

Reciprocamente insieme

n. 3 luglio-settembre 2022



Trimestrale edito dall'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi - Regime Agevolato - Spedizione in Abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 u. e 3 - Anno 24 N° 3 - Luglio/Settembre 2022



FORSE LO SAPETE GIÀ

DONAZIONE 5X1000

All'attenzione dei lettori della rivista, dei loro amici e conoscenti: forse lo sapete già, ma la redazione di questo periodico vuole ugualmente ricordare a tutti che destinare il 5x1000 alle organizzazioni di volontariato non costituisce aggravio di spesa e rappresenta per noi una fonte di sostegno alle attività che svolgiamo a favore dell'integrazione e promozione sociale e culturale delle persone con disabilità visiva. Chi non vede ha, come tutte le persone, tanti desideri, ma tre sono veramente prevalenti:

stare con gli altri in socialità, conoscere tutto ciò che abbia valenza culturale, imparare ad essere quanto più autonomi possibile. L'U.N.I.Vo.C., attraverso il supporto generoso e solidale dei volontari si adopera perchè tanti non vedenti possano concretizzare tali desideri, ma c'è bisogno anche di piccole e sicure risorse economiche per allargare il raggio di iniziative e, dunque, anche tu puoi contribuire devolvendo, appunto, il 5x1000 all'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi.

CODICE DONAZIONE

97086370588



grazie mille

Reciprocamente insieme



Anno 24
N. 3 Luglio-Settembre 2022
Reg. Trib. Roma n. 0385 del 25/07/1996

DIRETTORE RESPONSABILE
Vincenzo Massa

Coordinatore del Comitato Editoriale
Vincenzo Massa

Comitato Stampa
Katia Caravello
Fabiana Santangelo
Pierfrancesco Greco

Segreteria
Anna Maria Sgroi

Impaginazione e grafica
Giada Voci

Direzione, Amministrazione e Redazione
presso la sede legale U.N.I.Vo.C.
00187 Roma - Via Borgognona, 38
Tel. dir. 06 699 883773
Fax 066786815
e-mail: univoc@univoc.org
reciprocamente.insieme@univoc.org
Sito internet: www.univoc.org

Stampa:
Digitalia Lab Srl
Via Giacomo Peroni, 130
00131 Roma
Tel. 0627800551

Abbonamento gratuito

Chiuso in Redazione il
7 ottobre 2022
Finito di stampare
nel mese di ottobre 2022



Trimestrale edito a cura dell'Unione Nazionale
Italiana Volontari pro Ciechi (U.N.I.Vo.C)

LUG22
SET22

Sommario

- I Lavori della Direzione**
a cura di Giulia Cannavale pag. 2
- Il volontariato in età anziana**
di Katia Caravello 3
- U.I.C.I. Catanzaro**
La "Settimana dell'amicizia" 6
- Mare splendido e...
compagnia magnifica!**
di Daniela Cristofari 8
- Trentino, una settimana
indimenticabile a Pellizzano**
di Patrizia Onori 11
- Bonus Psicologo 2022: che cos'è
e come poterne usufruire**
di Nadia Massimiano 13
- Bonus di 150 euro e
sostegni al terzo settore**
a cura dell'Agenzia IURA 15

La rivista usufruisce dei contributi a sostegno dell'editoria speciale periodica per non vedenti e ipovedenti ai sensi del D.L. 23/10/1996, n. 542, convertito in Legge 649 del 23/12/96 - D.M. 70 del 15/05/2017

I Lavori della Direzione

a cura di Giulia Cannavale

La Direzione Nazionale dell'U.N.I.Vo.C. nella seduta del 27 luglio 2022, svoltasi presso la sede legale di Via Borgognona, ha approvato il nuovo regolamento amministrativo contabile disponibile sul sito www.univoc.org.

I lavori hanno visto la Direzione impegnata, oltre che nell'approvazione del regolamento, anche nella programmazione e pianificazione delle attività da intraprendere subito dopo la pausa estiva.

In primis, viste le innumerevoli richieste da parte delle sezioni provinciali di intervenire presso gli uffici regionali impegnati nella trasmigrazione degli enti dai registri regionali del volontariato al registro unico nazionale del terzo settore (RUNTS), si è proceduto ad effettuare una verifica del predetto registro constatando che nonostante tutte le sezioni provinciali abbiano adempiuto alle incombenze necessarie per la trasmigrazione risulta iscritta nel RUNTS la sola sezione di Cosenza; pertanto, ciascun referente territoriale si farà carico di seguire e supportare le sezioni di propria competenza.

Inoltre, sempre nell'ottica di supportare le sezioni provinciali, i componenti la Direzione nazionale, ciascuno per il proprio territorio di competenza, avranno cura di avere un contatto diretto con i dirigenti provinciali facilitando così la corretta applicazione delle norme statutarie. La disciplina del terzo settore è in continua evoluzione, l'emanazione dei decreti attuativi del D.lgs 117/2017 è ormai quasi ultimata e con l'attivazione del RUNTS gli enti hanno l'obbligo di rispettare la normativa vigente ponendo in essere tutti gli adempimenti che essa impone.

In considerazione della complessità e delle sostanziali modifiche che il D.lgs 117/2017 ha ope-



rato nel mondo del terzo settore, la Direzione ha ritenuto utile programmare ed organizzare un meeting formativo sull'argomento. L'incontro formativo sarà organizzato nel week-end 30/09-1-2/10/2022 e sarà diretto oltre che ai dirigenti provinciali anche ai volontari/collaboratori che supportano le direzioni provinciali negli adempimenti contabili-amministrativi.

Infine, dando seguito alle proposte dell'assemblea nazionale di marzo 2022 sarà organizzato un corso di formazione, diretto ai volontari U.N.I. Vo.C., sugli ausili tiflogici e tifloinformatici utilizzati dai non vedenti, così da poter garantire ai minorati della vista un'assistenza qualificata.

