

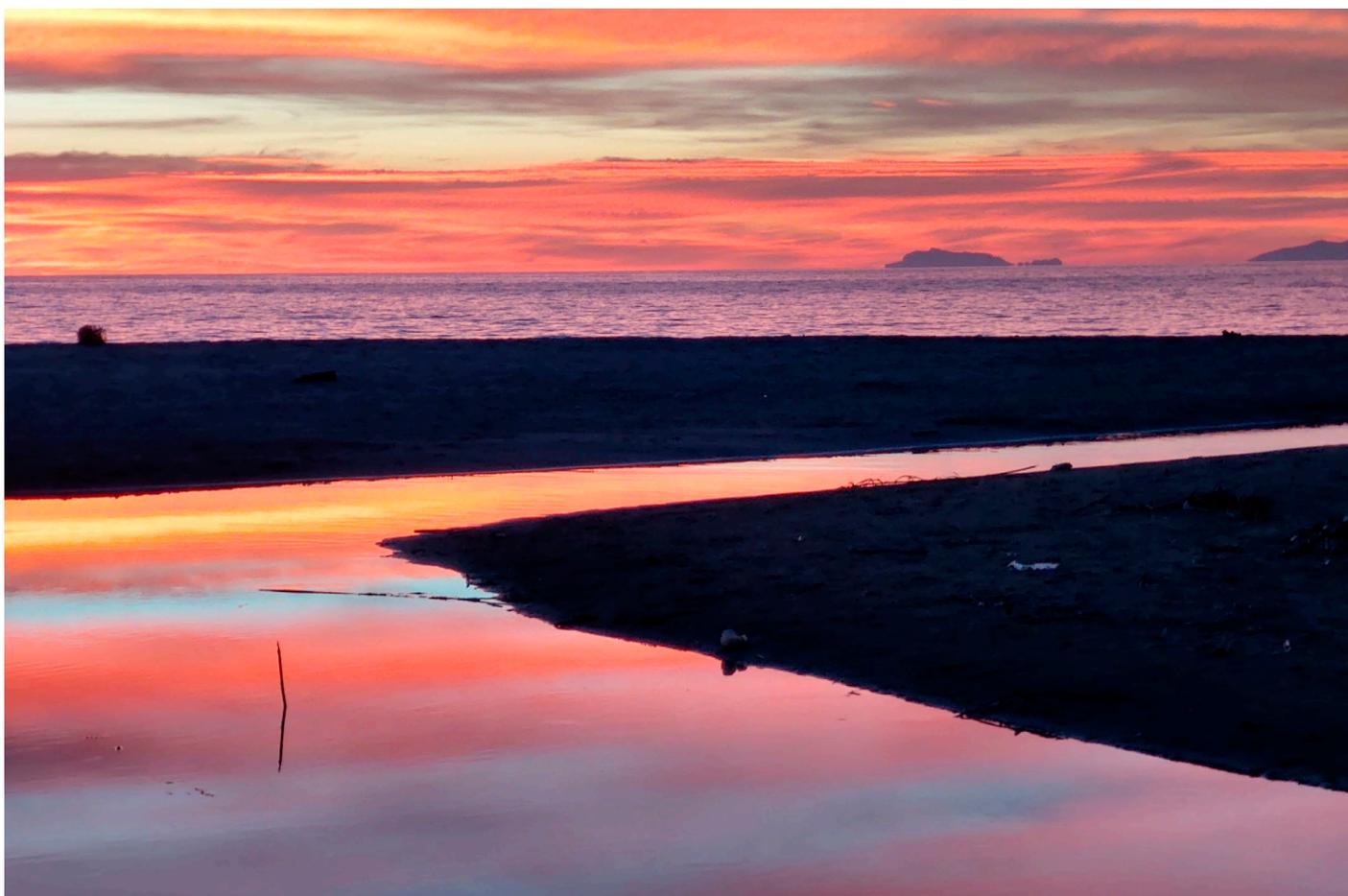
# NOTIZIARIO



## ParkinsonTrento

ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

Anno XXVIII – n. 2 agosto 2025  
Trimestrale



Cara Socia, Caro Socio,  
colgo l'occasione dell'uscita del notiziario estivo per salutarvi e presentarmi a tutti voi.

Lo scorso maggio, come è già stato comunicato, sono stata nominata Presidente dell'Associazione Parkinson Trento, ruolo che ho accettato con piacere e senso di responsabilità. Prima di tutto voglio ringraziare il Consiglio direttivo che mi ha accordato la propria fiducia e con il quale ho trovato immediata sintonia e grande collaborazione. Il mio impegno sarà quello di portare avanti gli obiettivi che l'Associazione e il suo Direttivo si sono posti in questi anni e per il futuro. È mia intenzione e impegno essere aperta a tutte le proposte, sollecitazioni e anche alle critiche che perverranno da tutti voi, mantenendo viva una comunicazione il più possibile informale e accessibile.

Proseguiremo nel fornire, oltre ai servizi, anche informazioni e aggiornamenti circa le novità in campo scientifico e terapeutico e, sulla base di un suggerimento espresso nel corso dell'assemblea annuale, provvederemo a pubblicare sul notiziario e sul nostro sito le sintesi delle più recenti pubblicazioni in materia di Parkinson.

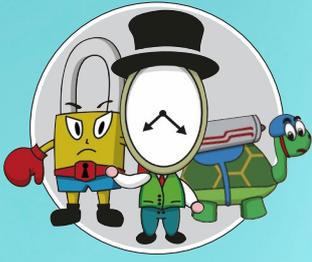
Nella prospettiva di ampliare il nostro raggio di azione, abbiamo deciso nel prossimo autunno di promuovere l'iniziativa **Parkinson in ascolto**: sei incontri informativi sul territorio provinciale accompagnando la presentazione della nostra Associazione con brevi incontri tematici utili alle per-

**Insieme possiamo fare molto**  
Nella prossima dichiarazione dei redditi

**DONACI IL TUO 5X1000**  
apponendo una semplice  
firma e il nostro

**CODICE FISCALE**  
**96021410228**

nello spazio  
"SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL  
TERZO SETTORE ISCRITTI AL RUNTS"





**ParkinsonTrento**  
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

Grazie

sone con Parkinson e ai caregiver. A tal riguardo, troverete nelle prossime pagine tutte le informazioni. Nel corso di questi incontri sarebbe nostra ambizione trovare persone che vogliano fare da "sentinella per la zona", capaci di raccogliere i bisogni o semplicemente veicolare le richieste sia di coloro che convivono con il Parkinson sia dei caregiver.

Nell'intraprendere il mio cammino con la realtà dell'Associazione Parkinson Trento, mi sono resa conto che l'efficacia della nostra azione e dei progetti che avvieremo, è possibile solo grazie alla collaborazione con la rete di esperti, volontari, istituzioni e soprattutto delle persone con Parkinson e caregiver, che quotidianamente rilevano i fabbisogni e necessità. A tutti loro rivolgo il mio ringraziamento e l'auspicio che grazie all'operare di tutti noi si possa contribuire a migliorare la qualità di vita di chi vive la malattia.

