

Comunità di Sant'Egidio Friuli Venezia Giulia

La Comunità di Sant'Egidio nasce a Roma nel 1968. A Trieste è presente dal 1989 e nel 2010 si è costituita in associazione di volontariato per il Friuli Venezia Giulia. L'associazione raccoglie nella nostra città un centinaio di persone, tutti volontari. La Comunità si è diffusa in altri paesi e continenti ed è ormai presente, con oltre 40 mila persone, in più di 60 paesi del mondo: amici dei poveri, amici del vangelo, impegnati nel dialogo per facilitare la fine dei conflitti, nel dialogo tra le culture e le generazioni. Circa quarant'anni fa iniziava un rapporto speciale tra la Comunità di Sant'Egidio e gli anziani, così che anche a Trieste è cresciuta un'amicizia tra giovani e anziani che ha generato una vera e propria alleanza per essere insieme protagonisti di un modo più umano di vivere accanto a chi è povero. Si è sviluppato un servizio di assistenza domiciliare che ha accompagnato, negli anni, decine di anziani, a casa e anche in istituto. Un'alleanza che è divenuta idea di città e una capacità pratica di inventare soluzioni capaci di restituire dignità all'età "più lunga". Con questa guida il patrimonio di esperienza entra nelle case degli anziani e di chi a vario titolo li aiuta ed è l'inizio di un dialogo diretto con tutti gli abitanti della provincia di Trieste: dalla parte degli anziani.

Le Buone Pratiche Onlus

L'Associazione, nata nell'agosto del 2008, sperimenta nel territorio della provincia di Trieste concrete modalità di azione nel campo delle politiche sociali in alcune specifiche aree d'intervento; in particolare la prevenzione del disagio e del malessere individuale e collettivo per migliorare la qualità della vita delle persone, l'accompagnamento dei cittadini in stato di bisogno, lo sviluppo di iniziative e attività dedicate al mondo giovanile. Dalla sua fondazione ha sviluppato diverse attività e progetti. La Casa della Parola (2009-2011), un luogo di aggregazione di giovani, entrato in alcune scuole della città, che ha realizzato due rappresentazioni teatrali. Il Laboratorio Giovani, dedicato a studenti delle scuole superiori, dal 2011 stimola un confronto e un dialogo con persone di spicco della città, sul mondo giovanile. La Casa delle Emozioni, che prevede l'organizzazione e gestione, in collaborazione con l'Istituto Gestalt Trieste, di gruppi di mutuo soccorso, per realizzare un percorso di "alfabetizzazione emozionale", volto ad aiutare le persone a riconoscere e gestire le proprie emozioni. La Scuola per Genitori, che consente di affrontare, con l'ausilio di esperti di provata fama e competenza, tutte le tematiche relative all'educazione nei suoi molteplici aspetti e alla relazione genitori-figli. L'Associazione gestisce dal 2009 la MicroArea di San Vito, in collaborazione con l'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 Triestina. Le aree di intervento sono: l'accompagnamento dei cittadini in stato di bisogno; la promozione di momenti di animazione e di festa con l'obiettivo di favorire lo star bene con gli altri nel proprio quartiere, lo sviluppo di iniziative e attività dedicate al mondo giovanile, per favorire l'incontro tra le generazioni. In questo quartiere ha incontrato molti anziani che vivono soli e ha rilevato come uno dei primi interventi utili in casa di un anziano sia quello di informare rispetto alle possibilità che il territorio offre, rispetto ai diritti legati alla condizione della persona e rispetto ai servizi a cui si può accedere per trovare un supporto concreto. Questa consapevolezza è alla base della collaborazione fornita alla Comunità di Sant'Egidio per la pubblicazione di questo volume.



Comune di Muggia



Comune di San Dorligo della valle
Občina Dolina



Comune di Monrupino
Občina Repentabor



Comune di Sgonico
Občina Zgonik



Comune di Duino-Aurisina
Občina Devin Nabrežina

FONDAZIONE
B.e.A.G.
DORNI

2013 Trieste

Come rimanere a casa propria da anziani



comune di trieste



Come rimanere a casa propria da anziani

Trieste



COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO
FRIULI VENEZIA GIULIA

BUONE
PRATICHE
ONLUS

PREFAZIONE

Trieste detiene un record nella percentuale di anziani sul totale della popolazione: gli ultrasessantacinquenni sono circa il 27,5 per cento, un record europeo. Si registra in particolare un aumento nella fascia over 75, i cosiddetti grandi anziani, che in gran parte vivono soli; ci sono anche numerosi ultracentenari. La situazione di Trieste, insomma, è quella che gli scenari prefigurano per l'Italia nel 2030.

L'aumento dell'aspettativa di vita è ovviamente positivo, in linea generale, e per molti cittadini attesta l'esistenza di buone condizioni di salute, tuttavia la presenza di un numero sempre più elevato di anziani e grandi anziani deve richiamare l'attenzione della comunità, in particolare delle istituzioni, dei vari soggetti pubblici e privati impegnati nelle attività di welfare, dei cittadini stessi.

Pertanto, considerato il quadro demografico, uno degli obiettivi qualificanti che ci siamo posti da subito, come Amministrazione locale, è stato quello di trasformare Trieste in un "laboratorio" per la miglior qualità di vita possibile per le persone anziane, promuovendo il benessere psicofisico e il protagonismo solidale degli anziani, per favorire la permanenza dei soggetti anche potenzialmente fragili nel proprio contesto naturale di vita. Per realizzare questo ci siamo resi conto che il Comune non può più limitarsi a svolgere una funzione di mero erogatore di servizi, ma deve agire come attivatore di processi efficaci per intercettare le situazioni di potenziale vulnerabilità e per rispondere ai bisogni, creando forti alleanze con gli altri soggetti (Azienda sanitaria, volontariato, cooperazione, no profit, organizzazioni dei cittadini).

Questo il ruolo, fondamentale, del Piano di zona, su cui tanto ci siamo impegnati: unire le risorse, sia a livello programmatico che nella fase di concreta realizzazione delle azioni condivise, per intervenire in modo più efficace e capillare. Per gli anziani, le progettualità sono state potenziate rispetto al passato, seguendo due fondamentali direttrici:

- la promozione e la prevenzione, per lo sviluppo della cultura dell'invecchiamento attivo, per la diffusione di stili di vita appropriati, anche attraverso l'ampliamento dell'offerta di attività motorie, culturali, socio-ricreative;
- la domiciliarità, cioè un insieme di interventi finalizzati all'assistenza alla persona anziana e all'offerta di servizi per garantire la permanenza a domicilio e il sostegno alle famiglie nelle attività di gestione della quotidianità dell'anziano.

Per noi, domiciliarità vuol dire non solo continuare a stare a casa propria, avere una rete familiare su cui contare, avere servizi di assistenza al proprio domicilio, potersi avvalere dell'aiuto di operatori professionali, preparati ed attenti, ma è anche continuare ad essere a pieno titolo parte della propria comunità, avere diritto

alla casa come bene primario, come spazio di libertà, di espressione di sé, come luogo di accoglienza, di sosta, di nutrimento, di difesa e protezione, spazio della memoria e delle radici. In sostanza, "la casa è dove si trova il cuore" (Gaio Plinio Secondo).

I servizi per consentire questo diritto della persona ci sono, e sono molteplici, ma è fondamentale conoscerli, e potervi accedere con consapevolezza e partecipazione.

Questa guida rappresenta quindi un prezioso vademecum per la domiciliarità, a Trieste e nel territorio provinciale. Colgo l'occasione per ringraziare le colleghe degli altri due Ambiti socio-assistenziali per aver consentito di inserire anche le informazioni relative ai servizi presenti nei Comuni minori, rendendo lo strumento più completo.

Sono sinceramente grata alla Comunità di S. Egidio che ha messo a disposizione le sue competenze e il suo impegno, come sempre con grande senso di solidarietà e spirito di collaborazione, e a tutti i soggetti sia istituzionali che privati che hanno contribuito alla realizzazione della Guida, per aiutare concretamente la cittadinanza ad orientarsi nella composita mappa dei servizi attivi sul territorio.

L'Assessore alle Politiche Sociali
e ai Servizi ed Interventi per la Disabilità
dott.ssa Laura Famulari

RINGRAZIAMENTI

Questa guida è frutto di un lavoro condiviso in cui molti hanno creduto. Un ringraziamento particolare va alla dottoressa Laura Famulari, assessore alle Politiche Sociali del Comune di Trieste che per prima ha creduto e sostenuto questo progetto assieme alla dottoressa Ambra De Candido, dirigente del Servizio Domiciliarità del Comune di Trieste. L'apertura ad uno sguardo provinciale è stato possibile grazie all'appoggio degli altri due Ambiti della provincia di Trieste, e per questo ringraziamo la dottoressa Tatjana Kobau e Loredana Rosi, assessori alle Politiche Sociali degli Ambiti di Duino Aurisina e Muggia. Ringraziamo il consiglio direttivo dell'associazione Le Buone Pratiche, che hanno sostenuto in modo sostanziale questo progetto, condividendone fin da principio gli obiettivi. Ringraziamo la Fondazione Dorni con il suo presidente Nerio Tomizza per il contributo offerto, attestazione di stima e riconoscimento del valore di questo lavoro. Ringraziamo la dottoressa Anna Galopin dell'Unità Anziani del Comune di Trieste, l'attenzione e la stima dimostrataci sono stati per noi di grande incoraggiamento, preziosi sono stati i suoi suggerimenti soprattutto in fase di revisione dei testi, così come il supporto fornito dalla dottoressa Romana Maiano, responsabile dell'Ambito 1.1 (Duino Aurisina) con i suoi collaboratori Alenka Jeric e Fabio Violin e la dottoressa Isabella D'Eliso, responsabile dell'Ambito 1.3 (Muggia), con la sua collaboratrice Aura Nicolini. Molti sono stati i contatti avuti con l'Azienda Sanitaria, per tutti ringraziamo il dottor Flavio Paoletti, referente per l'Azienda Sanitaria nei Piani di Zona, esempio concreto del lavoro interistituzionale, per il suo contributo alla revisione del testo. Un ringraziamento al dott. Valentino Patussi, dirigente del Dipartimento Prevenzione dell'Azienda Sanitaria 1 Triestina e i suoi collaboratori, dottoresse Sara Sanson e Daniela Germano, che con sollecitudine hanno collaborato alla redazione di alcune voci della guida, cogliendone il valore comunicativo e informativo. Un ringraziamento alla dottoressa Filomena Vella, psicologa del Distretto Sanitario n 2 per la sua passione e competenza, e a Monica Ghiretti della Microarea Ponziana per la concretezza dell'aiuto fornito. Un grazie sincero al dottor Gianluca Magnelli de Le Buone Pratiche per la sua collaborazione preziosa nella redazione del testo. Un ringraziamento ai referenti delle molte associazioni citate nella guida, che hanno aderito alla richiesta di informazioni. In particolare ringraziamo Stefano Marchesoni di TriesteAble, che con pazienza e competenza ci ha accompagnato nel mondo della legislazione e dei servizi a tutela dei disabili. Un ringraziamento all'avvocato Caterina Dolcher dell'AsSostegno, che con grande disponibilità, gentilezza e competenza, ci ha aiutato ad orientarci in materia di tutela dei diritti degli anziani. Un ringraziamento a quanti, operatori dei servizi hanno risposto alle innumerevoli telefonate, richieste di contatto per informazioni, ragguagli e approfondimenti. A quanti non abbiamo citato ma che in vario modo hanno contribuito alla buona riuscita di questo lavoro va il nostro ringraziamento più sincero, nella speranza che i contatti creati, le relazioni intrecciate in quest'occasione portino frutto per il lavoro futuro.

Gli autori

Lettera di Maria

Ho quasi settantacinque anni, vivo da sola a casa mia, la stessa in cui stavo con mio marito, quella che hanno lasciato i miei due figli quando si sono sposati.

Sono sempre stata fiera della mia autonomia, ma da un po' non è più come prima, soprattutto quando penso al mio futuro. Sono ancora autosufficiente, ma fino a quando? Tra me e me m'accorgo che i gesti diventano giorno per giorno un po' meno disinvolti, anche se mi dicono ancora: "Fossi io come lei alla sua età...". Uscire per la spesa e tenere la casa mi fa una fatica crescente.

E allora penso: "Quale sarà il mio futuro?". Quando ero giovane la risposta era semplice: con tua figlia, col genero, con i nipoti. ma adesso come si fa, con le case piccole e le famiglie in cui lavorano tutti?

Allora anche adesso la risposta è semplice: l'istituto.

È martellante, lo dicono tutti, però tutti sanno anche, e non lo dicono, che nessuno vorrebbe lasciare la sua casa per andare a vivere in un istituto. Non posso credere davvero che sia meglio un comodino, uno spazio angusto, una vita tutta anonima alla propria casa, dove ogni oggetto, un quadro, una fotografia, ricordano e riempiono anche una giornata senza tante novità.

Sento spesso in giro chi dice: "L'abbiamo messo in un bell'istituto, per il suo bene". Magari sono sinceri, ma loro non ci vivono. Non è neppure un "male minore", ma necessario. Ammettiamo pure di non capitare in uno di quei posti da telegiornale, dove gli fa fatica pure darti l'acqua se hai sete, o ti maltrattano solo perché si sentono frustrati del lavoro che fanno. Però non credo proprio che sia un istituto la risposta a chi sta un po' male e, soprattutto sta solo. Ritrovarsi a vivere all'improvviso con persone estranee, non volute e non scelte è davvero un modo per vincere la solitudine? So bene come si vive in istituto. Succede che vuoi riposare e non ci riesci perché non sopporti il rumore degli altri, i colpi di tosse, le abitudini diverse dalle tue. Si dice che da vecchi si diventa esagerati.

Ma non è un'esagerazione immaginarsi che se vuoi leggere c'è chi vuole la luce spenta o che se vuoi vedere un programma, o se ne guarda un altro o non è orario. In un ricovero anche i problemi più banali diventano difficili: avere ogni giorno il giornale, riparare subito gli occhiali quando si rompono, comprare le cose che ti servono se non puoi uscire. Capita spesso che ti scambino la biancheria con quella di un'altra dopo la lavanderia e poi non puoi tenere niente di tuo.

Quello che è peggio - ammesso che il mangiare non sia cattivo - è che non si può decidere quasi niente: quando alzarsi e quando restare a letto, quando accendere e quando spegnere la luce, quando e cosa mangiare. E poi, quando uno è più anziano (ed è più imbarazzato perché

si sente meno bello di una volta), è costretto ad avere tutto in comune: malattia, debolezze fisiche, dolore, senza nessuna intimità e nessun pudore. C'è che dice che in istituto "hai tutto senza pesare su nessuno". Ma non è vero. Non si ha tutto e non è l'unico modo per non dare fastidi ai propri cari.

Un'alternativa ci sarebbe: Poter stare a casa con un po' di assistenza e, quando si sta peggio o ci si ammala, poter essere aiutati a casa per quel tempo che serve. Questo servizio già esiste, ma più sulla carta che in realtà. Ogni amministrazione dovrebbe garantire l'assistenza. Siamo in tanti, infatti, che potremmo rimanere a casa anche soltanto con un piccolo aiuto (un servizio piccole spese, pagamenti di bollette, un po' di pulizie, eccetera), o con l'assistenza sanitaria a domicilio (il fisioterapista, il medico, l'infermiera), come previsto dalla legge italiana. E non è vero che tutto questo costa troppo. Questi servizi costano tre o quattro volte meno di un mio eventuale ricovero in una lungodegenza o in istituto. All'estero mi dicono che è diverso. Qui da noi, invece, succede che finisci in un istituto e che nemmeno l'hai deciso tu. Non capisco perché si rispettano le volontà di un testamento e invece non si viene ascoltati da vivi se non si vuole andare in istituto. Ho sentito alla TV che qui in Italia sono state stanziati migliaia e migliaia di miliardi per costruire nuovi istituti e per realizzare 140.000 posti letto. Se abitassi in una baracca ne sarei pure contenta. Ma io una casa e un letto, il mio "posto letto" già ce l'ho, non c'è bisogno di creare nuove cucine per prepararmi il pranzo, potete usare la mia. Non ho bisogno che mi costruiate una nuova grande sala per vedere la TV, ho già la mia televisione in camera. Il mio bagno funziona ancora bene. La mia casa, semmai, necessita soltanto di qualche corrimano e maniglia al muro: vi costerebbe molto meno. Quello che desidero per il mio futuro è la libertà di poter scegliere se vivere gli ultimi anni della mia vita a casa o in istituto. Oggi questa libertà non ce l'ho. Usufruire dell'assistenza domiciliare è molto difficile, quasi impossibile: le domande sono molte e il servizio è ancora troppo limitato. ma se questa assistenza domiciliare si sviluppasse di più e diventasse per tutti quelli che hanno bisogno, potreste anche fare a meno di costruire tanti nuovi, costosi istituti. E persino gli ospedali sarebbero meno affollati. Per questo, anche se non più giovane, voglio ancora far sentire la mia voce e dire che in istituto non voglio andare e che non lo auguro a nessuno.

Aiutate me e tutti gli anziani a restare a casa e a morire fra le proprie cose. Forse vivrò di più, sicuramente vivrò meglio.

Maria

INTRODUZIONE

La guida "Come rimanere a casa propria da anziani" è alla seconda edizione per Trieste e le parole di Maria, sottoscritte da migliaia di anziani in quella che è diventata una lettera aperta per non andare da anziani in istituto e rimanere a casa propria rimangono la miglior introduzione ad essa. Questa guida vuole rispondere alle esigenze di aiuto delle tante "Marie" che nella nostra città cercano sostegno, servizi, compagnia per poter continuare a vivere nel loro ambiente, anche se l'età avanza ed è più difficile da soli far fronte ai problemi di gestione della vita quotidiana. Gli anziani desiderano vivere a casa loro; tra le loro cose, veicolo dei loro ricordi essi vivono, guariscono, reagiscono meglio alla malattia e far rimanere gli anziani nelle loro case è possibile.

Con questa consapevolezza si è sempre mossa la Comunità di Sant'Egidio che a Trieste, dal 1992, ha cominciato ad affiancarsi a tanti anziani raccogliendo la loro volontà e studiandosi di trovare tutti i modi e i mezzi per rendere possibile la loro permanenza a casa, anche se deboli. Compagnia, aiuto, amicizia, organizzazione di servizi, campagne di sensibilizzazione e difesa dei diritti di chi è più vecchio sono sempre state azioni tese a contrastare un'istituzionalizzazione fin troppo prevedibile e automatica, quasi una soluzione ovvia e meccanica. Per molti anziani la non autosufficienza arriva repentinamente ed è difficile riorganizzare la vita facendo fronte alle nuove necessità assistenziali, sia per chi sta male, sia per chi si prende cura di lui. Anche la famiglia che vuole aiutare il proprio familiare anziano si trova impreparata. Difficile sapere a chi rivolgersi, a quali sussidi si può accedere, quali servizi sono disponibili. Spesso le difficoltà oggettive e la solitudine davanti a problemi tanto grandi, spingono al ricovero in istituto come unica ragionevole soluzione. Ma c'è un problema decisivo: che l'istituzionalizzazione tiene in poco o nessun conto la volontà dell'anziano di rimanere nella propria casa.

Questa guida rappresenta un riassunto di tutto quanto esiste per gli anziani, per la loro assistenza, per il loro tempo libero, per la loro economia spesso traballante. È concepita per dare agli anziani, ai loro familiari e agli operatori che lavorano nel settore, uno strumento per continuare a far vivere a casa propria chi è avanti con gli anni, con gli aiuti necessari. Sul territorio esistono servizi, sia pubblici sia privati, per rispondere alla domanda di sostegno anche domiciliare, ma l'informazione frammentaria rende spesso difficile l'accesso. "Come restare da anziani a casa propria" è allora una bussola per orientarsi tra i servizi, un bastone a cui appoggiarsi per conoscere le opportunità che Trieste e il territorio della provincia offrono ai loro anziani. È anche l'espressione di una proposta umana e culturale per restituire senso alla grande chance degli anni in più e di una vita che si allunga.

Rispetto alla prima edizione, che si limitava al territorio del comune di Trieste, si è voluto allargare la mappa delle risorse anche ai comuni minori della provincia. Così la guida si rivolge agli anziani di tutta la provincia di Trieste.

Per facilitare la consultazione, la guida raccoglie in ordine alfabetico e per tematiche le schede informative sintetiche sui servizi sociali, sanitari, culturali ed associativi presenti attualmente sul territorio della provincia di Trieste. In tal modo, gli anziani potranno trovare la mappa dei servizi di supporto per rispondere al bisogno di assistenza, così come troveranno le informazioni necessarie per curarsi a casa: non solo una panoramica dei servizi sociosanitari esistenti, ma anche informazioni sull'invalidità, sul riconoscimento dell'handicap, sui sussidi e sugli ausili e su tutto quanto può essere fruito da casa.

Il materiale che compone questa guida è per sua natura molto esposto al cambiamento. Ci sono norme e servizi che si evolvono, alcuni per loro natura temporanei che si esauriscono così come ovviamente la logistica e i riferimenti topografici possono essere soggetti a mutamenti. È stato fatto un grande sforzo di verifica delle informazioni, aggiornate ad agosto 2013. Così, mentre ci scusiamo anticipatamente di eventuali inesattezze, ci impegniamo ad aggiornare ed integrare di tempo in tempo le informazioni fornite. A questo fine ci saranno utili e graditi tutti i consigli e le indicazioni in merito, le integrazioni, le segnalazioni di nuovi servizi utili agli anziani per rimanere a casa propria: per questo è gradito l'apporto di ogni lettore, che potrà scrivere all'indirizzo e-mail santegidio.ts@alice.it o telefonare al numero 040 364277 (il numero è dotato di segreteria telefonica).

Non ci rimane che augurarvi una buona consultazione.

Gli autori

COME RIMANERE A CASA PROPRIA DA ANZIANI

INDICE GENERALE

- 1 Prefazione
- 3 Ringraziamenti
- 4 Lettera di Maria
- 6 Introduzione
- 8 Indice generale
- 10 Trovo tutto dalla A alla Z

1. AIUTO E ASSISTENZA SOCIALE

- 16 amalia
- 16 assistenti familiari, colf
- 19 buoni lavoro o voucher
- 20 centri diurni e ricoveri di sollievo per anziani
- 26 pasti a domicilio
- 28 punto unico integrato anziani
- 29 servizio sociale comunale
- 31 servizi domiciliari comunali
- 35 servizi domiciliari privati
- 37 telesoccorso/teleassistenza domiciliare

2. CULTURA, TEMPO LIBERO, VOLONTARIATO, ASSOCIAZIONISMO

- 40 associazioni di volontariato e associazioni di anziani
- 54 attività fisica
- 57 biblioteche
- 58 orti urbani a Trieste
- 59 programma socialità
- 60 servizio di vigilanza nelle scuole
- 60 sport
- 62 teatri
- 63 università
- 64 vacanze

3. CURARSI A CASA

- 66 Alzheimer e demenza
- 68 ambulanze
- 70 assistenza farmaceutica integrativa regionale (AFIR)
- 71 assistenza protesica
- 72 ausili, protesi e presidi sanitari
- 73 centro unico di prenotazione
- 78 guardia medica
- 79 medicine a domicilio
- 80 medico di famiglia (medico di medicina generale o medico di base)
- 80 medicina specialistica
- 82 microarea - habitat
- 84 prelievi a domicilio
- 85 presidio di medicina generale
- 86 residenza sanitaria assistenziale (RSA)
- 87 riabilitazione
- 88 struttura semplice anziani e residenze
- 76 struttura semplice cure ambulatoriali e domiciliari (ADI e SID)
- 89 unità di valutazione distrettuale
- 90 vaccinazioni

4. DOPO DI NOI

- 94 cimitero
- 96 eredità e imposte di successione
- 96 funerali e sepoltura
- 98 testamento

5. LA CASA

- 100 affitti concordati
- 101 barriere architettoniche

- 102 case ater
- 104 case fondazione "caccia-burlo"
- 105 condominio solidale
- 105 disinfestazioni e derattizzazioni
- 106 domiciliazione delle utenze
- 106 emergenza alloggiativa
- 107 sfratto
- 108 sindacati inquilini

6. LE NECESSITÀ ECONOMICHE

- 110 contributi economici da enti pubblici
- 115 isee
- 116 contributi da enti privati
- 117 dove mangiare
- 119 distribuzione alimenti e vestiario
- 119 ambulatori dentistici gratuiti
- 120 esenzioni o riduzioni
- 124 nuda proprietà

7. PENSIONI, INVALIDITÀ, PATRONATI E CAF

- 126 benefici esigibili e diritti connessi al riconoscimento dell'handicap e invalidità
- 130 centri di assistenza fiscale (caf)
- 132 handicap (L. 104/1992)
- 133 inps
- 134 invalidità civile
- 136 patronati
- 138 pensioni e prestazioni inps
- 140 sindacati pensionati

8. PREVENZIONE

- 142 come aiutare gli anziani a difendersi dal freddo
- 143 consigli per difendersi dal caldo estivo
- 146 essere sicuri in casa propria

- 150 prevenire le cadute
- 151 prevenzione delle truffe a danno degli anziani e non...

9. SERVIZI A TUTELA DEI DIRITTI

- 154 assistenza legale
- 158 associazioni di tutela dei consumatori
- 159 autocertificazione
- 161 diritto alla scelta del luogo di cura
- 161 amministratore di sostegno, tutore, curatore
- 165 associazioni di tutela dei diritti
- 166 elezioni

10. SPOSTARSI NELLA CITTÀ E OLTRE

- 172 contrassegno speciale di circolazione per invalidi
- 174 posteggio personalizzato
- 174 tessera agevolata per trasporti pubblici urbani
- 176 trasporti per anziani con difficoltà motorie
- 176 viaggiare in aereo
- 178 viaggiare in treno

11. TUTTO PER TELEFONO DA CASA

- 186 documenti a domicilio
- 187 denunce a domicilio
- 187 emergenza: numeri utili
- 188 numero verde sanità
- 188 numero unico salute e sociale
- 189 spesa a domicilio
- 189 uffici relazioni con il pubblico

191 Fonti

TROVO TUTTO DALLA A ALLA Z

A

ACAAR associazione	40	Associazione sordomuti ENS	51
ACAT club alcolisti in trattamento	50	Associazioni di tutela dei consumatori	158
ACLI	40	Associazioni di volontariato e anziani	40
Acli mondo colf	18	AsSostegno associazione	165
Acquisto autovettura con IVA agevolata	126	ASTRA associazione per alcodipendenze	50
ADA UIL, associazione disabili anziani	165	Attività fisica	54
ADOS associazione	51	Auser associazione	41
Affitti concordati	100	Ausili	72
AFIR	70	Ausili tecnici e informatici agevolazione per disabili	129
AIMS associazione sclerosi multipla	51	Autocertificazione	159
ALICE associazione lotta all'Ictus cerebrale	52	Automobili destinate al trasporto disabili	120
Alzheimer, sindrome di	66	Avi associazione	46
Amalia	16		
Amare il rene associazione	48	B	
Ambulanze	68	Badanti	16
Ambulatori dentistici gratuiti	119	Barriere architettoniche	101
Amici del cuore associazione	49	Benefici esigibili da un disabile (L. 104/1992)	126
Amministratore di sostegno	161	Benefici esigibili da un invalido civile	126
Anagrafe a domicilio	186	Benessere associazione	55
Analisi a domicilio (es. prelievi del sangue)	84	Biblioteche	57
ANMIC associazione invalidi civili	49	Bollo auto	127
Antitetanica	90	Borse della spesa	118
ARIS Associazione	41	Buon Pastore associazione	49
ASP Pro Senectute	24	Buoni lavoro	19
ASP Rittmeyer per i ciechi	53	Bonus Energia (SGATE)	110
Assegnazione seggi accessibile (elezioni)	168		
Assegno di accompagnamento	138	C	
Assegno sociale	138	Cadute, come prevenirle	150
Assistenti familiari	16	CAF	130
Assistenza domiciliare integrata ADI	76	Caldo, come difendersi	143
Assistenza economica	110	Cambio alloggio popolare per disabili	103
Assistenza farmaceutica integrativa regionale	70	Campi di bocce	61
Assistenza legale	154	Carta argento, treno	181
Assistenza protesica	71		
Associazione amici della Pro Senectute	46		

Carta blu, treno	180	Diritti connessi al riconoscimento handicap (L. 104/1992)	126
Case ATER	102	Diritti connessi al riconoscimento invalidità civile	126; 136
Centri di assistenza fiscale CAF	130	Diritto alla scelta del luogo di cura	161
Centri diurni per anziani	20	Disinfestazioni	105
Centro distrettuale per la diagnosi delle demenze	66	Distretti Sanitari sportelli amministrativi	71
Centro diurno Casa Emmaus	21	Distribuzione banco alimentare	118
Centro diurno di aggregazione ITIS	23	Documenti a domicilio	186
Centro diurno Marenzi	25	Dom Brisciki associazione culturale	42
Centro diurno Margherita	20	Domiciliazione delle utenze	106
Centro diurno Rusconi	20	Donazione a favore di disabile grave, agevolazione	130
Centro Mario Crepaz	24	Dove mangiare	117
Centro unico di prenotazione CUP	73	Drustvo Noè associazione	43
Cimiteri	94		
Circoli ACLI	40		
Club Rovis	25		
Co re com, comitato regionale per le comunicazioni	156	E	
Codici di priorità per le visite specialistiche	81	Elezioni	166
Condominio solidale	105	Emergenza alloggiativa	106
Consultorio familiare onlus	44	Emergenza caldo	143
Contrassegno di circolazione per invalidi	172	Emergenze - numeri utili	187
Contributi economici da enti privati	116	Emporio della solidarietà	118
Contributi economici da enti pubblici	110	ENS entre nazionale sordomuti	51
Contributi per abbattimento canoni di affitto	123	Eredità e imposte di successione	96
Cooperative di servizi domiciliari	35	Esenzione canone RAI TV	122
Cuore amico associazione	49	Esenzione imposte per disabili	126
CUP	73	Esenzione pagamento bollo auto	127
Curatore	165	Esenzione ticket	120-122
Cure primarie domiciliari SID e ADI	76	Esenzioni o riduzioni	120
		Essere sicuri in casa propria	146
		Famiglia e salute onlus associazione	43
D			
De Banfield associazione	43	F	
Deduzione per addetti all'assistenza (badanti) di disabili	128	FAP fondo per l'autonomia possibile	112
Demenza senile	66	Farmacie abilitate CUP	74
Denunce a domicilio	187	Fondazione Caccia Burlo	104
Derattizzazioni	105	Fondazione Casali	116
Detrazione per eliminazione barriere architettoniche	129	Fondo provinciale di solidarietà	114
Detrazioni di spese per acquisto e riparazione automobili	127	Fondo Solidarietà Regionale	112
Difendersi dal caldo	143	Freddo, come difendersi	142
Difendersi dal freddo	142	Funerali e sepoltura	96

G

Ginnastica	54
Gratuito patrocinio	154
Gruppo volontari duino aurisina s. croce	45
Guardia medica	78

H

Handicap (L. 104/1992)	132
Home Care Premium contributi ex INPDAP	112

I

Informazioni sanitarie, vedi URP ASS1	190
Imposte di successione, agevolazioni per disabili	128
In contrada centro diurno	22
Indennità di accompagnamento	138
Inps	133
Invalità civile	134
ISEE	115

K - L

KRU.T circolo culturale	45
LILT lega italiana per la lotta tumori	51

M

Medicina specialistica	80
Medicina specialistica a domicilio	81
Medicine a domicilio	79
Medico di base	80
Medico di famiglia	80
Medico di medicina generale	80
Melara associazione	44
Mense a pagamento	118
Mense gratuite	117
Microarea	82
Movimento donne Trieste onlus	44

N

Nonno vigile	60
Nuda proprietà	124
Numeri utili	187
Numero verde sanità	188
Nuova assodiabetici associazione	52

O - P

Ocio alla truffa	151
Orti urbani a Trieste	58
Pasti a domicilio	26
Patronati	136
Pensione ai parenti superstiti	138
Pensione di vecchiaia	138
Pensioni e prestazioni inps	138
Permessi sul lavoro per un familiare di un disabile	126
Petaso APT associazione parkinsoniani	53
PID pronto intervento domiciliare	32
Piscine	60
Portierato sociale AVI Ponziana	46
Posteggio personalizzato per invalidi	174
Prelievi a domicilio	84
Prenotazione telefonica prestazioni sanitarie	73
Presidio di medicina generale	85
Prevenire le cadute	150
Prevenzione degli incidenti domestici	146
Prevenzione delle truffe	151
Pro Senectute	24
Pronto CRI	27
Protesi	71; 72
Punto unico integrato anziani	28

R

RAI esenzione canone TV	122
Rena cittavecchia ente morale	45
Residenza sanitaria assistenziale RSA	86
Reversibilità pensione	138
Riabilitazione	87
Ricoveri di sollievo	20

S

Sale blu, viaggiare in treno	179
Servizi domiciliari comunali	31
Servizi domiciliari privati	35
Servizi parrocchiali di carità	119
Servizio di vigilanza nelle scuole	60
Servizio Infermieristico domiciliare (SID)	76
Servizio sociale comunale	29
Sfratto	107
Sindacati inquilini	108
Sindacati pensionati	140
Social card	113
Spesa a domicilio	189
Sport	60
Sportelli SPI CGiL dei diritti e percorsi per rimanere a casa	166
Sportello di assistenza familiare (si.con.te)	17
Struttura Semplice Anziani e Residenze (ex Unità operativa anziani)	88
Struttura semplice cure ambulatoriali e domiciliari (ADI e SID)	76
SGATE - Bonus Energia	110

T

Taxi attrezzati per trasporto disabili	176
Teatri	62
Teleassistenza	37
Telesoccorso	37
Tessera agevolata per autobus pubblici	174
Testamento	98
Trasporti per anziani con difficoltà motorie	176
Trasporti sanitari privati	70
TriesteAbile	166
Truffe, come difendersi	151
Tutela dei consumatori	158
Tutela dei diritti degli anziani associazioni	165
Tutore	165

U

Uffici elettorali	169
Uffici relazioni con il pubblico URP	189

Ufficio assistenza protesica	72
UILDM associazione per distrofia muscolare	54
UISP sport per tutti associazione	55
Unione degli Istriani	47
Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti	53
Unione Sportiva ACLI	56
Unità di valutazione distrettuale	89
UNITALSI	47
Università	63
URP, Uffici relazioni con il pubblico	189
UVD (Unità di valutazione distrettuale)	89

V - W

Vacanze	64
Vaccinazione antinfluenzale	90
Vaccinazione antitetanica	90
Visite specialistiche a domicilio	81
Viaggiare in aereo	176
Viaggiare in treno	178
Visite specialistiche	80
VOLOP associazione	47
Voto a domicilio (elezioni)	167
Voto assistito (elezioni)	167
Voucher	19
W gli anziani	47



1. Aiuto ed Assistenza Sociale

AMALIA

Che cosa è

È un progetto realizzato dal Comune di Trieste insieme all'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 Triestina con la collaborazione di Televita spa, che attraverso un contatto telefonico assiduo con gli operatori di Televita si propone di spezzare la solitudine e l'isolamento in cui vivono molti anziani della città. Chi usufruisce del progetto può telefonare ogni qual volta lo desidera nell'arco delle 24 ore per trovare una voce amica. Qualora ci sia la necessità Amalia fa da ponte tra l'anziano e i servizi del territorio.

Che cosa offre

- Una voce amica al telefono
- mette in contatto con il medico, assistenti sociali e domiciliari
- aiuto nelle pratiche burocratiche
- consegna farmaci a casa
- promozione eventi di socializzazione
- promozione di corsi di ginnastica dolce

A chi si rivolge

Agli anziani ultra 65enni che vivono nel territorio comunale in condizione di solitudine e isolamento.

Come fare domanda

Contattando il numero verde 800 544544.

Quanto costa

Il servizio è completamente gratuito.

ASSISTENTI FAMILIARI, COLF

Per tenere a casa un anziano che ha bisogno di assistenza, si potrebbe avere necessità di farlo assistere da una persona che dia anche una mano nella gestione della casa.

Sottolineiamo qui l'importanza di assumere la badante o colf sempre seguendo tutte le regole stabilite dalla normativa vigente. In caso contrario, pur avendo agito in buona fede, si potrebbe andare incontro a ricorsi o cause di lavoro, in cui spesso a soccombere è l'anziano o il suo parente.

Di seguito elenchiamo alcune associazioni e servizi pubblici che offrono assistenza in questo caso.

SPORTELLO DI ASSISTENZA FAMILIARE - PROGRAMMA SI.CON.TE

c/o Sportello del Lavoro della Provincia di Trieste

Che cosa offre

Il programma SI.CON.TE (Sistema di Conciliazione Integrato) è finalizzato alla regolarizzazione del lavoro sommerso nel settore domestico. Si tratta di un servizio gratuito, erogato dagli operatori degli Sportelli Assistenti Familiari della Provincia di Trieste, che vuole favorire l'incrocio qualificato tra domanda e offerta di lavoro in questo settore. Lo sportello offre la possibilità alle famiglie di trovare la figura più idonea nell'ambito del lavoro di cura (assistente familiare, collaboratrice domestica) e ai lavoratori/ici la possibilità di inserimento lavorativo nel settore.

- Il servizio aiuta le famiglie nella stipula dei contratti di lavoro e di tutte le pratiche amministrative (Inps, comunicazioni a Questura, Prefettura...) relative al rapporto di lavoro domestico
- fornisce informazioni sui costi (preventivi di spesa), sui contributi economici (FAP, vedi pag. 112) o incentivi per l'assunzione di un'assistente familiare, sulla normativa del settore domestico e dell'immigrazione
- segue le famiglie nelle eventuali problematiche successive all'instaurazione del rapporto di lavoro
- attraverso il servizio "Infopoint" è possibile reperire una sostituzione per la propria lavoratrice in caso di necessità (assenza dell'assistente per ferie o malattia...).
- Inoltre è possibile trovare un'assistente familiare per periodi brevi; in questo caso lo Sportello assiste la famiglia nel disbrigo delle pratiche burocratiche del lavoro occasionale accessorio, retribuito tramite i voucher ("buoni lavoro" erogati dall'Inps; vedi pag. 19)

A chi si rivolge

- Famiglie che necessitano di un supporto esterno per assistere propri familiari disabili, anziani e non autosufficienti in genere.
- Lavoratori interessati ad un inserimento nel settore di assistenza alla persona e lavoro domestico

Dove rivolgersi

Per consulenze e pratiche è necessario prenotare un appuntamento per un colloquio con l'operatore. Al momento della prenotazione saranno indicati dagli operatori i documenti necessari.

Provincia di Trieste c/o Centro per l'Impiego

Scala dei Cappuccini n. 1 - stanza 11 - Tel. 040 369104 interni 238 - 239 - 242

E-mail: assistentifamiliari.trieste@provincia.trieste.it

Sito: www.provincia.trieste.it/sportellolavoro; www.agenzialavoro.regione.fvg.it

Apertura al pubblico:

dal lunedì al venerdì dalle 9.15 alle 12.45 / il lunedì e il giovedì dalle 15.00 alle 16.30

Muggia c/o Sportello Famiglia del Comune - piano terra

Via Roma 22, 34015 Muggia - Tel. 040 3360434

E-mail: assistentifamiliari.muggia@provincia.trieste.it

Apertura al pubblico: il lunedì dalle 10.00 alle 13.00

Duino Aurisina c/o Servizio Sociale del Comune - 1° piano

Borgo San Mauro 124, 34011 Duino Aurisina - Tel. 040 2017388

E-mail: assistentifamiliari.duino@provincia.trieste.it

Apertura al pubblico: il martedì dalle 10.00 alle 13.00 (si riceve su appuntamento)

ACLI MONDO COLF Trieste

Che cosa offre

ACLI MONDO COLF offre una risposta alle esigenze ed ai bisogni della famiglia e degli anziani.

Il servizio offre, a pagamento, consulenza sul contratto collettivo nazionale Collaboratori Domestici, supporto nel disbrigo delle pratiche relative l'assunzione, la compilazione delle buste paga e adempimenti contributivi.

Inoltre, lo Sportello Acli Colf favorisce l'incontro tra la domanda e l'offerta in campo di assistenza familiare offrendo qualificato orientamento al lavoro per coloro che cercano lavoro e le famiglie che lo offrono.

Dove rivolgersi

Via San Francesco 4/1 - 34133 Trieste - Tel. 040 370408

E-mail: trieste@acli.it - Sito: www.aclitrieste.it

Si accede su appuntamento

Quanto si paga

Per accedere ai servizi dello sportello è necessario essere soci delle ACLI per l'anno in corso. La tessera annuale ha un costo di 17 €. I servizi erogati dallo sportello hanno un costo contenuto (10 € per busta paga, 20 € per la consulenza iniziale e l'avvio della pratica), che viene stabilito annualmente.