I lavori della Direzione

Il volontariato in età anziana

di Katia Caravello

Proseguingo la conoscenza della psicologia del volontario, delle motivazioni alla base della decisione di dedicare parte del proprio tempo agli altri e degli effetti positivi che tale decisione ha sul benessere psicofisico, in questo numero affronteremo il tema del volontariato in età anziana.

Pregiudizi e stereotipi sulle persone anziane

Prima di entrare nel vivo del discorso sul volontariato in età anziana, vorrei fare una breve premessa che ritengo importante circa i pregiudizi, gli stereotipi e le conseguenti discriminazioni di cui sono vittima gli anziani.

Nelle società contemporanee, in cui imperversano il mito della giovinezza e lo stigma della vecchiaia, le persone anziane sono considerate lente, incapaci, inefficienti: questo fenomeno si definisce ageismo.

Si tratta di una forma di pregiudizio e svalorizzazione ai danni di un individuo in ragione della sua età. Con questo termine, quindi, ci si riferisce agli stereotipi (come pensiamo), ai pregiudizi (come ci sentiamo), alle discriminazioni (come agiamo) che abbiamo o mettiamo in atto nei confronti delle persone basandoci esclusivamente sulla loro età.

Per quanto il concetto di ageismo indichi in generale l'atteggiamento sprezzante e discriminatorio di soggetti appartenenti a una fascia d'età verso soggetti appartenenti a un'altra fascia d'età, è innegabile che le principali vittime di ageismo siano le persone anziane.

Esiste una forma di ageismo particolarmente insidiosa, l'ageismo autodiretto, a cui le persone anziane sono particolarmente esposte. Essere etichettato come "vulnerabile" può, con il passa-

re del tempo, provocare quella vulnerabilità tanto evocata, inducendo nella persona anziana sentimenti di inutilità e frustrazione deleteri per la sua salute fisica e mentale.

L'ageismo ha delle forti ripercussioni negative sul piano psicologico, comportamentale e fisiologico; quindi, sul benessere psicofisico delle persone che ne sono vittime. Innanzitutto, additare come fragile qualcuno che non si sente tale, predisponendo per lui misure di tutela e prevenzione ad hoc, può essere recepito come azione paternalistica immotivata, intrusiva e offensiva.

Invecchiamento attivo

Togliendosi le lenti dell'ageismo, che costringono la persona anziana in una posizione di vulnera-



Il volontariato in età anziana

bilità e fragilità, condannandola ad una passività che ha effetti devastanti sulla sua salute psicofisica, si può vedere che esiste un altro modo per vivere l'età anziana, quello che si definisce invecchiamento attivo.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'invecchiamento attivo è "un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane". Secondo tale definizione, le persone anziane sono invitate a rimanere intellettualmente e professionalmente attive, andando al lavoro finché possibile, a fare volontariato, fare esercizio fisico, fare formazione, prendersi cura di figli e nipoti.

Numerosi studi psicologici recenti hanno evidenziato come le persone anziane non debbano essere solamente viste come coloro che hanno "bisogni passivi" di assistenza in campo sanitario. Il tema va, piuttosto, affrontato in chiave positiva, ponendo l'accento sugli effetti benefici della funzione aggregativa, come un elemento capace di costruire reti di rapporti interpersonali, che facciano sentire bene ed inserita socialmente la persona anziana.

Una buona vecchiaia rimane pur sempre una conquista personale, attraverso l'impegno a mantenere regole e mettere in atto strategie di vita sana, che riguardano la cura del proprio corpo e della salute, attraverso l'attività fisica e la corretta alimentazione, la prevenzione, l'efficienza mentale,

la cura delle emozioni.

Anziani e volontariato

Con il sopraggiungere della pensione, inizia una nuova fase della vita: un tempo ritrovato per coltivare interessi, passioni e realizzare progetti che negli anni lavorativi sono stati trascurati.

L'impegno delle persone anziane nell'ambito della comunità ha subito un notevole incremento negli ultimi decenni. In questa fase della vita il volontariato è considerato come una delle vie attraverso le quali esprimere il proprio bisogno di contribuire alla comunità. Ne sono testimonianza le sempre più numerose attività di coinvolgimento degli anziani: è ormai comune vedere anziani fuori dalle scuole nell'orario di uscita delle alunne e degli alunni o impegnati in attività di volontariato che spaziano dal segretariato sociale all'ascolto.

L'esclusione sociale, sia essa dal mondo del lavoro o dalle relazioni intergenerazionali, colpiscono l'anziano limitando il suo accesso alle proprie risorse emozionali e fisiche. Sentimenti di isolamento e confusione sembrano pervadere gli ultrasessantacinquenni e ciò ha delle conseguenze sulla loro salute fisica e mentale.

Quando gli anziani abbandonano il posto di lavoro, possono sperimentare sentimenti di inutilità e ritenere che la propria vita abbia perso la sua ragion d'essere. Alcuni ricercatori hanno verificato che sperimentare e ricoprire ruoli multipli durante l'età adulta e anziana contribuisce a migliorare le condizioni fisiche. Le ricerche, inoltre, hanno dimostrato come alcuni ruoli assunti dopo il pensionamento siano una facile e accessibile via per aumentare il funzionamento psicologico degli anziani. Il volontariato è stato a pieno titolo riconosciuto come uno di questi ruoli. Impegnarsi nella comunità quindi diventa importante perché permette di ridare significato alla propria esistenza e di continuare a sfruttare le conoscenze apprese durante tutto l'arco della vita.

