

*Progetto* **BENESSERE FIBROMIALGIA**

**2024**

**Percorsi di educazione motoria e tecniche di rilassamento  
in ambiente termale per pazienti con Fibromialgia**

**Progetto Benessere  
*Fibromialgia***

**DOCUMENTO DI DETTAGLIO**

DOLORE  
CRONICO

STANCHEZZA  
PERSISTENTE

**B**

PERCORSI  
FIBROMIALGIA

TENDER  
POINTS

BRAIN  
FOG

**AMRER Onlus**

**Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna**

Via Ca' Selvatica, 10/B - 40123 Bologna

Tel. 051.249045 - Fax. 0510420251 - Cell 349.5800852

[segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com) - [www.amrer.it](http://www.amrer.it)

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

## Progetto Benessere Fibromialgia 2024



### 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 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 incontri 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 nello studio 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 – ed ora **ogni anno prendono parte al progetto 180/200 persone**.

Tutto il programma sarà costantemente **seguito da parte di AMRER** e dai 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	<b>20'</b>
4	STRALE™ • Ginnastica di prevenzione e benessere con docente • Prof. Alessandra Randi	<b>30'</b>
2	Mini conferenza - seduta di gruppo • Prof.ssa Randi e Dott. Favaro	<b>30'</b>
6	Cicli di ginnastica AFA Fibromialgia in acqua con operatore bordo vasca • seduta di gruppo	<b>60'</b>
2	Cicli di ginnastica AFA Fibromialgia in palestra con operatore • seduta di gruppo	<b>60'</b>
3	Massaggio intero corpo	<b>36'</b>
2	Flower Massage (Fiori di Bach)	<b>55'</b>
12	Fanghi distrettuali	<b>20'</b>
6	Accesso in piscina termale a blocchi di mezza giornata	<i>max 3 ore</i>
3	2 Somministrazioni di questionari + 1 conferenza informativa sulla patologia	

### Periodi di frequenza previsti:

1° gruppo	8 aprile • 20 aprile 2024	- 10° gruppo	22 luglio • 3 agosto 2024 (pom)
2° gruppo	22 aprile • 4 maggio 2024	- 11° gruppo	5 agosto • 17 agosto 2024
3° gruppo	6 maggio • 18 maggio 2024	- 12° gruppo	19 agosto • 31 agosto 2024
4° gruppo	6 maggio • 18 maggio 2024 (pom)	- 13° gruppo	9 settembre • 21 settembre 2024
5° gruppo	20 maggio • 1 giugno 2024	- 14° gruppo	9 settembre • 21 settembre 2024 (pom)
6° gruppo	20 maggio • 1 giugno 2024 (pom)	- 15° gruppo	23 settembre • 5 ottobre 2024
7° gruppo	3 giugno • 15 giugno 2024	- 16° gruppo	14 ottobre • 26 ottobre 2024
8° gruppo	17 giugno • 29 giugno 2024	- 17° gruppo	4 novembre • 16 novembre 2024
9° gruppo	22 luglio • 3 agosto 2024	- 18° gruppo	18 novembre • 30 novembre 2024

Tutti i gruppi inizieranno il **primo lunedì alle ore 14.30** e nei successivi giorni seguiranno l'orario **8.30–13.30**.  
**I gruppi 4° - 6° - 10° - 14° - pomeridiani - seguiranno l'orario dalle 14.00 alle 18.30.**

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 comorbidità 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 2024

Il progetto non costituisce alcuna offerta al pubblico, 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 360,00 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
- Riempire in modo leggibile il **modulo di iscrizione** che trovate allegato ed inviarlo al n. di Whatsapp 3495800852 oppure via mail [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com) oppure via fax al n. 051.0420251
- Ricevuto nostra conferma eseguire il versamento pari ad Euro 360,00 con causale “contributo per progetto Benessere” [+ quota annuale di iscrizione ad AMRER - se non soci o passati 12 mesi - 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
- Per accedere al percorso è richiesta **l'impegnativa medica** da parte del medico curante con codice e dicitura: **89.90.2 - Fango e Bagno terapeutico per reumatismi 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 per patologie croniche es. Artrite Reumatoide). **Con il 34% di invalidità è possibile richiedere 2 ricette per eseguire 2 cicli / anno.**