In attesa di potervi incontrare a breve e conoscervi personalmente, vi auguro una buona estate.

*Maria Grazia Zorzi*

**Indice**

	pag.
Editoriale .....	2
Servizi sul territorio .....	3
Approfondimenti .....	4-5
Informazioni utili .....	6-7
Caregiver .....	8
Attività per i soci 2025-2026 .....	9-12
Il diario dell'Associazione .....	13-15
Ambulatori Parkinson .....	16-17
Il Parkinson giovanile .....	18-19
Promemoria .....	20



*IMMAGINE DI COPERTINA:  
donata dal nostro socio Ildo, che ringraziamo per questo scatto estivo*

## DEDICATI TEMPO

*Il racconto di un'iniziativa dedicata ai caregiver*

Articolo a cura della

**Dott.ssa Maria Angela Zadra**

**Responsabile del Settore socio-assistenziale della Comunità Valsugana e Tesino**

Quante volte, di fronte ai carichi assistenziali e di cura al proprio familiare con demenza, ci si è sentiti scoraggiati, confusi, soli? Da questo grido di aiuto è nato “Dedicati tempo”, uno spazio dedicato ai caregiver (a chi presta cura), facilitato dall’educatrice professionale della Comunità Valsugana e Tesino Alessandra Voltolini, nell’ambito del *Piano triennale 2023-2025 per lo sviluppo di Comunità Amiche delle persone con demenza*.

Il gruppo di caregiver si ritrova presso il Centro di Servizi Villa Prati ad Agnedo, nel Comune di Castel Ivano, dove in un apposito spazio, accogliente e di facile accesso, sono valorizzate le dimensioni di ascolto e dialogo. In contemporanea, mentre i familiari (o chi presta assistenza) possono confrontarsi in un tempo e spazio tutto loro, le persone con demenza svolgono un percorso riabilitativo e di mantenimento delle capacità individuali, gestito in piccoli gruppi dall’*équipe* del Servizio di riabilitazione territoriale, nello specifico dalla terapeuta occupazionale Emanuela Bartolomucci, affiancata al bisogno da un collega fisioterapista o logopedista. Il progetto è strettamente collegato a “Spazio Argento”, il nuovo servizio della Comunità di Valle che si rivolge agli ultra 65enni, e ad altri progetti attivi sul territorio provinciale, quali “Curainsieme” della Provincia autonoma di Trento.

L’accesso a “Dedicati tempo” avviene per il tramite dei Servizi ed è gratuito. Gli incontri, programmati con cadenza periodica, prevedono che partecipanti e professionisti concordino le pause e definiscano insieme i temi di interesse e i contenuti dei laboratori, tutti finalizzati al mantenimento delle capacità residue.

Lo spazio così pensato si è mostrato sia una risorsa capace di ridurre lo stress sia un momento in cui recuperare tempo per sé e focalizzare l’attenzione su “come si sta”. I *caregiver* si sentono accolti e rassicurati, sapendo che le persone di cui si prendono cura stanno partecipando in contemporanea al laboratorio.

Intercettare il prima possibile persone con progressivo deterioramento cognitivo dà la possibilità di aumentare la consapevolezza sulla situazione, attivando strategie adeguate e promuovendo scelte efficaci, supportati dalla rete territoriale dei Servizi.

Pur con tutti i distinguo del caso, questo progetto può rappresentare una modalità efficace in chiave anche preventiva per intervenire a più livelli sul mantenimento della capacità individuali, sul sostegno della dimensione emotiva delle persone coinvolte nella situazione, sull’autodeterminazione delle persone e nel ridurre il senso di solitudine che le famiglie vivono.

**Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari**  
**Provincia autonoma di Trento**  
 Servizio di Terapia Occupazionale  
 corso Vicenza, 9 - Borgo Valsugana (Tn)  
 tel. 338 3543089  
[emanuela.bartolomucci@apss.tn.it](mailto:emanuela.bartolomucci@apss.tn.it)

**Comunità Valsugana e Tesino**  
 Settore socio-assistenziale  
 Piazzetta Ceschi, 1 - Borgo Valsugana (Tn)  
 tel. 0461 755565  
[sociale@comunitavalsuganaetesino.it](mailto:sociale@comunitavalsuganaetesino.it)

## STIMOLAZIONE COGNITIVA E PARKINSON

### *Principi e implicazioni cliniche*

Articolo a cura della

**Dott.ssa Longo Chiara** Psicologa,

**Specialista in Neuropsicologia U.O.M. di Neurologia U.O. di Psicologia**

**Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari**



La stimolazione cognitiva nella malattia di Parkinson rappresenta un intervento non farmacologico riconosciuto per la sua efficacia nel contrastare il deterioramento delle funzioni cognitive che può accompagnare l'evoluzione della patologia. Sebbene i sintomi motori come tremore, rigidità e bradicinesia costituiscano i segni clinici più evidenti, alcune persone possono sviluppare nel tempo alterazioni cognitive che riguardano principalmente le funzioni esecutive, la memoria di lavoro, l'attenzione sostenuta e selettiva, nonché le capacità visuo-spaziali. Questi disturbi derivano dalla progressiva degenerazione dei circuiti fronto-striatali e dal-

la carenza di dopamina, che influisce non solo sul movimento ma anche sulla regolazione di processi cognitivi complessi.

La stimolazione cognitiva si fonda sul principio della neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di modificare le proprie connessioni neuronali in risposta a stimoli ambientali, apprendimento ed esercizio. Attraverso programmi di esercizi mirati e progressivi, è possibile allenare le funzioni residue e favorire l'emergere di strategie compensative. Diversi studi clinici hanno dimostrato che la stimolazione cognitiva può portare a miglioramenti significativi in specifici domini cognitivi e contribui-

re alla riduzione dei sintomi affettivi associati, come ansia, apatia e depressione.

L'efficacia di tali interventi è massima se attuati nelle fasi precoci della malattia, quando il declino cognitivo è ancora lieve e le funzioni cerebrali sono più ricettive al cambiamento. Tuttavia, per strutturare un trattamento efficace, è indispensabile una valutazione neuropsicologica approfondita che permetta di delineare un profilo cognitivo dettagliato del paziente. Questa valutazione, condotta da uno psicologo esperto in neuropsicologia, include batterie standardizzate che esplorano memoria, attenzione, linguaggio, funzioni esecutive e abilità visuo-spaziali, oltre alla valutazione dell'umore e del funzionamento comportamentale. I risultati ottenuti guidano la scelta degli obiettivi e la personalizzazione del programma di stimolazione cognitiva.

