



Bologna, 2 Marzo 2015

**Prot. 372\_15**

**Gentili Soci ed Amici**

**Oggetto: Invio programma Progetto Benessere 2015**

Gentilissima/o,

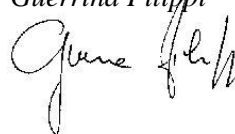
la presente per comunicarti che anche quest'anno AMRER ripropone in collaborazione con le Terme di Riolo il Progetto Benessere per i pazienti con Sindrome Fibromialgica.

Il protocollo delle attività è stato aggiornato tenendo conto dei suggerimenti forniti dai partecipanti alle precedenti edizioni. Il contributo a carico del partecipante è rimasto invariato rispetto all'anno precedente.

In allegato a questa comunicazione trovi il programma dettagliato del Progetto con le modalità di iscrizione e partecipazione oltre ai riferimenti di AMRER per informazioni e prenotazioni.

In attesa di riverdervi numerosi, invio

un saluto cordiale,

Presidente  
*Guerrina Filippi*  


A.M.R.E.R. ONLUS

Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna  
Via Gandusio, 12 – 40128 Bologna  
Tel. / Fax. 051-249045 - cell. 335.6223895  
[www.amrer.it](http://www.amrer.it) - [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)

## Progetto Benessere Fibromialgia 2015

1

### 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 ginnastica, tecniche di stretching e rilassamento, massaggi miorilassanti in ambiente termale, esercizi in acqua termale 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" in collaborazione con l'U.O.C. di Reumatologia di Ferrara che ha coinvolto 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. Dati i buoni risultati ottenuti AMRER ha deciso di continuare il percorso con l'equipe multidisciplinare formata da reumatologo, massofisioterapisti e docenti Educazione Fisica.

Tutto il programma sarà costantemente seguito al fine di verificare il valore dei modelli messi in pratica ed apportare correzioni ed aggiustamenti per rendere sempre più efficace l'attività offerta ai pazienti con fibromialgia.

### Azioni previste:

n°	Trattamenti	Durata
2	visite mediche –Reumatologia Terme dott. Favaro	
2	Trattamenti Osteopatici Dr. Lucio Favaro	20'
4	STRALE™ - Ginnastica di prevenzione e benessere con docente	30'
2	Mini conferenza - seduta di gruppo - Prof.ssa Randi e Dott. Favaro	30'
4	Cicli di ginnastica in acqua con operatore bordo vasca - seduta di gruppo	60'
3	2 Massaggio intero corpo + 1 Massaggio parziale	30' + 16'
2	Flower Massage (Fiori di Back)	55'
6	Accesso in piscina termale / acqua calda	libera
3	2 Somministrazioni di questionari + 1 conferenza di informativa sulla patologia	

### Periodi di frequenza previsti:

1° gruppo 13 aprile – 24 maggio 2015 - 5° gruppo 3 agosto – 14 agosto 2015  
2° gruppo 4 maggio – 15 maggio 2015 - 6° gruppo 28 settembre – 9 ottobre 2015  
3° gruppo 18 maggio – 29 maggio 2015 - 7° gruppo 12 ottobre – 23 ottobre 2015  
4° gruppo 1 giugno – 12 giugno 2015 - 8° gruppo 2 novembre – 13 novembre 2015  
9° gruppo 16 novembre – 27 novembre

Tutti i gruppi inizieranno il primo lunedì dalle ore 14.00 e nei successivi giorni con il seguente orario 08.30 – 13.00 / il 4° gruppo sarà totalmente in orario pomeridiano dalle 14.00 alle 18.00.

L'impegno orario giornaliero sarà di massimo 3 ore, eventuali necessità orarie per esigenze lavorative dovranno essere segnalate nella scheda di prescrizione nel campo "note".

### Fibromialgia primaria

**Criteri di inclusione:** fibromialgia primaria - età compresa tra i 18 e i 70 anni

**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 comunque valutata la compatibilità dei singoli casi con i criteri sopra citati attraverso la visita di accesso.

### **Compartecipazione ai costi del Progetto benessere 2015**

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 ai 700.00 € a persona. Grazie al raggruppamento dei partecipanti organizzati in turni e gruppi si avrà il vantaggio di avere la possibilità di accedere al percorso con un contributo di **Euro 280,00 a persona.**

AMRER Onlus si impegna a raccogliere le iscrizioni e a organizzare il percorso oltre a seguire il buon andamento delle attività. 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 contattare i referenti al telefono: Segreteria AMRER al fisso dell'associazione 051.249045 – oppure al cellulare 327.4415008 negli orari di ufficio (lunedì – mercoledì – venerdì dalle 9.30 – 12.30 / lunedì fino alle 16.30) – per urgenze: Daniele Conti al 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 – oppure 327.4415008 orario ufficio (lun – merc – ven dalle 9.30 – 12.30 / lun fino alle 16.30) – per indicare il periodo prescelto e prenotare telefonicamente la data**
- Fare il versamento pari ad **Euro 280,00** su conto corrente postale n. **12172409** con il classico bollettino postale – Causale: contributo per progetto di ricerca Benessere
- Riempire in **modo leggibile** il modulo di iscrizione che trovate allegato ed inviarlo al n. di fax **051.249045** - assieme a copia del versamento **C.A. Progetto benessere 2015**
- Per coloro che decideranno di soggiornare presso uno degli alberghi convenzionati, contattare Terme di Riolo Bagni - **Annalisa Berdondini** – oppure **Giovanna Gherla al n. 0546.71045**