BUONI LAVORO O VOUCHER

Cosa è

Il voucher consente di beneficiare di prestazioni lavorative, per esempio nel settore domestico, che presentano carattere di episodicità e discontinuità e non sono pertanto riconducibili a specifiche tipologie di contratti di lavoro, nella completa legalità con copertura assicurativa INAIL e versamento di contributi.

L'impiego di voucher è consentito in ambito domestico anche in caso di brevi sostituzioni per malattia, ferie e nel periodo che precede la vera e propria assunzione.

Il lavoratore integra in questo modo le sue entrate con un reddito esente da ogni imposizione fiscale e che non incide sul suo stato di disoccupato o inoccupato. Per i lettori della nostra guida, l'argomento è di interesse in quanto può interessare l'assunzione di una badante. Ma nel caso di lavoratori extracomunitari tali prestazioni occasionali e accessorie non consentono né il rilascio né il rinnovo del permesso di soggiorno.

Dove e come

I buoni possono essere ritirati presso le sedi provinciali INPS dopo aver effettuato il pagamento dell'importo relativo sul conto corrente postale 89778229 intestato a INPS DG LAVORO OCCASIONALE ACC.

Rimane a carico del datore di lavoro l'incombenza di comunicare all'INAIL l'inizio dell'attività lavorativa al seguente indirizzo: Centro di contatto Tel. 010803164 Fax gratuito INAIL 800657657; Sito: www.inail.it/sezione Punto cliente.

Indicando dati anagrafici e codice fiscale del datore di lavoro e del lavoratore, luogo di svolgimento della prestazione, date presunte di inizio e di fine dell'attività lavorativa (le variazioni vanno comunicate con le stesse modalità).

Il datore di lavoro prima di consegnare i buoni deve compilarli attentamente e firmarli; il lavoratore può riscuoterli presso un qualsiasi ufficio postale esibendo un valido documento di riconoscimento.

CENTRI DIURNI E RICOVERI DI SOLLIEVO

PER ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

I centri diurni elencati di seguito sono convenzionati con l'Azienda Sanitaria, pertanto le persone che vi accedono, se soddisfano i criteri previsti dalla convenzione, usufruiscono di un contributo regionale per l'abbattimento della retta.

Per richiedere informazioni e una consulenza sull'opportunità di richiedere l'inserimento di un anziano in questo tipo di servizio, ci si può rivolgere, oltre che alle strutture, al Punto Unico Integrato della zona di residenza (vedo elenco a pag. 28)

I CENTRI DIURNI ASSISTITI PRESSO L'AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI ITIS

A chi sono rivolti

Ad anziani non autosufficienti, anche affetti da patologie dementigene. Possono accedere persone che vivono in qualsiasi zona della città.

Centro diurno assistito MARGHERITA ITIS

Via Pascoli, 31 - Trieste - Tel. 040 3736344
da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 17.00

Centro diurno assistito RUSCONI

Via della Valle, 8 - Trieste - Tel. 040 3736303 o 040 302757
da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 17.00

Che cosa offrono

- colazione, merenda, pranzo
- attività di relazione e socializzazione
- attività di riabilitazione e fisioterapia
- servizio infermieristico per assunzione terapia
- servizio di igiene della persona
- bagno assistito
- parrucchiere, barbiere, pedicure
- servizio di presa in carico a domicilio
- trasporto

Dove presentare la domanda

Rivolgersi direttamente al segretariato sociale dell'ITIS

Via Pascoli, 31 - Trieste - Tel. 040 3736303

Quanto costa

La retta mensile è modulare rispetto ai servizi richiesti. È possibile richiedere contributi alla Regione e al Comune.

CENTRO DIURNO PRESSO IL CENTRO PER L'ANZIANO**Che cosa è**

È un centro diurno del Comune di Trieste, inserito nella residenza Casa Serena del Centro per l'Anziano. Accoglie da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 17.00 anziani autosufficienti e non autosufficienti, residenti nel territorio comunale.

Indirizzo

Via Marchesetti, 8/1 - Trieste - Tel. 040 912080

indirizzo mail: amministrazione_CPA@comune.trieste.it

CENTRO DIURNO CASA EMMAUS**Che cosa è**

È un servizio di accoglimento e assistenza diurna per anziani non autosufficienti che normalmente vivono a casa soli o i cui familiari durante il giorno sono impegnati nel lavoro. Copre una fascia oraria che va dalle 8.30 alle 19.15, dal lunedì al venerdì. Al trasporto bisogna provvedere autonomamente.

Indirizzo

Il Centro Diurno si trova presso: Residenza protetta Casa Emmaus

Via Svevo, 34 - Trieste - Tel. 040 3882111

A chi è rivolto

Ad anziani non autosufficienti, senza limiti di reddito.

Che cosa offre

- Assistenza alla persona
- Programma assistenziale personalizzato

- Colazione, pranzo, merenda e cena
- Riposo pomeridiano
- Servizio di parrucchiera
- Assistenza infermieristica e somministrazione di terapie farmacologiche
- Interventi di riabilitazione cognitiva e motoria (individuale e di gruppo)
- Attività di animazione
- Assistenza spirituale

Dove presentare la domanda

Direttamente presso la Casa Emmaus, previo appuntamento da richiedere in segreteria da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.30 al num. Tel. 040 3882111.

Quanto si paga

La retta giornaliera è variabile rispetto al servizio richiesto e alle ore di accogliimento (da 9,65 a 36,50 €). È possibile richiedere contributi alla Regione, Comune e Azienda Sanitaria.

CENTRO DIURNO “IN...CONTRADA”

Che cosa è

È un centro presso il quale gli anziani possono trascorrere l'arco della giornata assistiti dal personale qualificato, usufruendo di diversi servizi a seconda delle necessità. Orari di apertura: da lunedì a venerdì ore 7.30-17.30.

Indirizzo

Centro “In...Contrada” - Via del Ponzanino, 16 - Trieste - Tel. 040 772346

Che cosa offre

- Risposte personalizzate a seconda del bisogno dell'anziano
- colazione e pranzo
- cena da portare a casa
- igiene personale (servizio di manicure e pedicure)
- ginnastica di gruppo
- fisioterapia individualizzata
- attività ricreative e di animazione culturale
- gite

A chi è rivolto

Ad anziani autosufficienti o parzialmente non autosufficienti, senza limiti di reddito.

Dove presentare la domanda

La domanda si presenta presso il centro stesso, previo colloquio con la responsabile.

Quanto si paga

Il costo è modulare rispetto ai servizi di cui si usufruisce.

PER ANZIANI AUTOSUFFICIENTI O PARZIALMENTE NON AUTOSUFFICIENTI

CENTRO DIURNO PRESSO L'AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI ITIS**Che cosa è**

È un punto di incontro dove è possibile trascorrere alcune ore della giornata, usufruendo di un giardino con fontana e panchine, di una sala da pranzo che all'occorrenza si trasforma in sala feste, di un laboratorio e di una zona televisione. È possibile partecipare alle attività di animazione culturale, espressiva e motoria oltre alle gite organizzate.

A chi è rivolto

Ad anziani autosufficienti senza limiti di reddito.

Indirizzo

Centro diurno ITIS - Via Pascoli, 31 - Trieste - Tel. 040 3736303

Da lunedì a domenica ore 9.00-18.00.

Possono accedere le persone che vivono in qualsiasi zona della città.

Che cosa offre

- Attività varie di animazione e socializzazione
- pranzo
- lavanderia
- ginnastica dolce
- parrucchiere, barbiere
- pedicure

Dove presentare la domanda

Rivolgersi direttamente al segretariato sociale dell'ITIS
Via Pascoli, 31 - Trieste - Tel. 040 3736303

Quanto costa

La tessera annuale per frequentare il centro diurno costa 22 €. Per ogni servizio è richiesto un minimo contributo proporzionale al reddito. La partecipazione alle attività di animazione è gratuita.

CENTRO DIURNO PRESSO L'AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI PRO SENECTUTE

A chi è rivolto

Ad anziani autosufficienti residenti nella città.

Che cosa offre

Ha un servizio di distribuzione borse della spesa per anziani bisognosi. L'azienda dispone di due circoli ricreativi.

CENTRO DIURNO COMANDANTE MARIO CREPAZ

Via Valdirivo, 11
Per anziani autosufficienti, con servizio mensa.

Attività di animazione

- gruppo di auto aiuto per persone vedove
- coro delle canterine
- festa mensile di compleanno
- gioco libero delle carte e tombola
- laboratorio di scrittura creativa

Servizi

- parrucchiera e pedicure
- ambulatorio medico
- trasporto
- mensa

Corsi di attività motoria

- corso di ginnastica dolce
- corso di ballo

Socialità

Si organizzano durante l'anno gite, feste, turismo sociale.

Aperto tutti i giorni dalle 9.00 alle 19.00

CLUB ROVIS

Via Ginnastica, 47

Lunedì: ballo. Mercoledì: giochi. Da giovedì a domenica: esibizione gratuita di artisti. Aperto tutti i giorni, tranne il martedì, ore 16.30-19.00 - Tel. 040 634885

Da lunedì a venerdì ore 10.00-12.00 Tel. 040 365110

Quanto costa

Per poter usufruire di tutti i servizi erogati è necessario tesserarsi. La quota annuale è di 24 €. Per gli anziani che percepiscono la pensione sociale la tessera è gratuita. I servizi a pagamento sono: mensa (8,5 € a pasto), trasporto (4 € a viaggio), parrucchiera, manicure e pedicure (secondo listino). È prevista l'erogazione di contributi sui servizi per persone con basso reddito.

Dove presentare la domanda

Rivolgersi al segretariato sociale della Pro Senectute

Via Valdirivo, 11 - 34132 Trieste - Tel. 040 365110 - Fax 040 3405449

E-mail: info@prosenectutets.it - Sito: www.prosenectutets.it

A.C.A.A.R. - CENTRO DIURNO MARENZI

A chi è rivolto

A persone anziane autosufficienti.

Che cosa offre

- attività ricreative varie tra il gioco delle carte, la tombola, laboratori di oggettistica;
- feste;
- gite e soggiorni estivi;
- È possibile pranzare presso il centro, con tariffe anche convenzionate con il Comune di Trieste;
- Il centro è dotato di pulmino per il trasporto a pagamento dei soci da casa al centro e viceversa.

Quanto costa

Per partecipare alle attività e usufruire dei servizi del centro, è necessario essere iscritti all'associazione, la quota associativa annuale è di 20 €. Servizi a pagamento sono i pasti (8,50 € a pasto), trasporti, i soggiorni estivi.

Dove rivolgersi

Via dell'Istria, 102 - Trieste - Tel. 040 0640385 - E-mail: marenzits102@libero.it
Aperto tutti i giorni (esclusi sabato e domenica) dalle ore 8 alle 18.

PASTI A DOMICILIO

Quando un anziano non riesce a provvedere in autonomia alla preparazione dei pasti, è possibile rivolgersi al Servizio Sociale del Comune di appartenenza. I diversi Comuni provvedono ad un servizio di fornitura pasti seguendo dei criteri e un'organizzazione che si differenzia da comune a comune. Di seguito elenchiamo per sommi capi quanto offerto dai tre Ambiti Sociali della provincia di Trieste. Ricordiamo che si deve rivolgersi al Servizio Sociale del comune dove si ha la residenza anagrafica. Infine vi segnaliamo due realtà del privato sociale che forniscono pasti a domicilio di anziani a pagamento.

COMUNE DI TRIESTE

È prevista la fornitura giornaliera dei pasti, pranzi e cene, diversificati nella quantità e nella qualità giorno/mese, a seconda delle esigenze degli utenti, comprese le festività, a domicilio degli utenti.

Dove presentare la domanda

Al Punto Unico Integrato Anziani o al Servizio Sociale della zona di appartenenza (vedi pag. 28-30).

Quanto si paga

Il servizio è a contribuzione secondo la capacità economica della persona o del nucleo familiare, secondo la normativa in vigore.

AMBITO DUINO AURISINA

Organizza un servizio di fornitura di pasti a domicilio per gli utenti che usufruiscono dell'assistenza domiciliare e un servizio di mensa per persone in temporanea difficoltà, che in questo caso consumano i pasti presso la Casa di Riposo F.Ili

Stuparich (Borgo San Mauro). Alle persone richiedenti i tre Comuni dell'Ambito rispondono in modo differenziato:

- il Comune di Duino Aurisina ha in atto una convenzione con la Casa di Riposo comunale F.lli Stuparich, che confeziona i pasti destinati agli utenti del servizio domiciliare;
- i Comuni di Sgonico e Monrupino forniscono i pasti confezionati dalla mensa scolastica in periodo di apertura delle scuole e si convenzionano con le locali locande per i periodi non coperti dalle mense scolastiche.

Gli operatori del servizio di assistenza domiciliare consegnano i pasti al domicilio degli anziani.

A chi è rivolto

Alle persone e gli utenti del servizio di assistenza domiciliare, che sono temporaneamente impediti a provvedere autonomamente al proprio vitto, o ad altre persone in temporanea difficoltà.

Dove rivolgersi

Presso la sede del Servizio Sociale dei Comuni (vedi pag. 30)

Come si accede

Attraverso una valutazione del bisogno effettuata dalle assistenti sociali e dalle assistenti domiciliari del Servizio Sociale

Quanto costa

Il costo del singolo pasto convenzionato è a carico dell'utente, ad oggi ammonta a 5,16 €

A PAGAMENTO:

Pronto CRI

Piazza Sansovino, 3 - Tel. 040 313131 - Da lunedì a venerdì ore 16.00 - 19.00;

PER URGENZE/EMERGENZE (solo operatori): Cell. 340 3655814

Pasti a domicilio con rimborso di 6,25 € (consegna 3 volte a settimana)

Centro "In Contrada"

Via del Ponzanino, 16 - Trieste - Tel. 040 772346

Fornisce un servizio di consegna pasti a domicilio.

PUNTO UNICO INTEGRATO ANZIANI

Che cosa è

Si tratta di uno sportello unificato di accesso sociosanitario, attivato dai Comuni della provincia di Trieste in collaborazione con l'ASS n. 1 Triestina, che si rivolge specificatamente agli anziani ed è costituito dalla presenza di un assistente sociale del Servizio Sociale Comunale (vedi voce seguente) ed un infermiere del Distretto Sanitario della zona in cui opera.

Che cosa offre

Il servizio offre una consulenza professionale socio-sanitaria rivolta agli anziani e alle loro famiglie, nonché l'accesso ai servizi socio-sanitari. L'obiettivo primario è quello di favorire la permanenza dell'anziano nella propria casa. Allo sportello ci si può rivolgere anche per avere informazioni e per accedere ai servizi e interventi di assistenza e sostegno domiciliari dei Comuni e dell'Azienda Sanitaria.

Dove rivolgersi

Al PUNTO UNICO INTEGRATO ANZIANI della zona di appartenenza, secondo il seguente elenco:

COMUNE DI TRIESTE

U.O.T. 1 - DISTRETTO 1 - Via Stock, 2

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.00-11.00 - Tel 040 3997852

U.O.T. 2 - DISTRETTO 2 - Campo San Giacomo, 13

Lunedì ore 12.00-14.00 - Tel 040 774795

Via Locchi, 27

Venerdì e mercoledì ore 9.00-11.00 - Tel 040 6758640

U.O.T. 3 - DISTRETTO 4 - Via Pascoli, 35/1

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.00-11.00 - Tel 040 6780731

U.O.T. 4 - DISTRETTO 3 - Via Valmaura, 59

Lunedì e venerdì ore 9.00-11.00 - Tel 040 3995829 - 040 3995900

In periodo estivo gli orari possono subire delle modifiche, si consiglia di consultare il sito www.retecivica.trieste.it

COMUNI DI MUGGIA E SAN DORLIGO DELLA VALLE

MUGGIA Via Roma n.22, Muggia

piano terra, mercoledì dalle 9.00 alle 11.00 - Tel. 040 272890

S. DORLIGO DELLA VALLE/DOLINA Municipio Dolina

piano terra a sinistra, giovedì dalle 9.00 alle 11.00 - Tel. 040 8329210

COMUNI DI DUINO AURISINA, SGONICO E MONRUPINO

Borgo San Mauro n.124 al Servizio sociale

Martedì dalle 9.00 alle 11.00 - Tel. 040 2017387 o 040 2017390

Oltre la giornata di martedì gli operatori referenti svolgono gli incontri con l'utenza, sia in sede che a domicilio, previo appuntamento.

SERVIZIO SOCIALE COMUNALE

Che cos'è

È un servizio pubblico dei Comuni che si propone di contribuire a dare risposte adeguate a bisogni che possono essere di natura economica, abitativa, lavorativa, di inserimento sociale, di assistenza alla persona. Il servizio ha come scopo la promozione del benessere della persona e della comunità. Questo anche attraverso un lavoro di equipe multiprofessionale, in collaborazione con gli altri servizi specialistici, con il privato sociale e con gli altri soggetti del territorio.

A chi è rivolto

Ai cittadini residenti nei comuni della provincia di Trieste, gli stranieri e apolidi residenti con permesso di soggiorno, nonché tutte le persone domiciliate in uno dei comuni della provincia, in relazione alla valutazione del bisogno individuale da parte del Servizio Sociale professionale.

Come si accede

Rivolgendosi all'ufficio competente della zona in cui si abita. Elenchiamo di seguito gli sportelli dei Comuni della provincia di Trieste, a cui si possono rivolgere gli anziani:

COMUNE DI TRIESTE (AMBITO 1.2)**SEDI DEL SERVIZIO SOCIALE TERRITORIALE (U.O.T.)****U.O.T. N. 1** - Via Moreri N. 5/B

Roiano, Greta, Barcola, Cologna, Scorcola, Altipiani

Via Moreri n. 5/B Tel. 040 4194512 - Fax 040 44926

Orario: 9.00-11.00 dal lunedì al venerdì. Lunedì e mercoledì anche 14.00 - 16.30.

U.O.T. N. 2 - Via Locchi N. 27

San Giacomo, San Vito, Cittavecchia, Barriera Nuova, Città Nuova

Via Locchi n. 27 - Tel. 040 6758640 - Fax 040 3226386

Orario: 9.00-11.00 dal lunedì al venerdì. Lunedì e mercoledì anche 14.00 - 16.30.

U.O.T. N. 3 - Via Pascoli N. 35/1

Barriera Vecchia, Chiadino-Rozzol, San Giovanni

Via Pascoli n. 35/1 - Tel. 040 6780712 - Fax 040 3482337

Orario: 9.00-11.00 dal lunedì al venerdì. Lunedì e mercoledì anche 14.00 - 16.30.

U.O.T. N. 4 - Via Ronchetto N. 77

Valmaura, Borgo San Sergio, Servola, Chiarbola

Via Ronchetto n. 77 - Tel. 040 3897211 - Fax 040 814118

Orario: 9.00-11.00 dal lunedì al venerdì. Lunedì e mercoledì anche 14.00 - 16.30.

COMUNI DI MUGGIA E SAN DORLIGO DELLA VALLE (AMBITO 1.3)**SERVIZIO SOCIALE DEI COMUNI AREA ANZIANI****MUGGIA** Via Roma n.22, Muggia

piano terra, mercoledì dalle 9.00 alle 11.00 - Tel. 040 272890

S. DORLIGO DELLA VALLE/DOLINA Municipio Dolina

piano terra a sinistra, giovedì dalle 9.00 alle 11.00 - Tel. 040 8329210

COMUNI DI DUINO-AURISINA, SGONICO, MONRUPINO (AMBITO 1.1)**SERVIZIO SOCIALE DEI COMUNI**

Sistiana, Borgo San Mauro n.124

piano terra, Tel. 040 2017389 - Fax 040 2908182

Orario: venerdì dalle 8.30-10.30

SERVIZI DOMICILIARI COMUNALI

Si tratta di un insieme di funzioni e di interventi orientati al soddisfacimento dei bisogni assistenziali e relazionali. È destinato a persone compromesse nell'autonomia, per lo più prive di una rete di supporto (principalmente anziani parzialmente non autosufficienti, anche temporaneamente). Ha come obiettivo specifico quello di mantenere le capacità di autonomia residue, favorire il recupero delle funzioni compromesse, evitare l'isolamento della persona e l'istituzionalizzazione. Il servizio è organizzato direttamente dai Servizi Sociali del Comune. È necessario rivolgersi solamente al Comune nel quale si ha la residenza anagrafica.

COMUNE DI TRIESTE

Che cosa offre

- Servizio domiciliare di assistenza e cura della persona (con gestione diretta da parte del Comune);
- interventi socio-assistenziali e di cura della persona non autonoma e non autosufficiente, 7 giorni su 7, dalle ore 7 alle 21.00 (servizio in appalto)
- Pulizie di ambienti domestici: di tipo straordinario o di mantenimento, a cadenza settimanale, quindicinale o mensile (servizio in appalto)
- Pasti a domicilio con fornitura giornaliera 7 giorni su 7, comprese le festività (servizio in appalto)
- Manutenzione alloggi: lavori di pitturazione interna, riparazione impianti, piccole riparazioni di mobili, infissi e piccoli elettrodomestici casalinghi, traslochi (servizio in appalto)

Chi può fare domanda

Le persone anziane e le famiglie con anziani in condizioni di parziale, temporanea o totale non autosufficienza residenti in comune di Trieste.

Dove presentare la domanda

Ci si rivolge al Punto Unico Integrato e/o alla segreteria del Servizio Sociale della zona di appartenenza (vedi pag. 28-30).

Quanto si paga

La contribuzione varia a seconda della capacità economica della persona o del nucleo familiare, valutata in base alla normativa in vigore.

PRONTO INTERVENTO DOMICILIARE INTEGRATO (PID) DEL COMUNE DI TRIESTE

Si tratta di un servizio domiciliare comunale, integrato con quello sanitario, attivabile in casi di eventi critici che determinano acutamente il mancato soddisfacimento di bisogni primari, relazionali, sanitari con possibili rischi in termini di repentina perdita di autonomia, crisi della famiglia che assiste, ricovero improprio in casa di riposo o in ospedale.

Che cosa offre

Prestazioni di assistenza domiciliare integrata di pulizia della casa, fornitura pasti a domicilio, prestazioni infermieristiche. Il servizio viene attivato entro 24 ore in caso di emergenza, oppure entro una settimana per prestazioni erogabili 7 giorni su 7 nell'arco diurno, per un periodo temporaneo (da una settimana a massimo tre mesi). Possono essere anche previsti accoglimenti temporanei in strutture residenziali.

Dove presentare la domanda

Ci si rivolge al Punto Unico Integrato oppure alla segreteria del Servizio Sociale della zona di appartenenza (vedi pag. 28-30), ai Distretti Sanitari o infine al Medico di medicina generale (medico di base).

Quanto si paga

La contribuzione varia a seconda della capacità economica della persona o del nucleo familiare, valutata in base alla normativa in vigore.

COMUNI DI DUINO-AURISINA, SGONICO E MONRUPINO

Che cosa offre

Il Servizio di Assistenza Domiciliare (SAD) è un servizio socio assistenziale, erogato direttamente a casa dell'utente da Assistenti Domiciliari o da Operatori Socio Sanitari. Il SAD collabora con la famiglia e si integra con gli altri servizi sanitari e sociali eventualmente presenti.

Offre assistenza a domicilio di persone con limitazione dell'autonomia nello svolgimento dei compiti di vita quotidiana quali:

- cura e igiene della persone (es. bagno, doccia, alzata e rimessa a letto)
- mobilizzazione (es. deambulazione assistita, mobilizzazione a letto)
- prestazione domestiche (es. pulizia e cura della casa, preparazione e aiuto nell'assunzione dei pasti)

- accompagnamento per commissioni, visite mediche
- supporto alla vita di relazione
- controllo e monitoraggio della situazione

Come si accede

Presentando domanda di avvio del servizio presso la sede del Servizio Sociale dei Comuni (vedi pag. 30). successivamente alla consegna della domanda e in seguito alla visita domiciliare dell'assistente sociale e delle assistenti domiciliari, viene definito il piano di assistenza individualizzato, di concerto con l'utente e la sua famiglia e viene avviato l'intervento.

Le domande vengono soddisfatte seguendo l'ordine di presentazione. Solo in casi eccezionali, su segnalazione di estrema urgenza da parte di altri servizi, si può derogare a questo criterio e attivare il servizio con modalità immediata.

Quanto si paga

Il servizio prevede la partecipazione ai costi da parte dell'utenza, con una percentuale di contribuzione a carico del richiedente stabilita in base al suo ISEE. Le fasce di contribuzione sono proporzionali e annualmente determinate.

COMUNI DI MUGGIA E SAN DORLIGO DELLA VALLE

Che cosa offre

Servizio domiciliare di assistenza alla persona con gestione diretta del Comune.

- Interventi socioassistenziali e di cura della persona non autonoma e non autosufficiente, all'interno delle seguenti fasce orarie (servizio in appalto):

a) mattino: dalle ore 7.00 alle ore 19.00 e 30 dal lunedì al sabato;

b) in alcuni casi eccezionali potranno essere richieste prestazioni da effettuarsi tra le ore 6.00 e le ore 8.00 e dopo le ore 19.30 ma, in tal caso, le prestazioni dovranno essere preventivamente autorizzate dall'assistente sociale referente del caso e rientrare nel monte ore settimanale/giornaliero previsto dal programma assistenziale individuale;

c) in alcuni casi eccezionali potranno essere richieste prestazioni da effettuarsi la domenica o in giornate festive; anche in questo caso, le prestazioni dovranno essere preventivamente autorizzate dall'assistente sociale referente del caso e rientrare nel monte ore settimanale/giornaliero previsto dal programma assistenziale individuale.

- Servizio pasti a domicilio (Servizio in appalto). Il servizio si svolge dal lunedì al sabato, salvo casi particolari, da concordare preventivamente; il servizio non viene svolto nelle domeniche e nelle altre festività.
- Prestazioni per il governo dell'alloggio (Servizio in appalto):
 - a) Pulizie ordinarie dell'alloggio, da effettuarsi a cadenza settimanale, quindicinale o mensile.
 - b) Pulizie straordinarie o stagionali.
- Manutenzioni ordinarie (Servizio in appalto):
 - a) Pitturazione pareti, infissi e serramenti.
 - b) Riparazioni impianti idraulici ed elettrici per il mantenimento della loro efficienza.
 - c) Piccole riparazioni di mobili, infissi e piccoli elettrodomestici casalinghi.
- Traslochi:
 - a) Traslochi e spostamento mobili internamente agli alloggi.
 - b) Eventualmente sgombero per chiusura alloggio a seguito di accoglimento dell'utente in struttura o suo decesso.
- Interventi per il degrado abitativo:
 - a) Sgombero di masserizie, rifiuti urbani o speciali assimilabili agli urbani e smaltimento dei suddetti;
 - b) Pulizia a fondo dei locali, disinfezione e disinfestazione degli stessi.

Tali attività si svolgono presso immobili di privati cittadini, disposti con il consenso degli stessi e, quindi, programmati, o con ordinanza del Sindaco e, quindi, eseguiti in via d'urgenza per motivi di igiene e sanità pubbliche.

Come si accede

Presentando domanda di avvio del servizio presso la sede del Servizio Sociale dei Comuni (vedi pag. 30).

Quanto si paga

La contribuzione varia a seconda della capacità economica della persona o del nucleo familiare, valutata in base alla normativa in vigore.

SERVIZI DOMICILIARI PRIVATI

Di seguito elenchiamo alcune cooperative e associazioni private, che offrono servizi di assistenza domiciliare e di cura della persona a pagamento.

COOPERATIVA SOCIALE ALMA

Località Mattonaia 542 - San Dorligo della Valle (TS)

Tel. 040 822074 - Fax 040 2823253

Orario di segreteria: da Lunedì a Venerdì, 8.30-18.30

E-mail: alma.cooperativa@gmail.com - **Pec:** alma.cooperativa@legalmail.com

La cooperativa opera su tutto il territorio della provincia di Trieste.

Offre i seguenti servizi:

- trasporto e accompagnamento assistito con automezzi attrezzati per trasporto carrozzine, incluso il superamento di barriere architettoniche;
- trasporto e accompagnamento sanitario con autoambulanza in favore di malati ed infermi purché in condizioni di stabilità clinica;
- trasporto per persone con limitate capacità motorie in tutta Italia e all'estero;
- fisioterapia a domicilio;
- assistenza alla persona e cura della casa;

COOPERATIVA A.M.I.CO di S.U.D.I.S. a r.l

Via Coroneo, 4 - Trieste - Tel. 040 3478751

Orario di segreteria: dalle 09.00 alle 17.00; **Sito:** www.amicoservizi.com

E-mail: servizi@amicoservizi.com; amministrazione@amicoservizi.com

Opera su tutto il territorio della provincia di Trieste

Offre servizi di cura e igiene della persona, interventi igienico - sanitari semplici, pulizia della casa, aiuto per la spesa e preparazione pasti, assistenza diurna e notturna in caso di degenza o ricovero, accompagnamento assistito con pulmini attrezzati, attività di socializzazione, consulenza ed assistenza per la presa in carico e la gestione di personale domestico e badanti. La pronta reperibilità ci permette di sostenere l'autonomia, il benessere e la libertà delle persone nella propria casa.

COOPERATIVA "ANNI D'ORO"

Via delle Settefontane, 51/1 (sede provvisoria) - Trieste - Cell. 3803837102

E-mail: coopannidoro@gmail.com - **Sito:** www.coopannidoro.ts.it

Opera sul territorio dei Comuni di Trieste, Muggia, San Dorligo della Valle. Si occupa, con personale qualificato, di assistenza infermieristica, fisioterapia, servizio

di trasporto, servizio di acquisto e consegna spesa, consegna farmaci a domicilio, igiene e cura della persona, aiuto nella preparazione dei pasti, aiuto per il governo e la pulizia della casa, sostegno alla persona nelle attività motorie, aiuto alla socializzazione, servizio di compagnia negli spostamenti in città, assistenza in strutture ospedaliere e simili.

COOPERATIVA EUROPROMOS

Via Zanussi, 11/13 - Udine - Tel. 0432 524484 - **E-mail:** info@europromos.it

Opera sul territorio dei comuni di Duino Aurisina, Sgonico e Monrupino.

Fornisce servizi di pulizie domiciliari.

CONSORZIO FHOCUS - Ricerca, Sviluppo e Formazione

Via Ponchielli, 1 - Trieste - Tel. 040 364642 - **E-mail:** info@fhocus.it

Sito: www.fhocus.it - **Orario di segreteria:** 9.00-12.00 e 15.00-17.00

Opera su tutto il territorio della provincia di Trieste.

È una rete no profit di imprese sociali coinvolte in servizi a sostegno delle persone fragili e delle loro famiglie. Vi aderiscono molteplici società e cooperative impegnate nei servizi alla persona delle diverse aree-intervento. In particolare segnaliamo i servizi offerti utili agli anziani:

- assistenza domiciliare, personalizzata rispetto ai bisogni della famiglia, svolta da personale qualificato
- supporto sanitario
- aiuto alle famiglie che si avvalgono di un'assistente familiare (badante)
- accompagnamento e trasporto a piedi, con carrozzina e/o con mezzi attrezzati
- "pronto spesa" con consegna della spesa a domicilio
- pulizie e piccole manutenzioni con preventivi gratuiti.

COOPERATIVA SOCIALE "IL RUBINO"

Via Baiamonti, 58 - Trieste - Tel. 347 1060487

Orario: da lunedì a venerdì ore: 8.30-17.00 e sabato ore: 8.30-13.00

Opera su tutti i Comuni della provincia di Trieste

Si occupa di supporto al singolo nello svolgimento delle attività quotidiane, di cura di sé e dei contesti di vita, programmazione ed organizzazione di attività ricreative, culturali e sportive rivolte ai singoli individui (cinema, teatro, uscite, ricorrenze e tradizioni locali...), interventi di assistenza alla vita domestica, trasporto delle persone a visite mediche o altri posti desiderati dall'utente, aiuto nel ritiro e nella consegna della spesa a casa, aiuto nel ritiro e consegna farmaci.

CENTRO IN CONTRADA - COOPERATIVA LA QUERCIA

Via del Ponzanino, 16 - Trieste - Tel. 040 772346

E-mail: incontrada@cooperativaquercia.it - **Sito:** www.cooperativaquercia.it
Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 8.30-13.00 (in altri orari è attiva la segreteria telefonica). Per informazioni riceve su appuntamento.

Opera sul territorio del Comune di Trieste.

Offre, con personale qualificato, un servizio di assistenza flessibile e tempestivo, concordando in base alle esigenze della persona e della famiglia un piano personalizzato. Opera con uno spirito di accoglienza, cortesia e comunicazione.

Fornisce servizi di:

- assistenza domiciliare e cura della persona,
- accompagnamento,
- fornitura pasti a domicilio.

Cooperativa L'ONDANOVA

Via San Francesco, 7 - Grado (GO) - Tel. 0431 82934 - 3 e 3202963285

E-mail: info@ondanova.it - **Sito:** www.ondanova.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 8.30-13.30 e 14.30-17.30; sabato 9.00-13.00

Opera sul territorio dell'altipiano ovest e nei comuni di Duino Aurisina, Monrupino, Sgonico.

Offre con orario flessibile e personale qualificato, servizio domiciliare di assistenza e cura della persona, igiene dell'ambiente domestico, disbrigo pratiche, accompagnamenti con mezzo attrezzato, servizio infermieristico.

VITAE - Servizio di Assistenza privata

Via Palestrina, 3 - Trieste - Tel. 040 371650 o 040 662352 - **E-mail:** vitae.ts@tiscali.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30 e 15.30-18.30

Opera prevalentemente sul territorio dei Comuni di Trieste, Muggia e San Dorligo della Valle. Offre servizi di assistenza domiciliare, medica e trasporti con l'ambulanza.

TELESOCORSO / TELEASSISTENZA DOMICILIARE

Che cosa offre

È un servizio che offre principalmente sicurezza **24 ore su 24**, un pronto intervento nei casi di emergenza garantito dalla custodia delle chiavi (non obbligatoria ma

molto utile), l'attivazione dei soccorritori (es. medico, 118, famigliari, altri), la consegna di farmaci a domicilio, il reperimento di elettricisti o idraulici per esigenze domestiche, altro. Per attivare la richiesta di aiuto/soccorso, ogni assistito riceve un dispositivo telefonico dotato di un **piccolo pulsante portatile** (a ciondolo o a bracciale) da premere in caso di necessità.

Il servizio offre anche **compagnia e ascolto** grazie a telefonate settimanali di socializzazione rivolte ad ogni persona assistita. Le telefonate possono essere utili anche per ricordare i farmaci da assumere (in accordo con il Medico di famiglia).

Indirizzo

Il servizio di Telesoccorso e Teleassistenza Domiciliare è fornito da **Televita SpA** e **Tesan-Televita Srl** - Piazza San Giovanni 6 - Numero verde **800 846079**.

Come fare domanda

È possibile ottenere il servizio in forma **gratuita o semi-gratuita** presentando la domanda presso il proprio Punto Unico Integrato Anziani (vedi pag. 28). La Regione FVG infatti lo ha reso un servizio pubblico in tutto il territorio con la L.R. 26/1996 e anche l'Azienda Sanitaria Triestina lo ha attivato in forma gratuita per le persone a rischio sanitario.

I moduli per farne richiesta si trovano sul sito web della Regione (www.regione.fvg.it) alla voce Salute e Sociale o sul sito web della A.S.S. 1 Triestina (www.ass1.sanita.fvg.it) o ancora, sul sito del gestore (www.tesantelevita.it).

Quanto si paga

Il servizio pubblico può essere gratuito o semi-gratuito (€ 17,00 al mese) in base al bisogno e al reddito. La domanda viene valutata dal Distretto Sanitario o dal Servizio Sociale Comunale. Per chi ha un reddito fino al "doppio" della pensione minima INPS (si possono detrarre dal conteggio le spese di affitto, riscaldamento e condominiali), il servizio è gratuito, per redditi superiori, ma che rientrano nel "triplo" della pensione minima INPS (detraendo le spese suddette), viene richiesto un contributo di € 17,00 al mese da versare alla Regione FVG. La valutazione del reddito prossimamente cambierà e si baserà sull'indicatore ISEE. I moduli di domanda saranno aggiornati con tutte le indicazioni utili ai richiedenti.

Chi ha un reddito superiore può richiedere il servizio privatamente sostenendo un costo iniziale di € 146,00 (una tantum) e un canone mensile che va da € 35,00 a € 42,00 al mese (a seconda che si richieda o meno il servizio di custodia delle chiavi con pronto intervento).

Per ulteriori dettagli chiamare il numero verde **800 846079**.



2. **Cultura, Tempo Libero, Volontariato, Associazionismo**

ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO E ASSOCIAZIONI DI ANZIANI

A.C.A.A.R. "AMICI DEI CENTRI ANZIANI PER L'AGGREGAZIONE RIONALE"

È un'associazione di volontariato e di promozione sociale ispirata a finalità di solidarietà, di utilità e di promozione sociale delle persone ed in particolare di quelle anziane, con sede presso Casa Marenzi (di proprietà comunale, affidata dal Comune di Trieste all'associazione mediante una convenzione). Offre durante tutto l'anno occasioni di incontro, aggregazione, svago e molto altro.

L'associazione è dotata di un centro diurno: il "Centro Marenzi" (vedi pag. 25),

Via dell'Istria, 102 - Trieste - Tel. 040 0640385 (per informazioni)

E-mail: marenzits102@libero.it

ACLI - ASSOCIAZIONI CRISTIANE LAVORATORI ITALIANI

Via San Francesco, 4/1 - Tel. 040 370408

E-mail: trieste@aclitrieste.it **Sito:** www.aclitrieste.it

Martedì, Mercoledì, Giovedì ore 15.00-18.00

Circolo Acli G.Fanin - Campo San Giacomo, 15 - Tel. 3486739697

Apertura quasi non stop ogni giorno comprese le domeniche e le feste. È un circolo dotato di più sale, con aria condizionata nel periodo estivo. È sede del Gruppo Amicizia, un progetto di socializzazione con molte iniziative: tombole, feste, gite di giornata; passeggiate in Carso e soggiorni estivi ed invernali. Orario 9.00-20.30

Circolo Acli San Luigi - Via Aldegardi, 15 - Tel. 040 946681

Il circolo è aperto dal martedì a sabato ore 16.00-20.00 e la domenica mattina.

Il circolo offre diverse attività ricreative; collabora con un'associazione di volontariato che offre prestazioni sanitarie gratuite (Via Mauroner, 2).

Circolo E. Crevatini - Via Cologna, 77

Aperto tutti i pomeriggi della settimana dalle 17.00 in poi.

Il circolo organizza attività ricreative.

Circolo O. Petronio - Muggia - Via Frausin 9 - Tel. 3345616115

Aperto da lunedì a venerdì ore 17.00-19.00 e sabato ore 10.30-12.30

Il circolo organizza attività ricreative, corsi di ballo, ginnastica dolce, yoga.

Circolo San Giovanni Presso l'ufficio parrocchiale, P.le Gioberti 7

Aperto il giovedì dalle 10.00 alle 12.00. Offre attività di segretariato sociale e fiscale.

ARIS - ASSOCIAZIONE RICERCA INTERVENTI STUDI SULL'INVECCHIAMENTO

Via del Monte 2 - Trieste - Centro per L'anziano c/o Palazzina Ospedaliera

Via Pietà 19 - 3° piano, stanza 10 - Tel. 040 774363 - 347 6969 495

E-mail: info@associazionearis.com - **Sito:** www.associazionearis.com

Orario di Segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 e 15.30-18.00

Opera sul territorio della provincia per promuovere l'invecchiamento attivo e abbattere gli stereotipi negativi sulla vecchiaia tramite conferenze sul benessere psicofisico, su usi, costumi e tradizioni di un tempo. Organizza la rassegna cinematografica "La Stagione del Raccolto".

Il Centro per l'Anziano offre gratuitamente ascolto e accoglienza, esame della memoria, consulenza per problemi psicologici, sociosanitari e legali, misurazione dell'udito e della pressione arteriosa.

AUSER - ASSOCIAZIONE PER L'AUTOGESTIONE DEI SERVIZI E LA SOLIDARIETÀ

È un'associazione di volontariato e di promozione sociale, impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani e a far crescere il ruolo dei senior nella società.

Si propone di:

Contrastare ogni forma di esclusione sociale; Migliorare la qualità della vita; Diffondere la cultura e la pratica della solidarietà e della partecipazione; Valorizzare l'esperienza, le capacità, la creatività e le idee degli anziani; Sviluppare i rapporti di solidarietà e scambio con le generazioni più giovani.

La proposta associativa di Auser è rivolta in maniera prioritaria agli anziani, ma è aperta alle relazioni di dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse.

Auser non opera semplicemente per gli anziani, ma con gli anziani, per renderli protagonisti della soddisfazione dei loro bisogni.

A Trieste ci sono diverse Associazioni Auser, alcune organizzative, altre operative.

Elenchiamo le associazioni operative e loro sedi:**Filo d'argento Auser**

Largo Barriera, 15 - 2° piano - E-mail: filodargento@libero.it

Svolge attività di assistenza e di trasporto delle persone.