Età anziana e costruzione dell'identità

Ha ancora senso parlare di costruzione dell'identità nella terza età? In realtà, piuttosto che di costruzione, è più opportuno parlare di ridefinizione





dell'identità. Al termine della propria vita lavorativa, per evitare il verificarsi delle conseguenze negative di cui si è accennato in precedenza, è utile che la persona trasformi la propria identità al fine di dare significato al proprio agire. Impegnarsi in attività a beneficio degli altri significa conoscere la propria identità in modo diverso da come si era abituati in precedenza: al di fuori del mondo del lavoro, nell'impegno sociale all'interno di una comunità che non ha come fine un profitto tangibile in termini economici, ma è ugualmente valorizzabile in termini umani e simbolici.

Effetti benefici del volontariato

Per un anziano, sapere di poter condividere un percorso di socialità in cui sentirsi "risorsa" consente di sperimentare forme di condivisione dei propri vissuti, di poter contare su una rete di relazioni, e davanti ad alcune forme di sofferenza fisica o psicologica può rafforzare la percezione di non essere l'unico a soffrire di determinate patologie, e di poterle condividere con altre persone che hanno le sue stesse paure, per affrontarle e superarle.

Le ricerche hanno dimostrato come svolgere un'attività di volontariato abbia una forte ricaduta positiva sulla salute fisica e mentale delle persone.

Il volontariato in età anziana

Associandosi, gli anziani rispondono ad una forte spinta solidaristica che dà vita a reti di mutuo aiuto: al tempo stesso, le relazioni di tipo associativo, che possono essere esperite e agite all'interno di diverse organizzazioni di terzo settore, consentono all'anziano che in esse è coinvolto di trarne un certo livello di benessere personale.

Attraverso il volontariato è possibile condividere la propria esperienza di vita e contestualmente aiutare gli altri, rimettersi in gioco, facendo nuove esperienze e stringendo nuove amicizie.

Il vantaggio di dedicarsi ad attività con finalità sociali è soprattutto quello di ricominciare - terminata la vita lavorativa e di cura dei figli - a sentirsi "utili", di guadagnare un ruolo all'interno della società, di fare nuove esperienze e soprattutto acquisire nuove competenze, evitando di sentirsi ai "margini" ed allontanandosi da isolamento e solitudine.

Detto tutto ciò, è facile intuire quale valore antidepressivo abbia il volontariato sulla persona anziana e quanto accresca la sua autostima.

Ma i benefici del volontariato sulla vita degli anziani non è limitato alla vita psichica - che rimane di enorme importanza - ma anche sulla salute fisica: fare volontariato significa muoversi, quindi non avere una vita sedentaria, e ciò previene problemi di natura cardiovascolare ed ha importanti effetti sul sistema nervoso centrale.

U.I.C.I. Catanzaro La “Settimana dell’amicizia”

Cìò che contraddistingue l’arrivo dell’estate dalle altre stagioni si può riassumere in tre momenti, l’attesa per i nuovi incontri, la gioia di amici ritrovati e l’adrenalina di nuove attività. Un’attesa soddisfatta anche per l’anno 2022 dall’I.Ri.Fo.R. di Catanzaro che in collaborazione con l’U.N.I.Vo.C. sezionale ha organizzato un soggiorno estivo con l’obiettivo di offrire momenti di svago e socializzazione, promuovendo l’autonomia e l’integrazione sociale, favorendo processi di inclusione anche lontano dalle famiglie.

Il programma delle attività svolte durante il soggiorno, è stato studiato nel dettaglio, partendo dal tema, che rappresenta il focus della vacanza ossia il benessere psicofisico dei soggetti ciechi, ipovedenti e pluriminorati ma arricchito di tante

altre attività sportive, giochi serali e laboratori manuali durante i quali i più piccoli si sono divertiti a costruire svariati fiori colorati con diversi materiali guidati da educatori e specialiste del settore in un’ottica del “fare gruppo” e rispettando gli step del naturale processo di socializzazione per i partecipanti di diverse età. Ogni laboratorio è stato pensato per stimolare la creatività, incentivare la scoperta di nuove passioni e in quella di se stesso, infatti molte delle nostre attività hanno dato agli aderenti plurimi canali di espressione per poter manifestare i propri talenti e passioni.

Dal 9 al 16 luglio quindi si è svolto il soggiorno estivo presso il villaggio turistico “La feluca” in località Isca sullo Jonio; partecipanti provenienti non soltanto dalla provincia di Catanzaro

6



U.I.C.I. Catanzaro - La “Settimana dell’amicizia”



che perfettamente integrati hanno testato con piacere ogni attività come: subacquea, con il supporto di istruttori specializzati utilizzando attrezzatura e nozioni specifiche istruite prima in piscina e successivamente nello splendido mare della costa ionica e dove tutti hanno potuto godere di animazione, acquagym, risveglio muscolare sul bagnasciuga e una bella pennichella sotto l'ombrellone con una leggera brezza marina. Integrazione e socializzazione completa anche nello svolgimento delle attività sportive specifiche quali judo, showdown e goalball per non vedenti ai quali hanno partecipato bendati anche altri villeggianti per tutte le istruzioni base e le prove pratiche di tali sport: si ringrazia la Polisportiva Olympia Associazione Sportiva Dilettantistica (CS).

Non sono mancate le passeggiate nel verde parco e le prove per l'esibizione finale, uno spettacolo organizzato con sketch teatrali, canzoni corali e solisti, momenti di pure emozioni per i soggetti partecipanti protagonisti per una sera di un anfiteatro. Direttrice delle attività, la già presidente, Luciana Loprete che ringrazia in primis le famiglie e tutti i partecipanti per la fiducia nell'operato svolto, consapevoli che solo un'associazione di categoria come l'Uici con le sue consorelle Irifor e Univoc può programmare e realizzare progetti e attività mirate al recupero sociale e fisico di una categoria molto spesso trascurata.