### **Organizzazione indicativa delle due settimane**

#### **Prima settimana**

##### **1° GIORNO Lunedì:**

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

##### **2° GIORNO Martedì**

Ginnastica in piscina termale salsobromiodica  
Ginn.STRALE o Massaggio Manuale

##### **3° GIORNO Mercoledì**

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

##### **4° GIORNO Giovedì**

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.  
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

##### **6° GIORNO Sabato**

Miniconferenza e controllo Dott. Lucio Favaro  
Piscina Termale salsobromiodica, relax con telo caldo  
O flore o trattamento osteopatico

##### **7° Domenica**

RIPOSO

#### **Seconda settimana**

##### **8° GIORNO Lunedì**

Mini conferenza Prof.ssa Randi  
Ginnastica in piscina termale salsobromiodica  
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

##### **9° GIORNO Martedì**

Ginnastica in piscina termale salsobromiodica  
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

##### **10° GIORNO Mercoledì**

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

##### **11° GIORNO Giovedì**

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

##### **12° GIORNO Venerdì**

Visita di dimissione – trattamento osteopatico- Incontro medici -  
Riconsegna questionari

#### **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 2015 sarà possibile prenotare le giornate di richiamo con un **contributo di Euro 66,00** per giornata singola (previsto abb.to da n.3 giornate a € 55,00 cd.) dove saranno eseguite le seguenti attività:

n. 1	Controllo Specialistico Reumatologico	
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:**

Aprile: venerdì 10 / sabato 11	Novembre: venerdì 6 / sabato 7
Ottobre: venerdì 9	Dicembre venerdì 11 / sabato 12

L'organizzazione di queste giornate è affidata alle Terme di Riolo Bagni.

Riferimento per prenotazioni: Sig. Piero Pavia – Tel.0546/71045 - email [p.pavia@termediriolo.it](mailto: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** 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 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 specialista alla patologia legata all'invalidità riconosciuta.

Questa normativa, potrebbe essere utilizzata per le prestazioni fisioterapiche in centri come quelli termali pensando alla fibromialgia – 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 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** :

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GRAND HOTEL TERME ****</b><br/>51 € camera matrimoniale<br/>suppl. 8 € camera singola</li> <li>• <b>HOTEL GOLF TERME ****S</b><br/>43 € camera matrimoniale<br/>nessun supplemento camera singola</li> <li>• <b>HOTEL VILLA DELLE FONTI ***</b><br/>45 € camera matrimoniale<br/>suppl. 3 € camera singola</li> <li>• <b>ALBERGO ALMA **</b><br/>40 € camera matrimoniale<br/>Suppl. 3€ camera singola</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>HOTEL CRISTALLO ***</b><br/>45 € camera matrimoniale<br/>nessun supplemento camera singola</li> <li><b>HOTEL SENIO***</b><br/>45 € camera matrimoniale<br/>nessun supplemento camera singola</li> <li><b>HOTEL SERENA***</b><br/>43 € camera matrimoniale<br/>suppl. 3 € camera singola</li> <li><b>Hotel Pensione FRANCA**</b><br/>40 € camera matrimoniale<br/>suppl. 2 € camera singola</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Per informazioni e prenotazioni dei soggiorni rivolgersi a **TERME DI RIOLO:**

Sig.ra Annalisa Berdondini - Tel. 0546 71045 - [info@termediriolo.it](mailto:info@termediriolo.it)

Sig.ra Giovanna Gherla - Tel. 0546 71045 - [g.gherla@termediriolo.it](mailto:g.gherla@termediriolo.it)



### SCHEDA DI PREISCRIZIONE

Inviare compilato al n. di fax 0510420251 oppure [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)

- |                                                         |                                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 13 aprile – 24 aprile 2015     | <input type="checkbox"/> 3 agosto – 14 agosto 2015     |
| <input type="checkbox"/> 4 maggio – 15 maggio 2015      | <input type="checkbox"/> 28 settembre – 9 ottobre 2015 |
| <input type="checkbox"/> 18 maggio – 29 maggio 2015     | <input type="checkbox"/> 12 ottobre – 23 ottobre 2015  |
| <input type="checkbox"/> 1 giugno - 12 giugno 2015      | <input type="checkbox"/> 2 novembre – 13 novembre 2015 |
| <input type="checkbox"/> 16 novembre – 27 novembre 2015 |                                                        |

nome \_\_\_\_\_

cognome \_\_\_\_\_

nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

medico di base \_\_\_\_\_

specialista inviante \_\_\_\_\_

NOTE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si autorizza il trattamento dei dati personali in base alla L.675/96 (privacy) e ss modifiche per un uso esclusivamente legato alle finalità del presente progetto – per variazioni contattare AMRER Onlus tramite mail [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)

data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Per informazioni o delucidazioni è possibile contattare:

Segreteria AMRER al numero 051.249045 – 327.4415008 – [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)  
(solo per i soggiorni) Giovanna Gherla Tel. 0546. 71045 – [g.gherla@termediriolo.it](mailto:g.gherla@termediriolo.it)  
Daniele Conti Cell. 349.5800852 – in caso di urgenze – [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)