Università della Liberetà Auser

Largo Barriera, 15 - 4° piano - E-mail: uniliberetauser@libero.it

Tiene una novantina di corsi di educazione alla formazione permanente degli adulti. È tra le dieci università Auser di tutta Italia che hanno ricevuto il Bollino di qualità.

Auser Percorsi solidali

Via Carducci, 35 - Effettua viaggi culturali, corsi e conferenze. E uno dei sei circoli culturali italiani che hanno avuto il riconoscimento del Bollino di qualità Auser. Ha in attivo una convenzione con una residenza per anziani presso cui opera con un proprio gruppo di volontari, in collaborazione col personale interno.

Circolo Auser "Pino Burlo" di San Giacomo

Via Frausin, 17 - Svolge attività ricreative, gite e sviluppa progetti di socializzazione intergenerazionale.

Circolo Auser "Pino Zahar" di Rozzol Melara

Via Pasteur, 41 - Effettua trasporti, corsi di ginnastica, di ballo, di computer; svolge attività ricreative e sociali; ha un bar per i propri soci.

Associazione Auser Domio

c/o SPI/CGIL - Strada della Rosandra, 58 - E-mail: auser.domio@libero.it

Svolge attività ricreative e gite.

Circolo CiSoTel Altipiano carsico

P.zza S. Rocco, 103 - Aurisina (TS) - Tiene pomeriggi danzanti e gite.

C.I.S. Auser

In fase di trasferimento presso la sede dell'associazione "Nuova Grisa" - Muggia (TS) - per possibili contatti, gli attuali riferimenti sono quelli dell'Auser area urbana di Trieste. La sua missione è configurabile nello svolgimento di attività ricreative, gite e nello sviluppo di progetti di socializzazione intergenerazionale.

ASSOCIAZIONE CULTURALE RICREATIVA DOM BRIŠČIKI

Kulturno Rekreatijsko Društvo - B.go Grotta Gigante Briščki, 77 - Sgonico

E-mail: krd.dombrisciki@gmail.com

L'associazione propone attività culturali, ricreative e di socializzazione.

ASSOCIAZIONE DRUŠTVO NOÈ

Borgo San Mauro, 137 - Sistiana - Tel. 040 299461 - 3498419497

E-mail: noeinfoe@yahoo.it

L'associazione propone attività finalizzate a promuovere il benessere psico-fisico delle persone, in particolare:

- Conferenze su tematiche di interesse per gli anziani;
- corsi di restauro del mobile, come metodo di recupero delle tradizioni.

ASSOCIAZIONE FAMIGLIA E SALUTE ONLUS

Via Giarizzole, 2 - Trieste - Tel. 040 810316 - Orario: 8.00-19.00 da lunedì a venerdì

Opera sul territorio del Comune di Trieste-Distretto Sanitario n°3 e si occupa di:

- Assistenza domiciliare integrata e infermieristica ai malati acuti, cronici e/o terminali;
- Aiuto domiciliare ad anziani, persone sole e/o nuclei familiari in stato di particolare necessità e a persone con disagio psicosociale;
- Attività ambulatoriale infermieristica di base che eroga iniezioni, pressione arteriosa, medicazioni, controllo dei parametri ematochimici nei diabetici ecc.; (le attività di cura ed assistenza ambulatoriali e domiciliari sono garantite anche il sabato e le festività);
- Collaborazione con i medici di base, con i servizi sociali di zona, con il C.S.M. di zona e con il distretto n. 3;
- Promozione della salute con attività di educazione sanitaria incentrata sulla prevenzione, sulla cura della malattia e sulla riabilitazione;
- Promozione e sostegno delle culture che tutelano la famiglia come luogo in cui si fonda il benessere psicofisico dell'individuo.

ASSOCIAZIONE GOFFREDO DE BANFIELD

Via Fabio Filzi, 21/1 - Trieste - Tel. 040 362766 (Fax 040 774938)

Orario: 9.00 -13.00 da lunedì a venerdì

E-mail: info@debanfield.it - **Sito:** www.debanfield.it (anche pagina facebook)

L'associazione fornisce, a persone anziane non autosufficienti e loro familiari, servizi gratuiti di:

- informazione e consulenza per problemi sociosanitari
- accompagnamento e tutoraggio nei percorsi di assistenza
- assistenza domiciliare (infermieristica, riabilitativa, respite care) per residenti in Barriera Vecchia e Nuova

- prestito di ausili (carrozzelle, sedie a comoda, letti ospedalieri, ecc)
- gruppo di sostegno e consulenza legale per familiari di malati di Alzheimer

Organizza inoltre costanti attività di sensibilizzazione (seminari, formazione, convegni, mostre, manifestazioni sportive,..) sui temi della vecchiaia.

ASSOCIAZIONE MELARA

Via Pasteur, 41 - Trieste - Sito: assmelara.altervista.org

Circolo ricreativo sportivo e culturale, con organizzazione di cori e balli di gruppo per le case di riposo. Orario: 16.00-19.30 da lunedì a venerdì. Tel 040 9192185

COLLEGIO DEL MONDO UNITO DELL'ADRIATICO ONLUS

Loc. Duino, 29 - Tel. 040 3739559 (orario di ufficio) - E-mail: ad06ssga@uwcad.it

Organizza con i giovani studenti e volontari che frequentano il Collegio un servizio di visite a domicilio per compagnia e conversazione in lingua inglese e altre lingue straniere. Si rivolge agli anziani che abitano nelle zone di Duino e Sistiana.

CONSULTORIO FAMILIARE - ONLUS

Via Rismondo, 11 - Tel. 040 369423 - Orario: lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.30-10.30 e 19.00-20.00. Il consultorio offre consulenza psicologica.

ASSOCIAZIONE MOMENTI SERENI

Via del Pesce 4 - Trieste - Tel. 3939416119 - E-mail: ag.habitat@libero.it

L'associazione offre i suoi servizi rivolti ai piccoli bisogni dell'anziano come passeggiate, pagamento bollette, ritiro ricette e medicinali, aiuto per funzionamento elettrodomestici e pc.

MOVIMENTO DONNE TRIESTE ONLUS

Via Filzi, 8 - Trieste - Tel. 040 761040 e Cell. 3285336354

Orario di segreteria: 10.00-12.00 da lunedì a venerdì. L'associazione si occupa di accompagnamento agli anziani (con carrozzina a disposizione), ritiro ricette dal medico, consegna medicinali a domicilio e commissioni varie.

RENA CITTAVECCHIA - ENTE MORALE ED ASSISTENZIALE

Via del Crocifisso, 3 - Tel. 040 360463. Circolo che raccoglie principalmente persone che abitano nella zona. Organizza fra l'altro gite per i soci. Aperto tutti i giorni escluso il lunedì ore 9.30-13.00 e 17.00-20.30.

**GRUPPO VOLONTARI DUINO - AURISINA - S. CROCE
SKUPINA PROSTOVOLJCEV DEVIN NABREŽINA KRIŽ ONLUS**

Sistiana - Borgo S. Mauro n. 124 - 34011 Duino - Aurisina (TS)

Tel./Fax 040299616 - Cell. 3470314467 - E-mail: volontariduino@libero.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.00 - 11.00 (dopo tale orario c'è la segreteria telefonica).

L'associazione opera sul territorio di Duino Aurisina e Santa Croce, ispirandosi ai principi di solidarietà, si prefigge lo scopo di attivarsi a favore della collettività fornendo aiuto alle categorie disagiate, in particolare agli anziani, agli ammalati gravi e ai portatori di handicap. Nello specifico l'associazione si propone di:

- fornire supporto alle attività degli operatori socio sanitari;
- trasportare le persone per visite mediche e cure anche con automezzi attrezzati;
- attivare l'intervento pubblico in caso di bisogno;
- fornire sostegno alla famiglia sotto forma di consulenze, compagnia, commesse esterne;
- presidiare un Centro di ascolto e dialogo in luogo concesso in comodato dal Comune di Duino Aurisina;
- partecipare e/o promuovere attività ricreative e di socializzazione in favore degli anziani e dei portatori di handicap;
- promuovere campagne sulla prevenzione sanitaria.

**KRU.T - CIRCOLO DI ATTIVITÀ CULTURALI,
SPORTIVE DILETTANTISTICHE ED ASSISTENZIALI
KROŽEK ZA KULTURNO, ŠPORTNO IN PODPORNO UDEJSTVOVANJE**

Via Cicerone, 8 - Trieste - Tel. 040 360072 - E-mail: krut.ts@tiscali.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-13.00 e 15.00-18.00 (chiuso venerdì pomeriggio). Opera prevalentemente nei comuni di Trieste, Sgonico, Duino Aurisina. L'associazione propone:

- Attività assistenziali: informazione e consulenza attraverso conferenze, prevenzione e riabilitazione, con particolare attenzione alle problematiche della donna e degli anziani;

- Attività culturali: finalizzate alla comprensione della realtà in cui si opera e l'aggregazione sociale, all'educazione permanente, alla salvaguardia della salute e del benessere;
- Attività per il tempo libero: soggiorni individuali e di gruppo nei centri termali e nelle località turistiche, escursioni e gite.

ASSOCIAZIONE VOLONTARIATO INSIEME AVI

Via Lorenzetti, 60 - Ha sede presso il Portierato della Microarea-Habitat di Ponziana (vedi a pag. 82)

Aiuta gli anziani residenti nella zona a fare la spesa, si occupa di fornire medicinali, ha a disposizione un pulmino per gite al sabato pomeriggio in zone della provincia per anziani con problemi di deambulazione. Martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle 18.00: "Pomeriggi Insieme" (gioco carte e proiezione film).

Un'infermiera professionale volontaria pratica iniezioni, misurazioni della pressione, piccole medicazioni gratuitamente a persone residenti.

Da lunedì a venerdì ore 9.00-12.00.

In collaborazione con l'Associazione Diabetici una volontaria svolge un'attività di prevenzione e aiuto dalle ore 9.00 alle 11.00.

In collaborazione con il Banco Alimentare viene fornita ogni venerdì una borsa della spesa a persone bisognose.

Da lunedì a venerdì ore 9.00-12.00. Tel. 040 365808

ASSOCIAZIONE AMICI DELLA PRO SENECTUTE

È un'associazione di volontariato, nata all'interno della realtà dell'Azienda Pubblica di Servizi Pro Senectute. Finalità primaria dell'Associazione è quella di collaborare con l'Azienda ai fini di fornire personale di volontariato, fondamentale ed insostituibile per la gestione e l'erogazione dei servizi posti in essere dall'Azienda. Gran parte delle attività della Pro Senectute vive grazie all'infaticabile impegno dei volontari, che dedicano tempo prezioso, competenze, energia ed entusiasmo nelle più diverse forme.

La Pro Senectute APS, con i suoi due centri di aggregazione per anziani, Centro Diurno Mario Crepaz e Club Rovis, hanno una ricca offerta di attività e momenti di socializzazione per gli anziani.

Per ulteriori informazioni vedi pag. 24.

UNIONE DEGLI ISTRIANI

Via Pellico, 2 - Trieste - Tel. 040 636098

Organizza incontri ed attività per gli esuli dell'Istria. Orario: da lunedì a venerdì 10.00-12.00 e 16.30-18.30. sito web: www.unioneistriani.it

U.N.I.T.A.L.S.I. - UNIONE NAZIONALE ITALIANA TRASPORTO AMMALATI A LOURDES E SANTUARI INTERNAZIONALI

Via Trento, 15, 2° piano - Trieste - Tel. 040 370498 - E-mail: unitalsi.ts@alice.it

Si occupa, del trasporto di ammalati e pellegrini, a Lourdes e negli altri santuari mariani di Fatima e Loreto e Terra Santa. Dispone di un pulmino attrezzato per il trasporto di disabili per eventuali visite ambulatoriali e a scopo ricreativo (ricorrenza festive presso Parrocchie...). L'assistenza agli ammalati, durante tutto l'anno, viene garantita dal personale volontario dell'Associazione con incontri, partecipazione ad eventi sportivi e culturali, ma soprattutto con il contatto diretto.

ASSOCIAZIONE VOLOP VOLONTARIATO OPICINA-VOLUNTARIAT OPCINE

Via Di Prosecco, 12 - Opicina (Trieste) - Tel. 3401445083

Ogni giorno dalle ore 8.00 alle 20.00 Orario ufficio: 8.30-10.30 mercoledì e venerdì

Indirizzo e-mail: volop@volop.it - Sito web: www.volop.it

Si occupa di assistenza domiciliare, trasporti anziani e disabili verso centri ospedalieri, ambulatoriali, enti pubblici ecc., accompagnamento, socializzazione;

Organizza corsi per le tecniche di base dell'assistenza per quanti assistono a domicilio i propri familiari.

L'associazione è dotata di un pulmino per i trasporti (gratuiti) e si rivolge ai cittadini dell'Altipiano est da Basovizza a Prosecco.

W GLI ANZIANI!

Che cos'è

Dall'esperienza pluriennale di servizio agli anziani della Comunità di Sant'Egidio, ha preso le mosse nel 1998 "Viva gli anziani!", che conta oggi nel mondo più di 10.000 iscritti. È una proposta a quanti, anziani e non, vogliono vivere la vecchiaia come un'opportunità per se stessi e per gli altri.

Cosa fa

Gli anziani di "Viva gli anziani!" si impegnano nell'evangelizzazione e nella preghiera, in lavori socialmente utili, in esperienze di volontariato e di servizio agli altri. Ecco alcune attività in cui è impegnato "Viva gli Anziani":

- Visita degli anziani in istituto o a casa;
- Raccolta di firme per campagne di sensibilizzazione, come la Lettera di Maria per non andare da anziani in Istituto;
- Vendite di beneficenza e collette per finanziare iniziative di solidarietà;
- Preparazione di panini che verranno consegnati dai volontari alle persone senza fissa dimora della stazione ferroviaria di Trieste.

Come aderire

Scrivendo una e-mail all'indirizzo redazione@vivaglianziani.it, o telefonando al numero 040 364277 ogni sabato dalle ore 20.00 alle 21.30

"VIVA GLI ANZIANI" DOVE E QUANDO

A Trieste, rione di San Giacomo: Presso ORATORIO della Parrocchia di San Giacomo, via Vespucci 12, ogni venerdì alternativamente alle 16.30 per un incontro di preghiera ed amicizia e alle 17.00 per la preparazione dei panini per la stazione. Per informazioni ci si può rivolgere anche presso la sacrestia della Parrocchia oppure telefonando al numero 040 364277 (vedi sopra).

Istituto ITIS Presso Cappella ITIS - Via Pascoli, 31 - Trieste

Ogni due martedì del mese ore 16.30 - Tel. 040 364277 (vedi sopra)

Di seguito elenchiamo alcune associazioni, che si occupano di persone e loro familiari che soffrono una particolare condizione o malattia.

ASSOCIAZIONE AMARE IL RENE

Via Rossetti, 27 - Trieste - Tel. 040 3498946

E-mail: info@amareilrene.com - Sito: www.amareilrene.com

Orario di segreteria: da lunedì a giovedì dalle 9.00 alle 13.00

È un'associazione di volontariato che offre attività di assistenza, trasporto, informazione, consulenza ai pazienti nefropatici.

ASSOCIAZIONE "AMICI DEL CUORE"

Via Crispi, 31 - Trieste - Tel. 040 767900 - E-mail: amicidelcuore@email.it

Orario di segreteria: 9.00 - 13.00 e 16.00 - 19.00 da lunedì a venerdì

L'associazione mira a contribuire al potenziamento delle strutture cardiologiche e cardiocirurgiche di Trieste; ad incrementare lo studio e le ricerche nel campo della cardiologia, nonché la conoscenza delle possibilità diagnostiche e terapeutiche relative al trattamento delle cardiopatie; a favorire attività culturali, congressi, conferenze e pubblicazioni nel campo della cardiologia; ad incrementare l'attività di educazione sanitaria (prevenzione delle malattie cardiovascolari).

L'attività prevede la misurazione della pressione arteriosa, valori di colesterolo e glicemia con offerta libera, effettuata nell'Unità Mobile; organizzazione di corsi gratuiti sul "Trattamento dell'arresto cardiaco"; informazione tramite la rivista "Amici del Cuore".

A.N.M.I.C. ASS. NAZIONALE MUTILATI E INVALIDI CIVILI

Sede provinciale di Trieste Via Hermet, 3/b - Tel. 040 309028

E-mail anmic.trieste@yahoo.it

Orari di segreteria: Lunedì e venerdì 9.00 - 12.00, Mercoledì 14.00 - 16.00

L'associazione fornisce supporto ed informazioni alle persone invalidi civili e loro familiari. Dall'iter amministrativo per il riconoscimento dell'invalidità a tutte le agevolazioni ed i diritti economici, previdenziali e lavorativi. Rilascio e rinnovo delle tessere bus per il trasporto agevolato urbano e regionale.

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO "BUON PASTORE"

Via Weiss, 5 - Trieste - Tel. 040 3997343 (si riceve previo appuntamento telefonico)

L'associazione si occupa delle problematiche relative alla salute mentale e l'emarginazione, per favorire l'auto promozione e la partecipazione alla vita sociale dei soggetti deboli tramite il loro coinvolgimento in attività ricreative e culturali.

ASSOCIAZIONE CUORE AMICO

Via Naccari, 8 - 34015 Muggia - Tel. 040 330733 - E-mail: cuoreamico1989@libero.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì dalle 10.30 alle 12.00

- Monitoraggio gratuito della pressione e del peso corporeo;
- Promozione e diffusione di materiali incentrati sulla prevenzione ed educazione sanitaria per le malattie cardiovascolari;

- Organizzazione e gestione di corsi di ginnastica a fini di prevenzione e mantenimento.
- Corsi di rianimazione cardiocircolatoria (pratiche di emergenza).
- Possibilità di telesoccorso per persone in difficoltà.
- Organizzazione del tempo libero, turismo sociale, aggregazione e socializzazione fra i soci.
- La prima e la terza settimana di ogni mese offrono un servizio di analisi del sangue aperto al pubblico dalle 7.00 alle 11.00 versando un contributo di circa Euro 2,60.

ASSOCIAZIONE CLUB ALCOLISTI IN TRATTAMENTO (ACAT)

Via Foschiatti, 1 - Trieste - Tel. e Fax 040 370690

E-mail: acat.trieste@libero.it - Sito: www.acat-trieste.org

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00; dalle 17.00 alle 19.00; il sabato dalle 10.00 alle 12.00. Ad Aurisina, Borgo San Mauro 124, sono presenti tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.00.

Offrono sul territorio della provincia trattamenti multi-familiari dei problemi correlati all'alcol. Interventi domiciliari rivolti al mantenimento della sobrietà.

- Corsi di formazione dei volontari
- Corsi di scuola Alcologica.
- Organizzazione feste e diplomi di sobrietà e momenti di socializzazione

ASSOCIAZIONE PER IL TRATTAMENTO DELLE ALCOLDIPENDENZE (ASTRA)

Via Abro, 11 - Trieste - Tel. 040 639152

E-mail: astra-ts@libero.it - Sito: www.astratrieste.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 16.00-18.00

Per aiutare la popolazione locale, l'As.Tr.A. ha aperto sul territorio di Trieste tre **STANZE D'ASCOLTO**

Se qualcuno ha dei problemi con l'alcol, se desidera comprendere cos'è l'alcolismo e chi sono gli alcolisti può trovare un operatore dell'Associazione a cui chiedere informazioni:

- ogni lunedì 12.00 - 13.00 presso il Distretto Sanitario in Via Battisti 6 (secondo piano) a Muggia

- ogni mercoledì 11.00 - 12.00 presso il Distretto Sanitario di Aurisina
- ogni venerdì 10.00 - 11.00 presso il Distretto Sanitario n.3 in Via Valmaura 59 a Trieste.

ADOS ASSOCIAZIONE DONNE OPERATE AL SENO

Via Udine, 6 - Trieste - Tel. 040 364716

E-mail: info@adositalia.it - Sito: www.adositalia.it

L'Associazione offre contatto diretto con le pazienti prima e dopo l'intervento chirurgico per informazione e sensibilizzazione; trattamenti di riabilitazione e linfodrenaggio; attività di ginnastica, nuoto, tecniche di rilassamento muscolare, terapia occupazionale, attività sociale, culturale e ricreativa. Offre inoltre un servizio di assistenza sociale nelle pratiche per il rilascio delle protesi.

ASSOCIAZIONE ITALIANA SCLEROSI MULTIPLA

Via di Modiano, 5 - Trieste - Tel. 040 948001

Orario segreteria: da lunedì a giovedì 9.00-12.30 e 15.00-16.00 venerdì 9.00-12.30

E-mail: info@aism-ts.org - Sito: www.aism.it/trieste

Oltre ad un servizio di segretariato telefonico per accogliere bisogni e richieste, l'associazione fornisce assistenza e supporto alle persone con sclerosi multipla e alle loro famiglie. Fornisce anche assistenza per disbrigo pratiche burocratiche e un servizio di trasporto per visite mediche o ospedaliere o per attività sociali.

E.N.S. ENTE NAZIONALE SORDOMUTI

Sezione provinciale di Trieste: Via Macchiavelli, 15 - Trieste

Orario di segreteria: martedì e giovedì 9.30 - 12.00 e 17.30 - 19.00

Tel. 040 630371 - E-mail: trieste@ens.it

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI (L.I.L.T.) SEZIONE DI TRIESTE

Piazza dell'Ospitale, 2 - Trieste - Tel. 040 398312 - Cell. 3346787368

Orario di segreteria: dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.30

E mail: legatumorits@libero.it - Sito: www.legatumoritrieste.it

Opera senza fini di lucro nei campi della prevenzione dei tumori, della promozio-

ne alla salute e dell'aiuto ai malati oncologici. Tutte le prestazioni della LILT sono offerte gratuitamente. Attività offerte:

- Trasporti - effettua trasporti degli ammalati da e per i centri per le terapie specifiche.
- Punto d'ascolto - Presso il Centro Oncologico di via Pietà 19 piano terra stanza n. 1 con orario dalle 9.00 alle 12.00 dal lunedì al venerdì i nostri volontari sono presenti per : informazioni; aiuto e/o assistenza al malato; pratiche burocratiche e servizi di supporto; raccolta segnalazioni. Si può contattare anche telefonicamente allo 040 3992347.
- Servizio di psicologia integrato - Per chi vive l'esperienza oncologica o è accanto ai malati oncologici per affrontare meglio tutte le fasi della malattia (informazioni Tel. 040 398312 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00).
- Assistenza domiciliare - 1° incontro con l'assistente sanitaria che valuta la situazione e fornisce le indicazioni sui servizi del territorio inerenti al caso, supporto morale, per persone sole ritiro farmaci e disbrigo pratiche.
- Corsi di yoga e rilassamento: presso il Pala Trieste al martedì e al venerdì iscrizioni c/o la sede della LILT.
- Conferenze ed iniziative cittadine sui temi della prevenzione

NUOVA ASSODIABETICI

Via Foschiatti, 1 - Tel. 040 761660 - E-mail: assodiabetici-ts@alice.it

Orario di segreteria: 9.30-11.30 lunedì, 9.30-11.30 e 15.30-17.00 mercoledì, 10.00-12.00 venerdì. L'associazione dà consigli su iniezioni, uso degli strumenti (penna...), alimentazione corretta e modo di gestire il diabete

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE (ALICE)

Via Valmaura 59, c/o Distretto Sanitario n.3 - Trieste

Martedì e giovedì ore 15.00 - 18.00 - Tel. 040 3995803 / Cell. 3356788320

Sito: www.alicefvg.com

L'Associazione mira a supportare le persone colpite da ictus ed i loro familiari, offrire supporto psicologico a domicilio, promuove la cultura e sensibilizza la collettività sulla patologia. Svolge attività di Musicoterapia, sia di gruppo che individuale, soprattutto per le persone con problemi di linguaggio.

Sono attivi gruppi di Auto-Aiuto e si organizzano corsi di ginnastica. L'Associazione promuove corsi di formazione del personale.

Le attività di musicoterapia si effettuano presso la S.C. di riabilitazione dell'ospedale Maggiore, e vengono organizzate sia per persone ricoverate, sia per persone esterne, su segnalazione dell'Azienda Sanitaria (hanno la precedenza gli associati).

ASSOCIAZIONE PARKINSONIANI TRIESTE - PEGASO APT ONLUS

Via Rigutti, 9/C - Trieste - Tel. 040 2415617

Orario di segreteria: Martedì 16.00-18.00

E-mail: info@pegasoapt.it - Sito: www.pegasoapt.it

È un'associazione di volontariato che opera in provincia di Trieste, composta da malati di parkinson e loro familiari, volontari, simpatizzanti e sostenitori. L'associazione si pone come scopo principale l'aiuto ai malati di parkinson ed è essenzialmente sostenuta dal lavoro dei volontari nella gestione organizzativa di quasi tutte le attività. Le principali attività proposte sono: musicoterapia di gruppo, gruppi di mutuoaiuto per malati e familiari e laboratori psicoattivi; aggiornamento costante su novità farmacologiche e scientifiche relativa alla malattia. Promuove inoltre la socializzazione attraverso la partecipazione a convegni, gite e attività culturali.

AZIENDA PUBBLICA DI SERVIZI ISTITUTO REGIONALE RITTMAYER PER I CIECHI

Viale Miramare, 119 - Tel. 040 4198911

E-mail: rittmeyer@istitutorittmeyer.it - info@istitutorittmeyer.it

Sito: www.istitutorittmeyer.it - Orario: 8.00 -13.00 e 14.00-15.00 lunedì, martedì, giovedì e venerdì; 8.00-13.00 e 14.00-16.00 mercoledì

L'associazione si occupa di erogare servizi e di realizzare interventi a favore dei minorati della vista di ogni età, riconosciuti ai sensi di legge, per promuovere l'educazione, la rieducazione, la riabilitazione, l'istruzione, l'integrazione sociale, il recupero e lo sviluppo delle abilità e dell'autonomia dei ciechi e degli ipovedenti.

UNIONE ITALIANA CIECHI E IPOVEDENTI

Via Battisti, 2 - 34125 Trieste - 2° p. con ascensore

Tel. 040768046 - Fax 040768312 - Cell. 3356011897

Orario di Segreteria: da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00. Solamente nei mesi di luglio e agosto da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e lunedì anche dalle 15.00 alle 19.00.

E-mail: uicts@uiciechi.it - Sito: www.uicitrieste.it

Opera in tutti i Comuni della Provincia di Trieste.

L'U.I.C.I. si occupa di ciechi assoluti, di ciechi parziali e di ipovedenti (entro i 3/10). Segue tutti gli aspetti burocratici dalla nascita alla vecchiaia, dal riconoscimento dell'invalidità alla percezione dei benefici, dall'inserimento scolastico ed il sostegno per l'integrazione, dall'accesso al mondo del lavoro ai benefici previsti per i lavoratori stessi, dall'assistenza agli anziani ed eventuale inserimento nella casa di riposo dell'istituto Rittmeyer. Si occupa anche dell'integrazione sociale, dell'aspetto culturale e ricreativo, del tempo libero, dello sport, nonché di ausili per il miglioramento della vita quotidiana e di barriere architettoniche e infine di accompagnamenti, letture, compagnia e piccole commissioni con l'aiuto dei volontari dell'U.N.I.Vo.C.

U.I.L.D.M.

È l'Associazione nazionale di riferimento per le persone affette da distrofie e altre malattie neuromuscolari.

Sezione provinciale di Trieste

Via Carducci, 2 - Trieste - Tel. 040 360430 - E-mail: segreteria@uildmtrieste.org

Sito web: www.uildmtrieste.org - Orario di segreteria: lunedì-venerdì 9-14

ATTIVITÀ FISICA

È ormai noto come l'attività fisica praticata a tutte le età, contribuisca a migliorare la qualità della vita e il benessere psicofisico. Per gli anziani in particolare, partecipare ad attività motorie, magari organizzate per gruppi, diventa occasione di socializzazione, rafforza l'immagine positiva di sé, oltre a promuovere uno stile di vita sano. Vi incoraggiamo a praticare una qualche forma di attività motoria, magari recuperando lo spirito sportivo che vi ha sostenuti quando eravate giovani. In provincia di Trieste c'è una tradizione sportiva radicata sul territorio, con associazioni dilettantistiche e non che permettono la pratica di moltissimi sport diversi.

Vi segnaliamo di seguito alcune realtà associative ed enti no profit che organizzano attività e corsi specifici per l'età anziana e che hanno aderito al Progetto del Comune di Trieste "Promuovere il benessere psicofisico degli anziani". Attraverso questo progetto il Comune ha garantito alle associazioni l'utilizzo gratuito delle palestre dei ricreatori, in cambio le associazioni garantiscono la gratuità dei corsi per gli anziani con un ISEE pari o inferiore a 10.000 €.

Ecco i ricreatori sede dei corsi di ginnastica:

Ricreatorio Pitteri, Via San Marco, 5 (San Giacomo - Trieste)

Ricreatorio Brunner, Via Solito, 10 (Roiano - Trieste)

Ricreatorio Padovan, Via Settefontane, 43 (Trieste)

Ricreatorio De Amicis, Via Collutti, 3 (San Vito - Trieste)

Ricreatorio Lucchini, Via Biasoletto, 14 (San Luigi - Trieste)

Ricreatorio Gentili, Via di Servola, 127 (Trieste)

Ricreatorio Stuparich, Viale Miramare, 131 (Barcola - Trieste)

Per informazioni

Per richiedere informazioni sul progetto e sui corsi attivati si può chiamare il numero verde 800 544544 (**Progetto Amalia - Televita**), oppure rivolgersi direttamente all'associazione organizzatrice.

BENESSERE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE

Via Beccaria, 6 - Trieste - Tel. 040 569431 - E-mail: asdcbenessere@gmail.com

Orari di Segreteria: lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì 9.00-12.00

martedì 17.00-19.00 - Sito: www.benessereasdc.it

La missione principale dell'associazione è la promozione e la diffusione della salute del cittadino attraverso l'attività motoria in tutte le sue forme

Organizza corsi di attività motoria specifici per gli anziani.

ASP PRO SENECTUTE

Presso la **Sala Rovis**, Via Ginnastica, 47 - Trieste

Propone corsi di ginnastica dolce per la terza età. Vedi pag. 25.

UISP UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI

Via Beccaria, 6 (Piano ammezzato) - Trieste - Tel. 040 639382

Orario segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-13.00 e 14.00-16.30 (chiuso mercoledì)

E-mail: uisp.trieste@virgilio.it - trieste@uisp.it - Sito: www.uisp.it/trieste

L'Uisp si impegna in particolare a perseguire e favorire gli apprendimenti delle capacità motorie e lo sviluppo delle prestazioni nel rispetto della persona, della salute e dei valori educativi.

Tra le attività organizzate in particolare vi segnaliamo la proposta "Anziani in movimento".

UNIONE SPORTIVA ACLI

Via San Francesco, 4/1 - Trieste - Telefono 040 3478833 - E-mail: trieste.usaccli@accli.it
Organizza corsi di ginnastica per la terza età nella sala parrocchiale della Chiesa Madonna del Mare (p.le Rosmini) di via Don Sturzo 4. I corsi sono tenuti da insegnanti diplomati ISEF ed iniziano da OTTOBRE fino a GIUGNO. Per poter accedere ai corsi bisogna essere in regola con il tesseramento U.S. Acli ed essere in possesso del certificato medico "non agonistico".

Per informazioni telefonare allo 040 2411055, le iscrizioni vengono fatte direttamente in palestra.

Negli altri comuni della provincia

Vi segnaliamo per gli altri comuni della provincia alcune associazioni sportive che organizzano corsi di ginnastica dedicati agli anziani:

I Comuni di Duino Aurisina, Sgonico e Monrupino collaborano con le associazioni citate di seguito per offrire anche alle persone anziane l'opportunità di praticare una certa attività motoria di qualità, a costi contenuti, mettendo a disposizione le palestre comunali.

BENESSERE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE

Vedi elenco precedente. Organizza corsi di ginnastica per anziani presso la palestra comunale di Duino Aurisina.

ASK KRAS - ZGONIK

Sede dei corsi: palestra sita in loc. Sgonico, 69
Tel. 3397563191 - E-mail: kras@tiscali.it - sonjamilic@alice.it

ASK SLOGA - OPCINE, REPEN

Sede dei corsi: palestra comunale in loc. Repen
Tel. 3386713379 (Ivan Peterlin)

BIBLIOTECHE

Biblioteca Comunale "Quarantotti Gambini"

Via delle Lodole, 6 - Trieste - Tel. 040 0649556

lunedì e martedì 15.00-19.00, giovedì 9.00-19.00, venerdì e sabato ore 9.00-13.00

Biblioteca Civica "Attilio Hortis"

Via Madonna del Mare, 13 - Trieste - Tel. 040 6758200

Da lunedì a venerdì 9.00-19.00 - Sabato 9.00-13.00

Emeroteca

Piazza Hortis, 4 - Trieste - Tel. 040 6758319

Da lunedì a sabato 9.00-22.45 - domenica 10.00-19.00

Biblioteca Comunale Stelio Mattioni

Via Petracco, 10 - Borgo San Sergio - Trieste - Tel. 040 823893

Lunedì, mercoledì e venerdì 15.00-19.00 - Martedì, giovedì e sabato 9.00-13.00

Biblioteca Statale

Largo Papa Giovanni XXIII, 6 - Trieste - Tel. 040 300725

Da lunedì a giovedì 8.30-18.30 - Venerdì e sabato 8.30-13.30

Biblioteca Comunale di Muggia

Piazza della Repubblica, 4 - Muggia - Tel. 040 3360422

Presso il Centro Culturale "G. Millo" al I piano

Orario mattino: da martedì a sabato 9.00-13.00

Orario pomeriggio: Lunedì, mercoledì e venerdì 14.30-18.30

Biblioteca Comunale di Aurisina

Piazza San Rocco, 102 - Duino Aurisina - Tel. 040 2017373

Orario mattino: da lunedì a giovedì 9.00-12.00

Orario pomeriggio: lunedì e mercoledì 14.30-17.30

Biblioteca Comunale di Sgonico

Località Sales, 66 - Tel. 040 229533

E-mail della responsabile: zivka.persi@com-sgonico.regione.fvg.it

Orario di apertura: lunedì e mercoledì 15.00-19.00

Biblioteca Comunale del Villaggio del Pescatore

Villaggio del Pescatore, 102 - Tel. 040 208052

Orari: lunedì 16.00-19.00 e venerdì 9.00-12.00

BIBLIOTECA DI LINGUA SLOVENA

Biblioteca nazionale Slovena e degli studi Narodna in Studijska Knjizica

Via San Francesco D'Assisi, 20 - Trieste - Tel. 040 635629

Orario: da lunedì a venerdì ore 9.00-17.00

ORTI URBANI A TRIESTE

Da alcuni anni si è sviluppato un movimento di associazioni e cittadini interessati a realizzare attività di orto sul territorio cittadino. Il movimento oggi conta più di 15 realtà associative e l'appoggio e collaborazione del Comune di Trieste, più di 10 orti attivati e 100 persone coinvolte. Il progetto principale si chiama "Urbi et Horti", collegato con il progetto del Comune "Orti Trieste". Le proposte durante l'anno sono variegate, vanno da serate di sensibilizzazione, informazione su temi legati all'agricoltura biologica, ad un mangiare e vivere sano e molti altri. Vengono proposti poi mercatino di quanto prodotto, consulenze di specialisti del settore, scambio di semi, consigli e altro, feste, corsi di formazione ecc.

Il Comune di Trieste ha indetto già diversi bandi per l'assegnazione in comodato di orti urbani in Strada di Fiume, Borgo San Sergio, via Navali e prossimamente in via Cumano. Per ciascun bando un certo numero di orti è riservato agli anziani.

Sono state avviate inoltre attività di orto in piccoli appezzamenti privati messi a disposizione di chi voglia fare questa esperienza in piccolo gruppo.

Chi desiderasse avvicinarsi a questa realtà può prendere contatto con l'organizzazione di Urbi et Horti, partecipare ai momenti informativi proposti o visitare la pagina del Comune di Trieste dedicata agli orti urbani (www.ortitrieste.it)

Per saperne di più:

www.ortitrieste.it - www.facebook.com/orticomuni.trieste - urbiethorti.wordpress.com

Per prendere contatto:

orticomunitrieste@gmail.com - info@bioest.org

PROGRAMMA SOCIALITÀ

Il Comune di Trieste da diversi anni promuove e sostiene con il Programma socialità, la partecipazione degli anziani, anche quelli più fragili e soli, a momenti di incontro e socializzazione, come feste, pranzi, serate al cinema e al teatro, oltre alla partecipazione alle attività motorie organizzate da associazioni sportive (vedi la voce Attività fisica della guida a pag. 54). Sono occasioni che permettono agli anziani di mantenersi socialmente attivi, al tempo stesso favoriscono il mantenimento del legame con la propria città e promuovono l'integrazione e la conoscenza tra gli anziani stessi.

In particolare il Comune si occupa di:

- favorire la costituzione di una rete tra le organizzazioni della socialità, che permetta di coordinare i diversi appuntamenti proposti ;
- dare visibilità all'offerta, sia di socialità che culturale e di intrattenimento, attraverso azioni di comunicazione rivolte agli anziani;
- sostenere la partecipazione degli anziani soli e con ridotte possibilità economiche, sia attraverso una compartecipazione alle spese sia attraverso il supporto degli operatori comunali.

Nel programma rientra anche l'offerta di turismo sociale e soggiorni estivi (vedi voce vacanze a pag. 64).

Ecco l'elenco delle associazioni, enti e agenzie che aderiscono a questo programma: APS ITIS (vedi pag. 23); APS Pro Senectute (pag. 24); ACLI (pag. 40); Consorzio Interland; ACAAR (pag. 40); AUSER (pag. 41); Consorzio Fhocus (pag. 36); ARIS (pag. 41); UISP (pag. 55); Comunità di Sant'Egidio (pag. 48); Benessere ASDC (pag. 55).

Per informazioni rispetto alle proposte in calendario e alla possibilità di ottenere un contributo sulle spese è possibile rivolgersi direttamente alle organizzazioni interessate, oppure si può contattare:

Ufficio Unità Anziani del Comune di Trieste, telefono 040 6754380

SERVIZIO DI VIGILANZA NELLE SCUOLE

NONNO VIGILE

Che cosa è

È un servizio di vigilanza davanti alle scuole elementari negli orari di apertura e chiusura delle scuole. Le persone interessate possono presentare domanda su apposito modulo generalmente tra la fine luglio e la prima metà di agosto di ogni anno, unitamente all'attestazione ISEE in corso di validità.

Requisiti richiesti: età superiore ai 50 anni, non svolgere alcuna attività lavorativa, essere residenti nel Comune in cui si presenta la domanda.

Per il Comune di Muggia la fascia di età richiesta è dai 50 ai 70 anni.

Per il Comune di San Dorligo della valle - Dolina la fascia di età richiesta è dai 50 ai 75 anni ed è necessario conoscere la lingua slovena.

Dove rivolgersi

Comune di Trieste - Area Vigilanza -

via Genova, 6 - piano 2° - st 223 - Tel. 040 6754554

Comune di Muggia

Corpo di Polizia Locale di Muggia -via Roma 10

Consegna domande all'ufficio protocollo del Comune

Comune di San Dorligo della Valle - Dolina

Ufficio di Polizia Municipale - Dolina, 270, piano terra

Consegna domande all'ufficio protocollo del Comune

SPORT

Piscine

Polo Natatorio "Bruno Bianchi"

(gestore: Comitato Regionale della Federazione Italiana Nuoto)

Passaggio Sant'Andrea, 8 - Tel. 040 306024

Piscina di San Giovanni

(gestore: Società Sportiva Dilettantistica Pallanuoto Trieste)

Via San Cilino, 42/1 - Tel. 040 566492 - Sito: www.piscinadisangiovanni.com

Piscina di Altura

(gestore Gruppo Sportivo Vigili del Fuoco)

Via Alpi Giulie, 2/1 - Tel. 040 8321215 - Sito: www.gsvigilidelfuocotrieste.it

Acquamarina

(struttura privata - 2001 srl Società Sportiva Dilettantistica)

Molo f.lli Bandiera, 1 - Tel. 040 301100 - E-mail: acquamarina@2001team.com

Sito: www.2001team.com/acquamarina

Campi di bocce

Di seguito elenchiamo alcune associazioni e circoli che hanno campi di bocce

Bocciofila Duinese ASDR

Via Duino, 71/a1 - Duino Aurisina - Tel. 040 208760

Bocciodromo coperto La Maddalena

Strada di Fiume, 56/1 - Tel. 328 3919038

Bocciofila Ponzianina, Circolo Renato Cinerari

Via Don Bosco 17/1 (angolo via Orlandini) - Tel. 040 767526

E-mail: gruppobo@gruppobocciofilaponzianina.191.it

Bar ai Sportivi

B.go S. Mauro (accanto residenza Stuparich) - Tel. 040 299160

Campo di bocce del CTL Dopolavoro ACEGAS APS

Via Capodistria, 59/1 - Tel. 040 7793467

Campo di bocce di San Luigi ARCI

Via Biasoletto, 147 - Tel. 040 7600365 - E-mail: sanluigits@virgilio.it

Circolo Sportivo Dilettantistico Amatoriale KRAS

Sgonico - Zgonik, 69 - Tel./Fax 040 229477 - Cell. 3357056935

E-mail: kras@tiscali.it - tamaraigor@alice.it

Campo di bocce a Samatorza aperto in orario serale

K.D.Kraski Dom

Repen, 89 - Tel. 040 327124 - E-mail: vesna_gustin@tiscali.it

La sezione bocciofila è aperta solamente in periodo estivo con un campo scoperto

Portuale Bocce

Borgo Grotta Gigante, 67 - Sgonico - Tel. 040 225460

Società Sportiva Bocciofila San Giovanni

Piazzale Gioberti, 1 - Tel. 040 52361

Società Bocciofila La Gloria

Via Costalunga, 37 - Tel. 3467337397

Dopolavoro Ferroviario, Gruppo Bocce

Viale Miramare, 51 - Tel. 040 3794626

Sede Aurisina stazione - Associazione Bocciofila Aurisina

Dal lunedì al sabato 9.00-11.00

ADS Muggia Bocce

Via di Santa Barbara, 53 - Muggia

TEATRI

Teatro lirico "Giuseppe Verdi"

Riva III Novembre, 1 - Trieste - Tel. 040 6722111

Orario biglietteria: tutti i giorni, escluso il lunedì, ore 9.00-12.00.