### 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  
Piscina termale salsobromoiodica, relax con telo caldo  
Fango distrettuale

##### 2° GIORNO Martedì

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

##### 3° GIORNO Mercoledì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.  
Piscina termale salsobromoiodica, 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 salsobromoiodica, relax con telo caldo

##### 5° GIORNO Venerdì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.  
Ginnastica AFA in piscina termale salsobromoiodica  
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro - Fango distrettuale

##### 6° GIORNO Sabato

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

**Domenica** - RIPOSO

#### Seconda settimana

##### 7° GIORNO Lunedì

Mini conferenza Prof.ssa Randi  
Piscina termale salsobromoiodica, relax con telo caldo  
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 salsobromoiodica, relax con telo caldo

##### 10° GIORNO Giovedì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.  
Ginnastica AFA in piscina termale - Fango distrettuale  
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro - Fango distrettuale

##### 11° GIORNO Venerdì

Trattamento osteopatico - Fango distrettuale  
Ginnastica AFA a secco con operatore

##### 12° GIORNO Sabato

Piscina termale salsobromoiodica - Fango distrettuale  
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 da tennis – calzini antiscivolo

**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 rientrando nel periodo di comporta, 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 medico convenzionato SSN (es. medico di base) 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:***

E' possibile **prenotare un pacchetto convenzionato** presso gli alberghi presso il Centro Termale che prevede la pensione completa per tutta la durata del progetto. Di seguito le strutture con i rispettivi contatti telefonici

AMRER ha ottenuto le seguenti convenzioni **a persona al giorno in camera / pensione completa**

- **Grand Hotel TERME \*\*\*\***  
89 € camera DUS (Doppia Uso Singola)  
158 € camera doppia (2 Persone)  
**Tel. 0546.71045 – int 3 – [www.grandhoteltermeriolo.it](http://www.grandhoteltermeriolo.it)**
- **Hotel ANTICO BORGO \*\*\* S**  
80 € camera singola (formula All Inclusive)  
85 € camera DUS (formula All Inclusive)  
150 € camera doppia (2 Persone) (formula All Inclusive)  
**Tel. 0546.1910337 - [www.anticoborgoriolo.it](http://www.anticoborgoriolo.it)**  
**Tassa di soggiorno inclusa**
- **Hotel CRISTALLO \*\*\***  
67 € camera singola // 70 € camera DUS  
130 € camera doppia (2 Persone)  
**Tel. 0546.71160 – [www.cristallohotel.eu](http://www.cristallohotel.eu)**
- **Hotel SENIO \*\*\***  
62 € camera singola // 69 € camera DUS  
124 € camera doppia (2 Persone)  
**Tel. 0546.71154 – [www.hotelsenio.it](http://www.hotelsenio.it)**
- **Hotel FRANCA\*\***  
50 € camera singola // 56 € camera DUS  
110 € camera doppia (2 Persone)  
**Tel. 054671236 – [www.hotelfranca.biz](http://www.hotelfranca.biz)**

*DUS: camera doppia ad uso singolo  
Pensione completa include: colazione, pranzo, cena + acqua*

*E' 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 notti*

**Per info e prenotazioni relative ai soggiorni si può chiamare direttamente l'albergo o le TERME DI RIOLO:  
Annalisa Berdondini - Tel. 0546 71045 - [info@termediriolo.it](mailto:info@termediriolo.it)**

***Accordi aggiuntivi per i soci AMRER***

Anche per il 2024 sarà possibile prenotare le giornate richiamo e prestazioni aggiuntive con una convenzione e scontistica dedicata agli Associati AMRER Onlus (20% prestazioni termali e 15% prestazioni non termali).