Si ringrazia la struttura per l'accoglienza e la di-

sponibilità, i volontari per la continua assistenza ma anche riservatezza nel far vivere una vera vacanza in autonomia, i ringraziamenti giunti anche dalla presidente Uici Prof.ssa Loprete Concetta per la riuscita ai quali si aggiunge il compiacimento della vicepresidente Travaglio che afferma: "Un ringraziamento unanime a tutti i volontari e alla nostra fonte inesauribile di idee ed organizzazione, la grande direttrice Luciana Loprete".



U.I.C.I. Catanzaro - La "Settimana dell'amicizia"

Mare splendido e... compagnia magnifica!

di Daniela Cristofari, volontaria Univoc - Sezione di Frosinone



8

Soggiorno Marino organizzato dalla sezione territoriale di Frosinone. Nutrito il gruppo dei partecipanti provenienti da diverse sezioni territoriali

Come da tradizione, sospesa solo per le contingenze sanitarie degli ultimi due anni, l'U.I.C.I., Sezione Territoriale di Frosinone, ha voluto organizzare per i soci un Soggiorno Marino che ha avuto luogo presso l'Hotel Marechiaro, dal 3 al 10 luglio, in località Campora San Giovanni di Amantea, in provincia di Cosenza. L'intera settimana si è rivelata una bellissima esperienza di gruppo, di piena condivisione e sano relax, che può essere sintetizzata nello slogan "Calabria, terra di un mare splendido, di sole, cultura e... tanta allegria!".

Spazio e voce ora a qualcuno dei partecipanti, soci e volontari, per delle brevi considerazioni e

riflessioni a testimonianza delle emozioni vissute:

"Dopo qualche piccola difficoltà iniziale (subito risolta dal personale gentilissimo) ci siamo potuti godere questo bel soggiorno con un mare meravigliosamente cristallino e pulito, condito da cibo buono e di qualità, ben cucinato, servito da camerieri gentili e sempre attenti, con l'animazione effervescente, simpatica e musica trascinante.

Con il passare dei giorni, si è creato un bell'affiatamento tra il gruppo di "Frosinone" e i nuovi amici (non tutti però, pare...). Accompagnatori e coordinatore, con la Direzione dell'hotel hanno fatto l'impossibile per appianare tutte le varie problematiche: anche caldeggiando l'uso delle mascherine: in tanti (non tutti, però...) siamo stati molto accorti...

È stato un soggiorno nel complesso piacevole e

Mare splendido e... compagnia magnifica!

la cosa più bella è ciò che ci dicono i nostri amici non vedenti: noi siamo i loro occhi. E questa cosa dice già tutto! E il fatto di conoscere tanti nuovi amici di altre regioni d'Italia e di confrontarci, ci ha fatto crescere come gruppo e ci spinge a migliorare sempre più... Grazie a tutti.”

Luciana Maggi volontaria Univoc – Sezione di Frosinone

“Anche quest’anno la Sezione dell’UICI di Frosinone ha scelto un ottimo luogo con aria frizzante di sale e di iodio, atta a stimolare emozioni e relax. Belle le mete proposte per le escursioni: la ridente Amantea, lo splendido borgo di Fiumefreddo con un presepe incredibile, le sue viuzze medievali, i palazzetti nobiliari e i panorami mozzafiato, e Campora San Giovanni, di cui mi ha affascinato moltissimo la quotidianità ed il gelato (!!!). L’albergo dove abbiamo alloggiato, non completamente accessibile a disabili visivi, ha comunque saputo soddisfare la maggior parte delle mie esigenze. I volontari dell’Univoc, sono stati sempre disponibili ed hanno saputo affrontare ogni situazione che è venuta a crearsi nel corso della vacanza. Mi ritengo soddisfatto.”

Giulio Pantellini, socio e consigliere dell’UICI, Sezione di Frosinone

“Racconto con piacere la mia bellissima esperienza al mare in Calabria. Una vacanza piena di emozioni, ho potuto riabbracciare amici che non vedevo da tempo, e conoscerne altri, persone nuove, che mi hanno dato tanto. Innanzitutto il mare della Calabria è stupendo, il proprietario dell’albergo signor Pietro, era molto gentile, sempre seduto al suo posto, nella sua postazione nella hall, i camerieri gentilissimi, soprattutto



Mare splendido e... compagnia magnifica!

Daniele, il mangiare ottimo e abbondante. Mattino in spiaggia: risveglio muscolare, nuotate in quel mare divino e bagni di sole. Pomeriggio, chi mare e chi piscina... Come in ogni cosa mai nulla è perfetto, ma le cose positive hanno superato senz’altro le cose negative. Un ringraziamento particolare ai nostri accompagnatori, disponibili, gentili, con grande professionalità. Ringrazia scodinzolando felice anche la bellissima e dolcissima Miranda, il mio cane guida...”

Tommasina Macioce, socia UICI – Sezione di Frosinone

“Bella vacanza, ottima accoglienza alberghiera, buon cibo, mare stupendo, molto caldo e poche uscite culturali.”

Eleuterio Buttarazzi, socio UICI – Sezione di Frosinone

“... la camera era un po’ “risicata” per tre letti singoli, però... beh, siamo in vacanza!... E tra tre uomini (chi giovane e chi giovanile!) ci si accomoda!!!... Ottimo il cibo e massima cortesia del personale in ogni occasione... e con quel mare, anche se un po’ distantuccio e con spiaggia di ghiaietta, molto bello e pulito, il chiosco accogliente, fresco e ombreggiato, ritrovo sia di giorno che di sera con musica, ballo e animazione...

non si divertiva solo chi non voleva!!!... Ah, dimenticavo la bella piscina (mancava però l’idromassaggio)...

