parte negli anni.

Tutto il programma sarà costantemente seguito da parte di AMRER e dei responsabili del centro termale per garantire il valore delle attività proposte e rendere sempre più efficace il percorso per i pazienti con Fibromialgia.

Le Attività Previste

n°	Trattamenti	Durata
2	Visite mediche • Reumatologia Terme di Riolo - Dott. Lucio Favaro	
2	Trattamenti Osteopatici - Dott. Lucio Favaro	20'
4	STRALE™ • Ginnastica di prevenzione e benessere con docente - Prof. Alessandra Randi	30'
2	Mini conferenza - seduta di gruppo • Prof.ssa Randi e Dott. Favaro	30'
6	Cicli di ginnastica AFA Fibromialgia in acqua con operatore bordo vasca • seduta di gruppo	60'
2	Cicli di ginnastica AFA Fibromialgia in palestra con operatore • seduta di gruppo	60'
3	Massaggio intero corpo	36'
2	Flower Massage (Fiori di Bach)	55'
12	Fanghi distrettuali	20'
6	Accesso in piscina termale / acqua calda	libera
3	2 Somministrazioni di questionari + 1 conferenza informativa sulla patologia	

Periodi di frequenza previsti:

1° gruppo	8 aprile • 20 aprile 2019	-	8° gruppo	12 agosto • 24 agosto 2019
2° gruppo	22 aprile • 4 maggio 2019	-	9° gruppo	16 settembre • 28 settembre 2019
3° gruppo	13 maggio • 25 maggio 2019	-	10° gruppo	16 settembre • 28 settembre 2019 (pom.)
4° gruppo	13 maggio • 25 maggio 2019 (pom.)	-	11° gruppo	30 settembre • 12 ottobre 2019
5° gruppo	3 giugno • 15 giugno 2019	-	12° gruppo	14 ottobre • 26 ottobre 2019
6° gruppo	3 giugno • 15 giugno 2019 (pom.)	-	13° gruppo	28 ottobre • 9 novembre 2019
7° gruppo	29 luglio • 10 agosto 2019	-	14° gruppo	18 novembre • 30 novembre 2019

Tutti i gruppi inizieranno il **primo lunedì alle ore 13.30** e nei successivi giorni seguiranno l'orario **8.30-13.30**.

I gruppi 4°- 6°-10° - pomeridiani - seguiranno l'orario dalle 14.00 alle 18.00.

L'impegno orario giornaliero sarà di **massimo 3 ore e 30 minuti**, eventuali necessità orarie per esigenze personali/lavorative dovranno essere segnalate in anticipo nella scheda di preiscrizione nel campo "**note**".

Criteri di valutazione per la partecipazione - Fibromialgia primaria e secondaria

Criteri di inclusione: Fibromialgia primaria - età compresa tra i 18 e i 70 anni / F. secondaria se compatibile

Criteri di esclusione: gravi comorbidity non compatibili con le cure termali (neoplasie in atto, IMA recente, infezioni acute, reumatismi infiammatori cronici, Connettiviti, IBD in fase attiva, grave insufficienza venosa cronica, tromboflebiti recenti, gravi insufficienze respiratorie, IRC severa).

Sarà possibile l'accesso e valutata la compatibilità dei singoli casi - **anche in presenza di Fibromialgia Secondaria ed età superiore 70 anni** - a seguito di valutazione di un nostro specialista senza costi a carico della persona.

Compartecipazione ai costi del Progetto Benessere 2019

Il progetto non costituisce alcuna offerta al pubblico, e prevedendo delle attività presso il Centro Termale ha necessariamente un costo per le prestazioni vive stimabile intorno a 900.00 € a persona. Grazie al raggruppamento dei partecipanti organizzati in turni e gruppi e all'attività di AMRER si ha il vantaggio di avere la possibilità di accedere al percorso con un contributo per le prestazioni pari a **Euro 320,00 a persona.**

AMRER Onlus si impegna a raccogliere le iscrizioni e a organizzare l'accesso al percorso seguendone il buon andamento nel corso delle attività svolte dal centro termale. Le somme versate saranno quindi usate esclusivamente per pagare i professionisti e le prestazioni – senza residuo per l'Associazione.