**L'organizzazione delle prestazioni aggiuntive è affidata alle Terme di Riolo Bagni:**  
riferimento per prenotazioni e richieste: Sig. Piero Pavia – Tel.0546/71045 - e\_mail [p.pavia@termediriolo.it](mailto:p.pavia@termediriolo.it)

***Certificazione del contributo versato per attività Progetto Benessere Fibromialgia***

Si informa che provvederemo a emettere regolare ricevuta di versamento contributo del progetto benessere entro **3 mesi dalla fine delle attività**. Specificiamo che, trattandosi di un contributo alle spese e non di una donazione, tale ricevuta non è fiscalmente detraibile in fase di dichiarazione dei redditi.





## Scheda di prescrizione Progetto Benessere Fibromialgia 2024

Inviare compilata per WhatsApp al n. di cell. **3495800852**  
oppure alla mail [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com) oppure via fax al 0510420251

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 8 aprile • 20 aprile 2024           | <input type="checkbox"/> 22 luglio • 3 agosto 2024 (pom)       |
| <input type="checkbox"/> 22 aprile • 4 maggio 2024           | <input type="checkbox"/> 5 agosto • 17 agosto 2024             |
| <input type="checkbox"/> 6 maggio • 18 maggio 2024           | <input type="checkbox"/> 19 agosto • 31 agosto 2024            |
| <input type="checkbox"/> 6 maggio • 18 maggio 2024 (pom)     | <input type="checkbox"/> 9 settembre • 21 settembre 2024       |
| <input type="checkbox"/> 20 maggio • 1 giugno 2024           | <input type="checkbox"/> 9 settembre • 21 settembre 2024 (pom) |
| <input type="checkbox"/> 20 maggio • 1 giugno 2024 (pom)     | <input type="checkbox"/> 23 settembre • 5 ottobre 2024         |
| <input type="checkbox"/> 3 giugno • 15 giugno 2024           | <input type="checkbox"/> 14 ottobre • 26 ottobre 2024          |
| <input type="checkbox"/> 17 giugno • 29 giugno 2024          | <input type="checkbox"/> 4 novembre • 16 novembre 2024         |
| <input type="checkbox"/> 22 luglio • 3 agosto 2024 (mattino) | <input type="checkbox"/> 18 novembre • 30 novembre 2024        |

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Cod Fisc \_\_\_\_\_ Soggiorno in albergo : Sì  No

Medico di Base \_\_\_\_\_ Specialista inviante \_\_\_\_\_

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 – [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com). 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 [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com) manifestando le vostre intenzioni.

Data:..... Firma..... 

**Per informazioni è possibile contattare:**

**Segreteria AMRER – Rif. Erica Lenzi - al numero 051.249045 – [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com)**  
**Annalisa Berdondini (solo per i soggiorni in albergo) Tel. 0546. 71045 – [info@termediriolo.it](mailto:info@termediriolo.it)**  
**Solo per urgenze – Daniele Conti Cell. 349.5800852 – [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com)**



## 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. 379 154 7205 (cell attivo in orari segreteria Bologna/Erica Lenzi)

[www.amrer.it](http://www.amrer.it) - [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com)

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

Presidente AMRER: Guerrina Filippi Cell. 335.6223895

Direttore: Daniele Conti – Cell. 349.5800852 da usare solo per URGENZE

---

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**

CUASALE: **Contributo Progetto Benessere 2024 (eventualmente + Quota di iscrizione AMRER)**

← Conto da preferire

/ oppure /

**CONTO CORRENTE POSTALE**

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

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

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

CUASALE: **Contributo Progetto Benessere 2024 (eventualmente + Quota di iscrizione AMRER)**

---

Ricordarsi sempre di specificare il nome e cognome corrispondente alla persona che effettua il versamento. Se possibile dare riscontro versamento via mail [segreteria.amrer@gmail.com](mailto:segreteria.amrer@gmail.com) o fax n. 051.0420251 / wapp cell. 3495800852

### ***Certificazione del contributo versato per attività Progetto Benessere Fibromialgia***

Si informa che provvederemo a emettere regolare ricevuta di versamento contributo del progetto benessere entro 3 mesi dalla fine delle attività. Specifichiamo che, trattandosi di un contributo alle spese e non di una donazione, tale ricevuta non è fiscalmente detraibile in fase di dichiarazione dei redditi.