Teatro Stabile Friuli Venezia Giulia "Rossetti"

Viale XX Settembre, 45 - Trieste - Tel. 040 3593511

Orario biglietteria: da martedì a sabato ore 8.30-12.30 e 15.30-19.00.

Centralino: tutti i giorni, esclusa la domenica, ore 8.00-23.00.

Teatro Stabile di Trieste "Orazio Bobbio"

Via del Ghirlandaio, 12 - Trieste - Tel. 040 948471

Orario biglietteria: da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30 e 15.30-18.30

Teatro "Silvio Pellico"

Via G. Ananian, 5/2 - Trieste - Tel 040 393478

Domenica ore 15.00-16.00

La prenotazione dei biglietti può essere fatta anche attraverso l'UTAT.

Per gli ultrasessantacinquenni è prevista una riduzione del biglietto

(intero: € 8 - ridotto: € 6)

Teatro Dialettale "La Barcaccia"

Via dell'Istria, 53 - Trieste - Tel. 040 364863

Orario di biglietteria: un'ora prima degli spettacoli

Prevendita biglietti: Ticket Point di Corso Italia, 6/c - 040 3498277

Slovensko Gledalisce

Via Petronio, 4 - Trieste

Orario biglietteria: da lunedì a venerdì ore 8.00-15.00

UNIVERSITÀ

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

Via Corti, 1/1 - Tel. 040 311312 - 040 305274

E-mail: info@uni3trieste.it - Sito: www.uni3trieste.it

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì ore 8.30-11.00

Sede di Muggia per le attività

Sala Millo - Piazza della Repubblica - Sala Uni3 - Via XXV Aprile 1

Sezione di Duino Aurisina per le attività

Sala computer, sala Conferenze e Segreteria presso: Casa della Pietra - Aurisina 158

Cosa offre

È un centro culturale con la finalità di promuovere la cultura fra i cittadini e favorirne l'inserimento nella vita sociale e culturale. Sono istituiti corsi che vanno dalla storia dell'arte alla medicina psicosomatica, dalla letteratura greca all'informatica, dalla musicologia all'erboristeria. Sono previsti corsi di computer, incontri linguistici, pittura, modellatura e ricamo. L'Università offre inoltre attività complementari quali partecipazione a convegni, congressi, visite guidate, viaggi turistico-culturali e attività di volontariato esterno.

Quanto si paga

L'Università della terza età prevede una quota associativa (circa 25-30 € per anno), deliberata annualmente dal Consiglio Direttivo per ogni sezione (Trieste, Muggia Duino Aurisina). Per alcuni corsi è previsto una quota aggiuntiva.

UNIVERSITÀ DELLA LIBERETÀ AUSER

Largo Barriera Vecchia, 15, IV piano - Trieste

Orario di segreteria: da lunedì a giovedì ore 10.00-11.30

martedì e giovedì anche ore 17.00-18.30 - Tel. 040 3478208

E-mail: uniliberetauser@libero.it - Sito: <http://www.auser.it/fvg/unitrieste.htm>

Cosa offre

L'università propone ogni anno oltre ottanta corsi che spaziano su innumerevoli argomenti.

Le aree tematiche principali sono: Letteratura, Storia, Diritto e Filosofia; Medicina e Psicologia; Scienza e Tecnica; Alimentazione e Benessere; Musica e Teatro;

Trieste ed il suo territorio; Le Grandi Religioni; Disegno e Pittura; Lingue Straniere; Informatica; Giochi e Laboratori Creativi; Attività Fisica.

Quanto si paga

La quota di ingresso è di € 45 con un contributo aggiuntivo per alcuni corsi.

VACANZE

Anche una vacanza aiuta a migliorare la qualità di vita percepita e per un anziano che vive a casa, magari con problemi di varia natura da affrontare tutti i giorni, è un'occasione preziosa per ricaricare le riserve di energia.

COMUNE DI TRIESTE

Per gli anziani con un reddito basso, il Comune mette a disposizione un programma di turismo sociale, condiviso con le organizzazioni e le istituzioni che operano in questo campo, che comprende vacanze in diversi siti di villeggiatura durante il periodo estivo per persone autonome e parzialmente autonome, gite giornaliere in diversi periodi dell'anno, vacanze in città.

Come e dove

Ci si rivolge direttamente all'associazione organizzatrice prescelta, vedi elenco qui sotto. Le associazioni che partecipano al programma di turismo sociale con il Comune di Trieste sono le seguenti:

ASP Pro Senectute (vedi pag. 24)

ACCAR Marenzi (vedi pag. 40)

ACLI Trieste (vedi pag. 40)

Comunità di Sant'Egidio Trieste (vedi pag. 48)

COMUNI DI DUINO AURISINA, SGONICO, MONRUPINO

Il Comune di Duino Aurisina organizza annualmente per conto dei Comuni dell'Ambito un soggiorno termale per gli anziani ultrasessantenni residenti sul territorio. Gli avvisi vengono pubblicati sui quotidiani locali. I soggiorni/vacanza termali sono organizzati allo scopo di offrire alle persone anziane un'occasione di socializzazione, svago e riabilitazione psicofisica anche fuori dal normale ambito di vita.



3. Curarsi A Casa

ALZHEIMER (sindrome di) e DEMENZA

La demenza è una sindrome che comprende un complesso di condizioni, con alcune caratteristiche comuni. Si contraddistingue per il deterioramento della memoria e di almeno un'altra funzione cognitiva (come l'attenzione, linguaggio, prassie e gnosie). Oltre ai sintomi cognitivi sono presenti sintomi non cognitivi, che riguardano la sfera della personalità, l'affettività, l'ideazione e la percezione, le funzioni vegetative, il comportamento.

Il deterioramento interferisce con le attività sociali, lavorative, e di relazioni della persona e provoca un declino delle sue capacità. La prevalenza della patologia, cioè il numero di persone che ne sono affette, è molto elevata nei soggetti con più di sessantacinque anni. Si stima che tra il 4% e il 6% delle persone con più di sessantacinque anni sia affetto da demenza. Nei soggetti più giovani i casi sono rari. La prevalenza infatti aumenta progressivamente con l'età, che è il fattore di rischio più importante della malattia. Nelle persone con più di ottanta anni si ammala un soggetto su cinque. Questo, tuttavia, non significa, come si credeva un tempo, che l'invecchiamento sia sinonimo di demenza. La maggior parte delle persone anziane infatti non sviluppa la malattia.

Esistono diverse forme di demenza, che si distinguono in base alla progressione della malattia. Le demenze possono essere di tipo reversibili e irreversibili. Le forme reversibili rappresentano una piccola percentuale; i deficit in questo caso, sono secondari a malattie o disturbi a carico di altri organi o apparati. Curando in modo adeguato e tempestivo queste cause anche il quadro di deterioramento cognitivo regredisce e la persona riacquista la sua precedente funzionalità. La maggior parte delle demenze è di tipo irreversibile: che possono essere primarie o secondarie.

Le forme primarie sono di tipo degenerativo e includono la demenza di Alzheimer, quella Fronto-Temporale e quella a Corpi di Lewy. Fra le forme secondarie più frequente è quella Vascolare. Le demenze irreversibili, a livello sintomatologico. Sia nella fase iniziale sia parzialmente in quella intermedia, sono bene caratterizzate e distinguibili tra loro. Nella fase avanzata le differenze si assottigliano fino a scomparire del tutto. Di tutte le demenze; quella di Alzheimer è la forma più diffusa (50-60%). L'insorgenza dei sintomi è graduale e il declino delle facoltà cognitive è di tipo progressivo.

La demenza è una sindrome che coinvolge l'intero nucleo familiare, principalmente su due livelli: il primo riguarda la gestione pratica, il secondo gli aspetti emotivo - relazionali con la persona malata.

Gestire un malato con progressiva perdita di capacità e autonomia richiede un

impegno assistenziale notevole lungo tutto l'arco della giornata. La sua gestione comporta un'elevata capacità di adattamento a situazioni contingenti e alle nuove esigenze legate all'inevitabile progressione della malattia.

La cura e l'assistenza di una persona affetta da decadimento cognitivo ha un peso inevitabile anche dal punto di vista emotivo e relazionale. L'accettazione o la non accettazione della malattia, i cambiamenti di ruolo, il dolore, la conflittualità e la perdita affettiva e di relazione sono alcuni dei costi che il familiare si ritrova a sostenere. Inoltre la condivisione di difficoltà emotive e di relazione con la persona malata può rappresentare un importante supporto per i familiari e può ridurre il senso di isolamento provocato dalla malattia.

La segnalazione di persone con disturbi cognitivi e/o comportamentali può avvenire sia in modo diretto, presso l'accoglienza del Centro Distrettuale per la Diagnosi delle Demenze (CDDD), sia attraverso altri punti di entrata della rete dei servizi socio-sanitari (MMG, Punti Unici Integrati; Reparti/servizi Ospedalieri, Medico Specialista Distrettuale o Dipartimentale, C.S.M., e Terzo Settore).

Centro Distrettuale per la Diagnosi delle Demenze

Cosa offrono

È un servizio operativo presso i quattro Distretti dell'Azienda Sanitaria Triestina; effettua visite specialistiche e controlli periodici al fine dell'accertamento della patologia, diagnosi e piano terapeutico per la prescrizione della terapia, con erogazione diretta e gratuita dei farmaci, attività di riabilitazione e socializzazione per le persone malate, orientamento e consulenza per l'inserimento nella rete dei servizi territoriali e su percorsi assistenziali, sostegno psicologico dei familiari e assistenti domiciliari.

Dove rivolgersi

Si accede per appuntamento, con prescrizione del medico di base, rivolgendosi al Distretto Sanitario della zona di residenza:

CDDD - Distretto 1 - Via Stock, 2 - Trieste

per appuntamento tel da lunedì a venerdì 9.00-12.00 al num. 040 3997808

CDDD - Distretto 2 - Via Pietà, 2/1 ingresso B - Trieste

per appuntamento tel da lunedì a venerdì 9.00-12.00 al num. 040 3992998 / 2988

CDDD - Distretto 3 - Via Valmaura, 59 - Trieste

per appuntamento tel da lunedì a venerdì 9.00-12.00 al num. 040 3995900

CDDD - Distretto 4 - Via Sai, 7

per appuntamento tel da lunedì a venerdì 9.00-12.00 al num. 040 3997611

oppure telefonare presso UVD da lunedì a venerdì 8.00 - 10.00 al num. 040 3997388

Associazione De Banfield

Offre un servizio gratuito di consulenza e orientamento ai familiari dei malati di alzheimer, a cui possono accedere tutti i cittadini della provincia.

Vedi le informazioni dell'associazione a pag. 43.

Segnaliamo di seguito alcuni Siti Internet di associazioni nazionali

<http://www.alzheimer.it>

<http://www.alzheimer-aima.it>

<http://www.centroalzheimer.org>

AMBULANZE

EMERGENZE

Chi chiamare

Comporre il numero 118.

Chi risponde

Risponde un infermiere della Centrale Operativa 118 esperto a valutare l'emergenza e ad attivare la risposta più adeguata. La chiamata è gratuita e la comunicazione viene automaticamente registrata.

L'attività della Centrale Operativa si sviluppa nei seguenti settori:

URGENZA/EMERGENZA SUL TERRITORIO

24 ore su 24 in riferimento alla tipologia di intervento con invio di autoambulanza di soccorso professionale e/o automezzo di soccorso avanzato (auto-medicalizzata) o autoambulanza di soccorso di base o servizio assistenza domiciliare.

GUARDIA MEDICA (servizio di continuità assistenziale)

Nelle giornate prefestive - festive e durante la notte, l'assistenza viene garantita dal Servizio di Continuità Assistenziale, al quale ci si può rivolgere (vedi pag. 78).

COORDINAMENTO DEI TRASPORTI NON URGENTI (taxi sanitario)

Tra strutture sanitarie e non solo per pazienti assistiti dall'Assistenza Domiciliare Integrata (vedi ADI pag. 76) (è preferibile la prenotazione nella giornata precedente).

Riferimenti telefonici:

Linea telefonica emergenza sanitaria: 118 (orario: dalle 00.00 alle 24.00)

Linea telefonica DTS (utenti sordomuti): 040 572000

Linea telefonica comunicazioni non urgenti: 040 5708326

Linea telefonica prenotazioni: 040 3995095

Linea telefonica segreteria: 040 3995093 (lun.-ven. 8.00/14.00) - Fax 040 578377

SERVIZI A PAGAMENTO

Attraverso il servizio dell'Azienda Sanitaria e delle società convenzionate è possibile prenotare i seguenti servizi. Essendo a pagamento è consigliabile chiedere informazioni precise sulle tariffe applicate al momento della prenotazione.

- Interventi di soccorso e di trasporto infermi urgente
- Servizio di trasporto infermi non urgente programmato (taxi sanitario) provinciale
- Servizio di trasporto infermi fuori Provincia - Area Nazionale
- Servizio di trasporto infermi fuori Provincia - Area Internazionale

Esenzioni di pagamento

Sono esenti dal pagamento gli utenti con richiesta di trasporto per visite e/o esami strumentali autorizzati dai Servizi Territoriali (a carico del Distretto di appartenenza) nonché quelli inseriti nel programma di gestione SID (per le patologie connesse alla presa in carico).

COME SI PAGA

Il personale dell'autoambulanza che eseguirà il trasporto vi consegnerà un modulo da sottoscrivere di cui una copia rimarrà a voi. Sul modulo sono riportati tutti gli estremi del trasporto/servizio eseguito, un numero progressivo (in basso a destra) e tutte le indicazioni necessarie per il pagamento.

Il pagamento del trasporto potrà essere effettuato senza ulteriori oneri presso gli sportelli CUP e presso le farmacie abilitate all'incasso, consegnando il modulo con gli estremi del trasporto. Gli Enti ed Associazioni convenzionate, qualora eseguano il servizio per conto dell'ASS hanno l'obbligo di non superare le tariffe indicate, ma possono comunque praticare tariffe inferiori.

Enti e associazioni convenzionate con l'Ass n. 1 Triestina:

- **CROCE ITALIA MARCHE** per attività di soccorso e trasporto non urgente
- **CROCE ROSSA ITALIANA** per attività di soccorso e trasporto
- **S.O.G.IT** (Soccorso Ordine di S. Giovanni in Italia) per attività di trasporto non urgente

TRASPORTO NON URGENTE CON AMBULANZE E MEZZI ATTREZZATI PRIVATI

Elenchiamo di seguito agenzie private e cooperative che effettuano trasporti con mezzi attrezzati e autoambulanze a pagamento.

Ambulanze ASVA

Via San Maurizio, 2 - Trieste - 040 2452559

Ambulanze Croce Blu Humanitas onlus

Via Maovaz, 32 - Trieste - Tel. 040 3476064 - 3474428424

Ambulanze Vitae

Via Da Palestrina, 3 - Trieste - Tel. 040 662352

Cooperativa Sociale ALMA

Località Mattonaia, 542 - San Dorligo della Valle (TS) - Tel. 040 822074

Croce Rossa Italiana

Piazza Sansovino, 3 - Trieste - Tel. 040 3186111

Croce Verde Goriziana

Via Crispi, 7/B - Gorizia - Tel. 0481 531313

Sogit Trieste

Via Capitolina, 3/1 - Trieste - Tel. 040 638118

Vedi anche **elenco cooperative di servizi assistenziali** a pag. 35
per altri tipi di **trasporti** vedi pag. 176

ASSISTENZA FARMACEUTICA INTEGRATIVA REGIONALE (AFIR)

Che cosa offre

L'Assistenza Farmaceutica Integrativa Regionale comprende l'erogazione gratuita di materiale medico chirurgico, di diagnostica, prodotti dietetici, ausili per incontinenza (pannoloni e traverse, cateteri vescicali, stomie), a persone invalide o affette da determinate patologie o da menomazioni funzionali.

Per usufruire dell'AFIR è necessario recarsi al distretto di appartenenza con la certificazione del medico di famiglia o dello specialista dipendente o convenzionato del SSN. Il medico di Distretto valuta la richiesta e autorizza la fornitura. La persona ricoverata in ospedale può ottenere la certificazione dal reparto al momento della dimissione.

Dove rivolgersi

Di seguito indichiamo dove rivolgersi per l'aspetto amministrativo dell'autorizzazione.

SPORTELLI AMMINISTRATIVI DEI DISTRETTI

DISTRETTO 1 - Via Stock, 2

Martedì, mercoledì e giovedì 8.00-11.00 - Tel. 040 3997849 - 040 3997850

Pratiche AFIR (ausili incontinenza, cateteri, sacche etc.) lunedì 8.30-11.30

Sede Aurisina 108/d

Orario: lunedì e giovedì 8.30 13.00 - Tel. 040 3997921

Sede Opicina - Via di Prosecco, 28/a - Tel.: 040 3998164

Orario: martedì, mercoledì e venerdì: 8.30 - 12.00

DISTRETTO 2 - Via della Pietà, 2/1 - 2 piano

Orario segreteria: da lunedì a venerdì 9.30 - 13.00 - Tel. 040 3992962

Pratiche AFIR (ausili incontinenza, cateteri, sacche etc.) lunedì e mercoledì: 10.00/13.00 - Tel. 040 3992960

Solo per pratiche non legate direttamente al distretto (per esempio scelta e cambio medico di base) Via del Farneto, 3 - 3° piano - St. 327/328/329

Orario: lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì: 9.00 - 12.00

DISTRETTO 3 - Via Valmaura, 59

Orario: martedì, giovedì e venerdì 8.30 - 11.30 - Tel. 040 3995810

Muggia - Via Battisti, 6- ingresso: Piazza della Repubblica

Lunedì e mercoledì 8.00-12.00 - Tel. 040 3995911

DISTRETTO 4 - Via Sai, 7 (Comprensorio di San Giovanni)

Tel. 040 3997453 o 040 3997465

lunedì, martedì, giovedì e venerdì 8.00-11.00

Pratiche AFIR (ausili incontinenza, cateteri, sacche etc.) mercoledì 8.00 - 10.00.

Una volta ottenuta l'autorizzazione bisognerà rivolgersi all'ufficio del distretto dedicato per ottenere la fornitura dell'ausilio richiesto. Vi consigliamo di chiedere allo sportello amministrativo le informazioni rispetto agli orari e ubicazione dell'ufficio.

ASSISTENZA PROTESICA

Cosa offre

L'assistenza protesica comprende l'erogazione di vari ausili e presidi (per esempio, carrozzine, deambulatori, scarpe ortopediche ecc.).

Per ottenere gli ausili bisogna avere l'invalidità con riscontro della patologia per la quale si richiede l'ausilio. A seconda del tipo di problema (fisiatrico, foniatrico, oculistico, ecc.) il medico specialista farà la prescrizione del presidio. Con la prescrizione specialistica e il certificato di invalidità rivolgersi all'Ufficio Assistenza Protesica del proprio distretto o al fornitore autorizzato di fiducia. L'Ufficio Assistenza Protesica del distretto di appartenenza fornisce tutte le informazioni necessarie.

DISTRETTO 1 U.O. Riabilitazione

Via Stock, 2/2 (sopra il supermercato) - Ufficio assistenza protesica
Martedì 9.00-12.00 e Giovedì 13.30-16.30 - E-mail: uffininvalidi.dist1@ass1.sanita.fvg.it
per informazioni telefoniche da lunedì a venerdì 8.30-10.30 Tel. 040 3997877

DISTRETTO 2 U.O. Riabilitazione

Via del Muraglione, 1 - Ufficio assistenza protesica
lunedì e venerdì 9.00-12.30; mercoledì 12.00-15.00
Tel. 040 3478796 - E-mail: riabilitazione.dist2@ass1.sanita.fvg.it

DISTRETTO 3 U.O. Riabilitazione

Via Puccini, 50 (piano terra) - E-mail: riabilitazione.dist3@ass1.sanita.fvg.it
Lunedì, mercoledì e venerdì 8.00-10.30 - Tel. 040 3995945
Ufficio assistenza protesica - Tel 040 3995941

DISTRETTO 4 U.O. Riabilitazione

via Sai, 7 (1 piano - stanza 133) - Tel. 040 3997316
lunedì e venerdì 9.00-12.00 - E-mail: assprotesica.d4@ass1.sanita.fvg.it

AUSILI, PROTESI E PRESIDII SANITARI

- pannoloni, cateteri vescicali, stomie, materiale per medicazioni, ecc... (vedi "AFIR" pag. 70);
- apparecchi acustici e laringofoni, ausili per non vedenti, letti ortopedici, sollevatori, sedie a rotelle (carrozine, sedia comoda), stampelle, bastoni, scarpe ortopediche, (vedi sotto "Assistenza protesica", pag. 71)
- materasso antidecubito, per ottenerlo è sufficiente la richiesta del medico di famiglia da presentare al Servizio di Assistenza Domiciliare o alla Struttura Semiplice Anziani e Residenze del Distretto di appartenenza (Vedi ADI e S.S. Anziani pag. 76).

CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONE (CUP)

Dove prenotare e pagare

Tramite il servizio CUP è possibile prenotare e/o pagare le visite e prestazioni specialistiche e radiologiche erogate dall'ASS1 "Triestina", dall'AOUTS "Ospedali Riuniti di Trieste", dall'IRCCS Burlo Garofolo e dalle strutture private accreditate.

È possibile usufruire del servizio CUP:

- presso i distretti, gli ospedali Maggiore e di Cattinara e presso il Burlo
- tramite il Numero Unico Salute e Sociale **848 448 884 - opzione 2**
- presso le Farmacie abilitate

CUP PRESSO STRUTTURE SANITARIE

FARNETO

Via del Farneto, 3 - 3° piano - stanza 331 - Orario: da lunedì a venerdì: 8.00 - 13.30

DISTRETTO N. 1 - Sede di Aurisina

Aurisina 108/d - Orario: lunedì e giovedì: 8.30 - 13.00

DISTRETTO N. 1 - Sede di Opicina

Opicina - Via di Prosecco, 28/a

Orario: martedì, mercoledì e venerdì dalle 8.30 alle 13.00

DISTRETTO N. 3 - Sede di Muggia

Via Battisti, 6 - ingresso: Piazza della Repubblica

Orario: da lunedì a venerdì: 8.00 - 14.30

OSPEDALE BURLO GAROFOLO

Indirizzo: Via dell'Istria, 65/1 - Orario: da lunedì a venerdì 7.45 - 19.15

AVVISO: Gli sportelli CUP/Cassa del Burlo Garofolo dalle 13.00 alle 19.15 accetteranno esclusivamente prenotazioni e incassi per le attività ambulatoriali e di libera professione del Burlo. Non saranno possibili prenotazioni e incassi a favore di ASS1, dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria né a favore delle strutture accreditate esterne.

OSPEDALE DI CATTINARA

piano terra, piastra servizi (vicino al bar)

Dal lunedì al venerdì: dalle ore 7.30 alle ore 13.30. Sabato: chiuso

OSPEDALE MAGGIORE

ingresso principale di Piazza dell'Ospitale, 1 - piano terra a sinistra

Dal lunedì al venerdì: dalle ore 7.00 alle ore 19.00. Sabato: dalle ore 7.00 alle ore 12.00.

PRENOTAZIONE TELEFONICA

Tutte le prestazioni sanitarie erogate nella provincia di Trieste si possono prenotare chiamando il call center: **848 448 884 - opzione 2**

Da lunedì a venerdì ore 7.30-18.00 e sabato dalle 8.00- 12.00

Come prenotare

Prima di telefonare, occorre avere a disposizione l'impegnativa del medico e la tessera sanitaria. L'operatore che risponderà chiederà infatti il codice sanitario e il numero di codice a barre riportato sulla ricetta del medico. L'operatore fornirà il luogo, l'indirizzo, l'orario e il costo della prestazione. Dopo aver effettuato la prenotazione, occorre, se non esenti, pagare il ticket ad essa relativa, recandosi presso gli sportelli CUP o presso le farmacie abilitate.

FARMACIE ABILITATE

Urbane

ALABARDA - Via dell'Istria, 18/B - CAP 34137

ALTURA - Via Alpi Giulie, 2 - CAP 34149

AMAZZONE TRIONFANTE - Via Giulia, 14 - CAP 34126

ANGELO D'ORO - Via Silvio Pellico, 1 - CAP 34126

ANNUNZIATA - Piazzale Valmaura, 11 - CAP 34148

AQUILA IMPERIALE - Via Tor San Piero, 2 - CAP 34135

AQUILINIA - Via Flavia di Aquilinia, 39/C - CAP 34147

BAIAMONTI - Via Baiamonti, 50 - CAP 34145

BASILICA - Via S. Giusto, 1 - CAP 34124

BUDIN - Campo Sacro, 1 - Sgonico - CAP 34010

BUSOLINI - Via Revoltella, 41 - CAP 34139

CAMMELLO - Viale XX Settembre, 6 - CAP 34125

CEDRO - Piazza G. Oberdan, 2 - CAP 34122

CENTAURO - Via Rossetti, 33 - CAP 34125

CERMELJ - Via di Prosecco, 3 - Opicina - CAP 34151

CORSO - Corso Italia, 14 - CAP 34121

CROCE AZZURRA - Via Commerciale, 21 - CAP 34134

CROCE VERDE - Via Settefontane, 39 - CAP 34141

DE LEITENBURG - Piazza S. Giovanni, 5 - CAP 34141

DUE LUCCI - Via Ginnastica, 39/A - CAP 34125

ESCULAPIO - Via Roma, 15 - CAP 34132

FLAVIA - Via Mascagni, 2 - CAP 34132
FUMANERI - Via Curiel, 7/B - CAP 34148
GALENO - Piazzale Gioberti, 8 - CAP 34128
GEMELLI - Largo S. Vardabasso, 1 - CAP 34144
GIGLIO - Via Belpoggio, 4 - CAP 34144
GIUSTIZIA - Piazza Libertà, 6 - CAP 34135
GRETТА - Largo Osoppo, 1 - CAP 34136
GUARDIELLA - Rotonda del Boschetto, 3 - CAP 34128
IGEA - Via Ginnastica, 6 - CAP 34125
LLOYD - Via dell'Orologio, 6 (via Diaz, 2) - CAP 34121
MADONNA DEL MARE - Largo Piave, 2 - CAP 34133
MELARA - Via L. Pasteur, 4/1 - CAP 34139
MINERVA - Piazza Virgilio Giotti, 1 - CAP 34133
OBELISCO - Piazzale Monte Re, 3/2 - Opicina - CAP 34151
PATUNA - Campo San Giacomo, 1 - CAP 34137
PENSO - Via L. Bernini, 4 (angolo Via del Bosco) - CAP 34137
REDENTORE - Piazza Cavana, 1 - CAP 34121
SALUTE - Via Giulia, 1 - CAP 34126
SAMARITANO - Piazza Ospedale, 8 - CAP 34129
SAN GIUSTO - Largo Sonnino, 4 - CAP 34138
SAN LORENZO - Via di Servola, 44 - CAP 34146
SAN LUIGI - Via Felluga, 46 - CAP 34142
SANT'ANDREA - Piazza Venezia, 2 - CAP 34123
SANTA MARIA MADDALENA - Via dell'Istria, 33 - CAP 34137
SPONZA - Via L. Stock, 9 - CAP 34135
TESTA D'ORO - Via Mazzini, 43 - CAP 34122
UNIVERSITÀ - Via Fabio Severo, 122 - CAP 34127

Rurali

BUDIN - Campo Sacro, 1 - Sgonico - CAP 34010
CARSO - Via Gruden, 27 - Basovizza - CAP 34149
FERNETTI - Ferneti, 1/A - Monrupino - CAP 34016
FURIGO - Sistiana, 45 - CAP 34011
MODERNA - Prosecco, 161 - CAP 34017

SAN ROCCO - Piazza San Rocco 106 - Aurisina - CAP 34011

VAL ROSANDRA - Bagnoli della Rosandra, 74 - CAP 34018

L'importo massimo per ogni impegnativa del SSR è di Euro 36,00.

Per gli assistiti non esenti è inoltre previsto il pagamento di una quota fissa di 10 euro su tutte le ricette di assistenza specialistica ambulatoriale, in aggiunta all'ordinario ticket. La quota fissa è uguale per tutti.

Il ticket può essere pagato anche utilizzando il servizio on-line:

<http://pagamenti.sanita.fvg.it/PagamentiSanita/>.

Documenti necessari:

Richiesta del medico, Tessera sanitaria. In caso si usufruisca di esenzioni è necessaria la tessera sanitaria cartacea, sulla quale queste sono registrate o il documento relativo all'esenzione per reddito (vedi anche la voce esenzione dal Ticket pag. 120).

STRUTTURA SEMPLICE CURE AMBULATORIALI E DOMICILIARI - ADI

Che cosa offre

Offre assistenza sanitaria ambulatoriale, domiciliare e nelle case di riposo, a persone di tutte le età con piani di cura personalizzati. Si prende cura delle persone dopo la dimissione ospedaliera per garantire la continuità terapeutica; assicura le cure sanitarie domiciliari con assistenza medica, infermieristica e riabilitativa.

L'assistenza domiciliare integrata (ADI) eroga assistenza infermieristica, riabilitativa, medico-generica e specialistica a favore di persone non autosufficienti, affetti da gravi deficit tali da rendere problematico ogni spostamento o con gravi e oggettivi problemi logistici di difficile soluzione (es. abitazione con molte scale, trasporto difficile ed oneroso). L'ADI è, in linea generale, da intendersi opzione assistenziale alternativa al ricovero ospedaliero. Supporta all'accesso delle cure ambulatoriali/domiciliari tutte le persone fragili nell'ambito di progetti personalizzati.

Come attivarla

La domanda di assistenza infermieristica domiciliare può essere effettuata dagli interessati, dai parenti o da coloro che ne hanno cura, anche senza vincoli di parente-

la, dal medico di famiglia (MMG) o dagli operatori dei distretti sanitari e dagli operatori sociali dei Comuni della provincia e dal Servizio di Emergenza Sanitaria 118.

La domanda viene accolta dagli operatori del Servizio infermieristico del distretto di appartenenza e può essere presentata anche telefonicamente, via fax ed e-mail. L'attivazione del servizio di norma avviene entro le 24 ore.

La richiesta o prescrizione del medico curante è necessaria in caso di prestazioni diagnostico-terapeutiche (es. prelievi, medicazioni, iniezioni, cateterismo ecc..)

A chi si rivolge

Hanno diritto all'assistenza domiciliare gratuita tutti i cittadini senza limiti di età non autosufficienti che non sono in grado di raggiungere i luoghi di cura a causa di gravi deficit cognitivi, sensoriali, motori o che si trovino in condizioni abitative tali da rendere impossibile o molto difficile lo spostamento e il trasporto.

L'assistenza infermieristica è attiva sette giorni la settimana per 12 ore al giorno. Al fine di completare le azioni di sostegno e cura il Distretto, ove necessario, ricerca la collaborazione e l'intervento del personale dei servizi sociali comunali.

Per informazioni e attivazione del servizio rivolgersi al Punto Unico Integrato del proprio Distretto di appartenenza (vedi pag. 28) oppure

SERVIZIO INFERMIERISTICO DOMICILIARE (SID)

DISTRETTO 1

Via Stock, 2 - Email: adi.stock@ass1.sanita.fvg.it

Da lunedì a venerdì 8.30-13.00 - Tel. 040 3997868

Aurisina, 108/d, da lunedì a venerdì 8.00-13.00 - Tel. 040 3997923 - 040 3997930

E-mail: sid.aurisina@ass1.sanita.fvg.it

DISTRETTO 2

Via della Pietà, 2/1 - Tel. 040 3992999 - E-mail: adi.dist2@ass1.sanita.fvg.it

da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 13.00

DISTRETTO 3

Via Puccini, 48/50 - Tel. 040 3995952 - E-mail: adi.puccini@ass1.sanita.fvg.it

da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 19.00, il sabato dalle ore 8.00 alle 13.00

Muggia - Via Battisti, 6 - E-mail: adi.muggia@ass1.sanita.fvg.it

da lunedì a venerdì 8.00-13.00- Tel. 040 3995922

DISTRETTO 4

Via Sai, 7 - Tel. 040 3997385 o 040 3997387 - E-mail: sid.dist4@ass1.sanita.fvg.it

da lunedì a venerdì 8.00-13.00

GUARDIA MEDICA

Servizio di continuità assistenziale

Che cos'è

È il servizio che, in assenza del medico di famiglia, garantisce l'assistenza medica di base per problemi sanitari per i quali non si può aspettare fino all'apertura dell'ambulatorio del proprio medico curante. Il servizio è attivo nelle ore notturne o nei giorni festivi e prefestivi.

Il medico di continuità assistenziale può:

- effettuare visite domiciliari non differibili
- prescrivere farmaci indicati per terapie non differibili, o necessari alla prosecuzione della terapia la cui interruzione potrebbe aggravare le condizioni della persona
- proporre il ricovero in ospedale

Come si accede

Si accede telefonando al numero 118.

Il problema deve essere comunicato all'operatore di centrale che trasmetterà i dati al medico del servizio, il quale richiamerà l'utente in tempi brevi. Il medico di continuità assistenziale, sulla base della valutazione del bisogno espresso, può rispondere tramite consiglio telefonico o visita domiciliare.

È responsabilità del medico, anche sulla base di linee guida nazionali e/o regionali, valutare se è necessaria la visita domiciliare.

Non dimenticare mai di lasciare il proprio recapito telefonico!

Quando chiamare

Per problemi sanitari emersi di notte o nei giorni festivi e prefestivi, quando il proprio medico curante non è in servizio, e per i quali non si possa aspettare.

Orario in cui è attivo il Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)

Orario diurno	Giornate prefestive giornate festive	10.00 - 20.00 8.00 - 20.00
Orario notturno	in tutte le giornate feriali, prefestive e festive	20.00 - 8.00
Orario straordinario	nelle giornate in cui il proprio medico curante potrebbe essere assente, ad esempio, per corsi, convegni e scioperi	8.00 - 20.00

MEDICINE A DOMICILIO

Che cosa è

È un servizio di consegna a domicilio delle medicine rivolto alle persone degli anziani impossibilitati ad uscire di casa soli e partecipa al sistema complessivo di assistenza domiciliare, con l'erogazione degli interventi presso l'abitazione dell'assistito.

Come attivarlo

1. La consegna farmaci "urgenti", in orario di chiusura delle farmacie, è rivolta a qualsiasi persona residente nel Comune di Trieste e Provincia in possesso di ricetta "urgente" rilasciata dal medico. L'orario di consegne è previsto dal lunedì al sabato dalle 19.30 alle 8.30, la domenica e i festivi dalle 00.00 alle 24.00. Il servizio è gratuito (viene richiesto il pagamento del costo eventuale del farmaco ed della tariffa notturna applicata da alcune farmacie). Per richiedere il servizio contattare il numero 040 350505
2. La consegna dei farmaci non urgenti e dei prodotti da banco è rivolta a qualsiasi persona residente nel Comune di Trieste e Provincia provvista o meno di ricetta medica. L'orario di consegne è previsto da lunedì a venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 18.00 alle 19.30. con un contributo per il trasporto. Il servizio prevede una tariffa che può variare da euro: 5,00 8,00 e 11,00. Per richiedere il servizio contattare il numero è 040 7786111.
3. La consegna dei farmaci e dei prodotti da banco per gli utenti del progetto Amalia (vedi. 16) è gratuita. L'orario di consegne è identico agli orari delle consegne farmaci urgenti e non urgenti (vedi sopra). Per richiedere il servizio contattare il numero è 800 544544.
4. La consegna dei farmaci e dei prodotti da banco per gli utenti della teleassistenza (vedi. 37) è gratuita. L'orario di consegne è da lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 18.00 alle 19.30. Per richiedere il servizio contattare il numero è 800 846079.

MEDICO DI MEDICINA GENERALE (MEDICO DI FAMIGLIA)

È il medico che il sistema sanitario nazionale garantisce ad ogni cittadino residente in Italia. Il medico di medicina generale viene scelto tra i medici convenzionati ed il rapporto è basato sulla reciproca fiducia. I medici possono acquisire un numero di assistiti stabiliti dagli accordi nazionali. La scelta viene effettuata presso gli uffici distrettuali. Bisogna scegliere il medico fra quelli che operano nel proprio comune di residenza. La scelta/sostituzione viene effettuata presso gli Sportelli Amministrativi Distrettuali (vedi pag. 71).

Con la Carta Regionale dei Servizi attiva (ossia disponendo del relativo codice PIN) è possibile effettuare il cambio del medico curante anche collegandosi al sito www.cartaservizi.regione.fvg.it.

Il medico di medicina generale svolge la sua opera attenendosi alle seguenti norme:

- riceve nel proprio studio medico su prenotazione o ad accesso libero;
- lo studio deve essere aperto 5 giorni la settimana;
- l'orario di apertura, i numeri telefonici per la contattabilità, le comunicazioni d'assenza, devono essere esposti nello studio;
- le visite domiciliari richieste entro le ore 10 devono essere effettuate nello stesso giorno;
- le visite domiciliari richieste dopo le ore 10 possono essere effettuate il giorno successivo;
- nella giornata di sabato e nei giorni prefestivi, il medico di medicina generale deve essere contattabile fino alle ore 10, dopo ci si può rivolgere al servizio di Continuità Assistenziale - Guardia Medica - (vedi pag. 78).

Vedi anche la voce Presidio di medicina generale pag. 85.

MEDICINA SPECIALISTICA

Che cosa offre

L'attività specialistica ambulatoriale a scopo diagnostico, curativo, preventivo e riabilitativo è garantita in forma diretta dai medici specialisti ambulatoriali conven-

zionati o dipendenti, che operano presso le sedi distrettuali dell'Azienda Sanitaria, nonché dai medici che operano presso le strutture ospedaliere della provincia.

Operano come specialisti ambulatoriali distrettuali, a seguito di specifici accordi, anche medici ospedalieri o di Case di Cura private convenzionate.

Le stesse prestazioni sono fornite anche dalle strutture sanitarie private convenzionate e dagli specialisti accreditati esterni.

Visite mediche specialistiche ambulatoriali e domiciliari;

- prestazioni specialistiche;
- attività infermieristiche ambulatoriali e domiciliari;
- percorsi diagnostici-terapeutici;
- erogazione diretta farmaci e integratori;
- assistenza integrativa;
- autorizzazione sanitarie;
- esenzione ticket su documentazione sanitaria specifica.

Come accedere

Per come prenotare vedi la voce CUP a pag. 73.

Medico Specialista a domicilio

In caso di impossibilità a recarsi presso gli ambulatori territoriali è possibile usufruire di visite specialistiche a domicilio (visita oculistica, visita urologica, ecc.). Per riceverle occorre prenotare le visite, mandando qualcuno di fiducia, presso gli ambulatori distrettuali di competenza dell'ASS n. 1 con l'impegnativa del medico curante in cui sia specificata la voce "a domicilio" e la non deambulabilità o trasportabilità.

I Codici di priorità UBDP

Al momento della prescrizione di una prestazione sanitaria (esame diagnostico, visita specialistica ecc.) il medico che compila la ricetta, valuta la gravità e l'urgenza del caso presentato dal paziente e può prevedere una priorità della richiesta, di cui andrà tenuto conto all'atto della prenotazione. La priorità è indicata da una crocetta in corrispondenza di una delle lettere UBDP (che si trovano sul lato destro della ricetta rossa).