Per conoscere gli estremi e le modalità di partecipazione è necessario seguire i passi sotto indicati e contattare la Segreteria AMRER al fisso dell'associazione 051.249045 negli orari di ufficio (lunedì – mercoledì – giovedì – venerdì dalle 9.30 – 12.30 / lunedì fino alle 16.30) – solo per urgenze è reperibile Daniele Conti al n. cellulare 349.5800852

Procedura di iscrizione

Dopo aver letto il programma per partecipare all'iniziativa **dovrete seguire le seguenti indicazioni:**

- Contattare Segreteria AMRER al numero 051.249045 – orario ufficio (Lunedì 9.30/16.30 - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 9.30/12.30) – per indicare il periodo prescelto e prenotare telefonicamente la data
- Fare il versamento pari ad Euro 320,00 con causale “contributo per progetto Benessere” [+ quota di iscrizione ad AMRER - se non soci - pari ad € 20/anno anche in un unico versamento] in una delle seguenti modalità:
 - **CONTO CORRENTE POSTALE n. 12172409** (con bollettino postale o tramite POSTAGIRO)
Oppure bonifico su IBAN – IT70L0760102400000012172409
 - **CONTO CORRENTE BANCARIO UNICREDIT BANCA:**
 - ♦ Bonifico / Giroconto: IBAN: IT 72 L 02008 02416 000002971809
- Riempire in modo leggibile il **modulo di iscrizione** che trovate allegato ed inviarlo al n. di fax 051.0420251 assieme a copia del versamento **C.A. Progetto Benessere 2019**
- Per accedere al percorso è richiesta **l'impegnativa medica** da parte del medico curante con dicitura: **Bagni e Fanghi per reumatismo extrarticolare** – oppure – **Balneo / fango terapia per reumatismo extrarticolare** (ricordiamo in un'unica ricetta). L'impegnativa prevede un contributo a ticket sanitario di 55€ (se non si è esenti per reddito / invalidità 67% / esenzioni specifiche etc).

Organizzazione indicativa / “tipo” delle due settimane

Prima settimana

1° GIORNO Lunedì:

Visita di specialistica - Consegna questionari
Incontro medico (Dott. Lucio Favaro) e Prof.ssa Randi
Ginnastica AFA in piscina termale salsobromiodica
Fango distrettuale

2° GIORNO Martedì

Ginnastica AFA in piscina termale salsobromiodica
Ginn.STRALE o Massaggio Manuale - Fango distrettuale

3° GIORNO Mercoledì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Ginnastica AFA a secco con operatore - Fango distrettuale

4° GIORNO Giovedì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Ginnastica AFA in piscina termale - Fango distrettuale -
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo

5° GIORNO Venerdì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro - Fango distrettuale

6° GIORNO Sabato

Miniconferenza e controllo Dott. Lucio Favaro
Piscina Termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Massaggio Manuale o Flower Mass. o trattamento osteopatico - Fango distrettuale

Domenica - RIPOSO - (consentito accesso in piscina)

Seconda settimana

7° GIORNO Lunedì

Mini conferenza Prof.ssa Randi
Ginnastica AFA in piscina termale - Fango distrettuale
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

8° GIORNO Martedì

Ginnastica AFA in piscina - Fango distrettuale
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

9° GIORNO Mercoledì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
associate a ginnastica AFA a secco con operatore
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo

10° GIORNO Giovedì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro - Fango distrettuale

11° GIORNO Venerdì

Trattamento osteopatico- Incontro medici - Fango distrettuale
Ginnastica AFA a secco con operatore

12° GIORNO Sabato

Piscina termale salsobromiodica - Fango distrettuale
Riconsegna questionari - Visita di dimissione

Abbigliamento necessario da portare con se durante il periodo del percorso:

- accappatoio / - ciabatte in gomma / - costume / - cuffia

Inoltre per le sedute di ginnastica
- tuta e t-shirt / -scarpe leggere da tennis

Giornate Fibromialgiche:

Anche per il 2019 sarà possibile prenotare le giornate di richiamo con un **contributo di Euro 70,00** per giornata singola (**previsto abb.to da n.3 giornate a Euro 60,00 cad.**) dove saranno eseguite le seguenti attività:

n. 1	STRALE™ Ginnastica di prevenzione e benessere con docente	30'
n. 1	Massaggio manuale parziale	16'
n. 1	Ingresso Piscina Termale Giornaliero	

Le date proposte:

Febbraio Ven. 22	Marzo Ven. 29	Aprile Ven. 5 – Ven. 26
Ottobre Ven. 11	Novembre Ven. 1-Ven. 29	

L'organizzazione delle giornate di richiamo è affidata alle Terme di Riolo Bagni:

referimento per prenotazioni: Sig. Piero Pavia – Tel.0546/71045 - e_mail p.pavia@termediriolo.it

Segnaliamo normativa sul congedo per cure per gli invalidi - Decreto Legislativo 18 luglio 2011, n. 11 - Art. 7

Congedo per cure per gli invalidi

1. Salvo quanto previsto dall'articolo 3, comma 42, della legge 24 dicembre 1993, n. 537, e successive modificazioni, i lavoratori mutilati e invalidi civili cui sia stata riconosciuta una **riduzione della capacità lavorativa superiore al cinquanta per cento (dal 51% in su)** possono fruire ogni anno, anche in maniera frazionata, di un congedo per cure per un periodo non superiore a trenta giorni.