Le sedute di stimolazione cognitiva prevedono esercizi mirati a stimolare una o più funzioni cognitive, utilizzando strumenti cartacei, software specifici o supporti multimediali. Ad esempio, si possono proporre attività di categorizzazione, problem solving, apprendimento e rievocazione di liste e tanto altro. Una componente centrale del trattamento è rappresentata dalla metacognizione, intesa come riflessione consapevole sulle proprie strategie cognitive

e sugli errori commessi, con l'obiettivo di potenziare l'autoefficacia e favorire la generalizzazione delle competenze acquisite nella vita quotidiana.

La stimolazione cognitiva deve essere inserita in un percorso multidisciplinare che includa anche terapia farmacologica e, quando possibile, il coinvolgimento della famiglia o del caregiver. Il lavoro integrato tra medici, psicologi, infermieri, fisioterapisti, logopedisti, terapisti occupazionali e altri professionisti consente di affrontare in modo globale e personalizzato le complesse manifestazioni motorie e non motorie della malattia di Parkinson.

In prospettiva, l'integrazione della stimolazione cognitiva con tecnologie avanzate come realtà virtuale e tele-riabilitazione potrà ulteriormente potenziare l'accessibilità e l'efficacia degli interventi, offrendo risposte sempre più mirate e adattabili alle esigenze individuali.

In conclusione, la stimolazione cognitiva rappresenta uno strumento valido e scientificamente supportato per sostenere il funzionamento cognitivo nelle persone affette da malattia di Parkinson, in particolare nelle fasi iniziali. Pur non potendo arrestare la progressione della malattia, questo intervento può contribuire a migliorare la qualità di vita e favorire una maggiore autonomia funzionale.

**Chiara Longo** è nata e cresciuta in Val di Fiemme, oggi vive a Rovereto. Dopo il liceo, ha conseguito la laurea triennale in Scienze e tecniche di psicologia cognitiva a Trento e la laurea magistrale in Psicologia clinica e neuropsicologia del ciclo di vita all'Università di Milano-Bicocca.

Presso la stessa Università ha seguito la specializzazione in Neuropsicologia, con una tesi sullo studio dei disturbi cognitivi nella malattia di Parkinson attraverso strumenti di intelligenza artificiale. Lavora come psicologa specialista in Neuropsicologia presso le Unità Operative di Neurologia e Psicologia dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari (APSS). Nel tempo libero si rigenera con passeggiate lungo il Leno, nuotate nel Lago di Garda, buone cene in compagnia e, soprattutto, il tempo trascorso con i suoi due nipotini.

È membro del CTS che lavora a fianco dell'Associazione Parkinson Trento.

## TEAM NEURORIAB

*Una rete integrata per la presa in carico proattiva delle disabilità neurologiche persistenti e progressive*

Articolo a cura del  
Dott. FT Rudi Coser

Posizione Organizzativa Gestione del personale e dei processi della Riabilitazione Territoriale Servizio Professioni Sanitarie Area della Riabilitazione - Servizio Territoriale e Coordinatore di area riabilitativa - Area Degenze UO MFR ospedaliera 1 - Villa Rosa Ospedale Riabilitativo - Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari

Nel contesto della crescente complessità dei bisogni assistenziali delle persone con disabilità neurologiche persistenti o progressive, l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari di Trento ha avviato da alcuni anni un percorso di evoluzione del proprio modello organizzativo, ispirato ai principi del *Chronic Care Model*. Tale approccio, centrato sulla presa in carico proattiva, continua e personalizzata delle condizioni croniche, ha portato all'istituzione dei *team territoriali NEURORIAB*, con l'obiettivo di garantire un'assistenza integrata e di prossimità a questa fascia di popolazione particolarmente fragile.

I team NEURORIAB rappresentano un esempio concreto di multidisciplinarietà applicata alla pratica clinica, integrando competenze mediche, riabilitative e infermieristiche in un sistema territoriale coordinato. La loro presenza nei principali ambiti della provincia permette una gestione più tempestiva e adeguata delle disabilità neurologiche, promuovendo la continuità delle cure, la valorizzazione delle risorse locali e il miglioramento della qualità di vita delle persone assistite e dei loro caregiver.

L'attivazione strutturata di questa rete riflette l'impegno dell'Azienda Sanitaria di Trento nel riorientare i servizi secondo un modello innovativo di assistenza territoriale, capace di rispondere in modo efficace e sostenibile alle sfide poste dall'evoluzione demografica ed epidemiologica.



L'iniziativa prevede l'istituzione, in otto punti chiave del territorio provinciale (Tione, Arco, Rovereto, Trento, Cles, Cavalese, Pergine e Borgo), di équipe multidisciplinari composte da medici fisiatri, neurologi e professionisti sanitari della riabilitazione (fisioterapisti, logopedisti, terapisti occupazionali e infermieri), con competenze specifiche nella presa in carico di persone con disabilità a lungo termine o a evoluzione progressiva di origine neurologica. Ogni équipe territoriale individua per ciascun paziente un *case manager riabilitativo*, figura di riferimento che ha il compito di coordinare l'intero percorso di assistenza, dalla valutazione iniziale alla programmazione degli interventi personalizzati.

Il processo di presa in carico prevede diverse fasi:

- **Screening funzionale d'ingresso:** l'accesso può avvenire tramite invio da centri specialistici di secondo livello, valutazione fisiatrica o su segnalazione del medico di medicina generale (MMG). In quest'ultimo caso è previsto un primo contatto (anche telefonico) tra il fisioterapista e la persona o i familiari, per identificare i bisogni prioritari e orientare la valutazione multiprofessionale.
- **Valutazione d'ingresso multiprofessionale:** coinvolge, a seconda delle necessità, il fisiatra, il neurologo, il fisioterapista, l'infermiere, il logopedista e il terapeuta occupazionale. L'obiettivo è definire un quadro funzionale completo.
- **Appuntamenti funzionali programmati:** gestiti direttamente dal centro, consentono di monitorare lo stato funzionale della persona, valutare eventuali cambiamenti e aggiornare il piano riabilitativo. L'uso di scale validate consente una stratificazione del rischio e della complessità del caso.
- **Valutazione e fornitura di ausili:** vengono analizzate le necessità relative a strumenti di supporto, con assistenza all'uso e la possibilità di consultare una ausilioteca di base.
- **Valutazioni ambientali:** visite domiciliari da parte di fisioterapisti o terapisti occupazionali per individuare eventuali adattamenti ambientali o indirizzare la persona al Servizio Ausilia di Villa Rosa per soluzioni tecnologiche avanzate.
- **Educazione terapeutica:** rivolta sia al paziente che al caregiver, in ambulatorio o a domicilio, per favorire l'autonomia e la gestione quotidiana della disabilità.
- **Promozione della salute e stili di vita attivi:** le équipe conoscono e valorizzano le opportunità offerte dal territorio (associazioni,

palestre adattate, attività motorie per persone con disabilità neurologica).