Riportiamo il significato di queste lettere:

- » **priorità urgente (U)** - prestazione da effettuarsi entro 24 ore dalla richiesta
- » **priorità breve (B)** - prestazione da erogarsi entro 10 giorni lavorativi
- » **priorità differita (D)** - prestazione da erogarsi entro 30 giorni lavorativi
- » **prestazione programmabile (P)** - nessuna particolare indicazione

MICROAREA - HABITAT

Che cos'è

Habitat Microaree è un programma di promozione di benessere e coesione sociale, che prende avvio alla fine del 1998 da un'intesa tra Comune di Trieste, Azienda Sanitaria e Ater, con lo scopo di migliorare la qualità della vita degli abitanti di alcuni rioni popolari, dai quali provenivano peraltro molte richieste di interventi sociali. Il programma, realizzato in collaborazione dai tre enti promotori, prevede il coinvolgimento attivo della cittadinanza e del settore non profit operante sul territorio (Associazionismo, Volontariato, Cooperazione sociale). A partire da questa esperienza, tuttora in corso, l'Azienda Sanitaria ha promosso l'avvio di Microaree in altri rioni, e ultimamente si sono avviate ulteriori esperienze sia a Trieste (Microarea di via Cumano), sia promosse dal Comune di Muggia (Microarea di Zindis).

In tutte le Microaree attive sul territorio gli enti impegnati mirano, a partire dalla conoscenza diretta di tutti gli abitanti, a mettere in campo servizi sempre più rispondenti alle necessità dei cittadini, anche attraverso la promozione di relazioni di vicinato e di comunità. Le sedi sono aperte alla collettività, vengono organizzati momenti di incontro, di informazione e, con la collaborazione del volontariato, vengono svolte azioni di aiuto alle persone in difficoltà, in particolare verso gli anziani che vivono soli e che sono privi di una rete di riferimento. Periodicamente si organizzano eventi di animazione congiuntamente con le altre agenzie del territorio.

Concretamente gli anziani che abitano nelle zone dov'è attiva una Microarea possono sia partecipare alle attività proposte, sia ottenere un aiuto per accedere ai servizi sociali e sanitari, rivolgendosi come contatto alla sede della microarea o, dove presente alla sede del portierato.

LE MICROAREE ATTIVE IN PROVINCIA DI TRIESTE

DISTRETTO 1

GRETTA - Via Toffani, 5 - Int. 2 - 040 416840

Riceve su appuntamento - ma.gretta@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via Toffani, 2 - 040 418552 - Lun-mer-ven 9.00-12.00 - habitat_gretta@libero.it

DISTRETTO 2

CITTAVECCHIA

Via del Pane, 6 - 040 660884 - Riceve su appuntamento - ma.cittavecchia@ass1.sanita.fvg.it

PONZIANA

Via Lorenzetti, 60 - 040 365808 - Riceve su appuntamento - ma.ponziana@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via Lorenzetti, 60 - 040 636026

Da lunedì a venerdì 9.30-12.00 - habitat_s.giacomo@libero.it

VATICANO

Via dell'Istria, 44 - 348 5505643 - Riceve su appuntamento - ma.vaticano@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via dell'Istria, 44 - 040 7600237 3497768194

Martedì e giovedì 9.00-12.00 - habitat_vaticano@libero.it

DISTRETTO 3**GIARIZZOLE**

P.le Giarizzole, 13 - int. 1 - 328 0111917 - Lun. - Ven. 9 - 13 - ma.giarizzole@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: P.le Giarizzole, 13 - 040 814359

Da lunedì a venerdì 9.30-12.00 - habitat_giarizzole@tiscali.it

BORGO SAN SERGIO

Via Grego, 36 - int. 4 - 040 8320876 - Lun. - Ven. 9.00 - 11.00 - ma.grego@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via Grego, 48 - 0408321256

Da lunedì a venerdì 9.00-12.00 - habitat_borgo@tiscali.it

VALMAURA

Via Valmaura, 69 - 348 2598001 - Lun - Ven. 9 - 12 - ma.valmaura@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via Valmaura, 69 - 040 814899 - Lunedì-mercoledì-venerdì 9.30-12.00

habitat_valmaura@libero.it

SONCINI

Via Soncini, 30 - 329 9504725 - Merc - Ven 9 - 12 - ma.soncini@ass1.sanita.fvg.it

ZINDIS (MUGGIA)

Microarea e portierato

Stradello A, 23 piano terra- 346 0470022

Riceve su appuntamento - microareazindis@lacollina.org

DISTRETTO 4**SAN GIOVANNI**

Via San Pelagio, 7 - 380 4399846 - Lun. - Ven. 9 - 15 - ma.sangiovanni@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via San Pelagio 7 - 040 3998120

Martedì e giovedì 8.30-13.30 - portierato.sangiovanni@gmail.com

MELARA

Via Pasteur, 41/e - 040 3995464 - Lun. - Ven. 9 - 13 - ma.melara@ass1.sanita.fvg.it

Portierato: Via Pasteur, 7 - 040 910597

Da lunedì a venerdì 9.30-12.00 - habitat_melara@libero.it

CUMANO - P.le De Gasperi 3/5 - In fase di avvio

Microarea San Vito

L'associazione Le Buone Pratiche onlus, gestisce in convenzione con l'ASS1, la Microarea di San Vito, con uno sportello di ascolto aperto tutti i giovedì 10.00-12.00, in Via Don Sturzo 2 (presso Parrocchia Madonna del Mare)

PRELIEVI A DOMICILIO

Nel caso in cui il medico prescriva analisi del sangue e si sia impossibilitati a muoversi da casa è possibile chiedere l'invio di un infermiere per effettuare il prelievo a domicilio. Per il ritiro del referto si dovrà mandare una persona di fiducia presso il centro prelievi, oppure segnaliamo che alcuni laboratori privati convenzionati danno la possibilità di scaricare il referto tramite in sito internet del laboratorio stesso.

Documentazione necessaria per accedere alle prestazioni in regime di accreditamento: tessera sanitaria e richiesta del medico che deve contenere le seguenti indicazioni:

- Nome, Cognome, Età e Codice Fiscale dell'assistito
- Numero della tessera sanitaria
- La specifica delle eventuali esenzioni dal pagamento della prestazione
- Tipo di prestazione richiesta
- Quesito diagnostico o Diagnosi
- Timbro e Firma del medico
- Data che indichi l'inizio di validità della prescrizione.
- indicazione della richiesta di prelievo a domicilio, per intrasportabilità del paziente

Prelievi a domicilio attraverso il distretto dell'Azienda Sanitaria

È possibile rivolgersi al proprio distretto sanitario, consegnando attraverso una persona di fiducia la richiesta del medico al servizio SID Servizio Infermieristico Domiciliare (elenco sedi SID a pag. 77). La richiesta domiciliare verrà valutata e vi verrà dato un appuntamento per il prelievo a domicilio. Per questo servizio il Distretto utilizza in parte personale proprio, in parte si appoggia convenzione a Laboratori Privati.

Prelievi a domicilio a pagamento, presso laboratori convenzionati

È possibile prenotare un prelievo a domicilio (su tutto il territorio provinciale), te-

telefonando ad uno dei seguenti laboratori di analisi convenzionati. Per tale prestazione a domicilio è previsto un addebito della tariffa per le spese di trasferimento del personale abilitato. Si consiglia di informarsi sul costo al momento della prenotazione.

Laboratorio di analisi D'ACUNZO FERRARI

Viale XX settembre 18 - Trieste

Telefono per prenotazioni prelievi a domicilio: 040 370937

Laboratori di analisi SALUS

- Salus: Via Bonaparte 6 - Trieste

- Studio Biomedico: Via Gallina 4, Trieste;

- Studio Biomedico Monfalcone Via Duca d'Aosta 40 Monfalcone

Telefono per prenotazioni prelievi a domicilio: 040 3171223 - 040 371280

PRESIDIO DI MEDICINA GENERALE

Che cos'è

Si tratta di un servizio medico ambulatoriale e, se necessario, domiciliare, fornito da due medici di medicina generale, ai quali ci si può rivolgere con accesso diretto, senza prenotazione o appuntamento, dunque con le stesse regole con le quali si accede alle prestazioni del proprio medico di fiducia.

Il Servizio integra i servizi dei medici di famiglia, intendendo coprire fasce orarie eventualmente non coperte dal proprio medico di base. Bisogna continuare a rivolgersi in prima istanza al proprio medico e ricorrere al presidio di medicina generale, solo nel caso in cui il medico di famiglia non sia reperibile (per esempio se si necessita di certificati o prescrizioni urgenti).

Il Presidio di Medicina Generale (PdMG) va utilizzato per sintomi o problemi, per i quali è opportuna una prima valutazione immediata.

Dove rivolgersi

via del Farneto 3 - Trieste - 2° piano - stanza 221

Telefono 040 399 8105

Orario: lunedì - venerdì: 10.00-13.00 e 16.00-19.00 (no festivi e prefestivi)

RESIDENZA SANITARIA ASSISTENZIALE (RSA)

Che cos'è

La Residenza Sanitaria Assistenziale o RSA è una struttura privata convenzionata con l'Azienda Sanitaria n. 1 Triestina, che accoglie persone anziane, che hanno bisogno di riabilitazione, di recupero psicofisico in seguito a malattia o a problemi di salute anche acuti che non possono essere trattati a domicilio e per le quali non si ritiene necessario il ricovero ospedaliero.

Come si accede

L'accesso in RSA può avvenire dalla propria abitazione, dopo ricovero ospedaliero, dalle case di riposo.

Per il ricovero in RSA è sempre necessaria una valutazione congiunta tra il Medico di Medicina Generale e gli operatori della Struttura Semplice Anziani e Residenze del Distretto (S.S. Anziani vedi pag. 88).

In situazioni complesse viene attivata l'Unità di Valutazione Distrettuale (UVD vedi pag. 89) con gli operatori del Servizio Sociale del Comune o altri professionisti specializzati sul singolo caso. A seguito della valutazione il medico di famiglia pre-dispone la documentazione necessaria al ricovero.

I ricoveri in RSA possono avvenire, in situazioni particolari, anche direttamente dai Servizi di Pronto Soccorso dell'ospedale. Solo in questo caso la valutazione viene effettuata dal Medico di Distretto e successivamente dal Medico di Medicina Generale.

Ogni distretto attraverso l'S.S. Anziani e Residenze gestisce i propri posti letto di RSA, salvo rarissime eccezioni la persona viene accolta nella struttura afferente al Distretto in cui la persona è residente.

Tempi e costi

Il ricovero in RSA, ordinariamente, ha una durata inferiore ai 30 giorni e per "funzioni sollievo" inferiore ai 20 giorni. In casi eccezionali il ricovero può essere prolungato per un massimo di novanta giorni. I primi trenta sono gratuiti; per i successivi viene richiesto al cittadino il pagamento di € 25,82 al giorno.

Informazioni

Rivolgersi alla Struttura Semplice Anziani e Residenze del distretto di appartenenza (vedi elenco alla voce successiva)

Le residenze sanitarie assistenziali della provincia di Trieste sono:

- **IGEA** Via Valdirivo, 29 - DISTRETTO 1 - Tel. 040 630100

- **SAN GIUSTO** Via Pascoli, 31 c/o ITIS - DISTRETTO 2 - Tel. 040 636785
- **CASA VERDE** Via di Servola, 180 - DISTRETTO 3 - 040 830074
- **MADEMAR** Via Madonna del Mare, 16 - DISTRETTO 4 - Tel. 040 3220215

RIABILITAZIONE

L'Unità Operativa Riabilitazione si occupa di rispondere al bisogno riabilitativo in ambulatorio o a domicilio; a tal fine eroga interventi multidisciplinari, valutativi, diagnostici, terapeutici e preventivi, finalizzati a contenere ed evitare la disabilità e l'handicap e acconsentire alla persona di migliorare la qualità di vita.

Che cosa offre

- Interventi riabilitativi ambulatoriali e domiciliari per la motricità, l'autonomia e la comunicazione
- visite fisiatriche, foniatriche
- valutazioni multidisciplinari per disabilità gravi
- assistenza protesica (vedi pag. 71)
- cura delle persone con disabilità temporanea o permanente;
- valutazione, prescrizione, collaudo, addestramento all'uso di ausili e protesi
- educazione sanitaria

per le prestazioni ambulatoriali è necessario eseguire la visita con il medico fisiatra (su richiesta del Medico di Medicina Generale) il quale darà le indicazioni sull'eventuale trattamento. L'accesso a tali visite è gestito dal CUP (vedi pag. 73)

per le prestazioni domiciliari, con la richiesta del Medico di Medicina Generale, ci si rivolge all'U.O. Riabilitazione o al Punto Unico Integrato del Distretto di appartenenza.

Dove andare

DISTRETTO 1 U.O. Riabilitazione - Via Stock, 2/2 (sopra il supermercato)

Orario accoglienza al pubblico: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 14.00 il giovedì anche 13.30-16.30. Per informazioni telefoniche: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 10.30. Tel. 040 3997877 - E-mail: riabilitazione.dist1@ass1.sanita.fvg.it

DISTRETTO 2 U.O. Riabilitazione - Via del Muraglione, 1

Orario accoglienza al pubblico: lunedì e venerdì 9.00-12.30 e mercoledì 12.00-15.00. Tel. 040 3478796 - E-mail: riabilitazione.dist2@ass1.sanita.fvg.it

DISTRETTO 3 U.O. Riabilitazione - Via Puccini, 50 (piano terra)

Orario accoglienza al pubblico: lunedì, mercoledì e venerdì 8.00-10.30

Tel. 040 3995945 - E-mail: riabilitazione.dist3@ass1.sanita.fvg.it

DISTRETTO 4 U.O. Riabilitazione - Via Sai, 7 (Piano terra stanza 18)

Orario accoglienza al pubblico: Lunedì, mercoledì e venerdì 12.00-14.00

per informazioni Tel. 040 3997316 - E-mail: assprotesica.d4@ass1.sanita.fvg.it

STRUTTURA SEMPLICE ANZIANI E RESIDENZE

Che cosa offre

é un'articolazione del Distretto Sanitario, che si occupa in particolare degli anziani a domicilio e anziani che si trovano nelle strutture residenziali pubbliche e convenzionate. In riferimento alla domiciliarietà i compiti assegnati sono:

- attuare interventi di contrasto all'istituzionalizzazione
- porre in essere azioni a favore della continuità terapeutica, particolarmente a favore dell'anziano fragile, quali le dimissioni protette dall'ospedale
- fornire prestazioni e percorsi integrati, in primis con la Struttura di Riabilitazione distrettuale ma anche con modalità di sinergie efficaci con i Dipartimenti aziendali - Dipartimento di Salute Mentale, Dipartimento delle Dipendenze, Dipartimento di Prevenzione - e con l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Trieste, nonché con i Servizi Sociali di Base (SSB), le unità operative territoriali dei Comuni (UOT) ed il terzo settore
- attivare valutazioni multidimensionali e multiprofessionali (vedi la voce UVD a pag. 89), in modo congiunto con i SSB e con il terzo settore, per progettare interventi sociosanitari integrati, mirando a realizzare programmi e budget di salute personalizzati

Dove rivolgersi

DISTRETTO 1 Via Stock, 2 (1 piano-stanza 106/109) Tel. 040 3997808

da lunedì a venerdì 8.30-10.30

DISTRETTO 2 Via Pietà, 2/1 - Tel. 040 3992942

da lunedì a venerdì 9.00-11.00

DISTRETTO 3 Via Valmaura, 59/a - Tel. 040 3995900

da lunedì a venerdì 8.30-14.30

DISTRETTO 4 Via Sai, 7 - Tel. 040 3997463

dal lunedì al venerdì 8.00-10.00

UNITÀ DI VALUTAZIONE DISTRETTUALE

Che cos'è

L'Unità di Valutazione Distrettuale (UVD) è un'équipe multiprofessionale composta da personale dell'ASS 1 e dei Servizi Sociali dei Comuni. La compongono quindi infermieri, assistenti sociali e medici dei Distretti, il Medico di Medicina Generale, operatori di altri servizi aziendali, nonché assistenti sociali dei Servizi Sociali Comunali. A seconda delle esigenze della persona o della situazione da valutare, possono essere inclusi di volta in volta anche altri operatori specializzati, o persone in vario modo coinvolte nel progetto di assistenza (per es. un familiare, l'amministratore di sostegno, un volontario particolarmente vicino alla situazione ecc.)

A che cosa serve

Si occupa della costruzione del piano di cura ed assistenza delle situazioni ad elevata complessità sanitaria e socio sanitaria, attivando un raccordo operativo tra le diverse strutture sanitarie e sociali, predisponendo la priorità dei bisogni sociali o sanitari di cui necessita la persona in considerazione delle condizioni cliniche, sociali, abitative ed economiche. Per il suo operato l'UVD si avvale dei seguenti servizi:

- Servizio Infermieristico Domiciliare (vedi ADI pag. 76)
- Residenze Sanitarie Assistenziali (R.S.A. vedi pag. 87)
- Centri diurni (vedi pag. 20)
- Strutture Residenziali
- Azioni integrate di contrasto all'isolamento dell'anziano (Amalia vedi pag. 16)
- Telesoccorso (Televita vedi pag. 37)
- Assegno di Cura e Assistenza / Invalidità Civile / Assegno di Accompagnamento
- Servizio di Assistenza Domiciliare (SAD vedi pag. 31)
- Pasti/Pulitura/Lavanderia a domicilio
- Volontariato
- Hospice

L'UVD svolge la propria attività a domicilio, nelle case di riposo, in ospedale e comunque in qualunque posto la persona si trovi. Si può definire come una modalità di lavoro per la presa in carico dei casi complessi, viene pertanto attivata dalle figure sanitarie e sociali che hanno in carico la persona, come per esempio il medico di Medicina Generale (medico di base). L'attivazione dell'UVD, di norma, avviene entro una settimana. L'intervento del Medico di Medicina generale

è determinante: è infatti responsabile della salute dei cittadini a lui iscritti ed in particolare del piano di cura elaborato in équipe.

Informazioni

Per informazioni rivolgersi al Punto Unico Integrato del proprio distretto (vedi pag. 28).

VACCINAZIONI

VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

L'influenza non è una malattia banale, ma può causare gravi conseguenze nelle persone a rischio, soprattutto fra quelle anziane e nei portatori di alcune patologie croniche (respiratorie, cardiovascolari, epatiche, diabete, ecc.). Per questo motivo, alle persone che hanno superato i 64 anni di età e alle persone affette da alcune malattie croniche, si raccomanda di vaccinarsi annualmente. I virus influenzali, infatti, tendono a modificarsi nel tempo, perciò l'immunità acquisita in precedenza può non essere efficace a contrastare l'infezione. La composizione del vaccino è definita ogni anno dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, in base ai dati della sorveglianza riguardante la circolazione dei virus influenzali. Il vaccino viene somministrato intramuscolo, nel deltoide. È sufficiente una sola dose.

Quanto costa

La vaccinazione è gratuita per chi ha superato i 64 anni di età e per i portatori di malattie croniche.

Dove

Viene effettuata gratuitamente dal proprio medico di medicina generale fra la fine di ottobre e i primi di dicembre.

VACCINAZIONE ANTITETANICA

Il tetano è una grave malattia provocata dalla tossina prodotta da un batterio, il clostridium tetani, le cui spore si trovano abitualmente nel terreno, nella polvere e nell'intestino degli animali, soprattutto erbivori.

Le spore possono penetrare nell'organismo attraverso ferite anche modeste e, in condizioni adatte, passare alla forma vegetativa e produrre la tossina tetanica.

Attualmente il tetano colpisce soprattutto persone anziane, perché non sono vaccinate o lo sono in maniera incompleta. Ogni anno in Italia il numero di casi è cospicuo e si registrano circa 50-60 esiti mortali.

La prevenzione della malattia si basa sulla vaccinazione, che conferisce una protezione molto elevata, con un'efficacia superiore al 95%.

Alle persone mai vaccinate in precedenza viene effettuato il ciclo di base, che consiste in 3 dosi di vaccino somministrate intramuscolo (la seconda 6 -8 settimane dopo la prima e la terza dopo circa 1 anno), mentre per le persone già vaccinate in precedenza è sufficiente una dose di richiamo ogni 10 anni.

In caso di ferita recente, alle persone non vaccinate o con situazione incerta o vaccinazione incompleta, è necessario somministrare contemporaneamente le immunoglobuline antitetaniche (anticorpi pronti di donatori), che danno subito una protezione passiva contro il tetano e la prima dose del vaccino antitetanico, che stimola la produzione di anticorpi nell'organismo.

È possibile e raccomandato associare alla vaccinazione antitetanica una protezione contro la difterite, utilizzando i vaccini combinati in un'unica somministrazione. L'ambulatorio del Centro Unico Vaccinale fornisce tutte le informazioni al riguardo per agevolare la scelta migliore.

Quanto costa

La vaccinazione è gratuita.

Dove

Le vaccinazioni si effettuano presso il Centro Unico Vaccinale del Dipartimento di Prevenzione, Via Paolo de Ralli, 3 (Comprensorio di San Giovanni) - 34128 Trieste (TS) - piano terra, st. 2

La prenotazione può essere effettuata:

rivolgendosi agli sportelli CUP dell'ASS1 (vedi elenco a pag. 73),

rivolgendosi presso una farmacia abilitata (vedi elenco a pag. 74),

telefonando al 040 3995020 da lunedì a venerdì 10.00-13.00



4. Dopo di noi

CIMITERO

Cimiteri Cattolici

Il Cimitero cattolico principale del Comune di Trieste si trova in via dell'Istria, 194/206 (un'altra entrata si trova in via Costalunga, 105).

Infopoint (ingresso del cimitero) Tel. 040 7793840

Orario di apertura

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre ore 7.30-17.00

Marzo, aprile, settembre ore 7.00-18.00

Maggio, giugno, luglio e agosto ore 7.00-20.00

Orario di lavoro degli uffici cimiteriali: da lunedì a venerdì ore 8.15-13.00; venerdì ore 14.00-16.30 - CALL CENTER: 040 7793821

Orario di lavoro degli uffici onoranze funebri: da lunedì a venerdì ore 8.15-13.00 e 14.00-16.30; sabato 8.15-13.00

Servizio di trasporto

È possibile l'ingresso di auto private per gli invalidi in possesso del contrassegno di circolazione.

Illuminazione votiva

L'illuminazione votiva è gestita dalla ditta Acegas. Per una nuova utenza o per eventuali problemi occorre rivolgersi all'ufficio presente all'interno del Cimitero negli orari sopra indicati.

Altri cimiteri cattolici

Comune di Trieste

Il servizio presso questi cimiteri è gestito sempre da Acegas APS

Cimitero di Servola, Cimitero di Cattinara; Cimitero di Basovizza, Cimitero di Trebiciano; Cimitero di Opicina; Cimitero di Prosecco; Cimitero di Contovello; Cimitero di S. Croce; Cimitero di Barcola.

Comune di Muggia

Gestisce direttamente il cimitero comunale.

per informazioni: Ufficio cimiteri in via Roma n. 22 - Tel. 040 3360424 (lunedì, martedì, giovedì 11.00-13.00; mercoledì 14.30-16.30)

Comune di San Dorligo della Valle

Gestisce direttamente i cimiteri comunali di San Giuseppe, Dolina, Bagnoli, Carezana. Per informazioni: ufficio tecnico 040 8329238 (martedì, giovedì 9.00-10.00).

Comune Duino Aurisina

gestisce direttamente i 5 cimiteri sul territorio: Aurisina, Sistiana, Duino, San Pelagio, Malchina. Per informazioni sul servizio di sepoltura: ufficio tecnico 040 2017310 (lunedì-venerdì 9.00-12.00; lunedì e mercoledì 15.00-17.00).

Comune Monrupino

Gestisce direttamente il cimitero in località Col. Presso il cimitero comunale di Col è predisposta la camera mortuaria per l'espletamento delle onoranze funebri.

Per informazioni sul servizio di sepoltura: Ufficio Tecnico Tel 040 327278 (lunedì e mercoledì dalle 8:30 alle 10:30).

Comune di Sgonico

Gestisce direttamente i due cimiteri in Loc Sgonico e Loc Samatorza. Per informazioni sul servizio di sepoltura: ufficio tecnico 040 229150 (martedì, giovedì, venerdì 9.00-11.00).

Cimiteri di altre confessioni religiose

Cimitero ebraico

Via della Pace, 4 - Tel. 040 814221

È gestito dalla Comunità ebraica di via san Francesco, 19 - Tel. 040 371466

Cimitero evangelico di confessione augustana ed elvetica

Via Valdemaro Slavich, 2 - Tel. 040 814211

È gestito dal rag. Nadrah (via Imbriani, 7 - Tel. 040 366286)

Cimitero serbo-ortodosso

È gestito dalla comunità serbo-ortodossa.

Ci si può rivolgere alla sig.ra Bogdanovic, Tel. 040 631328.

Cimitero greco-orientale

via della Pace, 3 - Tel. 040 814217

È gestito dalla Comunità greco-orientale (tel 040 635614). Ci si può rivolgere alla sig.ra Crassà che risponde allo 040 814217.

Cimitero musulmano

Via Costalunga - Tel. 040 6702711

Si deve prendere contatto con la sig.ra Eleonora del Consolato Turco, piazza dell'Unità d'Italia 7.

EREDITÀ E IMPOSTE DI SUCCESSIONE

Chi può ereditare

Possono ereditare tutte le persone, compresi i nascituri già concepiti al momento della successione. Anche la società, le Pubbliche Amministrazioni e le associazioni possono essere successori. Può capitare che il defunto lasci agli eredi dei debiti. Nel caso in cui i debiti superino il valore dei beni, il successore può rinunciare all'eredità, o eventualmente, rifiutarla dopo averla accettata con riserva per valutarne la convenienza.

Imposte di successione

In base al Decreto Legge 3 ottobre 2006 n. 262, recante "Disposizioni urgenti in materia tributaria e finanziaria" il meccanismo per le successioni prevede, l'erede coniuge e i parenti in linea retta, come i figli, sull'abitazione principale del defunto pagheranno una cifra fissa di € 168 di imposta ipotecaria e altri € 168 di imposta catastale sui primi € 250.000 di valore dell'immobile trasferito. Sul valore eccedente si pagherà il 3% di imposta ipotecaria e l'1% di imposta catastale (il 4% in tutto). Per le successioni verso parenti oltre il quarto grado l'imposta di registro sarà del 2%, quella ipotecaria del 3% e quella catastale dell'1%. Per le successioni ad altre persone aumenta l'imposta di registro è al 4%.

Imposte sulle donazioni

In base al Decreto Legge 3 ottobre 2006 n. 262, recante "Disposizioni urgenti in materia tributaria e finanziaria" il meccanismo per le donazioni prevede che sotto la soglia di valore catastale di € 180.000 per le abitazioni «prima casa» si paghi una franchigia di € 168 per gli immobili trasferiti. Per le donazioni verso parenti oltre il quarto grado l'imposta di registro sarà del 2%, quella ipotecaria del 3% e quella catastale dell'1%.

FUNERALI E SEPOLTURA

Ha diritto ad essere sepolta nei cimiteri comunali di Trieste qualsiasi persona il cui decesso è avvenuto nel territorio comunale ma anche i cittadini residenti a Trieste e deceduti fuori del territorio comunale stesso.

Di norma le sepolture vengono effettuate nel cimitero monumentale di S. Anna, principale cimitero della città. Nei cimiteri frazionali del suburbio hanno diritto di essere sepolte le persone che abitano nei rispettivi territori di pertinenza.

L'attuale normativa prevede che le persone che per motivi di età avanzata vengono ospitate in case di riposo con relativo cambio di residenza (dal Comune di residenza al Comune in cui ha sede la casa di riposo) debbano venir sepolte nel comune di decesso (quello in cui ha sede la casa di riposo e dove è stata spostata la residenza della persona).

Per organizzare i funerali ci si deve rivolgere ad una impresa di onoranze funebri ed è sempre opportuno farsi fare un preventivo scritto di spesa, avendo deciso il tipo di sepoltura.

Inumazione

L'inumazione è una pratica di sepoltura secondo la quale il feretro (bara di legno senza cassa interna ermetica di zinco) viene sepolta in terra; la legge prevede che il Gestore del cimitero non possa esumare e liberare il posto di sepoltura se non trascorsi 10 anni dal seppellimento.

Tumulazione

La tumulazione è una pratica di sepoltura secondo la quale il feretro (bara di legno con cassa interna ermetica di zinco) viene sepolta in un loculo di calcestruzzo che può essere fuori terra (loculo colombario), o sotto terra (campi comuni e/o tombe di famiglia ipogee); la legge prevede che il Gestore del cimitero non possa esumare e liberare il posto di sepoltura se non trascorsi 20 anni dal seppellimento.

Cremazione

Per scegliere la pratica della cremazione di un parente appena deceduto, è sufficiente che, agli operatori dell'impresa di pompe funebri presso la quale ci si è rivolti per organizzare il funerale, il coniuge o, in difetto, il parente più prossimo e, nel caso di concorrenza di più parenti nello stesso grado, tutti gli stessi, dichiarino e sottoscrivano la volontà che il defunto aveva espresso, in vita, di essere cremato dopo il decesso.

Casi particolari

Il funerale è gratuito nei seguenti casi:

1. quando il defunto era assistito a livello economico dal Comune
2. quando il defunto non ha parenti.

TESTAMENTO

Il testamento è l'atto scritto con il quale una persona (detta testatore) dispone, secondo la propria volontà, di tutte le proprie sostanze o di una parte di esse, per il tempo in cui avrà cessato di vivere, cioè dopo la propria morte. Sottolineiamo inoltre che il testamento può anche non contenere esclusivamente disposizioni di carattere patrimoniale, ma chi lo redige può includervi tutte le sue volontà.

Il testatore dovrà tener presente che la legge riserva una quota di eredità al coniuge, ai figli legittimi, adottivi e naturali e ai genitori (detti legittimari), anche in presenza di una volontà contraria espressa nel testamento. Il testamento è personale, cioè deve essere compiuto direttamente dal suo autore e deve essere frutto di una sola persona. È infatti vietato il testamento congiuntivo ossia fatto da una o più persone (ad esempio genitori che dettano nello stesso atto le loro ultime volontà a favore del figlio) o il testamento reciproco quando cioè due persone dispongono l'uno a favore dell'altro (ad esempio due fratelli che dispongono nello stesso atto che il sopravvissuto succederà all'altro). Il testamento deve avere necessariamente la forma scritta: le dichiarazioni orali, anche se fatte alla presenza di testimoni, non sono riconosciute valide.

Il testamento può essere cambiato, riscritto e modificato in qualsiasi tempo e per tutte le volte che si vuole. Le forme di testamento previste dalla legge sono il testamento olografo ed il testamento per atto di notaio.

Il testamento olografo

È scritto interamente a mano da colui che ha fatto il testamento, non sarà valido se scritto a macchina o a computer. Esso deve contenere la data completa (giorno, mese ed anno) e deve essere firmato per esteso dal testatore.

Il testamento per atto di notaio

Può essere pubblico o segreto: è pubblico quando il notaio trascrive le dichiarazioni di colui che fa il testamento alla presenza di due testimoni scelti dall'interessato. È segreto quando è scritto dal testatore e consegnato al notaio già sigillato o da sigillare, alla presenza di due testimoni. In mancanza di testamento è la legge che stabilisce le persone a cui va l'eredità, individuandole tra i congiunti più stretti: il coniuge e i figli, quindi i genitori, poi i fratelli e le sorelle, seguono i parenti più prossimi. In mancanza di parenti entro il sesto grado, è lo Stato a beneficiare dell'eredità.

Per essere sicuri che le vostre volontà saranno rispettate e al tempo stesso non ledere i diritti degli eventuali legittimi eredi, ci sentiamo di consigliare di rivolgersi ad un notaio per una consulenza prima di redigere il testamento.



5. La Casa

AFFITTI CONCORDATI

Che cos'è

È un'iniziativa del Comune di Trieste che ha l'obiettivo **di promuovere la locazione di alloggi sfitti, fornendo agevolazioni e garanzie per i proprietari e gli inquilini**. Il valore del canone ed altre condizioni contrattuali non vengono stabiliti tra proprietario e affittuario, ma tra le organizzazioni maggiormente rappresentative della Proprietà e degli Inquilini, in accordo con le Istituzioni interessate. Vengono definiti dei "contratti tipo". I contratti hanno durata di minimo tre anni, prorogabili di diritto di altri due anni.

I vantaggi per i proprietari e per gli inquilini

- l'ATER si occupa dell'incrocio domanda - offerta, al fine dell'individuazione di inquilini con caratteristiche di reddito che garantiscano il pagamento del canone di locazione;
- il Comune di Trieste, con il contributo della CRTrieste, ha costituito un **fondo di garanzia per coprire eventuali morosità dell'inquilino**;
- l'assistenza nella stipula dei contratti di locazione e la gestione dei relativi rapporti viene fornita, a richiesta ed a compenso concordato, dalle Associazioni di Proprietari di immobili, dalle Rappresentanze delle agenzie immobiliari e dalle Organizzazioni sindacali degli inquilini;
- i proprietari di immobili possono usufruire di agevolazioni fiscali su IRPEF e Imposta di Registro;
- riduzione della caparra al 50% di una mensilità o in alcuni casi, previsti dal protocollo d'intesa, al massimo a una mensilità;
- canone di locazione, comprese le spese accessorie non superiore ad un terzo del proprio reddito complessivo;

Dove rivolgersi

Le domande o le segnalazioni di disponibilità alloggi dovranno essere consegnate allo Sportello Casa ATER/Comune di Trieste, oppure spedite con raccomandata A.R.

SPORTELLO CASA ATER/COMUNE

P.zza Foraggi n. 5/1a - 34139 - Trieste - Tel. 040 3999212

da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30 - lunedì e mercoledì ore 15.00-16.00

I moduli possono essere scaricati dal sito www.retecivica.trieste.it
o www.ater.trieste.it

Altri comuni

Una convenzione analoga è stata attivata nei Comuni di Muggia e san Dorligo-Dolina. Per informazioni rivolgersi al Servizio Sociale ambito 1.3: Piazza della Repubblica ,4 - 1°p. Tel. 040 3360342 o 040 3360407.

BARRIERE ARCHITETTONICHE

Con la terminologia “Barriere Architettoniche” vengono intesi tutti quegli ostacoli che impediscono una piena, completa e libera mobilità della persona disabile.

Vengono concessi contributi, erogati dalla Regione FVG, per finanziare progetti volti al superamento o all’abbattimento di barriere architettoniche negli edifici privati.

Chi può fare la domanda

La richiesta può essere presentata da persone portatrici di handicap gravi di natura permanente (cioè menomazioni o limitazioni funzionali permanenti, compresa la cecità, e quelle relative alla deambulazione e alla mobilità), o chi eserciti la potestà o la tutela del soggetto portatore di handicap, per l’abbattimento delle barriere architettoniche delle abitazioni in cui risiedono stabilmente.

È richiesta la certificazione di **invalidità civile** da parte dell’ASS n. 1 Triestina (vedi pag. 134).

Tempi

Si può presentare la domanda dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno, prima della realizzazione degli interventi. A fine marzo viene stilata la graduatoria degli aventi diritto al contributo in base alla presentazione cronologica della domanda e dando precedenza agli invalidi al 100% non deambulanti.

I tempi di erogazione dipendono dalla concessione del finanziamento da parte della Regione FVG e solitamente superano i due anni.

Dove andare

Per informazioni e ritiro dei moduli per la compilazione della domanda:

Comune di Trieste (ambito 1.2)

Area Promozione e Protezione Sociale - Servizio Disabili e Anziani

Via Mazzini, 25 - st. 102 - 1° piano - Tel. 040 6754227

da lunedì a venerdì ore 9.00-12.00; lunedì e mercoledì ore 14.00-16.00.

I moduli sono scaricabili dal sito:

<http://sociale.comune.trieste.it/disabili/contributi/>

La domanda compilata, unita agli allegati, va consegnata a:

Ufficio Accettazione Atti - Via Punta del Forno 2

da lunedì a venerdì ore 8.30-12.30 - lunedì e mercoledì ore 14.00-16.30

Comuni di Muggia e San Dorligo Della Valle (ambito 1.3)

Ufficio amministrativo di ambito - Piazza della Repubblica, 4 - I piano

tel: 0403360342 - orario per il pubblico: martedì, mercoledì, giovedì 9.00-11.00

Comuni di Duino - Aurisina, Sgonico, Monrupino (ambito 1.1)

Servizio Sociale di Ambito - Borgo San Mauro, 124 - Sistiana

tel: 040 2017389 - orario per il pubblico: venerdì 8.30-10.30

In modulo è scaricabile dal sito: www.comune.duino-aurisina.ts.it/Servizi-sociali

Che cosa fare

Occorre presentare una domanda, in bollo (€ 14,62), indirizzata al Sindaco del Comune di residenza, dove devono essere indicate l'opera da realizzare e un preventivo di spesa.

Alla domanda devono essere allegati:

- certificato medico in carta libera attestante l'handicap;
- dichiarazione sostitutiva di autocertificazione;
- certificato (o fotocopia autocertificata) attestante l'invalidità totale con difficoltà di deambulazione (vedi pag. 134).

Le opere che possono essere realizzate riguardano la rimozione di barriere che creano difficoltà di accesso allo stabile o all'appartamento, oppure difficoltà di utilizzo dell'alloggio. In caso di opera la cui spesa sia condivisa da più persone (es. installazione ascensore in condominio) la domanda va sottoscritta dall'amministratore del condominio quale avente diritto al contributo. È importante non iniziare i lavori prima di avere presentato la domanda di contributo.

CASE ATER - alloggi di edilizia popolare

Che cosa sono

Si tratta di alloggi di Edilizia Residenziale Pubblica in affitto a canoni agevolati. L'azienda ATER indice un bando per l'assegnazione degli alloggi circa ogni quattro anni (variabile).

Chi può fare la domanda

Chi possiede un reddito annuo complessivo imponibile agli effetti dell'IRPEF, per l'intero nucleo familiare, inferiore al limite di cui all'art. 24 della L.R. 75/82 e successive modifiche e integrazioni (circa € 20.000).

Come e dove

Le domande, redatte su apposito modulo, devono essere presentate a:

Sportello Casa Comune-ATER P.za Foraggi, 5/1a - Tel. 040 3999210

Da lunedì a venerdì ore 8.30-12.00; lunedì e mercoledì ore 15.00-16.15

Cambio alloggio

Chi già vive in un alloggio di edilizia popolare e vuole cambiare appartamento può rivolgersi all'ATER che indice periodicamente dei bandi per il cambio alloggio. Per richiederlo rivolgersi a:

Sportello Casa Comune-ATER (vedi sopra)

CAMBIO ALLOGGIO POPOLARE PER FAMIGLIE CON DISABILI

DISABILI IN CARROZZINA

Si tratta della possibilità di ottenere il cambiamento di casa popolare per famiglie con disabili in carrozzina.

Chi può fare la domanda

Disabili o famiglie con disabili non deambulanti, muniti di **certificato di disabilità** (rilasciato dall'Azienda Sanitaria in base alla L. 104/92 vedi pag. 132 e 134), in carrozzina.

Come e dove

Sportello Casa Comune-ATER (vedi sopra)

Scadenze

La domanda di cambio può essere fatta in qualsiasi momento. Viene svolto un sopralluogo tecnico nell'abitazione e la domanda di cambio viene valutata dalla commissione competente. In caso di accettazione della domanda, viene assegnato il nuovo alloggio all'interessato, in base alla disponibilità degli alloggi e alle necessità della persona.

DISABILI

Si tratta della possibilità di ottenere il cambiamento di casa popolare per famiglie con disabili.

Chi può fare la domanda

Persone disabili che hanno difficoltà di deambulazione (problemi di salute) e persone di età superiore ad anni 65 che occupano un alloggio in stabile privo di ascensore e/o con barriere architettoniche che impediscono l'accessibilità in modo autonomo.

Come e dove

Sportello Casa Comune-ATER (vedi sopra)
o spedizione postale a mezzo raccomandata a:
ATER Piazza Foraggi, 6 - 34139 Trieste

Scadenza

L'ATER indice annualmente apposito bando per il cambio dell'alloggio, diretto a tutti gli assegnatari di alloggi di edilizia popolare. La domanda dovrà essere presentata o spedita entro il 30° giorno dalla data di pubblicazione del Bando di Concorso.

CASE FONDAZIONE "ANTONIO CACCIA E MARIA BURLO GAROFOLO"

Che cosa sono

Abitazioni che la Fondazione assegna a persone residenti da almeno 3 anni nel Comune di Trieste, impossibilitate a procurarsele per le loro condizioni economiche, date con priorità alle persone assistite dalla Pubblica Amministrazione.

Come e dove

La domanda va presentata in: Via Soncini, 30 - Tel. 040 824833
Orari mercoledì e venerdì 9.30-11 e Giovedì 15.30-16.30

CONDOMINIO SOLIDALE

Che cos'è

In molte città del mondo e dell'Italia si stanno sperimentando forme di abitare innovative, che puntano a valorizzare la solidarietà e l'aiuto reciproco, al fine di migliorare la qualità della vita delle persone coinvolte. Ecco la proposta di un condominio che, pur garantendo a ogni singolo nucleo familiare l'indispensabile autonomia, favorisce la socializzazione, la reciproca mutualità, l'aiuto nel quotidiano anche e soprattutto tra generazioni diverse.