2. Il congedo di cui al comma 1 è accordato dal datore di lavoro a seguito di domanda del dipendente interessato accompagnata dalla richiesta del medico convenzionato con il Servizio sanitario nazionale o appartenente ad una struttura sanitaria pubblica dalla quale risulti la necessità della cura in relazione all'infermità invalidante riconosciuta.

3. Durante il periodo di congedo, non rientrante nel periodo di computo, il dipendente ha diritto a percepire il trattamento calcolato secondo il regime economico delle assenze per malattia. Il lavoratore è tenuto a documentare in maniera idonea l'avvenuta sottoposizione alle cure. In caso di lavoratore sottoposto a trattamenti terapeutici continuativi, a giustificazione dell'assenza può essere prodotta anche attestazione cumulativa.

Questo disposto può essere usato sia per le terapie che per eventuale prestazione di fisioterapia etc, purché il bisogno sia collegato da uno specialista alla patologia legata all'invalidità riconosciuta.

E' possibile fruirne anche per le attività previste nell'ambito del Progetto Benessere.

NB. Il congedo non incide nel computo dei giorni di malattia e non va a scalare ferie e/o permessi.

Convenzioni previste per chi vuole soggiornare:

Le attività previste in progetto hanno una durata di **12 giorni distribuiti in 2 settimane** per un impegno giornaliero di **massimo 3,30 ore**. Sarà quindi possibile recarsi quotidianamente al Centro Termale, o prenotare un pacchetto convenzionato presso gli alberghi del Centro Termale che prevede la pensione completa per tutta la durata del progetto.

AMRER ha ottenuto le seguenti convenzioni **a persona per pensione completa escluso bevande/giorno** :

- **GRAND HOTEL TERME ******
59 € camera matrimoniale
suppl. 8 € camera doppia uso singola
- **HOTEL VILLA DELLE FONTI *****
48 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola
- **ALBERGO ALMA****
40 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera doppia uso singola
- **HOTEL CRISTALLO *****
47 € camera matrimoniale
2 € camera doppia uso singola
- **HOTEL SENIO*****
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola
- **HOTEL SERENA*****
47 € camera matrimoniale suppl.
3 € camera doppia uso singola
- **Hotel Pensione FRANCA****
42 € camera matrimoniale
Nessun supplemento camera doppia uso singola

Dal 2019 è prevista una tassa di soggiorno che varia in base alla tipologia di struttura prescelta. E' comunque fissato un limite all'imposta per un massimo di 5 giorni

Per informazioni e prenotazioni relative ai soggiorni rivolgersi a TERMEDI RIOLO:
Annalisa Berdondini - Giovanna Gherla - Tel. 0546 71045 - g.gherla@termediriolo.it info@termediriolo.it



Scheda di prescrizione Progetto Benessere Fibromialgia 2019

Inviare compilata al n. di fax 0510420251 oppure ass.amrer@alice.it

Oppure WhatsApp al n. di cell. 349.5800852

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 8 aprile / 20 aprile 2019 | <input type="checkbox"/> 12 agosto / 24 agosto 2019 |
| <input type="checkbox"/> 22 aprile / 4 maggio 2019 | <input type="checkbox"/> 16 settembre / 28 settembre 2019 |
| <input type="checkbox"/> 13 maggio / 25 maggio 2019 | <input type="checkbox"/> 16 settembre / 28 settembre 2019 <u>Pom.</u> |
| <input type="checkbox"/> 13 maggio / 25 maggio 2019 <u>Pom.</u> | <input type="checkbox"/> 30 settembre / 12 ottobre 2019 |
| <input type="checkbox"/> 3 giugno / 15 giugno 2019 | <input type="checkbox"/> 14 ottobre / 26 ottobre 2019 |
| <input type="checkbox"/> 3 giugno / 15 giugno 2019 <u>Pom.</u> | <input type="checkbox"/> 28 ottobre / 9 novembre 2019 |
| <input type="checkbox"/> 29 luglio / 10 agosto 2019 | <input type="checkbox"/> 18 novembre / 30 novembre 2019 |

Nome _____ Cognome _____

Nato/a il _____ a _____

Residente a _____ in via _____

Telefono _____ Cell _____

Mail _____

Medico di Base _____ Specialista inviante _____

Soggiorno in albergo : Sì No

Note e comunicazioni:

Data:.....