- **Rivalutazioni prioritarie:** in caso di eventi acuti o peggioramento delle condizioni funzionali, è possibile accedere a visite prioritarie senza dover passare per il sistema CUP.
- **Cicli riabilitativi mirati:** quando indicato, si attivano percorsi riabilitativi intensivi per il recupero o miglioramento delle funzioni sensomotorie, cognitive, comunicative e respiratorie.
- **Telemonitoraggio e teleriabilitazione:** l'équipe territoriale può fungere da punto di raccordo per l'impiego di strumenti digitali innovativi per la continuità assistenziale a distanza.

Il team NEURORIAB mantiene un costante collegamento con:

- **i MMG** (medico di medicina generale), attraverso report clinici e scambi informativi regolari;
- **il PUA/UVM e i servizi sociali,** per una presa in carico integrata tra ambito sanitario e sociale;
- **i centri specialistici di secondo livello** (Parkinson, SLA, SM, Spasticità, ecc.) per approfondimenti clinici;
- **altri servizi territoriali di riabilitazione e strutture private accreditate** per favorire l'accesso a trattamenti riabilitativi vicino al domicilio;
- **le degenze riabilitative intensive** (Villa Rosa, Eremo, San Pancrazio), per l'eventuale invio in ricovero riabilitativo in casi complessi.

L'intero progetto mira a garantire continuità, prossimità e personalizzazione della presa in carico, migliorando la qualità di vita delle persone con disabilità neurologiche e dei loro familiari.

## LAVORI E BARRIERE ARCHITETTONICHE

*Domande e risposte dallo sportello on-line  
CARE CAREGIVER*

### È PREVISTO UN CONTRIBUTO PER LAVORI ESEGUITI AL FINE DI ABBATTERE O SUPERARE LE BARRIERE ARCHITETTONICHE?

Sì, la Provincia di Trento prevede la possibilità di contributo qualora i lavori siano svolti nelle abitazioni in cui si trovano persone con disabilità.

### COME VIENE ASSEGNATO IL CONTRIBUTO?

Il contributo viene assegnato in base all'Icef che può aver un punteggio massimo di 0,90.

### QUALI SONO I TERMINI PER LA PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA DI CONTRIBUTO?

La domanda di contributo va presentata dal 2 gennaio al 31 marzo di ogni anno.

### DOVE PRESENTO LA DOMANDA?

- La domanda può essere presentata presso:
- gli istituti di patronato e assistenza sociale del territorio provinciale che hanno aderito alla raccolta delle domande stesse;
  - l'ufficio barriere architettoniche - UMSE disabilità ed integrazione sociosanitaria - in via Gilli, 4, Trento;
  - gli sportelli periferici di assistenza e informazione della Provincia.

### SE NON POSSO ACCEDERE AL CONTRIBUTO, SONO PREVISTE COMUNQUE DELLE DETRAZIONI?

Sì, le spese di lavori per l'eliminazione o il superamento delle barriere architettoniche non

interessati dal contributo provinciale possono avere una detrazione Irpef.

Per opere i cui contratti di appalto hanno ad oggetto l'eliminazione/superamento delle barriere architettoniche si applica l'iva del 4%.

### DOVE TROVO ALTRE INFORMAZIONI?

- Sul sito dell'Agenzia delle entrate, è possibile consultare la **Guida alle agevolazioni fiscali per le persone con disabilità**.
- La cooperativa Handicrea fornisce indicazioni e consulenze per contributi e detrazioni.  
**Handicrea** - Via S. Martino, 46  
tel. 0461 239396 - e-mail:info@handicrea.it

## SPORTELLO ON-LINE CARE CAREGIVER

La nostra consigliera Angelica Serafini mette a disposizione la sua esperienza di caregiver con l'auspicio di potervi essere utile.

Scrivete a:  
**sportellocaregiver@parkinson-trento.it**

## **CORO CANTIAMO INSIEME - Trento**

Il canto è stimolo e aiuto non solo per il volume della voce, ma è un vero e proprio aiuto a migliorare le capacità respiratorie, senza dimenticare l'articolazione delle parole. Inoltre, cantare insieme è sempre un'opportunità di piacevole condivisione di momenti ed emozioni.

## **GINNASTICA PER LA MENTE - Trento**

Durante gli incontri vengono proposti esercizi mirati all'attivazione delle principali abilità cognitive: attenzione, memoria, linguaggio, ragionamento, pianificazione. La stimolazione cognitiva, infatti, svolge un ruolo cruciale nel mantenimento delle abilità mentali contrastandone il declino. È prevista, inoltre, la condivisione di conoscenze circa il funzionamento di ciascuna abilità cognitiva e di strategie utili al loro mantenimento e supporto. Il contesto di gruppo promuove la socializzazione influenzando positivamente il benessere di ogni partecipante.

## **OFFICINA DELLA LETTURA E STRADA NOVA SLOW THEATRE - Rovereto**

Leggere un testo a voce alta e in gruppo, per poi darne nuova interpretazione attraverso una lettura espressiva dai caratteri teatrali, afferma l'attività quale importante allenamento per voce, parola, ascolto e socialità.

## **CORSO DI TANGO ARGENTINO - Rovereto**

Imparare questo ballo significa allenare il proprio corpo a ricordare e provare nuove dinamiche di movimento, oltre che seguire un lavoro su equilibrio, postura, mobilità.

## **CORSO DI ACQUERELLO - Rovereto**

Questa nuova attività dedicata alla tecnica dell'acquerello aiuta la persona a sperimentare una forma di creatività che supporta lo sviluppo del pensiero critico, l'ascolto del proprio corpo durante il processo pittorico.

## **OFFICINA DELLA LETTURA E AIKIDO - Pergine Valsugana**

A Pergine Valsugana nasce una nuova proposta che affianca Officina della lettura, attività ricreativa-culturale, all'Aikido, pratica orientale dai tanti benefici.

Il termine Aikido indica la "via dell'incontro con l'energia vitale"; si tratta non solo di un'arte marziale, ma di un vero e proprio percorso di crescita personale, una pratica per la salute, la sensibilità, il benessere. Gli esercizi proposti sono finalizzati al rafforzamento della consapevolezza del respiro, con effetti positivi sul movimento e sulla percezione sensoriale. Una cornice di movimento consapevole al cui interno la lettura di gruppo a voce alta percorre sentieri fatti di parole, dialoghi e conoscenza.

## **GRUPPI DI GINNASTICA - Trento, Rovereto, Riva del Garda, Cles, Pergine Valsugana, Predazzo**

Il ruolo fondamentale svolto dall'esercizio fisico è ormai affermato. Per questo i gruppi diventano un'opportunità per tenersi in movimento e grazie ad esercizi mirati, andare a supportare il mantenimento delle prestazioni motorie.

## **ATTIVITÀ LIBERA - Trento**

I soci possono incontrarsi e condividere del tempo assieme, in compagnia di Daniela, volontaria dell'Associazione.