Dove andare

A Trieste sono in fase di avvio alcune proposte di condominio solidale, con la previsione di servizi a favore di persone anziane.

A.S.P. ITIS - Condominio Solidale di via Manzoni 8

per informazioni: Uffici del Segretariato Sociale - Tel 040 3736303

Il Comune di Trieste sta predisponendo due condomini solidali in stabili di appartenenza del Comune stesso

DISINFESTAZIONI E DERATTIZZAZIONI

Per la disinfestazione e la derattizzazione rivolgersi a:

ASS n. 1 Triestina - Unità di Disinfestazione, Disinfezione e Derattizzazione

via Ralli, 3 - Trieste (Comprensorio di San Giovanni) - Tel. 040 3997495

da lunedì a giovedì ore 7.15-14.45; venerdì ore 7.00-13.00.

Ditte specializzate (a pagamento):

CERVI - Via Reni, 14 - Tel. 040 306077 - Fax 040 313310

GEIBI - Via Zudecche, 1 - Tel. 3356768537

GARDY - Via Ghiberti, 6 - Tel. 040 365156

IPSU - Via Ressel, 10 - Tel. 040 369963 - Fax 040 634595

SEAL - Via Rossetti - Numero verde Tel. e Fax 800 551 331

DOMICILIAZIONE DELLE UTENZE

Cosa è

La possibilità di pagare le bollette delle utenze (telefono, gas, luce, ecc.) attraverso la banca o la posta, disponendo di un conto corrente, in modo automatico, senza doversi recare né alla banca, né alla posta.

Come si attiva

Si compila un modulo di richiesta di domiciliazione allo sportello della banca o della posta presso la quale si possiede un conto corrente. È necessario portare copia dell'ultima bolletta pagata dell'utenza di cui si chiede la domiciliazione.

Come funziona

Le bollette arriveranno anche a casa, con ampio anticipo, con la dicitura "pagamento tramite c/c bancario e/o postale", al fine di consentire il controllo degli importi che saranno addebitati, dando così la possibilità di ordinare alla banca o alla posta di bloccare quei pagamenti che dovessero risultare non dovuti o ingiustificati.

Quanto si paga

Alcune banche forniscono gratuitamente il servizio, altre chiedono un pagamento della commissione. Il servizio è gratuito per i correntisti banco posta.

EMERGENZA ALLOGGIATIVA

Che cos'è

Il cittadino che è rimasto senza casa in seguito ad un evento che ha determinato inagibilità dell'alloggio e/o che è ospite presso strutture di accoglienza, o che si trovi comunque in una situazione di emergenza abitativa caratterizzata da temporaneità, gravità ed urgenza può richiedere l'emergenza alloggiativa.

Come attivarla

Bisogna rivolgersi al Servizio Sociale Comunale della zona di residenza (vedi pag. 30).

SFRATTO

Cosa fare in caso di sfratto

Bisogna presentare la richiesta di proroga dello sfratto. L'istanza va presentata personalmente o tramite un difensore presso gli uffici della Pretura su apposito modulo. È opportuno rivolgersi ad un sindacato per avere l'assistenza legale.

Quando è possibile la proroga dello sfratto

Con il provvedimento che ordina l'inquilino di rilasciare l'appartamento, il giudice indica anche la data di rilascio. Questa data non è prorogabile nei casi di necessità, morosità e inadempienza contrattuale. La data può essere invece prorogata per gli sfratti per finita locazione, nei Comuni ad alta tensione abitativa e nei capoluoghi di provincia. In questo caso si può chiedere al Magistrato che fissi nuovamente il termine di rilascio concedendo quindi una proroga, che normalmente non può superare i sei mesi, ma in alcuni casi specifici di bisogno sociale (anziani ultrasessantacinquenni, disabili, disoccupati e cassaintegrati, ecc.) può arrivare al termine lungo di diciotto mesi. Alla domanda si deve allegare, oltre che le attestazioni di reddito e la certificazione sulla composizione familiare, ogni altro documento utile ai fini della valutazione dello stato di bisogno e della necessità della proroga. È consigliabile farsi aiutare da un legale.

Cosa fare se si è colpiti da un provvedimento di sfratto

Il cittadino colpito da un provvedimento di sfratto può rivolgersi allo **Sportello Casa Comune-ATER** (vedi pag. 103) per l'assegnazione di un alloggio.

Come

Presentando:

- domanda di alloggio per sfrattati indirizzata al Comune quando il provvedimento è esecutivo (escluso lo sfratto per morosità)
- domanda di alloggio di edilizia residenziale (se possiede i requisiti previsti dal bando ATER - vedi pag. 102).

SINDACATI INQUILINI CHE FORNISCONO ASSISTENZA E CONSULENZA LEGALE

SUNIA

via Pondaes, 8 - Trieste - Tel. 040 7606180 (riceve su appuntamento)

SICET - Sindacato Inquilini Casa e Territori

via San Francesco d'Assisi, 4/1 - Trieste - Tel. 040 370900 (riceve su appuntamento).

UNIAT - UIL

Via Polonio, 5 - Tel. 040 367800 - Fax 040 367803

FederCasa

Via Timeus, 16 - Tel. 040 3728376 - Fax 040 376434

Orario di ricevimento: Lunedì - mercoledì 16.00-18.00

Assocasa - UGL

Via Crispi, 5- - 3° piano - Orario di ricevimento: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.30
lunedì e giovedì anche 15.00-17.00



6. Le Necessità Economiche

CONTRIBUTI ECONOMICI DA ENTI PUBBLICI

ASSISTENZA ECONOMICA

Che cos'è

Si tratta di sussidi economici destinati a nuclei familiari o persone singole privi di sostentamento o con reddito insufficiente. Vengono erogati su domanda e conseguente proposta del Servizio Sociale comunale all'interno di un progetto complessivo e secondo i dettati del regolamento del comune stesso.

Dove rivolgersi

Agli uffici del Servizio Sociale Comunale della zona di appartenenza (vedi pag. 30).

BONUS ENERGIA (SGATE)

Che cos'è

È un contributo, erogato dai distributori di energia elettrica e da quelli di gas naturale metano (non per il gas in bombola o GPL) direttamente in bolletta sotto forma di sconto. In particolare si tratta di:

Bonus per energia elettrica

Entità del beneficio: 56,00 € all'anno per un nucleo familiare di 1-2 persone; 72,00 € all'anno per un nucleo di 3-4 persone; 124,00 € all'anno per un nucleo familiare con più di 4 persone.

Bonus per la fornitura di gas naturale (metano)

Entità del beneficio: da un minimo di 26,00 € ad un massimo di 129,00 € all'anno per un nucleo familiare fino a 4 componenti; da un minimo di 41,00 € ad un massimo di 184,00 € per un nucleo familiare oltre i 4 componenti.

Bonus per la fornitura di energia elettrica per i clienti in grave condizione di salute

Entità del beneficio: 138,00 € all'anno

Si tratta di un beneficio a cui possono accedere i clienti presso i quali vive una persona affetta da grave malattia, costretta ad utilizzare apparecchiature elettromedicali necessarie per il mantenimento in vita.

In questo caso la condizione deve essere certificata dall'Azienda Sanitaria, oppure autocertificata nel caso la persona sia già inclusa negli elenchi delle forniture non interrompibili ai fini del PESSE (elenco tenuto dal fornitore energia elettrica).

A chi è rivolto

Alle persone che soddisfano questi requisiti:

- Per il bonus energia elettrica: essere clienti intestatari di una fornitura elettrica per uso domestico nell'abitazione di residenza con potenza impiegata fino a 3 kw
- Per il bonus gas: essere titolari di un contratto di fornitura di gas a livello domestico autonomo (cliente domestico diretto) o condominiale (cliente domestico indiretto), riferiti all'abitazione di residenza
- Per entrambi i bonus: possedere un'ISEE inferiore o uguale a 7.500,00 € o, in alternativa, avere almeno 4 figli a carico e un'ISEE inferiore o uguale a 20.000,00 € (in questo caso per il bonus elettrico con potenza impiegata fino a 4,5 kw)
- Per il bonus in caso di grave malattia non è previsto un requisito legato al reddito

Dove andare

Per il Comune di Trieste

Bisogna rivolgersi direttamente ai CAF convenzionati con il Comune (vedi elenco a pag. 130. L'elenco aggiornato è scaricabile anche dal sito www.retecivica.trieste.it)

Per i Comuni di Duino Aurisina

Sgonico, Monrupino

Rivolgersi al Servizio Sociale dei Comuni - Borgo San Mauro 124 - Sistiana

Orari: venerdì 8.30-10.30 oppure Tel. 040 2017390 per richiedere un appuntamento

Per i Comuni di Muggia e San Dorligo della Valle

Rivolgersi al Servizio Sociale dei Comuni

Muggia: Via Roma 22 - Tel. 040 3360434

orari: martedì, giovedì e venerdì 9.30-12.30 - mercoledì 14.30-16.30

Dolina - Municipio: orari: lunedì 9.30-12.30 - Tel. 040 8329209

Documenti necessari

- ISEE in corso di validità
- Copia di un documento d'identità valido
- Una fattura di fornitura energia elettrica e/o di gas da cui ricavare i codici dell'utenza

FONDO SOLIDARIETÀ REGIONALE

Che cos'è

È un contributo di sostegno al reddito normato dalla Regione Friuli Venezia Giulia, erogato per un periodo di 6 mesi, eventualmente prorogabili fino ad un totale di 12 mesi, corredato da un progetto personalizzato e concordato con il Servizio Sociale del Comune di appartenenza.

A chi è rivolto

A persone residenti in uno dei comuni della provincia di Trieste, in stato di necessità economica e con un'attestazione ISEE in corso di validità non superiore a 8.012,13 €.

Dove rivolgersi

Agli uffici del Servizio Sociale Comunale della zona di appartenenza (vedi pag. 30)

FAP - Fondo per l'autonomia possibile

Che cos'è

È uno strumento a sostegno delle persone non autosufficienti (non solo anziani) che per la loro condizione non possono provvedere alla cura della propria persona e mantenere una normale vita di relazione senza l'aiuto determinante di altri.

Rappresenta una risorsa essenziale all'interno della rete dei servizi ad alta integrazione socio sanitaria. Ha come obiettivo specifico quello di mantenere la permanenza a domicilio. Consiste in un contributo economico a sostegno dei progetti personalizzati concordati dalla famiglia con i servizi sociali ed i servizi sanitari.

Chi può fare la domanda

La persona con una non autosufficienza grave, residente in provincia di Trieste. (Il valore ISEE del nucleo che assiste deve rientrare nella soglia determinata dalla Giunta Regionale, che attualmente è di € 35.000).

Dove andare

Al Punto Unico Integrato Anziani della zona di appartenenza (vedi pag. 28).

PROGETTO HOME CARE PREMIUM - CONTRIBUTI EX INPDAP

Che cos'è

Sono contributi finalizzati al sostegno della domiciliarità a favore di anziani non autosufficienti, che affrontano spese di assistenza documentabili (assistenza a domicilio, per accessi ai centri diurni convenzionati con ASS "Triestina", per moduli sollievo presso le strutture residenziali).

A chi è rivolto

Persone dipendenti pubblici e pensionati INPDAP, i loro coniugi conviventi e i loro familiari di primo grado (genitori e figli) anche non conviventi, non autosufficienti, residenti nel Comune di Trieste. Oltre agli anziani non autosufficienti, possono accedere alle prestazioni socio-assistenziali anche i minori e gli adulti in condizioni di disabilità.

Dove rivolgersi

Al Punto Unico Integrato Anziani della zona di appartenenza (vedi pag. 28), o allo Sportello Home Care Premium in via Mazzini 25, martedì e giovedì ore 10.00-12.00, Tel. 040 6754617.

SOCIAL CARD (CARTA ACQUISTI)

Che cos'è

La carta acquisti è una carta di pagamento elettronico le cui spese sono addebitate e saldate direttamente dallo Stato. Dal 1° gennaio 2013, al fine di garantire la prosecuzione del programma "carta acquisti", sarà utilizzato lo stanziamento deliberato da ENI S.p.A. e ENI Foundation.

La Carta non è abilitata al prelievo di contanti. E' utilizzabile solo per spese alimentari presso gli esercizi commerciali convenzionati e permette di pagare le utenze domestiche (gas ed elettricità) presso gli Uffici Postali.

Il progetto Carta Acquisti prevede la possibilità che gli Enti territoriali possano deliberare, in favore dei propri residenti, l'accredito sulla carta di ulteriori somme e, inoltre, dà la possibilità ad alcune aziende di prevedere sconti particolari sulla fornitura di beni di pubblica utilità.

Sulla Carta sono accreditati, a favore degli aventi diritto, 40 euro mensili con cadenza bimestrale (80 euro).

La Regione Friuli Venezia Giulia per il 2013 ha stanziato un incremento di 40 € euro mensili, che vanno ad aggiungersi a quello statale.

Chi può fare domanda

- Persone di età pari o superiore a 65 anni che abbiano un reddito annuo inferiore a:
 - € 6.701,34 per l'anno 2013, se di età pari o superiore a 65 anni e inferiore a 70 anni
 - € 8.935,12 per l'anno 2013, se di età pari o superiore a 70 anni
- ISEE inferiore a € 6.701,34;
- non essere intestatari di più di un'utenza elettrica domestica o non domestica;
- non essere intestatari di più di una utenza del gas;

- non essere proprietari di più di due autoveicoli;
- non essere proprietari, con una quota superiore o uguale al 25%, di più di un immobile ad uso abitativo;
- non essere proprietari, con una quota superiore o uguale al 10%, di immobili che non siano ad uso abitativo o di categoria catastale C7;
- non essere titolari di un patrimonio mobiliare, come rilevato nella dichiarazione ISEE, superiore a € 15.000.

(dati tratti dal sito www.inps.it)

Occorre precisare che vengono computati nel reddito anche i trattamenti pensionistici esenti da Irpef (ad es. rendita INAIL, invalidità civile, prestazioni accessorie quali gli assegni familiari).

Dove presentare domanda

La domanda si presenta presso gli uffici postali su apposito modulo, allegando fotocopia del documento del dichiarante e dell'ISEE (vedi pag. 115). Si può scaricare il modulo dal sito dell'INPS (www.inps.it) oppure dal sito delle poste (www.poste.it/carta_acquisti/come_richiederla.shtml). L'Ufficio postale trasmetterà in via telematica all'INPS la domanda per le necessarie verifiche.

In caso di esito positivo delle verifiche, Poste, con opportuna comunicazione, invierà il titolare a recarsi presso un Ufficio Postale per ritirare la carta, su cui sarà già stato accreditato l'importo relativo al bimestre di presentazione della domanda.

In caso di mancata accettazione della domanda, INPS invierà opportuna comunicazione ai richiedenti. Nella lettera di reiezione saranno indicate le motivazioni dell'esito negativo.

Per ulteriori informazioni si può fare riferimento anche:

al sito del Ministero dell'Economia e delle Finanze www.mef.gov.it/carta_acquisti

al sito del Ministero del Lavoro www.lavoro.gov.it/carta_acquisti

al numero verde Poste Italiane **800 666 888**

al Contact Center integrato Inps-Inail al numero 803164 gratuito da rete fissa,

FONDO PROVINCIALE DI SOLIDARIETÀ

Le persone che hanno subito uno scippo, furto, borseggio con un danno economico soggettivamente rilevante possono presentare richiesta di aiuto alla Provincia. La domanda va fatta entro 60 giorni dalla denuncia.

In caso di usura verrà offerta una forma di assistenza, in accordo con l'Autorità preposta.

Chi può fare domanda

I pensionati di cittadinanza italiana, residenti nella provincia di Trieste, che abbiano compiuto 65 anni e percepiscano una pensione sociale o una pensione minima per un reddito complessivo lordo non superiore a € 8.624,83- per la pensione sociale e di € 9.657,74 - nel caso di pensione integrata al minimo (queste quote sono in analogia a quanto di massima stabilito dall'INPS). Tale limite viene aumentato del 50% in caso di un familiare a carico e di un ulteriore 10% per ogni ulteriore familiare a carico.

Come fare domanda

La domanda va presentata o inviata al protocollo della Provincia (P.zza V. Veneto 4 - 34132 Trieste - I piano), entro 60 giorni dalla denuncia, secondo le modalità indicate dal regolamento, sui moduli predisposti dalla Provincia, allegando una copia della denuncia.

Il regolamento e il modulo di richiesta si può ritirare all'URP di P.zza V. Veneto 4, piano terra, oppure si può scaricare dal sito della Provincia, seguendo il percorso: www.provincia.trieste.it > Progetti per la Comunità > Legalità e cooperazione > Procedimenti > Fondo Provinciale di Solidarietà

Per informazioni

Ci si può rivolgere all'U.O. Lavoro, Politiche Giovanili e Sociali della Provincia di Trieste, in via S. Anastasio 3 - I piano

ISEE (INDICATORE DELLA SITUAZIONE ECONOMICA EQUIVALENTE)

Che cos'è

L'ISEE è un modo per calcolare la disponibilità economica, cioè la ricchezza di un nucleo familiare. La misurazione del reddito serve a consentire, a chiunque ne abbia bisogno, di ricevere una prestazione assistenziale pubblica pagando una quota, calcolata in base al proprio reddito. Su indicazioni generali emanate dallo Stato, ogni Comune ha stabilito i criteri di applicazione. La Regione FVG definisce la soglia ISEE determinante la percentuale di contribuzione. Con l'ISEE, coloro che hanno un reddito basso non dovranno pagare nulla per l'assistenza ricevuta dal Comune o altri enti pubblici e privati, mentre tutti gli altri dovranno versare un contributo che sarà proporzionale alle proprie disponibilità economiche.

A che cosa serve

Ad avere accesso ai servizi erogati dal Comune e calcolare se c'è un contributo da pagare per quei servizi. Con l'ISEE, ogni persona potrà chiedere ai Servizi Sociali un intervento e potrà averlo sulla base dei fondi a disposizione del Comune, con una partecipazione alle spese.

Chi lo calcola

Il calcolo dell'ISEE può essere chiesto all'INPS oppure ai CAF (vedi pag. 130).

L'ISEE si calcola mediante la compilazione di un modulo in cui si dichiarano i dati anagrafici, i redditi propri e quelli dei componenti il nucleo familiare. La dichiarazione può essere fatta da uno dei membri del nucleo. Gli uffici, entro breve tempo, calcolano l'ISEE e lo mettono a disposizione di chi lo ha richiesto e degli enti a cui la persona si rivolge per avere prestazioni sociali agevolate.

Calcolo dell'ISEE

L'ISEE è il risultato di un operazione:

$$\text{ISEE} = \text{Totale dei redditi del nucleo familiare} \div \text{Un parametro prefissato che varia in base al numero dei componenti del nucleo familiare}$$

Redditi

Nel calcolo vengono considerati tutti i redditi (stipendi, pensioni, proprietà mobiliari ed immobiliari) di ciascun componente del nucleo familiare. Qualora il nucleo risieda in affitto, si detrae il canone annuo fino a un ammontare massimo di € 5.165,00.

Nucleo Familiare

È composto dalla persona che richiede il servizio, dai suoi conviventi e dai familiari a carico ai fini IRPEF.

Se nella famiglia ci sono persone con handicap o con invalidità superiore al 66% o persone minori di età, il numero per il quale si divide il reddito è più alto, così che l'ISEE risulti più basso.

CONTRIBUTI DA ENTI PRIVATI

FONDAZIONE CASALI

Via Beccaria, 3 - Trieste - Tel. 040 660010 - E-mail: fondazionecasali@tiscali.it

Cosa offre

Contributi economici (per pagamento canoni, utenze, ecc.) a persone con problematiche economiche rilevanti. La richiesta può essere ripetuta dopo tre mesi, in caso di reali necessità.

Dove rivolgersi

Presso la sede di via Beccaria, 3 il lunedì e mercoledì dalle 8.30 alle 10.30

Davanti al portone d'ingresso è presente una guardia giurata che distribuisce e raccoglie i moduli di richiesta sussidio.

Per la richiesta è necessario compilare un modulo fornito presso la sede e presentare la seguente documentazione richiesta: stato di famiglia ad uso fondazione privata, ultimo bollettino affitto (oppure verbale che evidenzia spese condominiali annue), copia della lettera INPS con importo annuo della pensione, originale delle bollette per le quali si chiede il contributo.

Chi può fare domanda

Cittadini italiani residenti in uno dei comuni della provincia di Trieste.

DOVE MANGIARE

A TITOLO GRATUITO

Refettorio "Giorgia Monti"

(mensa Caritas) - Via dell'Istria, 73 - Trieste

Il servizio mensa (in convenzione tra il Comune e la Diocesi di Trieste - Caritas) prevede l'erogazione del pranzo ore 11.30-12.30 e della cena ore 19.00-19.30 tutti i giorni dell'anno a persone che si trovino in situazione di difficoltà economica.

Rivolgersi a Centro Caritas - centro di ascolto

Via Cavana, 15 - Trieste - Tel. 040 3185476

Da lunedì a sabato ore 9.00-11.30, escluso il giovedì, oppure, se residenti in Comune di Trieste, al Servizio Sociale della zona di appartenenza (vedi pag. 30).

Frați Cappuccini di Montuzza

Via Capitolina, 14 - Trieste - Tel. 040 638064 - Ogni giorno pranzo ore 11.30 per persone bisognose.

A PAGAMENTO

I centri diurni citati di seguito forniscono, oltre alle attività di socializzazione, anche la possibilità di pranzare a prezzi contenuti. Per un'informazione completa sui servizi offerti, vi consigliamo di consultare anche la voce Centri Diurni presente in questa guida alla pag. 20.

A.C.A.A.R. - Centro Marenzi

Via dell'Istria, 102 - Trieste - Tel. 040 0640385 (per informazioni)

È necessario essere iscritti al centro diurno (vedi pag. 25) e prenotare il pasto il giorno prima. Solo pranzo da lunedì a venerdì, al costo per il singolo pasto di 8,50 €

Centro diurno ITIS

Via Pascoli, 31 - Trieste - Solo pranzo ore 12.00

Il costo del pranzo varia a seconda del reddito fino ad un massimo di € 8,50 a pasto. Può essere anche gratuito in caso di redditi molto bassi.

Rivolgersi al segretariato sociale dell'ITIS, Tel. 040 3736303

PRO SENECTUTE

Via Valdirivo, 11 - Trieste - Orario: pranzo ore 12.00 - cena ore 18.00

È necessario prenotare il pranzo o la cena il giorno prima, il costo pranzo o cena è di € 8,25. Da lunedì a venerdì ore 10.00-12.00 - Tel. 040 365110

CENTRO IN CONTRADA

Via del Ponzanino, 16 - Trieste - Tel. 040 772346 - Solo pranzo

È necessario essere iscritti al centro diurno (vedi pag. 22)

EMPORIO DELLA SOLIDARIETÀ

È un servizio della Caritas Diocesana, rivolto a persone residenti nel Comune di Trieste, che vivono una temporanea condizione di difficoltà economica e/o sociale. L'emporio, come un vero e proprio supermercato, dà la possibilità per un tempo limitato (max 6 mesi) di fare la spesa di generi alimentari e di primo consumo presso il punto vendita, pagando non in contanti ma con una card a punti, che viene caricata tenendo conto della composizione del nucleo familiare e delle entrate economiche del nucleo stesso. Per accedere al servizio è necessario possedere una serie di requisiti di reddito e di bilancio delle spese fisse (casa, utenze ecc.)

Dove rivolgersi

Centro di Ascolto della Caritas Diocesana

Via Cavana, 15 - Trieste - Tel. 040 3185481

Orario di ricevimento: lunedì - mercoledì - venerdì dalle 9.00 alle 11.00

DISTRIBUZIONE BANCO ALIMENTARE E BORSE DELLA SPESA

Di seguito elenchiamo alcune associazioni che distribuiscono borse della spesa.

Croce Rossa Italiana

P.zza Sansovino, 3 - Tel. 040 3186115

Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.30-12.00

A cura delle volontarie della sezione femminile della Croce Rossa Italiana

Offrono un servizio di consegna borse della spesa e in alcuni casi di consegna periodica di buoni per l'acquisto di generi alimentari.

Per accedere ai servizi è necessario presentare una domanda scritta unitamente all'ISEE, rivolgendosi presso la sede dell'associazione.

Associazione GAU (Gruppo Azione Umanitaria)

Str. Vecchia dell'Istria, 1 - Tel. 040 275399

Giorni di distribuzione: al mercoledì ogni 15 gg, 8.30-12.00

A.V.I. Associazione Volontariato Insieme (Microarea Ponziana)

Via Lorenzetti, 60 - Tel. 040 365808

Giorni di distribuzione: secondo venerdì di ogni mese dalle h 9.00 alle h 12.00

Microarea Vaticano

Via dell'Istria, 44 - Tel. 329/6365031 - Giorni di distribuzione: variabili

Associazione ADRA

Via Rigutti, 1 - Tel. 3939416119 - E-mail: ag.habitat@libero.it

DISTRIBUZIONE ALIMENTI E VESTIARIO

Servizi parrocchiali di carità

È possibile rivolgersi alla parrocchia della zona in cui si risiede per richiedere un aiuto. I servizi che molte parrocchie offrono ai bisognosi sono: distribuzione alimentare, distribuzione vestiario usato, centro di ascolto.

Siccome non disponiamo di un elenco completo aggiornato, vi consigliamo di rivolgervi alla parrocchia della zona in cui avete la residenza per avere le informazioni del caso.

AMBULATORI DENTISTICI GRATUITI

AMBULATORIO DENTISTICO "LIDIA SIMONI" DELLA CARITAS DIOCESANA

Indirizzo: Via dell'Istria, 71

Cosa offre

Fornisce gratuitamente prestazioni di cure odontoiatriche a persone in difficoltà economica e in stato di disagio sociale.

L'ambulatorio cura: la prevenzione delle malattie orali, la diagnosi precoce, le malattie della mucosa, l'igiene della bocca in generale, piccola chirurgia orale, odontoiatria restaurativa, edodonzia.

Dove rivolgersi

Le richieste di intervento devono essere rivolte al **Centro di Ascolto della Caritas** via Cavana, 15 - Trieste - Tel. 040 3185481/2

orario di ricevimento: lunedì - mercoledì e venerdì 9.00-11.00

ESENZIONI O RIDUZIONI

AUTOMOBILI DESTINATE AL TRASPORTO DISABILI

Le agevolazioni fiscali sui veicoli destinati alla mobilità delle persone con disabilità, sono state oggetto di una disciplina normativa discontinua e disomogenea che ha generato non poche difficoltà applicative.

I benefici consistono nell'applicazione dell'IVA agevolata al momento dell'acquisto, la detrazione del 19% della spesa in sede di denuncia dei redditi, l'esenzione dal pagamento del bollo auto e dalle imposte di trascrizione.

L'individuazione degli aventi diritto è meno lineare: ne hanno diritto, in origine, le persone con disabilità motoria a condizione che adattino stabilmente il veicolo al trasporto o alla guida. Ma possono accedervi, in forza di provvedimenti successivi, le persone non vedenti, sorde, o con grave disabilità mentale o psichica, senza dover obbligatoriamente adattare il veicolo.

Si consiglia di consultare il sito www.handylex.org.

ESENZIONE TICKET PER STATUS E REDDITO

Informazioni tratte dal sito www.ass1.sanita.fvg.it

L'esenzione riguarda solo le prestazioni offerte dal Servizio Sanitario pubblico, ovvero dall'Azienda Sanitaria Territoriale e Azienda Ospedaliera (esami di laboratorio, visite mediche ecc.) e non riguarda il ticket applicato sull'acquisto dei farmaci. L'esenzione dal ticket sui farmaci è prevista solamente per alcune specifiche categorie di invalidi (invalidi di guerra, vittime del terrorismo, reduci dai campi di concentramento e alcune patologie).

Chi può richiederla

Ha diritto all'esenzione dalla compartecipazione alla spesa sanitaria (esenzione ticket) chi, al momento dell'esecuzione della prestazione, si trova in una delle seguenti situazioni (ciascuna identificata da uno specifico codice) La prescrizione di farmaci non rientra nel regime di esenzione, che riguarda invece gli esami clinici e le visite mediche:

1. Età superiore ai 65 anni e inferiore a € 36.151,98 (codice esenzione E01);
2. Titolari di pensione al minimo con più di 60 anni e loro familiari a carico, con reddito del nucleo familiare complessivo lordo inferiore a € 8.263,31 per il singolo, incrementato fino a € 11.362,05 in presenza del coniuge e di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico (codice esenzione E04);
3. Titolari di assegno (ex pensione) sociale e loro familiari a carico (codice esenzione E03);
4. Disoccupati e loro familiari a carico appartenenti a un nucleo familiare con un reddito complessivo inferiore a € 8.263,31, incrementato fino a € 11.362,05 in presenza del coniuge e di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico (codice di esenzione E02).

Come si richiede

Per poter beneficiare dell'esenzione ticket il medico prescrivente certifica il codice di esenzione direttamente al momento della compilazione della ricetta. L'Azienda Sanitaria invia direttamente a casa un attestato di esenzione ai residenti nella provincia di Trieste che risultano averne diritto, secondo elenchi forniti dal Ministero dell'Economia e delle Finanze a marzo di ogni anno. L'attestato deve essere sempre portato con sé in caso di necessità di prestazioni sanitarie. L'attestato va esibito al medico prescrivente, che provvederà ad apporre il codice sull'impegnativa. L'attestato non ha scadenza, salvo che non cambino le condizioni che danno diritto all'esenzione. In tal caso il cittadino non dovrà più esibire al medico tale attestato.

Chi non ha ricevuto o ha smarrito l'attestato ed ha diritto all'esenzione per status e reddito deve richiedere all'Azienda Sanitaria la ristampa o il documento sostitutivo, rivolgendosi a:

1. di persona presso gli sportelli CUP dell'Azienda Sanitaria Triestina (Farneto -Aurisina - Opicina - Muggia), oppure presso i punti informativi URP di via Stock 2 (Distretto 1, orario: martedì e giovedì 8.30 - 13.00) o di via Puccini 50 (Distretto 3, orario dal lunedì al venerdì 8.30 - 13.00)
2. presso gli sportelli si può presentare anche una terza persona, che abbia con sé la necessaria documentazione (modulo di autocertificazione di esenzione ticket sottoscritto dall'interessato e documento d'identità o fotocopia, in corso di validità dell'interessato).

3. È possibile rivolgersi per la consegna della documentazione alle Microaree (vedi pag. 82)
4. Inviare il modulo di autocertificazione, sottoscritto dall'interessato e copia del documento di identità, via fax al nr. 040 350448. Indicare un numero di telefono al quale essere contattati per concordare le modalità di ritiro dell'attestato.

ESENZIONE TICKET PER INVALIDITÀ

Per poter fruire dell'esenzione per invalidità è necessario presentare presso gli sportelli amministrativi distrettuali (vedi pag. 71) il verbale della commissione medica che attesta il grado di invalidità (per come ottenere l'invalidità vedi pag. 134). Verrà rilasciata una nuova tessera sanitaria cartacea riportante il codice di esenzione. Il diritto alla esenzione per invalidità deve essere attestato di volta in volta dal medico prescrivente direttamente sulla impegnativa.

Per alcuni gradi di invalidità è prevista l'esenzione dal ticket per le sole prestazioni correlate alla patologia, mentre, per stati di invalidità più gravi, è prevista l'esenzione dal ticket per la totalità delle prestazioni.

ESENZIONE TICKET PER MALATTIE CRONICHE E INVALIDANTI

Per essere considerati esenti per malattia cronica e invalidante è necessario presentare presso gli sportelli amministrativi distrettuali (vedi pag. 71) l'apposito certificato redatto dal medico specialista (solo nel caso di ipertensione arteriosa con danno organico e diabete mellito il certificato può essere redatto dal medico di medicina generale), che riscontra la patologia per la quale si richiede l'esenzione. Verrà rilasciata una nuova tessera sanitaria cartacea riportante il codice di esenzione. Contestualmente verrà consegnato all'interessato un elenco, timbrato e sottoscritto dal distretto, riportante tutte le prestazioni da fruire in esenzione ticket, relativamente alla patologia della quale è affetto. Tale elenco va tenuto allegato alla tessera sanitaria. Il diritto all'esenzione deve essere attestato dal medico prescrivente direttamente sulla impegnativa. Il diritto all'esenzione può essere concesso solo dall'Azienda Sanitaria di residenza dell'assistito.

RAI - ESENZIONE CANONE

Chi ne ha diritto

Il Canone Rai non deve essere più pagato da chi ha più di 75 anni e un basso reddito. L'Agenzia delle Entrate ha recepito finalmente la disposizione prevista nella Finanziaria 2008, in base a quanto riporta la circolare N. 46/E del 20 settembre 2010. Hanno diritto all'esenzione anziani che:

- Hanno compiuto 75 anni;
- Non convivono con altri soggetti diversi dal coniuge;

- Possiedono un reddito, che unitamente a quello del proprio coniuge convivente, non sia superiore complessivamente ad € 6713,98 annui.

Quando

La dichiarazione redatta su appositi moduli deve essere consegnata o spedita con raccomandata entro il 30 aprile di ciascun anno, da parte di coloro che per la prima volta fruiscono del beneficio.

Rimborso dei canoni già pagati

Sono inoltre tenuti alla compilazione della dichiarazione sostitutiva i contribuenti che intendono chiedere il rimborso dei canoni di abbonamento pagati per il 2008, 2009 e 2010. In tal caso, la dichiarazione sostitutiva attestante il possesso dei requisiti per fruire dell'agevolazione nei periodi per i quali viene chiesto il rimborso, deve essere presentata unitamente alla istanza di rimborso medesima.

Come

La dichiarazione può essere, alternativamente:

1. Spedita a mezzo del servizio postale in plico raccomandato, senza busta, al seguente indirizzo: Agenzia delle Entrate - Ufficio Torino 1 SAT - Sportello Abbonamenti TV - 10121 TORINO. Alla dichiarazione va allegata copia non autenticata del documento di identità del sottoscrittore.
2. Consegnata dall'interessato presso l'ufficio territoriale per la provincia di Trieste dell'Agenzia delle Entrate, sito in: Via Stock 2/3 - Trieste
Tel. centralino 040 3227211

ASSEGNAZIONE DI CONTRIBUTI PER L'ABBATTIMENTO DEI CANONI DI LOCAZIONE

Che cos'è

Il cittadino che non riesce a sostenere il pagamento dei canoni di locazione di un alloggio di proprietà privata o pubblica può partecipare al bando di concorso annuale per la concessione di contributi per l'abbattimento dei canoni di locazione.

Dove presentare la domanda

La domanda va presentata allo Sportello Casa Comune-ATER entro i termini di anno in anno stabiliti con nuovo bando.

Dove andare

Sportello Casa Comune-ATER (vedi pag. 103)

Coloro che hanno difficoltà con l'affitto possono rivolgersi anche al Punto Unico Integrato Anziani o al Servizio Sociale della zona di appartenenza (vedi pag. 28-30) per richiedere un sussidio per il pagamento del canone di locazione o per le spese di luce, acqua e gas.

Per i soli inquilini dell'ATER che abitano in alloggi di edilizia sovvenzionata esiste la possibilità, in caso di difficoltà per il pagamento dell'affitto, in particolare per le spese accessorie come il riscaldamento centralizzato e l'ascensore, di presentare domanda per beneficiare di un apposito FONDO SOCIALE COMUNE ATER (per informazioni rivolgersi allo Sportello Casa Comune ATER, pza Foraggi 5/a Tel. 040 3999230).

NUDA PROPRIETÀ

Cosa è

È la possibilità di usufrutto, cioè di godere, utilizzare la propria casa fino alla propria morte, vendendo la proprietà dell'immobile. In sostanza vendere la nuda proprietà della propria casa permette di continuare a viverci fino a quando si vuole: l'anziano da proprietario diventa usufruttuario. Il nuovo proprietario ha il vantaggio di comprare una casa a prezzo più basso, ma di poterla usare solo quando la persona anziana che ci vive non ci sarà più. Per chi vende la "nuda proprietà" il vantaggio è di disporre di una liquidità subito (anche se inferiore al valore pieno della casa), senza perdere il diritto di viverci per il resto della vita.

Chi può riguardare

Le persone anziane, proprietarie di una casa, che, attraverso la vendita della nuda proprietà, vogliono assicurarsi una certa somma di denaro e nello stesso tempo mantenere per il resto della vita l'alloggio nel quale abitano.

Quanto si può trarre dalla vendita della nuda proprietà della casa

Dipende dal valore della casa, dall'età dell'anziano e dal numero di persone che si ritengono usufruttuarie (esempio due coniugi). La casa si può vendere ad un prezzo che varia dal 20% al 50% in meno del prezzo di mercato.

Obblighi dell'anziano usufruttuario

Pagare l'IMU, le spese di manutenzione ordinaria della casa, il condominio.

Un invito alla prudenza

È fortemente consigliabile, in ogni caso, di farsi assistere da un legale o da agenzie immobiliari con regolare licenza, ben conosciute, per essere aiutati nella definizione del prezzo e nella vendita della casa.



7. Pensioni, Invalidità, Patronati, Caf

BENEFICI ESIGIBILI E DIRITTI CONNESSI AL RICONOSCIMENTO DELL'HANDICAP E INVALIDITÀ

Prendiamo queste informazioni dal sito dell'Agenzia delle Entrate (www.agenzia-entrate.gov.it)

Benefici esigibili sul lavoro dai familiari o affidatari

Chi ne ha diritto: Il disabile lavoratore riconosciuto gravemente handicappato in base alla legge 104/92 e chi assiste una persona con handicap in situazione di gravità in base alla legge 104/92, parente entro il terzo grado, convivente o non, oppure chi è affidatario della persona con handicap grave. La legge non parla esclusivamente dell'affido di persona minore, quindi vale la pena di approfondire l'argomento dell'affido di persona anziana, visto che in Italia se ne sono presentati già alcuni casi.

Benefici sul lavoro: tre giorni di permesso al mese o due ore di permesso giornaliero retribuiti; diritto, ove possibile, a scegliere la sede di lavoro più vicina al proprio domicilio e a non essere trasferito senza consenso ad altra sede.

Dove presentare la domanda: è necessario presentare al proprio ufficio del personale la certificazione rilasciata dalla commissione dell'Ufficio Invalidi Civili attestante l'handicap grave, specificando le proprie richieste.

Acquisto di autovettura con IVA agevolata al 4%

È applicabile l'Iva al 4%, anziché al 20%, sull'acquisto di autovetture aventi cilindrata fino a 2000 centimetri cubici, se con motore a benzina, e fino a 2800 centimetri cubici, se con motore diesel, nuove o usate. E' applicabile l'IVA al 4% anche alle prestazioni di adattamento di veicoli non adattati già posseduti dal disabile.

L'aliquota agevolata si applica solo per acquisti effettuati direttamente dal disabile o dal familiare di cui egli sia fiscalmente a carico.

Restano pertanto esclusi da questa agevolazione gli autoveicoli (anche se specificamente destinati al trasporto di disabili) intestati ad altre persone, a società commerciali, cooperative, enti pubblici o privati.

L'Iva ridotta per l'acquisto di veicoli si applica, senza limiti di valore, per una sola volta nel corso di quattro anni (decorrenti dalla data di acquisto), salvo riottenere il beneficio per acquisti entro il quadriennio, qualora il primo veicolo beneficiato sia stato cancellato dal Pra.

Detraibilità ai fini IRPEF delle spese di acquisto e riparazione per i mezzi di locomozione

Le spese riguardanti l'acquisto dei mezzi di locomozione dei disabili, usati o nuovi, danno diritto a una detrazione di imposta pari al 19% del loro ammontare. La detrazione compete una sola volta (cioè per un solo veicolo) nel corso di un quadriennio (decorrente dalla data di acquisto) e deve essere calcolata su una spesa massima di € 18.075,99. Si può fruire dell'intera detrazione per il primo anno oppure si può optare, alternativamente, per la sua ripartizione in quattro quote annuali di pari importo. Oltre che per le spese di acquisto, la detrazione spetta anche per le riparazioni, escluse quelle di ordinaria manutenzione.

Sono esclusi anche i costi di esercizio quali il premio assicurativo, il carburante e il lubrificante. Anche in questo caso la detrazione ai fini Irpef spetta nel limite di spesa di € 18.075,99, nel quale devono essere compresi sia il costo d'acquisto del veicolo che le spese di manutenzione straordinaria relative allo stesso.

Acquisto di autovettura con detrazione dell'IRPEF 19% sulla dichiarazione dei redditi

I disabili con riconoscimento di handicap grave hanno diritto alla detrazione di imposta pari al 19% delle spese per l'acquisto di un'autovettura, una volta ogni 4 anni, entro un importo di € 18.075,99. Il veicolo può essere intestato indifferente-mente al disabile o ad un familiare a cui il disabile risulta fiscalmente a carico, se il disabile ha un reddito inferiore a € 2.840,51, altrimenti deve essere intestato a lui.