Firma.....

Autorizzazione al trattamento dei dati secondo la DLgs 196/03 e ss. (legge sulla "privacy") – Reg UE n.679/2016 ("GDPR"): il sottoscritto autorizza, ai sensi della legge, il trattamento delle informazioni che ci vengono date o che ci verranno fornite in tempi successivi per le finalità legate alla realizzazione del presente progetto e per quanto lo Statuto AMRER assegna all'Ass. Malati Reumatici Emilia Romagna ODV - Via Ca' Selvatica 10/B – 40123 Bologna – CF 80095010379 – ass.amrer@alice.it. Si autorizza inoltre AMRER ODV al trasferimento e gestione da parte di società terze dei relativi dati e documenti legati al presente progetto. Durante il corso saranno eseguite interviste, rilevazioni di gradimento e realizzato materiale foto/video che sarà utilizzato esclusivamente per attività istituzionale per documentare le attività e darne notizia tramite i canali dell'Associazione. Firmando la presente si autorizza AMRER ODV e le Società collegate e coinvolte nella presente attività all'utilizzo di quanto sopra descritto. Per eventuali modifiche e cancellazione di questa autorizzazione potete scrivere all'attenzione del Presidente AMRER Onlus alla mail ass.amrer@alice.it manifestando le vostre intenzioni.

Data:.....

Firma.....

Per informazioni è possibile contattare:

Segreteria AMRER – Rif. Erica Lenzi - al numero 051.249045 – ass.amrer@alice.it

Giovanna Gherla (solo per i soggiorni in albergo) Tel. 0546. 71045 – g.gherla@termediriolo.it

Solo per urgenze – Daniele Conti Cell. 349.5800852 – ass.amrer@alice.it



Modalità di versamento ad AMRER Onlus

AMRER Onlus - Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna

Sede Legale/Regionale: Via Ca' Selvatica, 10/B • 40123 Bologna • CF 80095010379

Tel. 051.249045 • Fax. 051.0420251 - Cell. 335.6223895 (cell presidente Guerrina Filippi)

www.amrer.it - ass.amrer@alice.it

Orari Ufficio: Sig.ra Erica (Lun. 9.00-17.00 / Merc. Giov. Ven. ore 9.30 – 13.00)

Coordinatore attività - Daniele Conti - 349.5800852

Sede Gruppo Operativo Cesena • Via Serraglio, 18 - 47521 Cesena

Tel. 0547.611624 (lun. 16.00/18.00) • Referente: Edoardo Rossi cell. 335.1044856

Le donazioni/versamenti all'associazione sono eseguibili in una di queste modalità:

CONTO CORRENTE BANCARIO c/o UNICREDIT BANCA

intestato ad: **ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA**

Bonifico bancario / Giroconto:

c/c n. **2971809** - CIN L - CAB 02416 - ABI 02008 - Codice BIC Swift: UNICRITM1MP5

IBAN IT 72 L 02008 02416 000002971809

/ oppure /

Oppure per versamenti in contanti su conto bancario UNICREDIT SENZA COSTI è possibile usare il conto:

c/c n. **103186729** - CIN L - CAB 02416 - ABI 02008 - Codice BIC Swift: UNICRITM1MP5

IBAN IT 10 L 02008 02416 000103186729

N.B. il versamento in contanti c/o filiali Gruppo UniCredit / o bonifici da conti UniCredit NON HA COSTI

/ oppure /

CONTO CORRENTE POSTALE

c.c.p. n. 12172409 (con classico bollettino postale / o postagiuro dal altro ccp.)

oppure bonifico IBAN **IT70 L076 0102 4000 00012172409**

intestato ad A.M.R.E.R. Onlus - Via Ca' Selvatica, 10/B - 40123 Bologna

CUASALE: **Donazione/Iscrizione etc**

/ oppure /

CON CARTA DI CREDITO

Sul sito di Unicredit attraverso il procedimento "il mio dono"

sul sito www.amrer.it / sezione "diventa socio" - oppure banner in home-page "il mio dono".

(campo selezionabile "offerta libera" versamento delle quote corrispondenti)

Ricordarsi sempre di specificare il **nome e cognome corrispondente alla persona che effettua il versamento. Se possibile dare riscontro versamento via mail ass.amrer@alice.it o fax n. 051.0420251 / wapp cell. 3495800852**