# CALENDARIO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
<b>TRENTO</b> sede via Bronzetti, 29		<b>CORO "CANTIAMO INSIEME"</b> Letizia Grosselli <i>insegnante di canto</i> <b>DALLE 9.30 ALLE 10.30</b> <i>anche da remoto</i>	<b>GINNASTICA PER LA MENTE DI GRUPPO</b> Sara Forti e Arianna Rebecca Riccabella <i>neuropsicologhe</i> <b>I° GRUPPO DALLE 9.30 ALLE 10.30</b> <b>II° GRUPPO DALLE 10.30 ALLE 11.30</b>
<b>ROVERETO</b> SmartLab Viale Trento, 47/49			<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Francesco Ciaghi <i>fisioterapista</i> e Chiara Marra <i>chinesiologa</i> <b>I° GRUPPO DALLE 10.30 ALLE 11.20</b> <b>II° GRUPPO DALLE 11.30 ALLE 12.20</b>
<b>ROVERETO</b> Sede AISM P.zza Silvio Defrancesco, 6		<b>OFFICINA DELLA LETTURA</b> STRADANOVA SLOW THEATRE con Francesca Girardi, Jacopo Laurino ed Elena Galvani <b>DALLE 15.00 ALLE 16.30</b> <i>anche da remoto su Google Meet</i>	
orario e sede da definire		<b>CORSO DI TANGO</b> Rosalba Lorenzini	
<b>CLES</b> palestra APSP SANTA MARIA Via Eusebio Chini, 37		<b>INFORMAZIONI IN ARRIVO</b>	<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Samuele Lorenzo <i>fisioterapista</i> <b>DALLE 15.00 ALLE 16.00</b>
<b>RIVA DEL GARDA</b> sala PIANO TERRA CENTRO CULTURALE SABBIONI Via Maria Rilke, 8			
<b>PERGINE VALSUGANA</b> palestra CENTRO KAIROS Via Amstetten, 11			<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Anna Pellegrini <i>fisioterapista</i> <b>I° GRUPPO DALLE 10.00 ALLE 11.00</b> <b>II° GRUPPO DALLE 11.00 ALLE 12.00</b>
<b>PERGINE VALSUGANA</b> PISCINA COMUNALE Via Marconi, 51	<b>ATTIVITÀ MOTORIA IN VASCA</b> <b>DALLE 10.30 ALLE 11.10</b> <i>il corso è condotto da istruttore interno alla struttura per info e iscrizioni tel. 0461 531773</i>		
<b>PREDAZZO</b> Sala RIUNIONI APSS Corso Degasperi, 12		<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Debora Guadagnini <b>DALLE 14.00 ALLE 15.00</b> <i>inizio anticipato a settembre</i>	



## INCONTRI DI SOSTEGNO EMOTIVO

**SUPPORTO  
PSICOLOGICO  
INDIVIDUALE**  
pacchetto n. **4** incontri,  
**SOLO SU  
APPUNTAMENTO**

# Attività per i soci 2025/2026

MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>ATTIVITÀ LIBERA</b> Incontri di socializzazione, gioco, condivisione con Daniela, volontaria dell'Associazione <b>DALLE 15.00 ALLE 17.00</b>	<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Amedea Lorenzoni <i>fisioterapista</i> <b>I° GRUPPO DALLE 10.00 ALLE 11.00</b> <b>II° GRUPPO DALLE 11.00 ALLE 12.00</b>	<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Amedea Lorenzoni <i>fisioterapista</i> <b>I° GRUPPO DALLE 10.00 ALLE 11.00</b> <b>II° GRUPPO DALLE 11.00 ALLE 12.00</b>
	<b>CORSO ACQUERELLO</b> Marina Francesconi Officina d'Arte <b>DALLE 9.30 ALLE 11.30</b> <i>A partire da gennaio 2026</i>	
		<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b> Mattia Duchi <i>fisioterapista</i> <b>I° GRUPPO DALLE 10.00 ALLE 11.00</b> <b>II° GRUPPO DALLE 11.00 ALLE 12.00</b>
	<b>OFFICINA DELLA LETTURA E AIKIDO</b> Francesca Girardi e Manuela Baiesi IV Dan Aikikai d'Italia <b>DALLE 10.00 ALLE 11.30</b>	

## **SOSTEGNO EMOTIVO DI GRUPPO PER PERSONE CON PARKINSON**

**Dott. Benjamin Gallinaro**

Il giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30,  
con cadenza quindicinale.

## **SOSTEGNO EMOTIVO GRUPPO GIOVANI**

**Dott. Benjamin Gallinaro**

Il giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30,  
con cadenza quindicinale.

## ISCRIZIONI

**ENTRO MERCOLEDÌ 1 OTTOBRE**

### PER ISCRIVERSI ALLE ATTIVITÀ:

e-mail, all'indirizzo [segreteria@parkinson-trento.it](mailto:segreteria@parkinson-trento.it),  
contattando la segreteria, tel. 0461 931943

## REMINDER

Ricordiamo che le attività sono rivolte ai soli soci dell'Associazione  
e la quota associativa vale **fino al 31.12.2025**.

Qualora non lo avessi ancora fatto, ti ricordiamo di rinnovare la tua quota.

Per avere informazione sulla tua iscrizione,  
chiama la segreteria in orario di ufficio:

**lunedì, martedì, giovedì, venerdì 10.00 - 12.00**

*Ogni attività per essere realizzata richiede una piccola tua compartecipazione.  
Chiedi in segreteria la quota dell'attività che hai scelto.*

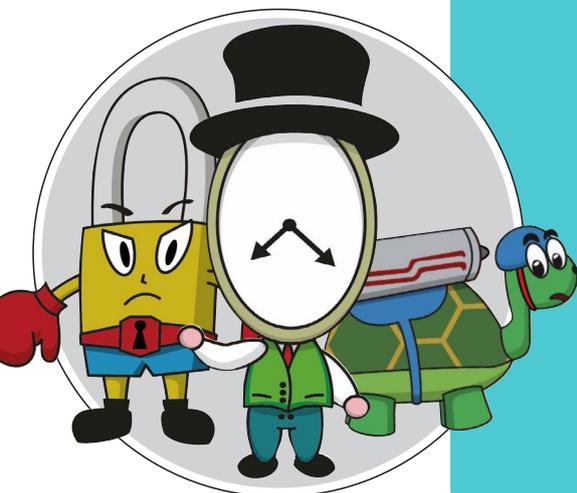
### PER I PAGAMENTI CON BONIFICO SEGUI QUESTE INDICAZIONI:

• per compartecipazione attività,  
ti chiediamo di specificare nella causale:

- ATTIVITÀ
- LUOGO
- NOME E COGNOME SOCIO

• per la quota associativa  
ti chiediamo di specificare nella causale:

- NOME E COGNOME  
DI OGNI SINGOLO RICHIEDENTE



## Il soggiorno marino dell'Associazione

### UN PENSIERO DELLA NOSTRA SOCIA MARINELLA

*Sono rientrata da alcuni giorni dalla vacanza trascorsa a Cattolica, ho ancora stampate nella mente le immagini della spiaggia e del mare. Giugno ci ha regalato una settimana di caldo, di bel tempo e quella leggera brezza che ti accarezza la pelle quando sei stesa al sole.*

*Guardo la nostra foto di gruppo, la osservo con gli occhi di una persona qualunque, una persona che non sa nulla di noi, vedo volti abbronzati e spensierati, leggo su quei visi il momento di felicità che stanno vivendo.*

*Guardo poi, la stessa fotografia, con gli occhi di chi ha vissuto quella vacanza e che conosce benissimo cosa si celi dietro quei sorrisi.*

*C'è chi vive la malattia con tutte le sue problematiche, c'è invece chi, compagno di vita, li aiuta e li segue e il loro percorso non è certamente meno difficile, eppure in quella foto nulla di questo traspare.*

*La vacanza non ha certamente cancellato i*



*problemi che dobbiamo affrontare ogni giorno, ma ci ha regalato un momento di spensieratezza, è stato un po' come ricaricare le pile e trovare nuova linfa per andare avanti. Nei momenti difficili abbiamo l'abitudine di rinchiuderci ognuno nel proprio guscio, dove ci sentiamo al sicuro, protetti, è un grande errore, si rischia così di perdere quei momenti di gioia che nonostante tutte le difficoltà, la vita ci può ancora donare.*

*Marinella C.*

## NUOVO CENTRALINO TELEFONICO

*Contattare l'Associazione ora è più immediato ed efficace*

Vi informiamo che è attivo il nuovo centralino telefonico dell'Associazione.

Chiamando il consueto numero fisso telefonico **0461.931943** e seguendo un menu guidato, potrete scegliere:

- **numero 1**, per comunicare con Alessandro-Segreteria per domande amministrative, iscrizioni e situazione pagamenti;
- **numero 2**, per contattare "Pronto Par-

kinson", servizio di ascolto e informazioni sulle proposte dell'Associazione, gestito dalla nostra volontaria Daniela (**è stato quindi dismesso il numero cellulare 3714382493**).

Fuori dall'orario di presenza, potrete sempre lasciare un messaggio, indicando nome e numero di telefono così da poter essere ricontattati/e.

## FESTA DI FINE ATTIVITÀ

*Il Trentino di un tempo:  
il racconto dei soci*



Lunedì 20 maggio il METS (Museo Etnografico Trentino di San Michele all'Adige) ha accolto la festa di fine attività. Nell'insolita cornice del chiostro del museo, il coro *Cantiamo insieme* e i lettori dell'*Officina della lettura* hanno dato vita a un racconto originale del Trentino. Canti e letture hanno fatto rivivere i ricordi di un tempo, suscitando piacevoli e coinvolgenti emozioni.

Un grazie a chi ha partecipato, un grazie al METS che non solo ci ha ospitato, ma ci ha anche donato la visita guidata delle sale.



## L'ASSOCIAZIONE PARKINSON TRENTO È "AMBASCIATORE DEL TRENTO PER I CONGRESSI"

*Un premio che conferma l'impegno  
dell'Associazione verso la comunità*



Un onore per la nostra Associazione aver ricevuto, lo scorso lunedì 14 aprile, il premio *Ambasciatori del Trentino per i Congressi*.

Il riconoscimento è stato conferito per il convegno **La malattia di Parkinson nell'era delle innovazioni tecnologiche**, tenutosi il 3 maggio 2024 presso l'ITAS Forum di Trento: una preziosa occasione di formazione per i professionisti del settore sanitario che hanno potuto esplorare l'uso delle nuove tecnologie nel trattamento e supporto alle persone con Parkinson. L'iniziativa è avvenuta nell'ambito del progetto *Obiettivo nuove generazioni* il cui scopo è stato, ed è tutt'ora, sensibilizzare e promuovere la partecipazione attiva dei giovani.

## PRANZO SOCIALE

**Appuntamento in autunno  
con il pranzo sociale!**

**Info in arrivo!**

## AL VIA IL ROAD SHOW “PARKINSON IN ASCOLTO”

*Sei tappe sul territorio regionale per un percorso all'insegna di informazione, benessere e partecipazione*

Da settembre a novembre 2025 le valli del Trentino verranno interessate da un vero e proprio itinerario di incontri pubblici, gratuiti e ad accesso libero, che porterà ascolto, informazione e tanta energia positiva. L'iniziativa, promossa dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dalla Provincia Autonoma di Trento, nasce dalla volontà di avvicinare sempre più i servizi e il supporto concreto a coloro che vivono la sfida del Parkinson, anche in territori periferici. L'intento è costruire un vero e proprio ecosistema di prossimità e cura grazie alla partecipazione di diversi partner locali, oltre che alla collaborazione con l'Associazione Emofilia in Trentino O.D.V. - G. Folgheraiter, già attiva sul fronte delle malattie rare e del supporto alla persona.

### SABATO 6 SETTEMBRE

**Moena** | Ore 10-12

Aula Magna Simone Chiocchetti  
(polo scolastico)

*Insieme è meglio: il potere sociale  
contro il silenzio del Parkinson*

**Tema:** Benessere Sociale

### SABATO 20 SETTEMBRE

**Tione di Trento** | Ore 10-12

Sala della Biblioteca Comunale

*Consapevolezza e respiro: esperienza  
di mindfulness per il benessere  
psico-fisico nella malattia di Parkinson*

**Tema:** Benessere Spirituale

### SABATO 11 OTTOBRE

**Folgaria** | Ore 10-12

Sede Circolo Anziani

*Tra fragilità e forza: il viaggio emotivo  
della vita con il Parkinson*

**Tema:** Benessere Psicologico

### SABATO 25 OTTOBRE

**Cles** | Ore 10-12

Sala Comunale Borghesi Bertolla

*Abitare la cura: spazi armoniosi  
per vivere meglio il Parkinson*

**Tema:** Benessere Ambientale

### SABATO 8 NOVEMBRE

**Pergine Valsugana** | Ore 10-12

Sala Rossi Palazzo a Prato

*Il benessere è un ecosistema.  
Il ruolo fondamentale della nutrizione  
per proteggere la salute  
e l'equilibrio naturale*

**Tema:** Benessere Fisico e Alimentazione

### SABATO 15 NOVEMBRE

**Arco** | Ore 10-12

Sala Meeting Villa Regina

*Muoversi è vita: benessere fisico nella  
sfida quotidiana del Parkinson*

**Tema:** Benessere Fisico e Movimento

Questa iniziativa è finanziata  
dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