Esenzione dal pagamento del bollo auto

È prevista l'esenzione dal pagamento del bollo auto, entro i limiti di cilindrata previsti ovvero 2.000 centimetri cubici se trattasi di veicoli con motore a benzina, 2.800 centimetri cubici se trattasi di veicoli con motore diesel. La macchina può essere intestata al portatore di handicap o al familiare dal quale l'invalido è fiscalmente a carico. Nell'ipotesi che la persona disabile sia possessore di più veicoli, la suddetta esenzione sarà possibile per un solo veicolo a sua scelta.

Possono chiedere l'esenzione:

- i disabili con riconoscimento di handicap che comporti una limitazione grave e permanente nella deambulazione, intestatari o utilizzatori di macchine anche non adattate;
- i disabili con riconoscimento di handicap grave e invalidità al 100% con indennità di accompagnamento, intestatari o utilizzatori di macchine anche non adattate;
- i disabili con ridotte o impedito capacità motorie permanenti, intestatari o utilizzatori di macchine con modifiche ai comandi di guida, o alla carrozzeria, o alla sistemazione interna per l'accesso facilitato;
- i ciechi e i sordomuti.

Sono esclusi dall'esenzione i veicoli intestati a cooperative, associazioni o altro.

Come fare

Bisogna presentare all'Agenzia delle Entrate - Ufficio Locale, entro 90 giorni dalla data di scadenza del termine per il pagamento del bollo, raccomandata A/R di istanza contenente informazioni sul tipo di veicolo, targa, codice fiscale del richiedente nonché protocollo e data.

Il modulo è reperibile presso la sede dell'agenzia delle entrate

Per informazioni:

Agenzia delle Entrate - Ufficio Locale

Via Stock, 2/3 - 34135 Trieste - Tel. 040 3227211 (centralino) - Call Center 848 800 444

Orario: dal Lunedì al Venerdì - dalle 12.00 alle 13.00

L'esenzione dal pagamento del bollo auto, una volta riconosciuta per il primo anno, prosegue anche per gli anni successivi, senza che il disabile sia tenuto a rifare l'istanza e ad inviare nuovamente la documentazione. Tuttavia, qualora il disabile dovesse cambiare veicolo è tenuto a darne tempestiva comunicazione allo stesso Ufficio dell'Agenzia delle Entrate.

Esenzione dall'imposta di trascrizione sui passaggi di proprietà dell'auto

L'esenzione dalla tassa per la trascrizione del passaggio di proprietà è valida sia per le auto nuove sia per quelle usate. L'esenzione spetta al disabile o al familiare del disabile con un reddito inferiore a € 2.840,51 annui, fiscalmente a suo carico. A determinare il reddito non concorre né l'assegno di accompagnamento né la pensione sociale. La richiesta di esenzione deve essere rivolta al PRA, competente per territorio.

Agevolazione dell'imposta di successione e donazione

Le persone che ricevono in eredità o in donazione beni immobili e diritti reali immobiliari devono versare l'imposta di successione e donazione. Per il calcolo dell'imposta sono previste aliquote differenti, a seconda del grado di parentela intercorrente tra la persona deceduta e l'erede (o il donante e il donatario). La normativa tributaria riconosce un trattamento agevolato quando a beneficiare del trasferimento è una persona portatrice di handicap grave, riconosciuto tale ai sensi della L. 104/92. In questi casi è previsto che l'imposta dovuta dall'erede, o dal beneficiario della donazione, si applichi solo sulla parte della quota ereditata (o donata) che supera l'importo di 1.500.000 €.

Deduzione per gli addetti all'assistenza

Sono detraibili dall'Irpef, nella misura del 19%, le spese sostenute per gli addetti all'assistenza personale (badanti) nei casi di "non autosufficienza" del disabile nel compimento degli atti della vita quotidiana. La detrazione deve essere calcolata

su un ammontare di spesa non superiore a 2.100 € e spetta solo quando il reddito complessivo del contribuente non è superiore a 40.000 €.

La non autosufficienza deve risultare da certificazione medica. Sono considerate "non autosufficienti", per esempio, le persone non in grado di assumere alimenti, espletare le funzioni fisiologiche o provvedere all'igiene personale, deambulare, indossare gli indumenti. Deve essere considerata non autosufficiente, inoltre, la persona che necessita di sorveglianza continuativa. Lo detrazione spetta anche per le spese sostenute per il familiare non autosufficiente (compreso tra quelli per i quali si possono fruire di detrazioni d'imposta), anche quando egli non è fiscalmente a carico.

Detrazione per l'eliminazione delle barriere architettoniche

Per gli interventi di ristrutturazione edilizia sugli immobili è possibile fruire di una detrazione Irpef del 36% su una spesa massima di 48.000 €.

Rientrano nella categoria degli interventi agevolati:

- quelli effettuati per l'eliminazione delle barriere architettoniche (per esempio ascensori e montacarichi, sostituzione di gradini con rampe)
- i lavori eseguiti per la realizzazione di strumenti che, attraverso la comunicazione, la robotica e ogni altri mezzo tecnologico, siano idonei a favorire la mobilità interna ed esterna delle persone portatrici di handicap grave (atr. 3 comma 3, L. 104/1992).

La detrazione è prevista solo per gli interventi sugli immobili, effettuati per favorire la mobilità del disabile.

Aliquota IVA al 4% per ausili tecnici e informatici

Si applica l'aliquota Iva agevolata del 4% per l'acquisto di mezzi necessari alla deambulazione e al sollevamento dei disabili (es. servoscala) e per l'acquisto di sussidi tecnici e informatici rivolti a facilitare l'autosufficienza e l'integrazione dei portatori di handicap di cui all'articolo 3 della legge n. 104 del 1992. Rientrano nel beneficio le apparecchiature e i dispositivi basati su tecnologie meccaniche, elettroniche o informatiche, sia di comune reperibilità, sia appositamente fabbricati. Deve inoltre trattarsi di sussidi da utilizzare a beneficio di persone limitate (o anche impediti) da menomazioni permanenti di natura motoria, visiva, uditiva o del linguaggio e per conseguire una delle seguenti finalità:

a) facilitare

- la comunicazione interpersonale;
- l'elaborazione scritta o grafica;
- il controllo dell'ambiente;
- l'accesso all'informazione e alla cultura.

b) assistere la riabilitazione.

Per fruire dell'aliquota ridotta il disabile deve consegnare al venditore, prima dell'acquisto, la seguente documentazione:

specifica prescrizione autorizzativa rilasciata dal medico specialista dell'ASL di appartenenza dalla quale risulti il collegamento funzionale tra la menomazione e il sussidio tecnico e informatico;

- certificato, rilasciato dalla competente ASL, attestante l'esistenza di una invalidità funzionale rientrante tra le quattro forme ammesse (cioè di tipo motorio, visivo, uditivo o del linguaggio) e il carattere permanente della stessa.

Donazioni a favore di disabile grave

La legge n. 383 del 2001 oltre ad avere soppresso l'imposta di successione ha previsto che per le donazioni non esenti (cioè quelle tra estranei), il beneficiario deve corrispondere, sul valore dei beni donati eccedente € 180.759,91, l'imposta di registro nella misura stabilita per le diverse tipologie di beni dal testo unico delle disposizioni concernenti l'imposta di registro. L'importo della franchigia è elevato a € 516.456,90 per i beneficiari con handicap riconosciuto grave ai sensi dell'articolo 3, comma 3 legge n. 104 del 1992. Per le donazioni per le quali non sono dovute le imposte sui trasferimenti ordinariamente applicabili, l'imposta di registro non è dovuta nemmeno in misura fissa.

CENTRI DI ASSISTENZA FISCALE (CAF)

COME ESSERE ASSISTITI NEGLI ADEMPIMENTI FISCALI

Esistono i Centri di Assistenza Fiscale (CAF), che informano e assistono a prezzi agevolati i cittadini per il pagamento delle tasse, la compilazione dei modelli 730 per la dichiarazione dei redditi. I CAF possono anche calcolare l'ISEE (vedi pag. 115) e il RED e altra documentazione richiesta dall'INPS.

Dove sono:

50&Più s.r.l. - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Via San Nicolò, 7 - Tel. 040 3720169 - E-mail: nasco.ts@enasco.it

solo su appuntamento: lunedì-venerdì 8.00-12.30; lunedì e mercoledì 14.00-16.30

CAF C.I.A. s.r.l. - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Via Cicerone, 8 - Tel. 040 362901

lunedì-venerdì 8.00 - 13.00, martedì e giovedì anche 14.00 - 16.00

CAAF - Cgil - Servizi Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE Fiscali

Trieste: Via Ponderes, 8 - Tel. 040 3788300

lunedì - venerdì 9.00-12.00; mercoledì anche 15.30-17.30

Domio: str. di Rosandra, 58 - Tel. 040 829683

lunedì 15.30-18.00 e mercoledì 9.00-12.00

Muggia: Via Verdi, 7/B - Tel. 040 9278556

Aurisina: Frazione Aurisina Centro, 103 - Tel. 040 200698 - martedì 9.00-12.00

CAF Coldiretti - Federazione provinciale

Via del Teatro Romano, 24 - Tel. 040 631494

Lunedì - venerdì 8.30 - 12.30 e 14.30- 17.00; chiuso venerdì pomeriggio.

CAAF Confartigianato - Pensionati e Dipendenti

Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Sportello di Trieste - Via Cicerone, 9 - Tel. 040 3735207 - lunedì - venerdì 8.00 - 13.00

CAF - U.G.L. - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Piazza San Giovanni, 4 - Tel. 040 3474959

lunedì - venerdì 9.00-12.00 - lunedì e mercoledì 15.00 - 17.00

CAF Acli - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Via Timeus, 3 - Tel. 040 370848 - Sito: www.aclitrieste.it

da lunedì a venerdì 9.00-12.00, martedì e mercoledì 15.00-18.00

Da marzo a giugno il servizio CAF Acli è presente nei circoli territoriali di:

San Giovanni, San Giacomo, San Luigi, Muggia (vedi pag. 40)

CAF - U.I.L. - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Via Polonio, 5 - Tel. 040 638251 - lunedì - venerdì 8.30 - 12.30 e 15.00 - 18.30

via Domio, 189 - Tel. 040 381694

via Manuzio, 6 - Fax 040 308947 (solo fax) - solo al mattino 9.00- 11.00

Muggia - Via D'Annunzio 4 - Tel. 040 9278359

Opicina e Duino Aurisina - Via Prosecco 131 - Tel. 040 9981480 - Lun. - ven. 10.00-12.00

CAF - CNA - Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE Piazza Venezia, 1

Tel. 040 3185511- 040 3185522 - Lunedì - venerdì 8.30 - 13.00 e 14.00 - 17.00

Chiuso venerdì pomeriggio

CAF CISL

Piazza Dalmazia, 1 - primo piano - Tel. 040 6791323-324-368

lunedì - venerdì 8.30 - 12.30 e 14.30 - 18.00 - E-mail: info@cafclstrieste.it

Strada Vecchia dell'Istria, 10 - Tel 040 8321470 - Fax 040 8321470

Lunedì, martedì, giovedì, venerdì 9.00-12.00 - riceve su appuntamento

Via Manzoni 9 - c/o FNP - Trieste - Tel. 040 631777

martedì - venerdì 8.30 - 12.00 e 14.30-18.00 riceve su appuntamento

Muggia - Via D'Annunzio, 15 - Tel. 040 9278015-18 - mercoledì 9.00-12.00

Santa Croce, 274 (accanto alla Posta) - Santa Croce - Tel. 040 220349

lunedì, mercoledì e venerdì 9.00-12.00

Lavoro e Fisco s.r.l.

Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Rozzol Melara: Via Pasteur, 35/1 - Tel. 040 9851152

lunedì - giovedì 10.00-12.00 e 16.00-18.00

in periodo di dichiarazioni fiscali riceve su appuntamento

M.C.L. Movimento Cristiano Lavoratori

Convenzionato con Comune di Trieste per SGATE

Campo san Giacomo, 10 - Tel. 040 774403 - E-mail: mclts@tiscali.it

lunedì - venerdì 10.00-12.30 e 16.00 - 19.00

HANDICAP

Alla presente voce vorremmo trattare un argomento forse sconosciuto ai più che si chiama Legge n. 104 del 5/2/1992 dal titolo Legge-quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate.

Con tale legge le persone con handicap hanno la possibilità di usufruire di varie agevolazioni per essere aiutate a vivere nel loro ambiente socio-familiare e nella loro città. Riportiamo qui di seguito la definizione di disabile ex art. 3 comma 1 della legge 104/92: "È persona handicappata colui che presenta una minorazione fisica, psichica o sensoriale, stabilizzata o progressiva, che è causa di difficoltà di apprendimento, di relazione o di integrazione lavorativa e tale da determinare un processo di svantaggio sociale o di emarginazione".

Grazie a questa normativa, una persona con problemi di handicap può essere valutata da una commissione medica che, in collaborazione con un operatore sociale e, se necessario, con un esperto, stabilirà se la patologia di cui la persona è affetta costituisce un handicap (art. 3, comma 1) o un handicap grave (art. 3, comma 3) e se la persona handicappata presenta una capacità di deambulazione sensibilmente ridotta. Tale commissione corrisponde a quella che concede l'invalidità civile.

Dove

La domanda deve essere presentata con le stesse modalità illustrate in questa guida alla voce "Invalidità civile" a pag. 134.

Attenzione: la domanda per il riconoscimento di disabilità ai sensi della legge 104/92, sebbene si effettui sullo stesso modulo, non coincide esattamente con la domanda per il riconoscimento di invalidità civile anche se si può chiedere in contemporanea con un'unica domanda. Se si è già in possesso del riconoscimento dell'Invalidità Civile si può fare domanda solo per il riconoscimento della disabilità ai sensi della legge 104/92.

Consigliamo quindi di prestare la massima attenzione al momento della compilazione della domanda di invalidità, di modo che si possa contestualmente richiedere il riconoscimento ex legge 104/92, anche al fine di evitare di effettuare nuove e inutili trafale burocratiche.

L'attestazione di handicap viene ricevuta dall'interessato tramite posta circa 3 mesi dopo la visita. Ne vengono rilasciate due copie originali, una con la patologia leggibile e l'altra con la patologia secretata, cioè senza la patologia in vista.

Se la commissione medica riconosce anche la disabilità ex legge 104/92, ciò consentirà di poter richiedere una serie di agevolazioni fiscali che si possono consultare sulla guida redatta dall'Agenzia delle Entrate aggiornata annualmente sul sito www.agenziaentrate.gov.it o in forma cartacea presso le sedi locali della stessa Agenzia delle Entrate. Nella presente guida consulta la voce dedicata a pag. 126.

INPS

L'ente di riferimento per erogazione di pensioni e benefici legati all'invalidità è l'INPS (ultimamente anche l'ente pensionistico INPDAP è stato unificato all'INPS)

L'INPS ha istituito un numero gratuito per qualsivoglia informazione:

InpsInforma 803164

Esso fornisce, in automatico o con intervento dell'operatore, informazioni e servizi online. Gli operatori sono a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20 e il sabato dalle 8 alle 14, mentre il servizio automatico è in funzione 24 ore al giorno, compresi i festivi.

Dobbiamo purtroppo segnalare che questo call center è affidato a personale esterno all'INPS, che non sempre conosce a fondo le problematiche dell'INPS stesso. È capitato infatti che telefonate diverse sullo stesso argomento abbiano ricevuto risposte differenti.

Sede provinciale INPS di Trieste

Via S. Anastasio, 5 - Trieste - Centralino 040 3781111

Questi uffici sono aperti con orario: 8.30 - 12.30 da lunedì a venerdì

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Attenzione: alcuni moduli e alcune pratiche si possono ora disbrigare senza recarsi di persona all'ufficio INPS, ma collegandosi mediante Internet al sito www.inps.it.

Si può usufruire di tale servizio dopo aver ricevuto il proprio PIN, cioè un codice di accesso personalizzato che consente di effettuare determinate operazioni sul sito

dell'INPS. Per l'assegnazione del PIN, cliccare, tra i servizi al cittadino, su assegnazione di Pin online e seguire le istruzioni che vengono fornite direttamente sul sito. È possibile rivolgersi ai CAF (vedi pag. 130) o ai Patronati (vedi pag. 136) per il disbrigo di diverse pratiche dell'INPS (fiscali o pensionistiche). Purtroppo a tutt'oggi non esiste alcuna convenzione che preveda l'invio a domicilio di un funzionario del CAF o dell'INPS per effettuare le pratiche da casa.

INVALIDITÀ CIVILE

La legge 118/71 prevede diversi gradi di invalidità che corrispondono ai punti percentuali, stabiliti dalla Commissione Medica per l'accertamento delle invalidità civili della ASL che visita la persona che fa richiesta di riconoscimento di invalidità civile.

Se si è già in possesso di una certificazione di una percentuale di invalidità civile, si può presentare domanda di aggravamento, compilando lo stesso modulo di primo riconoscimento. Non sempre la richiesta di aggravamento viene accolta, ma è talvolta possibile che la percentuale di invalidità riconosciuta subisca diminuzioni. Il tutto è a discrezione della Commissione Medica di valutazione.

Come si ottiene

- Un medico abilitato (generalmente il medico di base) deve compilare un certificato attestante le patologie che viene trasmesso in via telematica all'INPS. All'interessato viene rilasciato il certificato firmato in originale e la ricevuta della trasmissione che reca il numero di certificato. Tale numero dovrà essere riportato nella domanda per l'abbinamento dei due documenti (certificato medico e domanda);
- entro 90 giorni dalla trasmissione del certificato all'INPS occorre presentare, sempre in via telematica, la domanda amministrativa. Per fare questo ci si può avvalere dell'aiuto di un patronato (vedi pag. 136), di una associazione di categoria dei disabili (ANMIC, ENS, UIC, vedi pag. 49 e seg.) oppure occorre munirsi di PIN e compilare la domanda on line;
- se la domanda è completa, la procedura rilascia una ricevuta che dovrebbe contenere la data della convocazione alla visita. Non sempre questo avviene automaticamente, pertanto le convocazioni alla visita avvengono con lettera raccomandata: entro 30 giorni per le visite ordinarie, entro 15 giorni in caso di patologie oncologiche (ai sensi della L. 80/2006) o in caso di patologie previste dal D.M. del 2/8/2007;
- alla visita l'interessato deve portare il documento di identità, il certificato originale già trasmesso online e tutta la documentazione medica in originale e in

fotocopia che ritiene opportuna (N.B. La Commissione trattiene le fotocopie). La persona interessata è sottoposta a visita da parte di una delle Commissioni Mediche costituite presso l'Azienda Sanitaria che valuta il grado di invalidità in base alla documentazione clinica presentata e all'accertamento delle condizioni di salute. Durante la visita il richiedente può avvalersi (a proprie spese) dell'assistenza di un medico di fiducia.

- una volta concluso l'accertamento dei requisiti sanitari verrà notificato all'interessato, tramite raccomandata, il verbale sanitario e gli eventuali benefici economici; contestualmente saranno inviate anche le istruzioni per consentire l'accertamento dei requisiti socio-economici;
- l'INPS competente infine, effettuati tutti i controlli amministrativi, emette il provvedimento concessorio e provvede all'erogazione del beneficio economico.

La visita può anche essere effettuata a domicilio: in questo caso il medico abilitato a rilasciare il certificato introduttivo deve compilare ed inviare (sempre per via telematica, collegandosi al sito dell'Inps) il certificato medico di richiesta di visita domiciliare, almeno 5 giorni prima della data già fissata per la visita ambulatoriale. In caso di accoglimento, il cittadino sarà informato della data e dell'ora stabilita per la visita domiciliare, altrimenti sarà indicata una nuova data di invito alla visita ambulatoriale.

Se non ci si presenta alla visita, si riceverà una seconda convocazione entro tre mesi. Qualora non ci si presenti nemmeno a questa visita, la domanda perderà efficacia e l'interessato dovrà presentare una nuova istanza.

Le visite si effettuano presso:

UFFICIO INVALIDI CIVILI (ACCERTAMENTI SANITARI)

Stanza 304 - 3 piano - Via del Farneto, 3 - Trieste - E-mail: invalidi.civili@ass1.sanita.fvg.it

Sportello telefonico- Informazioni su domande invalidità civile ed handicap:
dal lunedì al venerdì 8.30-13.00 - Tel. 040 3995084

Sportello Unico - Consegna e ritiro documentazione sanitaria:
stanza 304 - dal lunedì al venerdì 8.30-11.00 - il mercoledì anche 14.00-16.00
Fax 040 3995310.

Sul sito Internet www.inps.it si può controllare lo stato della domanda e le relative comunicazioni, utilizzando per l'accesso il PIN in possesso o tramite l'Ente di patronato scelto.

Oltre a rivolgersi alle sedi INPS, per ulteriori informazioni si può telefonare al numero gratuito InpsInforma 803164: dal lunedì al venerdì 8.00 - 20.00, il sabato 8.00 - 14.00.

Nel caso in cui la richiesta di invalidità non venga accolta è possibile fare ricorso alla Commissione Superiore del Ministero del Tesoro di Roma, entro due mesi dalla data di ricevimento della raccomandata con l'esito della visita medica.

Riassumiamo in sintesi i diritti connessi all'invalidità:

Percentuale di invalidità	Benefici
Tra 33% e 66%	Protesi e ausili gratuiti, come ad esempio i pannoloni per gli incontinenti
Tra 67% e 99%	Esenzione dal pagamento del ticket su prestazioni sanitarie, si paga solo la quota fissa
100%	Eventuale accompagnamento (se riconosciuto) Esenzione totale dal pagamento del ticket su prestazioni sanitarie

Se il verbale della visita emesso dalla Commissione Medica è negativo o appare non conforme alle vostre aspettative, è possibile fare ricorso entro 180 giorni dal ricevimento del verbale stesso. Per questo, consigliamo di rivolgersi ai Patronati o a un avvocato di fiducia.

PATRONATI

ACAI

Via XX Settembre, 22 - Tel. 040 370824 - Fax 040 369467

E-mail: triestebarriera@patronatoacai.it - Sito: www.patronatoacai.it

Martedì - mercoledì - giovedì 9.30-12.30 / 13.00-18.00

ACLI

Sito: www.patronato.acli.it; www.aclitrieste.it - E-mail: trieste@patronato.acli.it

Via S.Francesco, 4/1 - scala B - Tel. 040 370773 - Fax 040 368477

Dal lunedì al giovedì: 9.00-12.00, il venerdì chiude alle 12.30

Via di Prosecco, 28/B - 34016 Opicina - Tel. 040 211727

Lunedì e venerdì: 9.00-11.00

Muggia - Via Frausin 9 - Tel. 040 271163 - mart e giov 9.00- 11.00

ENASCO

Via San Nicolò, 7 - Tel. 040 3720169 - Fax 040 3720171 - E-mail: enasco.ts@enasco.it

Dal lunedì al venerdì 8.00 - 12.00, lunedì al giovedì 14.00 - 16.00

ENAS

Via Crispi, 5 - Trieste - Tel. 040 7606482 - Fax 040 763800

E-mail: enas-trieste@libero.it - www.enas.it

Dal lunedì al venerdì 9.00 - 12.00 / 16.00 - 18.30

EPACA

Via Teatro Romano, 24 - Tel. 040 631494 - Fax 040 371498

E-mail: epaca.ts@coldiretti.it - Sito: www.epaca.it

Dal lunedì al venerdì 8.30 - 13.00 - Martedì - giovedì 14.00 - 17.00

E.P.A.S.

Via Milano, 18 - Tel 040 2472142 - E-mail: mara.martincic@epas.it - www.epas.it

Dal lunedì a venerdì ore 9.30- 12.30, Lunedì e giovedì anche 15.30 - 17.00

Via Udine 4/c, Lunedì - venerdì 9.00-11.00

E.P.A.S.A.

Piazza Venezia , 1 - Tel. 040 3185523 / 040 3185511 - Fax 040 308212

E-mail: trieste.epasa@cna.it - www.epasa.cna.it

Dal lunedì al giovedì 8.30 - 13.00 / 14.00 - 15.00

INCA - CGIL

Via Mazzini , 3/a - Muggia - Tel. 040 271086 - Fax 040 273410

E-mail: muggia@inca.it - Sito: www.inca.it

Lun-giov-ven 9.00 - 12.00, Mart 14.00 - 17.00

Via Pondaes angolo Via Apollinare - Tel. 040 3788205 - Fax 040 3788203

E-mail: trieste@inca.it - lun-merc-ven 9.00 - 15.00, mart-giov 15.00 - 18.30

Domio: Strada della Rosandra, 58 - Tel. 040 829681 - Fax 040 281296

E-mail: domioesterno@inca.it - Lun-giov 14.00 - 17.00, Mart-ven 8.30 - 12.00

Frazione Aurisina, 103 - Duino Aurisina - Tel. 040 200036

E-mail: duinoaurisina@inca.it - Dal lunedì al giovedì 9.00-12.00 Venerdì 14.00-17.00

INAPA - Confartigianato

Via Cicerone, 9 - Tel. 040 3735207 - Fax 040 3735224 - E-mail: trieste@inapa.it

Sito: www.inapa.it - Dal lunedì al giovedì 8.00-15.00 - Venerdì 8.00-13.00

Strada delle Saline, 30 - 34100 Muggia - Tel. 040 9235097 - Fax 040 9234340

Orari: Giovedì 8.00 - 13.00

INAS - CISL

Piazza Dalmazia, 1 - Tel. 040 6791340 - Fax 040 6791343

E-mail: inas_trieste@cisl.it - Dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 16.00 - 18.00

Calle Tiepolo, 9 - c/o FNP Lega Muggia - Muggia

Tel. 040 2331033 - Giovedì 9.00-12.00

Strada Vecchia dell'Istria, 10 - Trieste - Tel. 040 812870

Lunedì - Mercoledì - Giovedì 15.00-18.00

Via Manzoni 9 - c/o FNP - Trieste - Tel. 040 631777 - Martedì 9.00 - 12.00

Santa Croce, 274 (accanto alla Posta) - Santa Croce - Tel. 040 220349

II e IV mercoledì del mese 9.00-12.00

ITAL-UIL

Via Polonio , 5 - Tel. 040 366990 - Fax 040 367803

E-mail: trieste@ital-uil.it - trieste@pec.italuil.it - Sito: www.ital.uil.it

Dal lunedì al venerdì 8.45-12.15 - al pomeriggio solo su appuntamento

Via Domio, 189 - San Dorligo della Valle - Tel. 040 280973 - Fax 040 2823140

Martedì, giovedì, venerdì 8.30-12.30 - al pomeriggio solo su appuntamento

Lavoro e Fisco s.r.l.

Rozzol Melara: Via Pasteur, 35/1 - Tel. 040 9851152

lunedì - giovedì 10.00-12.00 e 16.00-18.00

in periodo di dichiarazioni fiscali riceve su appuntamento

PENSIONI E PRESTAZIONI INPS

PENSIONE DI VECCHIAIA

L'ultima riforma prevede una complessa normativa transitoria per coloro che sono prossimi all'età pensionabile. Per maggiori informazioni si consiglia di rivolgersi alla Sede INPS o ai Patronati.

ASSEGNO SOCIALE

Spetta a tutti i cittadini che abbiano compiuto 65 anni di età, che si trovino in stato di bisogno e che non avrebbero diritto ad altro tipo di pensione. La domanda deve essere presentata all'INPS per via telematica o tramite Patronato.

PENSIONE AI PARENTI SUPERSTITI (REVERSIBILITÀ)

Tale prestazione spetta ai parenti superstiti nel caso di morte del pensionato oppure del lavoratore che abbia maturato il diritto ad una prestazione di invalidità o di inabilità.

Ne hanno diritto il coniuge, i figli, i genitori o i fratelli conviventi.

L'importo è pari ad una percentuale della pensione o prestazione percepita dalla persona deceduta, che varia secondo il numero dei figli o il grado di parentela.

INDENNITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO

L'indennità di accompagnamento (ex Legge 509/88) è un assegno dell'importo di € 492,97 mensili per 12 mensilità, che può essere erogato, da parte dell'INPS, a persone invalide al 100%, bisognose di un aiuto permanente per gli atti della vita quotidiana oppure non più in grado di camminare.

Questa indennità è diretta a tutte le persone, senza alcun limite d'età né di reddito in quanto non fa cumulo con altri redditi percepiti dalla persona.

Le persone cieche totali hanno diritto ad un'indennità di accompagnamento specifica, indipendente dalla condizione economica.

Le persone con residuo visivo possono ottenere un'indennità speciale, indipendentemente dalla condizione economica.

Le persone sordomute hanno diritto ad un'indennità di comunicazione, anch'essa indipendentemente dalla condizione economica.

Le indennità di accompagnamento, di comunicazione e speciale sono distinte l'una dall'altra, pertanto ci si può trovare nella condizione di aver diritto a più di un'indennità (per esempio a quella per cecità assoluta e per invalidità civile al 100%).

Per ottenere l'indennità di accompagnamento, è necessario:

1. presentare domanda di invalidità civile (si veda alla voce Invalidità civile pag. 134);
2. una volta ottenuta la certificazione di invalidità civile al 100% rilasciata con specifica menzione di diritto all'accompagnamento, compilare il modulo di richiesta di indennità di accompagnamento e recarsi presso una qualsiasi sede INPS o presso i Patronati abilitati (si vedano qui le relative voci) al ritiro di tale documentazione;
3. alla copia della certificazione di invalidità, bisogna allegare copia del documento di identità non scaduto, copia del codice fiscale ed eventuali estremi del conto corrente bancario/postale per l'accredito dell'importo dell'assegno.

I **tempi di attesa** dell'indennità possono essere lunghi (normalmente si aggirano intorno ai tre/sei mesi), ma una volta ricevuta, verranno versati anche gli **arretrati**, cioè le mensilità maturate e non ancora percepite dal beneficiario dell'accompagnamento dal primo giorno del mese successivo a quello della presentazione della domanda.

Il ricovero in istituti di cura o di assistenza a carico della pubblica amministrazione o in istituti di cura o di assistenza privati, quando la relativa spesa sia assunta in carico dalla pubblica amministrazione, dà luogo alla **perdita** dell'indennità.

SINDACATI PENSIONATI

SPI - CGIL

Sede centrale:

Via Ponderares, 8 - Tel. 0403788212 - E-mail: spi.segreteriats@fvg.cgil.it

Leghe distrettuali:

San Giovanni: Via S.Cilino, 44/a - TS - Tel. 040 577062 - E-mail: spi.sgiovanni@libero.it

Barriera: Largo Barriera Vecchia, 15 - TS - Tel. 040 767548 - E-mail: spi.centro@libero.it

Sant'Anna: Via Zandonai, 12 - Trieste - Tel. 040 823388

Opicina: Via di Prosecco, 109 - Tel. 040 214222

Gretta-Roiano-Barcola: Via Stock, 9/a - Trieste - Tel. 040 420622

San Giacomo: Via Frausin, 17 - TS - Tel. 040 3474609-7606420

E-mail: spi.sgiacomo@libero.it

Campi Elisi: Viale Campi Elisi, 38/a - TS - Tel. 040 300800 - E-mail: spi.elisi@libero.it

Rozzol Melara: Via Pasteur, 3/a - TS - Tel. 040 911211 - E-mail: spi.rozzol@tiscalinet.it

Domio: Strada della Rosandra, 58 - Tel. 040 829681 - E-mail: spi.domio@libero.it

Muggia: Via Mazzini, 3 - Muggia - Tel. 040 271086 - E-mail: spi.muggia@libero.it

Aurisina: Piazza San Rocco, 103 - Aurisina

Tel. 040 2024053 - E-mail: spi.aurisina@libero.it

UIL - Pensionati

Via Polonio, 5 - Trieste piano terra - Tel. 040 367906

E-mail: uilpensionaticentro@tiscali.it - lunedì - venerdì 8.30-11.30

Via Prosecco 12 - Opicina - Tel. 040 9981480

E-mail: uilpaltipiano@tiscali.it - lunedì-venerdì 10.00-12.00

FNP CISL - Pensionati

Leghe distrettuali:

Piazza Dalmazia, 1 - Trieste - Tel. 040 6791332 - Fax 040 6791362

da lunedì a venerdì 9.00-12.00

Via Manzoni, 9 - Trieste - Tel. 040 631777 - 040 3405017 - Fax 040 631777

da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

Strada Vecchia dell'Istria, 10 - Trieste

Tel. 040 8321470 - Fax 040 8321768 - da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

Calle Tiepolo, 9/A - Muggia

Tel. 040 9278015 - Fax 040 9278015 - da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

Santa Croce, 274 (accanto alla Posta) - Santa Croce - Tel. 040 220349

lunedì, mercoledì e venerdì 9.00-12.00



8. Prevenzione

COME AIUTARE GLI ANZIANI A DIFENDERSI DAL FREDDO

INSIEME FA MENO FREDDO

Il freddo come e ancor di più del troppo caldo può creare dei problemi a chi è avanti con gli anni, per questo è consigliabile prendere opportuni accorgimenti durante il periodo invernale per evitare i possibili danni legati ad una temperatura troppo rigida.

Ecco alcuni semplici consigli per affrontare nel migliore dei modi il periodo più freddo dell'anno e proteggersi dai malanni dell'inverno, dei quali l'influenza è il più noto ma non il solo.

IN CASA

Mantenete l'ambiente caldo (tra 21° e 23°), ben areato e soprattutto ben umidificato: una casa troppo fredda o troppo calda può costituire una insidia.

Se si ha un riscaldamento autonomo a combustione abbiate cura della manutenzione e del corretto funzionamento degli apparecchi: stufe a carbone, a gas, a legna, caldaie, boiler, cucine, camini aperti.

Assicuratevi che la pulitura dei camini e dei condotti di evacuazione dei gas venga effettuata almeno una volta l'anno. E' necessario garantire una ventilazione sufficiente nei locali che ospitano le installazioni a combustione (cucina, garage, stanza da bagno), evitando di otturare o di lasciar incrostare le apposite bocchette per l'aerazione. Si eviterà così il rischio di accumulo nel proprio appartamento di monossido di carbonio (un gas tossico molto pericoloso in quanto non percepibile dai nostri sensi).

Ricordarsi di porre dei recipienti con acqua (umidificatori) sui radiatori.

Se usate stufe elettriche o termosifoni ad olio o altre fonti di calore diretto evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo: si rischiano ustioni o seri problemi vascolari. Anche la borsa d'acqua calda non va mai posta a contatto con parti del corpo, se si usano dei mezzi per scaldare il letto quali scaldini o termocoperte toglierli o spengerli sempre prima di coricarsi.

FUORI CASA

Uscite nelle ore meno fredde delle giornate, evitate le prime ore del mattino e quelle serali, soprattutto chi soffre di malattie cardiovascolari o cardiorespiratorie deve evitare di esporsi a temperature troppo rigide.

Utilizzate un vestiario che vi protegga dal freddo: guanti, sciarpa, cappello ed un buon cappotto sono degli ottimi ausili. Usate protettori per le labbra e creme idrattanti per le mani per evitare che il freddo causi fastidiose screpolature. Quando si entra in un ambiente riscaldato abbiate cura di spogliarvi per evitare di sudare e di conseguenza raffreddarsi quando se ne esce.

MANGIARE E BERE

Preferire frutta, verdura e pasti leggeri: la frutta fresca e le verdure contengono vitamine e sali minerali molto utili all'organismo per difendersi dalle insidie del freddo. Un alimento raccomandato nel periodo invernale e molto utile anche quando si è malati è il brodo di pollo che contiene proteine facilmente digeribili che aiutano a dare energia apportando liquidi sempre importanti per l'organismo. E' importante reidratarsi anche d'inverno, soprattutto se si è ridotti da qualche malanno, in questo caso bevande calde, come tè e tisane o semplici spremute possono aiutare a reintegrare i liquidi persi. Altri alimenti consigliati sono la pasta e fagioli o pasta con le verdure, preferibilmente pasta integrale. I carboidrati della pasta danno subito energia e le fibre contenute nelle verdure aiutano la flora batterica intestinale buona (che ci protegge da virus e batteri "cattivi") a crescere. Evitare alcool e superalcolici che possono aumentare i problemi di termoregolazione (scambio di calore tra il corpo e l'ambiente esterno) e quindi portare all'ipotermia.

CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO ESTIVO

SOLE SÌ, SOLI NO.

Gli anziani devono fare sempre attenzione alla loro salute, ma durante l'estate il livello d'attenzione deve essere maggiore. Il calore e l'umidità, infatti, possono mettere a dura prova la già ridotta capacità dell'organismo di adattarsi.

Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, che sono sempre in agguato, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli. Modificando un po' le vostre normali abitudini potrete affrontare al meglio il caldo estivo. Ecco alcune regole di base.

IN CASA

Arieggiare la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudete i vetri e aggan- ciate le persiane durante le ore calde. State di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitate le correnti d'aria.

Utilizzate, se potete, un climatizzatore d'aria: è senz'altro la cosa migliore. Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri.

La temperatura ideale è di 5 o 6 gradi in meno rispetto alla temperatura esterna. È importante anche deumidificare l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. In questo modo si permette di nuovo la sudorazione, che riduce il calore del corpo.

Se usate il ventilatore, posizionalo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi.

Occorre tenere presente che, quando fa molto caldo, il ventilatore è poco efficace, e può addirittura contribuire a surriscaldare l'ambiente.

FUORI CASA

Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitate assolutamente di uscire fra le 11 e le 17: in queste ore l'aumento dell'ozono e degli inquinanti derivati dai gas di scarico delle automobili rendono l'aria veramente irrespirabile, e il rischio di un malore diventa molto più alto.

A questo proposito, è utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.

Usate vestiti comodi e leggeri, chiari e non aderenti, di cotone, di lino o di altre fibre naturali: i colori scuri e i materiali sintetici trattengono il calore.

Copritevi il capo e proteggete gli occhi con occhiali da sole. È importante anche difendere la pelle dalle scottature con opportune creme ad alta protezione, come quelle che si usano al mare per i bambini.

Se siete affetti da diabete, esponetevi al sole con molta cautela, perché la vostra sensibilità al dolore è minore, e potreste ustionarvi anche senza accorgervene.

MANGIARE E BERE

Bevete molta acqua, anche quando non avete sete, perché l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo, diminuisce con l'avanzare dell'età o con l'uso di alcuni farmaci. Bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno (o 10 bicchieri); anche di più se sudate molto.

Evitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina. Alcol e caffè, infatti, hanno effetto diuretico e, quindi, fanno perdere più liquidi ancor più necessari quando fa caldo. Evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde.

Fate pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta.

Mangiate molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati. Que-

sti cibi contengono una grande percentuale d'acqua e sono una fonte naturale di vitamine e sali minerali.

LE MEDICINE

Se prendete medicine per il diabete, per la pressione, per il cuore, è importante consultare il medico per "aggiustare" la terapia.

Se soffrite di patologie bronco-polmonari evitate di passeggiare nelle ore più calde. Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri d'acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo. Se, ad esempio, entrate sudati in un ambiente con aria condizionata, copritevi e cercate di respirare con il naso almeno nei primi minuti.

IN OGNI CASO

Se avvertite mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e, ovviamente, chiedete aiuto.

Sono pochi e semplici accorgimenti che vi aiuteranno a prevenire i danni del caldo eccessivo.

II PROGRAMMA EMERGENZA CALDO

La Regione FVG ha istituito un servizio che rientra nelle attività in carico al "Call Center Salute e Sociale FVG", attuato da Televita spa. In sintesi dal 25 giugno al 15 settembre, a seguito di segnalazioni dell'Osservatorio meteorologico Regionale (OSMER) di imminente arrivo di ondate di calore, gli operatori del Call Center provvedono a contattare un elenco di utenti fragili segnalati dai Servizi Sociosanitari territoriali nonché le strutture diurne/residenziali pubbliche e private della regione, coordinando un'operazione di allerta ad ampio raggio ed erogando specifici consigli sui comportamenti da tenere nelle giornate estive di calore, sulla base di linee guida emanate dalla Direzione Regionale competente.

Se avete bisogno in questo periodo potrete chiedere informazioni telefonando al:

NUMERO UNICO 848 448 884 - OPZIONE 3 - Emergenza Caldo

GIORNATE/ORARI DI FUNZIONAMENTO

lunedì - venerdì 9.00 - 18.00

sabato, domenica e festivi 9.00 - 14.00

Buona estate!

ESSERE SICURI IN CASA PROPRIA PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI

Questa scheda è stata curata dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda per i Servizi Sanitari n° 1 Triestina.

Ogni anno in Italia avvengono 4.500.000 incidenti domestici, che comportano un numero stimato di decessi da 5.500 ad 8.000. Un'indagine che ha coinvolto 1.191 famiglie della regione, ha evidenziato tuttavia una bassa consapevolezza tra i cittadini dei rischi presenti nelle proprie abitazioni.

Gli infortuni domestici interessano i bambini ma, soprattutto, gli anziani, nei quali assume importanza la loro intrinseca fragilità, legata ad un indebolimento degli organi di senso (vista, udito, ecc.), alla malattia e al fisiologico decadimento dell'apparato muscolo-scheletrico.