Certo che in ogni, e veramente dico, ogni volta che si interagisce con persone non familiari, si cresce un pochino: lo stare insieme per qualche giorno poi allarga il cuore, sia a noi volontari che ai nostri amici soci. In quest’ultima esperienza mi sono arricchito molto: ho dato e ricevuto simpatia, umiltà e vicinanza

non solo ai miei compagni di stanza ma a tutti i membri del gruppo, anche se di età molto differente... Vorrei dire grazie a tutti i colleghi volontari, che a mio parere, come sempre, ma questa volta ancor di più, sono stati molto attenti al loro compito... che altro dire? Belle passeggiate serali nel paesino con bar, negozi, farmacia, vini e salumi calabresi, un po' di tutto."

Vittorino Caponera, volontario Univoc - Sezione di Frosinone

Beh... non c'è che dire, interessanti testimonianze di un soggiorno positivo e ben indirizzato alla "rinascita" della socialità. Anche per me, volontaria in servizio per una coppia di sposi non vedenti di Roma, nonostante abbia avvertito molto la mancanza del nostro Peppe Tozzi (storico e accuratissimo responsabile dei soggiorni estivi della nostra Sezione), l'esperienza è stata positiva: l'ingresso dell'albergo era a pian terreno rispetto alla strada, come la sala da pranzo e l'ascensore, e le camere, dislocate al 1°, 2° e 3° piano ed alcune (le più comode) ad un "teorico" piano -1. "Teorico" perché sotto il piano della hall, ma prospiciente alla sala colazione, alla bellissima piscina (con un camminamento in moquette per esterni....) e sulla strada che, con una comoda passeggiatina di 150/200 metri (ma

fossero anche 300!...) conduce al lido dell'hotel e alla location dell'animazione serale... (senza scale e senza ascensore tutto a portata di mano... che spettacolo! Ci avrei messo la firma se fossero toccate a me e ai miei assistiti!). La conduzione familiare dell'hotel, ha offerto un personale gentilissimo, a partire dal direttore, Pietro, sempre sorridente e fattivamente presente, passando ai camerieri di sala, sempre cortesi e disponibili, fino al personale di pulizia.

Il cibo: vario, di ottima qualità e abbondante, squisitamente cucinato secondo i dettami calabresi, è stato il fiore all'occhiello del soggiorno... Poche ma belle anche le escursioni organizzate dal nostro Giuliano Basilischi, membro della Direzione Univoc di Frosinone e responsabile del soggiorno.

Per concludere vorrei dedicare un grandissimo plauso ai nostri carissimi soci, che, nonostante l'ormai onnipresente, subdolo e sfacciato covid si sia autoinvitato al nostro soggiorno, hanno saputo per quanto possibile, divertirsi e svagarsi, e ai nostri volontari che, pur dovendo occuparsi di due soci a testa (cosa non sempre agevole!) son riusciti a supportare e coccolare i loro beniamini conducendoli con serenità ed abnegazione.

Un abbraccio festoso ed abbronzato dal bellissimo mare di Amantea!



Mare splendido e... compagnia magnifica!

Trentino, una settimana indimenticabile a Pellizzano

di Patrizia Onori

In un pomeriggio di giugno, ho sentito squillare il mio cellulare per l'arrivo di un messaggio whatsapp, ho aperto l'audio ed ho ascoltato il trailer inviato dal rappresentante Uici di Frosinone Giuseppe Tozzi, il quale descriveva uno straordinario soggiorno in Trentino organizzato dall'Univoc provinciale di Frosinone. Avendo conseguito da qualche mese la Laurea Magistrale, ho immediatamente pensato che avrei potuto godere di un meritato periodo di riposo in montagna.

Nella mattinata di sabato 27 agosto sono partita da Latina per raggiungere la città di Frosinone dove mi attendevano gli altri componenti del gruppo uniti ai volontari con i quali ho trascorso l'intera vacanza. Siamo arrivati in Hotel verso le 20 e dopo aver cenato, abbiamo ricevuto le chiavi delle nostre stanze ed abbiamo sistemato i bagagli. Tutto ciò non mi sembrava vero e nello stesso momento, vivevo un'indescrivibile emozione mai vissuta precedentemente poiché per la prima volta ero in vacanza non accompagnata dalla mia famiglia ma da una giovane e bravissima volontaria di nome Vanessa Di Fabbio che ringrazio veramente di cuore per il supporto che mi ha fornito durante i sette giorni trascorsi insieme.

Le giornate trascorrevano all'insegna delle suggestive passeggiate in montagna guidate dalle particolari descrizioni fornite dai volontari e dalle innumerevoli risate che alleviavano la nostra fatica. Da ricordare la caratteristica escursione presso la «Baita Velon» in Val di Sole, dove abbiamo avuto la possibilità di gustare formaggi e specialità locali. Spesso dopo pranzo e dopo cena, ci riunivamo nella veranda dell'albergo per cantare tutti insieme accompagnati dalla chitarra suonata dal volontario Giuliano Palone, bello il coro.

Giovedì primo settembre, è stata organizzata la



serata danzante; così, dopo la mattinata trascorsa in funivia per raggiungere l'alta quota, la passeggiata pomeridiana e dopo una rinfrescante doccia, ho indossato un delicato abito ed insieme alla stupenda Vanessa, siamo scese a cena.

Venerdì due settembre in mattinata, attraverso due percorsi in funivia, siamo saliti in montagna fino a quota tremila metri ed io insieme al volontario Giuliano Basilischi, abbiamo inoltre affrontato a piedi il non semplice percorso per raggiungere il ruscello distante circa trecento metri, che emozione! Nel pomeriggio accompagnati dai pullmini condotti dai volontari, ci siamo recati a Madonna di Campiglio per fare shopping, per dar luogo ad

Trentino, una settimana indimenticabile a Pellizzano

una passeggiata e per esplorare quel posto veramente sorprendente.