IN COLLABORAZIONE CON



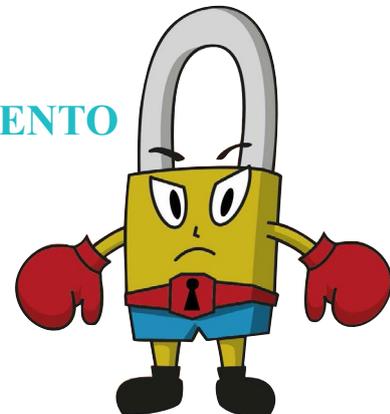
# AMBULATORI PARKINSON

## NEUROLOGIA OSPEDALE S. CHIARA DI TRENTO E OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE DI ROVERETO

Direttore dott. **Bruno Giometto**

### AMBULATORIO DEI DISTURBI DEL MOVIMENTO DI TRENTO – VILLA IGEA

Neurologi: dott.ssa **Maria Chiara Malaguti** - dott. **Ruggero Bacchin**  
Infermiere **Angela Martinelli** e **Mariangela Fronza**  
Segreteria: cell. 335.5703707 - dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 10.00  
e-mail: centroparkinson@apss.tn.it



### AMBULATORIO DEI DISTURBI DEL MOVIMENTO DI ROVERETO OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE

Neurologhe: dott.ssa **Donatella Ottaviani**, dott.ssa **Raffaella Di Giacopo** e dott.ssa **Ginevra Tecilla**  
Infermieri: **Carlo Berti** e **Katia Piscioi**  
Segreteria: tel. 0464 404659 - lunedì e giovedì dalle 14.00 alle 15.45

### SERVIZIO DI FISIOTERAPIA TRENTO – VILLA IGEA

Fisiatri: dott.ssa **Mattedi Rossella** - dir. U.O.M. Medicina fisica riabilitazione 1;  
dott.ssa **Maria Giovanna Caruso**; dott. **Raffaello Ferrari**  
Coordinatore fisioterapisti: dott. **Alberto Tondi**  
Segreteria: tel. 0461 904310 - e-mail: fisiovillaigea@apss.tn.it  
TUTTA LA FISIOTERAPIA SI SVOLGE A VILLA IGEA - 1° PIANO

### SERVIZIO DI FISIOTERAPIA ROVERETO OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE

Fisiatri: dott.ssa **Monica Morandi** - dir. U.O.M. Medicina fisica e riabilitazione Trentino Sud;  
dott. **Marco Benelle**  
Coordinatore fisioterapisti: dott.ssa **Pamela Narduzzi**  
Segreteria: tel. 0464 403121 - dalle 11.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 15.30.  
e-mail: fisioterapia.rovereto@apss.tn.it  
TUTTA LA FISIOTERAPIA SI SVOLGE PRESSO L'OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE - 2° PIANO

# AMBULATORI PARKINSON

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA ARCO – OSPEDALE CIVILE

Fisiatra: dott. **Marco Benelle**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Anna Zappini**  
Segreteria: tel. 0464 582269 - dalle 10.00 alle 12.00  
e-mail: [fisioterapiaarco@apss.tn.it](mailto:fisioterapiaarco@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA TIONE – OSPEDALE

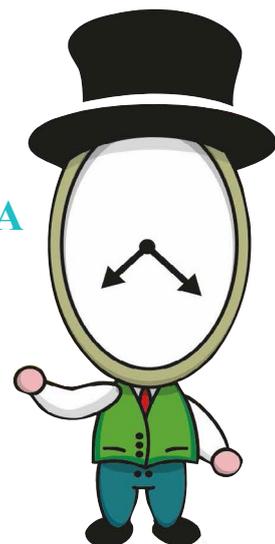
Fisiatra: dott.ssa **Antolini Lucia**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Mirella Brunelli**  
Segreteria: tel. 0465 331159 - dal lunedì al venerdì, dalle 13.30 alle 15.30  
e-mail: [fisioterapiazione@apss.tn.it](mailto:fisioterapiazione@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA – CLES E VAL DI SOLE

Fisiatra: dott.ssa **Maria Giovanna Caruso**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Veronica Datres**  
Segreteria: tel. 0463 660269 - lunedì e venerdì dalle 7.30 alle 15.30  
e-mail: [fisoterapiacles@apss.tn.it](mailto:fisoterapiacles@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA – BORGO VALSUGANA

Fisiatra: dott. **Marco D'Elia**  
Coordinatore fisioterapisti: dott. **Alberto Frisanco**  
Segreteria: tel. 0461 755297 - lunedì e venerdì dalle 8.00 alle 12.00  
e-mail: [fisoterapiaborgo@apss.tn.it](mailto:fisoterapiaborgo@apss.tn.it)



### COME PRENOTARE

La prima visita si prenota tramite **CUP (tel. 848 816 816)** richiedendo “**visita neurologica per malattia di Parkinson**”. È necessaria l’impegnativa del proprio medico di base. Le successive visite di controllo sono concordate e prenotate direttamente dal medico neurologo assieme al paziente.

### PER CONTROLLI SU INTERVENTI DI DBS

Per regolare l’impianto di DBS (Deep Brain Stimulation ovvero stimolazione cerebrale profonda) è necessario fissare l’appuntamento **chiamando al numero +39 335 5703707 dalle ore 8.00 alle ore 10.00, oppure inviando una mail all’indirizzo [centroparkinson@apss.tn.it](mailto:centroparkinson@apss.tn.it)**

## “GLIELO DICO O NO?”

*Comunicare il Parkinson ai propri cari per un dialogo di coesione, comprensione e resilienza*

Articolo a cura  
del dott. Benjamin Gallinaro  
Psicologo-psicoterapeuta

Ricevere una diagnosi di Parkinson in giovane età rappresenta un evento inaspettato ed emotivamente travolgente. Per chi ha una vita attiva, una famiglia, figli non ancora indipendenti, l'impatto non coinvolge solo il proprio corpo, la mente e le abitudini, ma si allarga anche alla comunicazione e alla relazione con le persone amate. È naturale



che ci si interroghi con vari dubbi e domande: “Come faccio a dirlo ai miei figli? Devo informarli? Come? Quando è il momento migliore?”.

Spesso la prima reazione emotiva è quella di tenere per sé il fardello di sofferenza (dubbi, timori, paure, sconforto, rabbia ecc.), nel tentativo di proteggere i propri cari dalle medesime sensazioni. Tuttavia, non parlare apertamente della malattia può significare convivere con un costante timore di essere *scoperti*, sostenere da soli la fatica di una quotidianità in cui la sofferenza si nasconde dietro silenzi o piccole *bugie bianche* dette per proteggere i sentimenti di chi si ama.

Molti studi affermano, però, che i figli, anche piccoli, percepiscono quando qualcosa non va dai cambiamenti nel comportamento dei genitori. In assenza di parole chiare, bambini e adolescenti possono *riempire i vuoti* con ipotesi, a volte ai loro occhi, più preoccupanti della real-

tà stessa (Dalton et al., 2020).