Sabato tre settembre in mattinata, dopo aver preparato le valige, siamo partiti da Pellizzano per rientrare nelle nostre abitazioni ed ognuno di noi è tornato a vivere la propria quotidianità. Durante il viaggio abbiamo chiacchierato ricordando i momenti vissuti insieme e l'indelebile soggiorno che ci ha trasmesso rilevanti attimi di svago e di riflessioni interiori.

Voglio sottolineare la speciale collaborazione, la comprensione e l'intensa stima che abbiamo creato nel gruppo. A tal proposito, riporto una testimonianza che ho vissuto con memorabile emozione durante l'ultima parte del viaggio di ritorno. Infatti, il Signor Alessandro Belli, Marito della Signora Michelina Palmigiani socia dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Frosinone, da circa dieci anni affetta da una malattia degenerativa agli occhi, pronunciando delicatamente il mio nome mi ha ringraziato per la gioia che nei giorni vissuti insieme ho trasmesso a Lui e a Sua moglie, mi ha espresso la Sua gratitudine per aver loro fatto comprendere che nonostante la disabilità, vale la pena vivere sempre e comunque con gioia e determinazione. Mi ha inoltre comunicato che ricorderanno ogni attimo e lui e sua moglie affronteranno tutto in maniera più fluida andando avanti nonostante le difficoltà ma godendo più

intensamente delle gioie della vita.

Grazie Alessandro e Michelina, sono felice di essere portatrice di gioia e particolarmente di trasmettere inconsapevolmente la gioia di vivere.

Ringrazio tutti voi amici per la stima e la fiducia che mi avete riconosciuto, sono contenta di avervi incontrato e vi assicuro che personalmente provo per tutti voi uguale apprezzamento ed immensa ammirazione.

Grazie al rappresentante dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Frosinone Giuseppe Tozzi per aver permesso la realizzazione della gita preparando e disponendo tutto nel migliore dei modi.

Grazie ad Onorio Vozza Presidente Univoc per aver organizzato anche quest'anno una singolare e piacevole settimana in Trentino.

Grazie agli strepitosi volontari Giuliano Basilischi, Daniela Cristofari, Giuliano Palone, Vittorino Caponera, Luciana Maggi, Luca Greco e Vanessa Di Fabbio per averci eccellentemente supportato, per aver messo a disposizione il loro tempo, la loro voce ed i loro occhi e per averci regalato la possibilità di trascorrere profondi istanti di gioia ed amicizia.

Che senso avrebbe la vita se non avessimo il coraggio di affrontarla nonostante le difficoltà? Bisogna comunque porsi degli obiettivi da raggiungere, vivere felicemente per amare ed essere amati.



Trentino, una settimana indimenticabile a Pellizzano

Bonus Psicologo 2022: che cos'è e come poterne usufruire

di Nadia Massimiano



13

Dopo più di due anni dall'inizio della pandemia abbiamo assistito ad un pericoloso aumento delle manifestazioni del disagio psicologico in tutte le sue forme. Ansia, depressione, disturbi nella sfera relazionale e affettiva, ma non solo sono il risultato dell'isolamento sociale, dei vissuti associati alla malattia, dei lutti, della didattica a distanza, dello smart working, della crisi economica, della solitudine, del sospetto e della paura. Per provare a sostenere i cittadini nel superamento di questa condizione, attraverso l'intervento dei professionisti della salute mentale, il Governo ha realizzato una misura per sopportare il costo economico delle sessioni di psicoterapia presso specialisti privati: il Bonus Psicologo. Fino ad ora ci si è concentrati ad attivare e a far rispettare tutte quelle condizioni che garantissero la salute fisica dei cittadini e ad

impegnare i professionisti e le strutture capaci di potersi occupare dello stato di salute delle persone malate. Oggi non possiamo più attendere oltre e dobbiamo dedicarci alla cura del disagio psicologico, poiché le ricadute sulla salute mentale di questi ultimi anni sono state devastanti, non solo per chi già aveva una condizione di fragilità, acuita dagli eventi, ma anche per bambini, adolescenti e adulti che non vivevano condizioni di difficoltà e che adesso si ritrovano a sperimentare i sintomi dell'ansia, della depressione ecc. Questa misura è importante anche perché è volta ad incoraggiare chi vorrebbe iniziare un percorso psicoterapeutico, ma non lo ha mai fatto o è spaventato dai costi, molte persone in questo modo potranno avere la possibilità di intraprendere un percorso di cura di sé, usufruire di prestazioni in presenza o anche online, avvalendosi di

Bonus Psicologo 2022: che cos'è e come poterne usufruire

un elenco numeroso di Psicologi-Psicoterapeuti che hanno aderito all'iniziativa su tutto il territorio nazionale. Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha infatti raccolto i consensi e la partecipazione degli Psicologi regolarmente iscritti all'albo nell'elenco degli Psicoterapeuti, il cui elenco è stato trasmesso all'Inps. Per potersi avvalere del Bonus è necessario, infatti, inoltrare la domanda in via telematica attraverso il portale dell'Inps e da lì accedere all'elenco dei professionisti, dopodiché, una volta accettata la

domanda, il bonus riconosciuto verrà direttamente rimborsato al professionista, fino ad un massimo di 50 euro per sessione, per cui non sarà necessario doverlo anticipare. L'unico limite per la presentazione della domanda è il valore ISEE, che non deve superare i 50.000 euro, ed il contribu-



di 200 euro per ogni beneficiario. È possibile presentare la domanda entro il 24 ottobre 2022 ed il bonus verrà erogato fino ad esaurimento dei fondi, che sono stati incrementati e che, ad oggi, ammontano a 25 milioni di euro. La graduatoria dei beneficiari sarà stilata dall'Inps con priorità a chi ha l'ISEE più basso.

Questo è da riconoscere come un primo importantissimo passo verso la considerazione dell'intervento psicoterapeutico come vitale percorso di cura e di crescita personale, come fondamentale

necessità per l'individuo, perché il malessere, il disagio, la fragilità psicologica sono la premessa per l'ulteriore isolamento, la chiusura, il collasso, il fallimento, la scarsa qualità della vita che oggi ci ritroviamo ad osservare inermi attorno a noi. Inoltre, essendo la maggior parte degli spe-

cialisti operanti in campo privato, con il Sistema Sanitario Nazionale che non sarebbe in grado di sostenere il numero degli interventi richiesti, viene garantita una più ampia possibilità a chi ha delle condizioni economiche più limitate e a chi ha subito il danno economico conseguente alla crisi pandemica. Finalmente un segnale che dunque invita i cittadini ad investire sul proprio benessere, a riprendersi in mano la propria vita e a combattere lo stigma della cura psicologica che ancora ostacola in maniera consistente l'accesso alla terapia.

cialisti operanti in campo privato, con il Sistema Sanitario Nazionale che non sarebbe in grado di sostenere il numero degli interventi richiesti, viene garantita una più ampia possibilità a chi ha delle condizioni economiche più limitate e a chi ha subito il danno economico conseguente alla crisi pandemica. Finalmente un segnale che dunque invita i cittadini ad investire sul proprio benessere, a riprendersi in mano la propria vita e a combattere lo stigma della cura psicologica che ancora ostacola in maniera consistente l'accesso alla terapia.

Bonus Psicologo 2022: cos'è e come poterne usufruire

Bonus di 150 euro e sostegni al terzo settore

a cura dell'Agenzia IURA

In Gazzetta Ufficiale è stato dunque pubblicato il decreto-legge 23 settembre 2022, n. 144, noto alla cronaca come “decreto aiuti ter”.

L'ultimo decreto-legge del Governo Draghi, che ora dovrà essere convertito in legge dal nuovo Parlamento entro 60 giorni dalla pubblicazione, contiene numerose misure di sostegno a differenti ambiti produttivi e di servizi in particolare per compensare i drammatici aumenti dei costi energetici.

Un nuovo bonus

Fra le varie disposizioni ce n'è anche una a sostegno delle persone. Si tratta di una sostanziale riproposizione della formula già prevista per il bonus da 200 euro concesso a parte dei lavoratori e pensionati dal primo “decreto aiuti”, ma con alcune differenze che restringono in parte la platea.

La nuova indennità, erogata a novembre, è innanzitutto di importo inferiore: 150 euro.

Il bonus da 150 euro verrà erogato innanzitutto ai lavoratori dipendenti, esclusi quelli domestici. Viene fissata una condizione differente dal bonus precedente: spetta solo nel caso in cui il lavoratore non abbia una retribuzione imponibile, nella competenza del mese di novembre 2022, superiore ai 1.538 euro.

L'indennità viene erogata dal datore di lavoro dopo aver acquisito una dichiarazione dal lavoratore in cui certifica di non avere diritto all'indennità in quanto pensionato (in quel caso l'indennità viene erogata dall'INPS).

Una novità importante è fissata dal secondo comma: l'indennità è riconosciuta anche nei casi in cui il lavoratore sia interessato da eventi con copertura di contribuzione figurativa integrale dall'INPS. Questo è rilevante in particolare per



Bonus di 150 euro e sostegni al terzo settore

chi stia fruendo, ad esempio, del congedo biennale retribuito che, come noto, è interamente coperto da contributi figurativi.

Il bonus di 150 euro spetta anche a tutti i pensionati, oltre agli invalidi civili, ciechi, sordi (ancora una volta “sordomuti”, nel testo di legge) che percepiscano assegni o pensioni. Spetta quindi sia agli invalidi civili parziali, ai ciechi, parziali, che gli invalidi e i ciechi totali, oltre che ai sordi.

Da ricordare che nel caso in cui si percepisca solo l'indennità di accompagnamento o l'indennità di comunicazione, senza le relative pensioni, non erogate ad esempio per superamento dei limiti reddituali, il bonus non viene erogato. In questo caso, se l'invalido è un lavoratore dipendente l'indennità verrà erogata dal datore di lavoro.

Il limite reddituale personale in questo caso è di 20.000 euro (per l'indennità precedente era di 35.000).

Il bonus di 150 euro è corrisposto anche ai nuclei titolari di reddito di cittadinanza a condizione che nessuno dei suoi componenti lo percepisca come lavoratore o come pensionato.

Come scritto sopra, in tutti questi casi il bonus da 150 euro viene erogato da INPS sul rateo di novembre.

Sostegni al terzo settore

Nel decreto merita di essere segnalato anche l'articolo 8 che reca “Disposizioni urgenti in favore degli enti del terzo settore”.

L'articolo è strutturato con l'intento di sostenere “gli enti del terzo settore e gli enti religiosi civilmente riconosciuti che gestiscono servizi socio-sanitari e sociali svolti in regime residenziale, semiresidenziale rivolti a persone con disabilità”, a fronte dell'aumento dei costi dell'energia termica ed elettrica nel terzo e quarto trimestre del 2022.

Per questa finalità è istituito un apposito fondo, con una dotazione di 120 milioni di euro per l'anno 2022, che servirà per erogare agli enti un contributo straordinario calcolato in pro-

porzione ai costi sostenuti nell'analogo periodo 2021.

Le modalità per la richiesta dei contributi saranno disciplinate con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, di concerto con l'Autorità politica delegata in materia di disabilità (ministero delle disabilità) e con i Ministri dell'economia e delle finanze e del lavoro e delle politiche sociali.

Si rileva che per sostenere questi interventi viene ridotto di 100 milioni di euro il Fondo per le politiche in favore delle persone con disabilità (ex articolo 1, comma 178, della legge 30 dicembre 2021, n. 234), fondo che era stato istituito inizialmente con altre finalità e cioè “al fine di dare attuazione a interventi legislativi in materia di disabilità finalizzati al riordino e alla sistematizzazione delle politiche di sostegno alla disabilità di competenza dell'Autorità politica delegata in materia di disabilità”.