L'indagine condotta da Schrag e colleghi (2004), ha rilevato che più del 50% dei figli di persone con Parkinson sente di non avere informazioni sufficienti sulla malattia del genitore e sulle sue implicazioni. Quasi metà di essi ritiene che avere più informazioni aiuterebbe a ridurre incertezza, paura e confusione.

Un altro studio qualitativo, poi, condotto da Schwartz et al. (2022) porta in luce quanto il Parkinson coinvolga comunque l'intero nucleo familiare, modificando comunicazione, affettività, ruoli ed equilibri.

Comunicare la diagnosi di Parkinson ai propri familiari non è certo facile, tuttavia è una scelta preziosa, un atto di attenzione e accudimento. Non significa *scaricare un peso*, ma offrire ai propri cari la possibilità di comprendere e partecipare. Perché una famiglia informata, supportata e capace di parlarsi è anche una famiglia più coesa, forte e resiliente.

## Qualche passo per aprire il dialogo

1. **Considerare che parlare può essere protettivo e non dannoso:** una comunicazione aperta e graduale, può favorire minor senso di incertezza, diminuire i livelli di ansia e facilitare una migliore coesione familiare. Rassicurare sul fatto che si continua a essere presenti come genitori e partner è un messaggio potente, e permette di ricostruire fiducia in merito al proprio ruolo familiare.
2. **Adattare la comunicazione all'età:** con i figli più piccoli si possono utilizzare concetti semplici o metafore (es. "Ogni tanto il mio corpo è come un robottino con le batterie un po' difettose: talvolta si muove più piano, oppure va un po' a scatti!"). Con i ragazzi si può condividere qualche aspetto in più, soprattutto se manifestano interesse e domande a riguardo.
3. **Evitare il tutto e subito:** la comunicazione può essere un processo a tappe. Lasciare spazio a domande, silenzi e ritorni successivi è del tutto naturale. Cercare di non avere fretta, ma essere aperti quando si percepisce nei figli o nel partner il bisogno di confronto.
4. **Validare le emozioni:** ansia, rabbia, tristezza ecc. sono reazioni comprensibili. Riuscire a legittimarle e accoglierle rafforza il legame con i propri cari. I figli, soprattutto in età adolescenziale, possono sviluppare sentimenti ambivalenti, come senso di colpa e desiderio di fuga. Il modo in cui vengono coinvolti, ascoltati e sostenuti può fare la differenza.
5. **Cercare supporto se necessario:** uno spazio di supporto psicologico può facilitare la comunicazione e aiutare a gestire i vissuti emotivi dell'intera famiglia.
6. **Coinvolgere il partner:** spesso anche il partner si trova in difficoltà, preso tra il ruolo di caregiver e il proprio bisogno di sostegno. Ritagliare spazi di dialogo aperto o di ascolto condiviso è molto importante.
7. **Chiedere aiuto a operatori, associazioni, professionisti:** affidarsi a contesti che offrono materiale informativo e promuovono il ricorso a consulenze psicologiche e gruppi di confronto e supporto.

### Bibliografia

- Dalton, L.; Rapa, E.; Ziebland, S.; Rochat, T.; Kelly, B.; Hanington, L.; Bland, R.; Yousafzai, A.; Stein, A. *Communication Expert Group. Communication with children and adolescents about the diagnosis of a life-threatening condition in their parent*. Lancet. 2019 Mar 16;393(10176):1164-1176. doi: 10.1016/S0140-6736(18)33202-1. Epub 2019 Mar 14. PMID: 30894272.
- Hartman, L.; Jenkinson, C.; Morley, D. *Young People's Response to Parental Neurological Disorder: A Structured Review*. Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 2020, 11, 39–51. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S237807>
- Morley, D.; Selai, C.; Schrag, A.; Jahanshahi, M.; Thompson, A. *Adolescent and adult children of parents with Parkinson's disease: incorporating their needs in clinical guidelines*. Parkinsons Dis. 2011;2011:951874. doi: 10.4061/2011/951874. Epub 2011 Jun 12. PMID: 21766002; PMCID: PMC3135087.
- Schrag, A.; Morley, D.; Quinn, N.; Jahanshahi, M. *Impact of Parkinson's disease on patients' adolescent and adult children*. Parkinsonism Relat Disord., 2004 Oct;10(7):391-7. doi: 10.1016/j.parkreldis.2004.03.011. PMID: 15465394.
- Schwartz, R.; Zulman, D.; Gray, C.; Goldstein, MK.; Trivedi, R. *"It's a disease of families": Neurologists' insights on how to improve communication and quality of life for families of Parkinson's disease patients*. Chronic Illn. 2020 Sep;16(3):201-211. doi: 10.1177/1742395318799852. Epub 2018 Sep 12. PMID: 30208725.



## ORARIO SEGRETERIA

Via F.lli Bronzetti, 29  
38122 Trento

**10.00-12.00**

**lunedì, martedì, giovedì, venerdì**

### Contatti:

**Nuovo centralino tel. 0461 931943**

**Scegliere 1** per comunicare con  
Alessandro-Segreteria  
per domande amministrative,  
iscrizioni e situazione pagamenti;

**Scegliere 2**, per contattare  
“Pronto Parkinson”,  
servizio di ascolto e informazioni  
sulle proposte  
dell’Associazione, gestito  
dalla nostra volontaria Daniela.

**e-mail:** [segreteria@parkinson-trento.it](mailto:segreteria@parkinson-trento.it)

**sito internet:** [www.parkinson-trento.it](http://www.parkinson-trento.it)

**pec:** [parkinson-trento1@pec.it](mailto:parkinson-trento1@pec.it)

**cell. 371 4382493**  
**non è più attivo**

## SPORTELLO ON-LINE CARE CAREGIVER

**[sportellocaregiver@parkinson-trento.it](mailto:sportellocaregiver@parkinson-trento.it)**

La nostra consigliera Angelica  
mette a disposizione  
la sua esperienza di caregiver  
per darvi informazioni utili.

## RINNOVA LA QUOTA ASSOCIATIVA 2025

Ogni quota ci permette  
di essere più vicini ai nostri soci!

**30,00 EURO**

*QUOTA SOCIO ORDINARIO*

**10,00 EURO**

*QUOTA FAMILIARI/  
CAREGIVER/SOSTENITORI*

Modalità di rinnovo:

Versamento sul c/c bancario  
presso la Cassa Rurale di Trento  
**IBAN: IT86D0830401802000001302486**

Versamento sul c/c postale n. **12950382**

Presso la **segreteria dell’Associazione**  
**in Via F.lli Bronzetti 29, Trento**

**Insieme possiamo fare molto**  
Nella prossima dichiarazione dei redditi

**DONACI IL TUO 5X1000**

apponendo una semplice  
firma e il nostro

**CODICE FISCALE  
96021410228**

nello spazio  
“SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL  
TERZO SETTORE ISCRITTI AL RUNTS”

*Grazie*