Approfondimenti

Decreto-legge 23 settembre 2022, n. 144 “Ulteriori misure urgenti in materia di politica energetica nazionale, produttività delle imprese, politiche sociali e per la realizzazione del Piano nazionale di ripresa e resilienza (PNRR).”



Bonus di 150 euro e sostegni al terzo settore

Le nostre sedi

IN ITALIA

ASCOLI PICENO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Niccolò Copernico, 8
CAP 63100
Tel. 0736/250133
Email: univocap@univoc.org

ASTI

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Quintino Sella, 41 - CAP 14100
Tel. 0141/592086
Email: univocat@univoc.org

AVELLINO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Amabile Luigi, 13 - CAP 83100
Tel. 0825/782178
Email: univocav@univoc.org

BARI

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Viale Ennio, 54 - CAP 70124
Tel. 00/5429082
Email: univocba@univoc.org

BAT

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Pappalettere, 42 - CAP 70051
Tel. 08823/390704
Email: univocbt@univoc.org

BELLUNO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Mezzaterra, 7 - CAP 32100
Tel. 0437/943413
Email: univocbl@univoc.org

BENEVENTO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Munazio Planco, 41
CAP 82100
Tel. 0824/25095
Email: univocbn@univoc.org

BIELLA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via E. Bona, 2 - CAP 13051
Tel. 015/20355
Email: univocbi@univoc.org

BOLOGNA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via dell'Oro, 3 - CAP 40124
Tel. 051/334967
Email: univocbo@univoc.org

BRINDISI

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Margherita, 21 - CAP 72100
Tel. 0831/526105
Email: univocbr@univoc.org

CASERTA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Ferrarecche, compl. Sole - CAP 81100
Tel. 0823/355762
Email: univocce@univoc.org

CATANIA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Giambattista Grassi, 12
CAP 95125
Tel. 095/333380
Email: univocct@univoc.org

CATANZARO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Spizzirri, 1/3 - CAP 881001
Tel. 0961/721427
Email: univoccz@univoc.org

COSENZA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Mazzini, 227 - CAP 87100
Tel. 0984/21896
Email: univoccs@univoc.org

CUNEO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Bersezio Vittorio, 15 - CAP 121000
Tel. 0171/67661
Email: univoccn@univoc.org

FIRENZE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Fibonacci, 5 - CAP 50131
Tel. 055 580319
Email: univocfi@univoc.org

FOGGIA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Gorizia, 48 - CAP 71100
Tel. 0881/772505
Email: univocfg@univoc.org

FROSINONE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Marco Tullio Cicerone, 120
CAP 03100
Tel. 0775/270956
Email: univocfr@univoc.org

L'AQUILA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via dei Colonna, 2 - CAP 67100
Tel. 0862/319904
Email: univocaq@univoc.org

LECCE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Piazzetta dei Peruzzi, 1 - CAP 73100
Tel. 0832/247832
Email: univocle@univoc.org

NAPOLI

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Giuseppe dei Nudi, 80
CAP 80135
Tel. 081/5498835
Email: univocna@univoc.org

PADOVA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via S. Gregorio Barbarigo, 74
CAP 35141
Tel. 049/8757211
Email: univocpd@univoc.org

PORDENONE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Franco Martelli, 4 - CAP 33170
Tel. 0434/21941
Email: univocpn@univoc.org

POTENZA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Garibaldi, 2 - CAP 85100
Tel. 0971/25931
Email: univocpz@univoc.org

REGGIO CALABRIA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Sbarre Inferiori, trav. IX, 33
CAP 89100
Tel. 0965/594750
Email: univocrc@univoc.org

REGGIO EMILIA

via della Racchetta, 3 - CAP 42100
Tel. 0522/430745
Email: univocre@univoc.org

ROMA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Mentana, 2 - CAP 00185
Tel. 06/490595
Email: univocrm@univoc.org

SALERNO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Aurelio Nicolodi, 13 - CAP 84100
Tel. 089/792700
Email: univocsa@univoc.org

SAVONA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Ratti, 1/2 - CAP 17100
Tel. 019/850906
Email: univocsv@univoc.org

TARANTO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Duca degli Abruzzi, 20
CAP 74100
Tel. 099/4527923
Email: univoccta@univoc.org

TORINO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Corso Vittorio Emanuele II, 63
CAP 10128
Tel. 011/535567
Email: univoccto@univoc.org

TREVISO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Orleans, 4 - CAP 31100
Tel. 0422/547766
Email: univocctv@univoc.org

TRIESTE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Cesare Battisti, 2
CAP 34125
Tel. 040/768046
Email: univoccts@univoc.org

UDINE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via San Daniele, 29
CAP 33100
Tel. 0432/501991
Email: univocud@univoc.org

VENEZIA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Viale S. Marco, 15/R
CAP 30173
Tel. 041/958777
Email: univocve@univoc.org

VERCELLI

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via G. B. Viotti, 6 - CAP 13100
Tel. 0161/253539
Email: univocvc@univoc.org

VERONA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Trainotti, 1
CAP 37122
Tel. 045/8031716
Email: univocvr@univoc.org

VIBO VALENTIA

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via San Giovanni Bosco, 13
CAP 89900
Tel. 0963/472047
Email: univocvv@univoc.org

VITERBO

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Fernando Molini, 11b
CAP 01100
Tel. 0761/223204
Email: univocvt@univoc.org

BASTA UN PICCOLO GESTO COSÌ

A volte, anche un piccolo gesto può migliorare la nostra vita e quella degli altri. Dona la tua disponibilità, anche per poche ore a settimana, e contribuisci a dare una mano ad un disabile della vista.

www.univoc.org