Le cadute sono un evento comune nelle persone anziane: approssimativamente un anziano su tre di età superiore a 65 anni ed uno su due di oltre ottant'anni cade accidentalmente almeno una volta all'anno. In circa il 10% vi è un trauma maggiore con frattura di anca e necessita un'ospedalizzazione, tanto che le cadute vengono considerate dalla Organizzazione Mondiale della Sanità la terza causa di disabilità.

Fare prevenzione degli incidenti domestici negli anziani significa da una parte promuovere corretti stili di vita, attivare interventi sull'autonomia, sul movimento fisico, con lo scopo di ottenere un rafforzamento muscolare e un miglioramento dell'equilibrio, dall'altra intervenire sulla cultura della sicurezza, con la capacità di individuare e rimuovere potenziali rischi legati a comportamenti e a carenze strutturali dell'ambiente in cui si vive.

Ci siamo mai chiesti se siamo sicuri in casa nostra? Se quegli incidenti che riempiono le pagine dei giornali sono problemi che riguardano altri, oppure potrebbero riguardare anche noi? Siamo in grado di capire se nella nostra casa ci sono situazioni di rischio?

Ma è proprio impossibile fare una valutazione dei rischi legati alle strutture, agli impianti e agli strumenti/utensili che adottiamo ogni giorno, oppure capire se sbagliamo in alcuni comportamenti che facilmente potrebbero essere modificati?

Dopotutto no, e proprio per fornire un indirizzo vi proponiamo uno strumento semplice, prodotto peraltro sulla base di una collaborazione con il Ministero della Salute, nel quale vengono evidenziati i principali rischi cui vanno incontro gli anziani nelle proprie abitazioni. Vi invitiamo a utilizzarlo in casa vostra, individuerete facilmente i problemi ed avrete le corrette soluzioni per affrontarli e ridurli o risolverli definitivamente, a tutela della salute vostra e dei vostri cari.

La lista di controllo (Check list) sotto riportata esamina tutti gli ambienti della casa e rappresenta una sorta di visita guidata agli stessi, proponendo alla fine di ogni sezione alcuni suggerimenti per un corretto comportamento, mirato alla eliminazione degli eventuali rischi rilevati. La prima colonna (Elementi di Strutture/Ambienti/Impianti, ecc.) individua l'area della casa o l'aspetto comune a tutta la casa di cui, nella seconda colonna (Domande, Possibili problemi) si evidenziano gli aspetti comportanti un potenziale rischio. Nella terza colonna (presenza del rischio), si deve spuntare la casella corrispondente alla presenza (SI) o assenza (NO) del rischio nella propria abitazione. Se la situazione comportante il rischio non è presente (es. non vi sono balconi o terrazze, o la caldaia per il riscaldamento è condominiale e non è presente nell'abitazione) non si scrive nulla. Quando esiste un rischio è necessario cercare di rimuoverlo, a tal fine, nell'ultima colonna, vengono riportati i suggerimenti per farlo. I volontari della Comunità di S. Egidio, assieme al personale del Dipartimento di Prevenzione dell'A.S.S. n° 1 è a vostra disposizione per ogni aiuto in questo senso.

LISTA DI CONTROLLO

Elementi di Strutture/Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/Raccomandazioni sulle misure da adottare
Pavimento	Il pavimento è liscio e può essere causa di scivolamento?	☐ SI ☐ NO	- Evita l'uso di cere - Evita scarpe o pantofole che scivolino
	Ci sono tappeti che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo)?	☐ SI ☐ NO	- Rimuovi - Utilizza di una rete antisdrucciolo sotto i tappeti - Sostituiscili con tappeti a base antisdrucciolevole
Scale	Per accedere all'abitazione o per muoversi all'interno della stessa è necessario utilizzare scale?	☐ SI ☐ NO	- I gradini devono essere ben visibili - I gradini non devono essere scivolosi
Se ci sono bambini	Ci sono mobili o altro che costituiscano possibilità di arrampicamento (pensando soprattutto all'eventuale presenza di bambini)?	☐ SI ☐ NO	Sposta i mobili da un'altra parte
	È possibile la scalata/arrampicamento o il passaggio attraverso i montanti delle ringhiere?	☐ SI ☐ NO	- Non adottare o rimuovi ringhiere con correnti disposti orizzontalmente (ottime scalette per bambini vivaci) - Applica protezioni (reti o altro)

AMBIENTE CUCINA

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Gas	Il piano cottura non è dotato di termocoppie (che bloccano il flusso di gas se il fuoco si spegne)	☐ SI ☐ NO	- Consigliata la sostituzione
	Il tubo del gas in gomma (di piani cottura e forni) è danneggiato o scaduto?	☐ SI ☐ NO	- Sostituzione con un tubo del gas in acciaio - Sostituzione periodica se in gomma, in funzione della data impressa sul tubo (ogni 5 anni)
	Vi sono rischi per la presenza di fiamme libere o di liquidi bollenti?	☐ SI ☐ NO	- Non far avvicinare i bambini - Non cucinare con bambini in braccio - Non lasciare che eventuali manici delle pentole/padelle sporgano dal bordo anteriore-esterno del piano cottura - Soprattutto in presenza di bambini non collocare le pentole più pesanti e/o con liquidi nella parte frontale esterna del piano cottura - Tenere sempre a disposizione presine isolanti per spostare le pentole - Non utilizzare, mentre si cucina o ci si avvicina a fiamme, abiti svolazzanti e/o infiammabili (spesso di natura sintetica) - Non collocare tende o altre cose infiammabili in prossimità di fuochi
Detergenti, insetticidi, farmaci ed altre sostanze chimiche in genere	Vengono utilizzati o custoditi in modo non corretto?	☐ SI ☐ NO	- Eliminare le confezioni prive di etichetta, non contenute nei contenitori originali - Custodirli in luoghi sicuri e protetti, inaccessibili ai bambini - Utilizzare i prodotti senza miscelarli tra loro, seguendo le informazioni sull'etichetta (attenzione a non mescolare la varechina - ipoclorito di sodio - con l'ammoniaca)

AMBIENTE BAGNO

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Sanitari	Non esistono maniglioni in corrispondenza della doccia/ vasca e tazza wc in caso di soggetti anziani o con disabilità/minori abilità	☐ SI ☐ NO	Predisporre i corretti ausili (maniglioni/seggiole, ecc.)
	Il fondo della vasca da bagno o della doccia risulta scivoloso	☐ SI ☐ NO	Deve essere reso antisdrucciolevole o essere dotato di un idoneo tappetino antiscivolo

AMBIENTE CAMERA DA LETTO

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Illuminazione	L'illuminazione è insufficiente?	☐ SI ☐ NO	- Potenziare l'illuminazione artificiale - Rimuovere eventuali oggetti/arredi che coprono le sorgenti di luce naturale - dotarsi di luci di emergenza o tenere a portata di mano una torcia, utili in caso di interruzioni nell'erogazione dell'energia elettrica
Pavimento	Presenza di tappeti (ricordiamo tra l'altro i scendiletto) che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo su di esso)	☐ SI ☐ NO	- Rimozione dei tappeti - Utilizzo di una rete antisdrucciolo sotto i tappeti
Abitudine al fumo	Vi è l'abitudine di fumare a letto o sulle poltrone?	☐ SI ☐ NO	- Modificare i comportamenti di vita (non fumare a letto o sulle poltrone) - Adottare materiali ignifughi (soltanto nell'assoluta impossibilità di smettere di fumare)

La presente Check list è tratta dal documento prodotto dal gruppo di lavoro CCM Ministero della Salute, coordinato dall'A.S.S. n° 1 "Triestina" (Manuale Tecnico per gli operatori della prevenzione - 2010) da http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_158_ulterioriallegati_ulterioreallegato_4_alleg.pdf

PREVENIRE LE CADUTE

Sono molti gli anziani che cadono ogni anno ed alcuni di quelli che cadono, riportano lesioni, talvolta gravi. Si può cadere sia perché si inciampa oppure perché si hanno giramenti di testa o perché le gambe sono deboli. In qualunque caso le cadute sono eventi evitabili. Per la loro prevenzione bastano spesso semplici accorgimenti soprattutto rivolti alle piccole cose della vita quotidiana.

Segui queste semplici regole

1. Usa un bastone adatto alla tua altezza
2. Non ti alzare velocemente dal letto
3. Indossa scarpe adatte con suole non scivolose
4. Non salire su sgabelli o sedie o scale
5. Fai regolare esercizio fisico
6. Limita l'assunzione di alcool

Rendi più sicura la tua casa

1. Usa luci notturne in bagno, in camera da letto, sulle scale, nei corridoi
2. Utilizza sedie o poltrone con braccioli e con schienali non troppo reclinati
3. Non passare la cera sui pavimenti
4. Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento
5. Non lasciare o non far passare cavi elettrici sui pavimenti
6. Installa corrimani e punti di appoggio in bagno, nella doccia e ad entrambi i lati delle scale
7. Mantieni calda e ben illuminata la tua casa
8. Elimina i mobili instabili

E per strada

1. Fai attenzione ai veicoli in movimento, per evitarli potresti perdere l'equilibrio
2. Fai attenzione agli scalini, alle rampe ed alle scale mobili
3. Cerca di evitare di camminare su superfici irregolari
4. Ricorda che le luci possono abbagliarti e non farti vedere gli ostacoli

Impara a rialzarti

1. Girati sulla pancia

2. Mettiti carponi ed avvicinarti ad un mobile stabile
3. Usalo come punto di appoggio per rialzarti
4. Alzati e siediti su una sedia per recuperare le forze
5. Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa sia accessibile, quali coperte, tovaglie, cappotti, asciugamani, accappatoi

Parla col tuo medico

1. Non sottovalutare i piccoli disturbi: ... riferisci al tuo medico se senti la testa che ti gira, le gambe deboli, se hai le vertigini o la sensazione di sbandamento, se ti senti instabile o se hai disturbi della vista o dell'udito
2. Se sei già caduto: ... riferisci al medico ogni tua caduta e le sue circostanze ... ricordati di portare al medico tutti i farmaci che prendi

PREVENZIONE DELLE TRUFFE A DANNO DEGLI ANZIANI E NON...

"OCIO ALLA TRUFFA"

La cronaca cittadina riporta spesso, ancora con una certa frequenza, episodi riconducibili al fenomeno delle truffe ai danni di persone soprattutto anziane che, magari ingenue e fiduciose, aprono la porta di casa a truffatori d'ogni genere, che pur di introdursi nelle abitazioni e rubare, si spacciano per operatori di enti pubblici molto noti. Spesso la truffa si svolge fuori casa, ad opera di persone sconosciute incontrate per strada, che con grande abilità riescono a convincere la vittima a consegnare loro somme di denaro anche consistenti, nel giro di pochi minuti. L'amministrazione comunale ha avviato con la collaborazione della Questura di Trieste, del Comando Provinciale dei Carabinieri, la campagna OCIO ALLA TRUFFA, per sensibilizzare la popolazione su questo. Di seguito riportiamo i consigli e i riferimenti tratti dalla suddetta campagna.

A chi rivolgersi:

in caso di dubbi o per segnalare un sospetto, ci si può rivolgere a:

POLIZIA chiamando il 113

CARABINIERI chiamando il 112

POLIZIA LOCALE chiamando lo 040 366111

Oppure, per informazioni sul tema: **TELEVITA** 800 544544

LE OTTO REGOLE D'ORO CONTRO I PROFESSIONISTI DELLE TRUFFE

1. Non lasciare le chiavi di casa sotto lo zerbino o in un vaso sul pianerottolo: può essere comodo per te, ma è un invito ai ladri!
2. Quando parli con persone che non conosci, è meglio non confidare particolari della tua vita quotidiana e delle tue abitudini: sono informazioni che possono tornare utili a chi ti vuole truffare.
3. Non aprire agli sconosciuti.
4. Tieni presente che le Aziende che gestiscono le utenze (gas, luce, acqua ...) mandano sempre un avviso, prima di far intervenire i tecnici per controlli o sopralluoghi; se hai ricevuto l'avviso, chiedi comunque di vedere il tesserino di riconoscimento dell'operatore.
5. Non dare soldi per l'incasso a domicilio di presunte bollette o altri documenti di debito: i pagamenti si fanno solo nelle sedi preposte (banca, uffici postali, mediante home-banking)
6. Non fidarti di presunti ispettori dell'INPS o addetti delle Poste che si presentano alla tua porta e ti chiedono di controllare il libretto della pensione o di verificare l'autenticità delle banconote che tieni in casa.
7. Diffida di chi ti propone affari facili, vincite strabilianti o la consegna di un'eredità.
8. Evita di firmare qualsiasi tipo di documento, petizione, proposta d'acquisto se prima non li hai letti attentamente o se non ti sei consultato con un familiare, un amico, un vicino.



9. Servizi A Tutela Dei Diritti

ASSISTENZA LEGALE

Può capitare che, per tutelare un proprio diritto o per dirimere una controversia, ci si debba rivolgere a un avvocato.

Segnaliamo qui le modalità più economiche per ottenere l'assistenza legale di cui si potrebbe necessitare, partendo dal Gratuito Patrocinio, per poi fare un breve cenno sull'assistenza legale da parte di sindacati e patronati e parlare, in ultimo, dell'attività di un comitato particolare, il Co.Re.Com.

GRATUITO PATROCINIO

Si tratta di un'assistenza legale del tutto gratuita, creata dalla legge 217 del 1990, istituzione del patrocinio a spese dello Stato per i non abbienti, erogata a chi non può permettersi di pagarsi una difesa.

Chi e come può richiedere l'ammissione

- Il cittadino italiano
- Il cittadino comunitario U.E.
- Il cittadino non comunitario se soggiornante in Italia
- L'apolide
- Gli enti o associazioni no-profit

Se si rientra nelle seguenti condizioni:

Limite di reddito annuo per l'ammissione: € 10.628,16.

L'importo è formato dalla somma dei redditi annuali percepiti da tutti i componenti il nucleo familiare del richiedente. Sono da considerarsi e da sommare ai primi anche i redditi esenti da IRPEF o soggetti a ritenuta alla fonte od a imposta sostitutiva. Nel caso di controversia nei confronti di un familiare convivente il reddito di quest'ultimo non è da considerare. Per i seguenti casi:

- Giudizi civili, amministrativi, contabili o tributari già pendenti
- Controversie civili, amministrative, contabili o tributarie per quali si intende agire in giudizio

Per i giudizi penali la competenza per l'ammissione è del giudice di merito e non del Consiglio dell'Ordine degli Avvocati

Dove

La domanda va inoltrata alla segreteria dell'Ordine degli Avvocati di competenza del Tribunale presso cui si avvia la causa.

Per il Tribunale di Trieste:

Presso la Segreteria del Consiglio dell'Ordine degli Avvocati
 Foro Ulpiano 1 - 34133 Trieste - Tel. 040 635303 - Fax 040 635186

E-mail: ordineavvocati@ordineavvocati.ts.it

Orario di Segreteria per consegna domande: da lunedì a venerdì 9.00-11.30

I moduli sono disponibili presso:

- la stessa Segreteria del Consiglio
- il sito internet del Consiglio www.ordineavvocati.ts.it

Deve essere presentata personalmente e sottoscritta dal richiedente con allegata fotocopia di un documento di identità valido;

oppure presentata dal difensore che dovrà autenticare la firma di chi sottoscrive la domanda;

oppure inviata a mezzo raccomandata con allegata fotocopia di un documento di identità valido.

Come

- Generalità anagrafiche e codice fiscale del richiedente e dei componenti il suo nucleo familiare
- Attestazione dei redditi percepiti l'anno precedente alla domanda
- Se trattasi di causa già pendente: la data della prossima udienza
- Generalità della controparte
- Ragioni in fatto e diritto utili a valutare la fondatezza della pretesa da far valere
- Prove (documenti, contratti, testimoni, consulenze tecniche ecc. da allegare in copia)
- Copia della dichiarazione dei redditi

Il Consiglio dell'Ordine degli Avvocati, dopo la ricezione della domanda:

- Valuta la fondatezza delle pretese da far valere e, se ricorrono le condizioni per l'ammissibilità:
- Entro 10 giorni emette un provvedimento in via provvisoria di ammissibilità, di non ammissibilità o di rigetto della domanda;
- Trasmette copia del provvedimento all'interessato, al giudice competente e all'Ufficio Entrate per la verifica dei redditi dichiarati.

Dopo l'ammissione, l'interessato può nominare un difensore, al fine di dargli l'incarico per la vertenza, scegliendo il nominativo dagli Elenchi degli Avvocati abilitati alla difesa per il patrocinio a spese dello Stato appositamente approntati dal Consiglio dell'Ordine degli Avvocati di Trieste.

Se la domanda non viene accolta l'interessato può riproporre la richiesta di ammissione al giudice competente per il giudizio.

Il provvedimento del Consiglio dell'Ordine è provvisorio. È il giudice che, nel merito, decreta l'ammissione confermando, modificando o revocando lo stesso provvedimento pronunciato dal Consiglio.

Ricordiamo che l'assistenza può essere richiesta in qualsiasi momento: in ogni stato e grado e del procedimento.

SPORTELLO DI CONSULENZA

Il Consiglio dell'Ordine degli Avvocati di Trieste ha attivato un Servizio di consulenza a cui può essere utile rivolgersi prima di fare richiesta di Gratuito Patrocinio.

Il servizio fornisce un aiuto anche per la compilazione della relativa domanda.

Orario dello Sportello: venerdì 12.00-13.00.

c/o biblioteca dell'Ordine, Tribunale di Trieste, piano terra, stanza 86

ASSISTENZA E CONSULENZA LEGALE FORNITA DA ASSOCIAZIONI - O DA ALTRI

Molti sindacati, patronati, associazioni, centri di consulenza fiscale e altri forniscono assistenza e consulenza legale gratuita o parzialmente a pagamento; vi consigliamo quindi di rivolgervi direttamente alle associazioni di vostra conoscenza o qui riportate per chiedere informazioni a riguardo.

COMITATO REGIONALE PER LE COMUNICAZIONI (CO.RE.COM)

Abbiamo attinto le informazioni dal sito del Comitato www.corecomfvg.it

Cosa è

Il Comitato Regionale per le Comunicazioni del Friuli Venezia Giulia (Corecom FVG) è stato istituito nel 2001 con la Legge regionale n. 11. Svolge, per la Regione, funzioni di consulenza e di gestione in materia di comunicazione.

Esercita, inoltre, un potere di controllo e di vigilanza a servizio e tutela del cittadino. Può essere di interesse nei casi di controversie con gli operatori di telefonia, internet e tv a pagamento. In caso di controversie è possibile infatti chiedere un intervento del CORECOM, compilando appositi formulari reperibili sul sito del CORECOM o sul sito dell'Autorità per le Garanzie nelle Telecomunicazioni.

In caso di controversie è possibile infatti chiedere un intervento del CORECOM, compilando appositi formulari (che si chiamano UG e GU5) reperibili sul sito del CORECOM o sul sito dell'Autorità per le Garanzie nelle Telecomunicazioni.

Per i casi di cui sopra, è possibile anche farsi rappresentare da un'altra persona, con apposita delega.

Il CORECOM valuta la controversia sottoposta e se decide di intervenire può anche farlo in maniera gratuita.

Dove e quando

Corecom FVG

Via del Coroneo, 8 - 34133 Trieste - Tel. 040 3773889 - Fax 040 3773980

E-mail: corecom@regione.fvg.it - Pec: corecom@certregione.fvg.it

Orari: Gli uffici sono aperti al pubblico dal martedì al giovedì, dalle 9:30 alle 12:00. Si può inoltre contattare il CORECOM solo per le questioni che riguardano le controversie tra operatori di comunicazione e utenti al seguente Servizio:

SPORTELLO CONTENZIOSI TELEFONICI

Numero verde: 800 743488, attivo da lunedì a giovedì 14.30 - 16:30

Per informazioni è possibile rivolgersi anche:

Sportello per il pubblico:

presso la sede del Corecom FVG in via del Coroneo, 8 - Trieste
martedì, dalle 10.00 alle 16.00

URP della Regione FVG

Sportello di Trieste:

Piazza dell'Unità d'Italia, 1 - 34121 Trieste (Ingresso via dell'Orologio, 1)

Tel. 040 3773634 Fax 3773614 - E-mail regurp.ts@regione.fvg.it

Orario: da lunedì a venerdì 9.00-12.30 - lunedì e mercoledì 15.00-16.30

L'interessato può inoltrare al Corecom FVG la domanda, corredata da tutta la documentazione riguardante la controversia anche per mezzo del Formulário predisposto dall'Autorità (Formulário UG) per i tentativi obbligatori di conciliazione. L'istanza deve essere inoltrata con una delle seguenti modalità:

- consegna a mano dietro rilascio di ricevuta presso la sede del Corecom FVG, in via Coroneo, 8 - Trieste
- invio a mezzo raccomandata A/R all'indirizzo Corecom FVG in Via Coroneo 8 - 34133 Trieste
- invio a mezzo fax al n. 040 3773980
- via e-mail a corecom@regione.fvg.it
- on line su www.conciliaonline.net/users/corecomfvg/

ASSOCIAZIONI DI TUTELA DEI CONSUMATORI

Al fine di poter meglio tutelare i propri diritti di cittadino, consumatore e utente di qualsivoglia servizio, presentiamo un elenco di associazioni di tutela, tratte dal sito della Regione Friuli Venezia Giulia.

L'elenco comprende le associazioni dei consumatori iscritte all'albo di cui all'art. 5 della legge regionale 16/2004 "Norme per la tutela dei consumatori e degli utenti", con indicazione delle sedi presenti in provincia di Trieste.

ADICONSUM FVG - CISL

Piazza Dalmazia, 1 - 34133 Trieste (TS) - Tel. 040 6791335 - Fax 040 6791364

E-mail: adiconsum.trieste@cisl.it - Sito nazionale: www.adiconsum.it

Orari di apertura al pubblico: martedì, mercoledì, giovedì 9.00-12.00

FEDERCONSUMATORI FVG

Sede principale: Via Matteotti, 3 - 34129 TRIESTE - Tel. 040 773190 - Fax 040 9772002

E-mail: federconsumatori.ts@virgilio.it - Sito: www.federconsumatori-fvg.it

Sportelli al pubblico:

Trieste: Via Matteotti, 3 - 34129 TRIESTE - Tel. 040 773190 - Fax 040 9772002

Lunedì, giovedì, sabato 10.30-12.30 - martedì, mercoledì, venerdì 16.30-19.00

Sportello Sanità: giovedì 10.30-12.30

Trieste Melara: Via L. Pasteur, 3/A - Tel. e Fax 040 911211 - giovedì 16.00-18.00

Duino Aurisina: Casa della Pietra - giovedì 17.30-19.30

Muggia: Palazzina Caliterna - mercoledì 16.30-19.00

LA CASA DEL CONSUMATORE

Calle dei Lucca, 3 - 34015 Muggia - Tel. e Fax 040 272216

E-mail: casaconsumatore.mu@alice.it - muggia@casadelconsumatore.it

Sito: www.casadelconsumatore.it

LEGA CONSUMATORI

Sede Regionale - Via San Francesco, 4/1 - Trieste

Tel. 040 366326 - Fax 040 368477 - E-mail: legats@legats1.191.it

ADOC FVG Associazione per la Difesa e l'orientamento dei Consumatori

Via san Francesco, 25 - Trieste - Tel. e Fax 040 3498486

E-mail: segreteria@adocfvg.org - Orario sportello: lunedì, mercoledì, venerdì 9.00-11.00

Via di Prosecco, 12 - Opicina (TS) - Tel. e Fax 040 9981480

E-mail: segreteria@adocfvg.org - Sito: www.adoc.org Orario sportello: giovedì 9.00-11.30

Operano inoltre a Trieste le seguenti associazioni non iscritte al sito della Regione:

CONFCONSUMATORI

Campo san Giacomo, 10 - Trieste - Tel. 040 3481472 - Fax 040 3484754

E-mail provinciale: confcons.ts@katamail.com

Orario sportello: martedì e mercoledì 19.00-20.30; venerdì e sabato 10.00-12.00

CODACONS

C/O CONF.S.A.L. - Via Timeus, 16 - E-mail: codacons@ilportaleditrieste.it

Sede Melara: Via Pasteur, 35/1 - Tel. 040 9851152

Orario sportello: lunedì-giovedì 10.00-12.00 e 16.00-18.00

AUTOCERTIFICAZIONE

È da diversi anni ormai che si può utilizzare lo strumento dell'autocertificazione, evitando così di recarsi presso i pubblici uffici e redigendo direttamente la dichiarazione di interesse. Ecco qui di seguito cosa è possibile autocertificare (riportiamo solo le voci di specifico interesse per gli anziani):

Dati anagrafici e di stato civile:

Nascita

Residenza

Cittadinanza

Godimento dei diritti politici e civili:

Stato civile

Stato di famiglia

Esistenza in vita

Decesso del coniuge, del genitore, dell'ascendente o discendente (nonno, figlio, nipote....)

Stato di famiglia

Annotazioni contenute nei registri di stato civile (ad esempio maternità, paternità)

Separazione o comunione dei beni

Qualifica professionale:

Titolo di studio

Qualifica professionale

Situazione economica, fiscale e reddituale:

Situazione economica

Assolvimento obblighi contributivi

Possesso e numero del codice fiscale

Altri dati contenuti nell'anagrafe tributaria

Posizione giuridica:

Qualità di: Legale rappresentante - Tutore - Curatore

Non aver riportato condanne penali e non essere destinatario di provvedimenti che riguardano misure di prevenzione

Non aver riportato condanne penali

Non essere a conoscenza di essere sottoposto a procedimenti penali

Altri dati:

Appartenenza ad ordini professionali iscrizione in albi, registri o elenchi tenuti dalle Pubbliche Amministrazioni

Qualità di pensionato e categoria di pensione

Iscrizione ad associazioni o formazioni sociali

Non è possibile usare l'autocertificazione per i certificati sanitari.

Non tutti sono tenuti a accettare l'autocertificazione, ad esempio i privati (anche i tribunali, le banche) possono anche non ritenerla sufficiente. Le Pubbliche Amministrazioni e i pubblici servizi invece devono accettarla, a pena di incorrere in sanzioni per violazione dei doveri di ufficio.

Vi sono pochi casi, nei rapporti con la Pubblica Amministrazione, in cui devono essere esibiti i tradizionali certificati: pratiche per contrarre matrimonio, rapporti con l'autorità giudiziaria, atti da trasmettere all'estero o detenuti all'estero.

Sono inoltre utilizzabili nei rapporti con imprese esercenti servizi di pubblica necessità e di pubblica utilità (Poste, ENEL, Telecom, Aziende del Gas, ecc.).

N.B.: Nessuna imposta di bollo deve, peraltro, essere corrisposta dal cittadino.

Il cittadino può rilasciare una autocertificazione per tutte quelle situazioni relative a stati, qualità personali e fatti a diretta conoscenza dell'interessato, non compresi nell'elenco sopra riportato.

Si può poi attestare la conformità all'originale:

- della copia di un atto o di un documento conservato o rilasciato da una pubblica amministrazione;
- della copia di una pubblicazione o di titoli di studio o di servizio;
- della copia di documenti fiscali che debbono essere obbligatoriamente conservati da privati contribuenti.

Queste dichiarazioni devono essere firmate davanti al funzionario addetto. Se a consegnarle è una terza persona oppure se vengono via fax, allora va allegata la fotocopia del documento di identità valido dell'interessato, controfirmata.

DIRITTO ALLA SCELTA DEL LUOGO DI CURA

Che cosa è

Il diritto degli anziani ad esprimere la propria volontà di fronte alla proposta di ricovero in un centro residenziale, come la RSA o di lungo degenza, per l'accudimento o la cura della propria persona.

Quando

Nel momento in cui l'anziano ha difficoltà a gestire le proprie necessità quotidiane, durante il ricovero in ospedale o nel proprio domicilio, può essere sottoposto alla visita dell'Unità di Valutazione Distrettuale (vedi pag. 89).

A seguito della visita, l'UVD individua le forme d'intervento idonee (assistenza domiciliare socio-sanitaria, inserimento in un Centro Diurno Integrato, in una casa di riposo convenzionata o RSA) ad offrire all'anziano l'aiuto di cui necessita.

Diritto dell'anziano

Durante questa visita, per legge, l'UVD è tenuta a chiedere il consenso all'anziano su qualunque decisione venga presa.

L'anziano può rifiutare, ad esempio, il suo inserimento in una struttura residenziale e chiedere di tornare o restare nella propria casa.

AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO, TUTORE, CURATORE

Se una persona non è più in grado di provvedere alle necessità della vita quotidiana, perché totalmente o parzialmente o anche temporaneamente impedito a ciò, può richiedere l'ausilio di una persona, che può coadiuvare in tutto o in parte la persona bisognosa di assistenza. Le figure che presentiamo qui sono sancite dal Codice Civile o dalla legge e, a seconda delle circostanze e delle necessità, vengono sempre nominate dal giudice.

AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

La Legge n. 9 del 6 gennaio 2004 ha istituito la figura dell'"amministratore di sostegno", per le persone, come dice la legge stessa, "prive in tutto o in parte di auto-

nomia nell'espletamento delle funzioni della vita quotidiana, mediante interventi di sostegno temporaneo o permanente”.

Ecco il testo della legge che ben riassume la nuova figura (art.3):

“La persona che, per effetto di una infermità ovvero di una menomazione fisica o psichica, si trova nella impossibilità, anche parziale o temporanea, di provvedere ai propri interessi, può essere assistita da un amministratore di sostegno, nominato dal giudice tutelare del luogo in cui questa ha la residenza o il domicilio”.

L'amministratore di sostegno è quindi una persona che aiuta e sostiene la persona nel momento di debolezza, ma non si sostituisce ad essa. Quindi attenzione perché potrebbe sussistere il pericolo che la persona che ha l'amministratore venga scambiata erroneamente per una persona che non può o non sa più esprimere la sua volontà. Ma non è così. Lo sottolineiamo anche al fine di evitare di finire, ad esempio, in un ricovero o in un istituto in occasione del primo ricovero ospedaliero, al di là della vostra volontà!

Dove e come

Per ottenere la nomina dell'amministratore di sostegno, la persona interessata inoltra la domanda su carta libera al Giudice Tutelare, che, entro 60 giorni dalla data di presentazione della richiesta, provvede alla nomina della persona, che dovrebbe essere una persona di gradimento di colui che ha chiesto l'amministratore.

Il modello del ricorso può essere ritirato in cancelleria del Tribunale o scaricato dalla sezione documenti/modulistica/domande varie - volontaria giurisdizione del sito: www.tribunale.trieste.it

Si segnala che il ricorso va firmato in presenza dell'impiegato al momento della consegna. Può essere inoltrata anche solo una segnalazione al PM (Procura della Repubblica presso il Tribunale del luogo in cui la persona ha la residenza o il domicilio) il quale, dopo aver svolto proprie indagini sulle condizioni della persona, potrà presentare direttamente il ricorso al Giudice Tutelare.

Chi può presentare domanda:

- lo stesso beneficiario
- il coniuge o la persona stabilmente convivente;
- i parenti entro il quarto grado (figli, genitori, fratelli, cugini di primo grado);
- gli affini entro il secondo (es cognato/a, genero-nuora);
- il tutore dell'interdetto o il curatore dell'inabilitato;
- il Pubblico Ministero;
- i responsabili dei servizi sanitari e sociali, sia pubblici che privati, direttamente impegnati nella cura e assistenza della persona che siano a conoscenza di fatti tali da rendere opportuna l'apertura del procedimento di ADS;

Nella domanda bisogna indicare:

- generalità della persona interessata;
- sua dimora;
- ragioni per cui si richiede la nomina;
- se conosciuti, generalità e domicilio dei parenti più prossimi del beneficiario (entro il 4° grado).

La domanda va consegnata

Tribunale Ordinario di Trieste - Foro Ulpiano, 1 - Trieste - Tel. 040 7792463
 Ufficio Volontaria Giurisdizione - Giudice Tutelare - piano terra - Stanza 103
 Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00
 Con una marca da bollo da € 8

Insieme con alla documentazione richiesta:

- copia documento di identità del ricorrente e del beneficiario;
- stato di famiglia e certificato storico anagrafico del beneficiario;
- documentazione sanitaria e/o relazioni cliniche e socio assistenziali in vostro possesso;
- certificato di pensione, estratto conto corrente e quant'altro ritenuto utile alla conoscenza della situazione personale e patrimoniale del beneficiario.

Il Giudice Tutelare, se sussiste il caso di gravità o urgenza, può procedere d'ufficio alla nomina di un amministratore provvisorio.

La nomina può essere a tempo determinato (prorogabile) o indeterminato (volendo, non oltre i dieci anni) e in qualsivoglia momento può essere revocata.

Solitamente la figura dell'amministratore di sostegno è esercitata a titolo gratuito, ma il Giudice tutelare che fa la nomina, può prevedere un compenso per l'amministratore di sostegno che grava sul reddito dell'amministrato. Questo avviene generalmente nei casi in cui venga nominato un professionista senza altri legami con l'amministrato (per es. un avvocato).

Nella nomina compaiono le seguenti indicazioni:

- generalità della persona beneficiaria e dell'amministratore di sostegno;
- durata dell'incarico;
- oggetto dell'incarico e degli atti che l'amministratore ha il potere di compiere in nome e per conto del beneficiario;
- gli atti che il beneficiario può compiere solo con l'assistenza dell'amministratore di sostegno;
- i limiti monetari a cui l'amministratore di sostegno si deve attenere;
- la periodicità in cui l'amministratore di sostegno deve riferire del suo operato al Giudice Tutelare.

Anche la persona interdetta o inabilitata può chiedere che gli venga nominato un amministratore di sostegno previa revoca dell'interdizione o dell'inabilitazione.

La scelta dell'amministratore di sostegno può essere effettuata anche dallo stesso interessato mediante atto pubblico o scrittura privata autenticata. Altrimenti il giudice può designare anche altra persona, ma deve sempre sentire colui che chiede l'amministratore di sostegno.

Nello svolgimento dei suoi compiti, l'amministratore di sostegno deve tener conto dei bisogni e delle aspirazioni del beneficiario, redigere un rendiconto economico periodico e rendere conto di tutto il suo operato al Giudice Tutelare.

Elenco delle persone disponibili ad assumere l'incarico

La figura di amministratore di sostegno, che si pone come strumento di sostegno e protezione nei confronti delle persone socialmente fragili, è stata ulteriormente disciplinata anche con L.R. 16 novembre 2010 n. 19 della Regione FVG (Interventi per la promozione e la diffusione dell'amministratore di sostegno a tutela dei soggetti deboli) e relativo regolamento di attuazione, emanato con DPR 2 agosto 2011 n. 0190/Pres.

Ai sensi dell'art. 4 della citata LR 19/2010 ciascun Ente gestore del Servizio Sociale dei Comuni forma e conserva un Elenco di soggetti disponibili a svolgere l'incarico di amministratore di sostegno, nel quale vengono iscritte le persone in possesso dei requisiti per assumere un tale incarico da mettere a disposizione dell'Autorità giudiziaria competente alla nomina.

Per iscriversi a detto elenco è necessario presentare domanda presso il comune di residenza, secondo la modulistica predisposta.

Ecco i riferimenti:

Comune di Trieste (Ambito 1.2)

Ufficio coordinamento amministrativo del Servizio Sociale Comunale
via Mazzini 25 - 1° piano st. 113 - Tel. 040 6754219

Comuni di Duino Aurisina, Sgonico, Monrupino (Ambito 1.1)

Le domande, e i relativi allegati, devono essere inoltrate al Protocollo generale del Comune di Duino Aurisina al seguente indirizzo: Comune di Duino Aurisina - Aurisina Cave, 25 - 34011 Aurisina (TS)

Copia dell'avviso e della relativa documentazione sono reperibili presso:

Comune di Duino Aurisina

Servizio sociale: Borgo San Mauro, 124 - Sistiana (Ts) - Tel. 040 299145

Comune di Sgonico - Segreteria: Loc. Sgonico, 45 - Sgonico (Ts) - Tel. 040 229101

Comune di Monrupino - Segreteria: Col. 37 - Monrupino (Ts) - 040 327122

e sui siti internet dei Comuni di Duino Aurisina, Sgonico e Monrupino.

Comuni di Muggia e San Dorligo della Valle (Ambito 1.3)

Ufficio coordinamento amministrativo del Servizio Sociale Comunale
Piazza della Repubblica, 4 - Muggia - Tel. 040 3360407

CURATORE E TUTORE

Il curatore e il tutore, nominati dal Giudice Tutelare, hanno la responsabilità di rappresentare e assistere la persona disabile inabilitata o interdetta in tutti gli atti di ordinaria e straordinaria amministrazione oltre, ovviamente, che ad occuparsi del suo benessere e della sua crescita personale. Il principio è quello del buon padre di famiglia.

Per entrambi i casi del curatore e del tutore, il nostro codice prevede da un lato la pronuncia di interdizione (e di qui consegue la nomina del tutore) e inabilitazione (da qui la nomina del curatore) e dall'altro la nomina dell'organo di tutela e di curatela. Presupposto quindi per giungere alla nomina del tutore o del curatore è che sia almeno avviato un giudizio di interdizione o inabilitazione presso il Tribunale Ordinario che sarà pronunciato dal Giudice Tutelare.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a rivolgervi direttamente al Tribunale Ordinario di Trieste.

ASSOCIAZIONI A TUTELA DEI DIRITTI

Elenchiamo di seguito alcune associazioni che operano sul territorio, che offrono un servizio di consulenza e tutela dei diritti in particolare per le persone anziane e fragili.

ASSOCIAZIONE DIRITTI DEGLI ANZIANI - ADA UIL

Via Polonio, 5 - Trieste, primo piano - Tel. 040 367800

E-mail: ada.trieste@uilfvg.org - Orario di sportello: da lunedì a venerdì 9.00-11.00

L'associazione interviene per la salvaguardia dei diritti degli anziani e dei disabili, da quelli della salute a quelli assistenziali, quelli del reinserimento e quelli culturali e ricreativi. Inoltre nel rispetto della normativa, tiene i rapporti con la pubblica amministrazione per i collegamenti del vivere quotidiano.

ASSOSTEGNO

Sede legale: Via Fabio Severo, 3 - Trieste

Tel. 3454204449 - E-mail: sportello@assostegno.it - Sito web: www.assostegno.it

È un'associazione di volontariato il cui scopo principale è quello di migliorare la conoscenza e l'applicazione della legge sull'amministrazione di sostegno (vedi pag. 161). Tra le attività che offre. Organizza e coordina sportelli di informazione e assistenza per il procedimento davanti al Giudice Tutelare; programma e cura percorsi formativi per volontari, operatori e amministratori di sostegno. Presta i

propri servizi in convenzione con il Comune di Trieste e il Tribunale di Trieste e con la collaborazione di altri enti e associazioni di volontariato.

Per parlare con i volontari gli orari dello Sportello sono:

Ufficio del Giudice di Pace - Via Coroneo, 13 - piano III, stanza 25

Orario: lunedì, mercoledì e venerdì ore: 9.00-12.00

Centro Civico Comune di Trieste - Via Giotto, 2

Orario: martedì ore: 10.00-12.00 e 14.30-16.30

SPORTELLO SPI - CGIL DEI DIRITTI E DEI PERCORSI PER RIMANERE A CASA

Presso le Leghe distrettuali di BARRIERA, SAN GIOVANNI, SAN GIACOMO, DOMIO, ROIANO, DUINO AURISINA E MUGGIA (vedi pag. 140) ogni martedì dalle 10.00 alle 12.00 è aperto uno sportello finalizzato a dare informazioni utili per avere i supporti per l'assistenza domiciliare con l'ottenimento dei Fondi per l'Autonomia Possibile (FAP vedi pag. 112)

TRIESTEABILE

Nato da un progetto co-finanziato dalla Regione Autonoma FVG, Fondazione CR-Trieste, Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 Triestina e dal Comune di Trieste e gestito da Televita SPA, TriesteAbile opera per la tutela dei diritti, l'orientamento, l'autonomia e la piena integrazione delle persone disabili, su mandato delle Istituzioni socio-sanitarie della provincia di Trieste, che hanno voluto garantire un punto di riferimento e migliorare la qualità della vita delle persone diversamente abili. Attraverso un Portale Internet ed un Numero Verde, il Centro Informativo Integrato offre gratuitamente agli utenti la più ampia rete di servizi disponibili sul territorio, dai diritti al tempo libero.

Come accedere:

Sito: www.triesteabile.it - Tel. num. verde: 800 399 299 - E-mail: info@triesteabile.it

ELEZIONI

In caso di elezione politica, presentiamo qui alcune valide soluzioni per chi, disabile o impossibilitato anche parzialmente ad uscire per recarsi al seggio, vuole comunque esercitare il suo diritto di voto. È possibile:

1. esercitare il voto a domicilio;
2. votare presso il seggio con assistenza;
3. essere assegnati a un seggio privo di barriere architettoniche.

VOTO DOMICILIARE

Gli elettori che si trovano in condizioni di dipendenza continuativa e vitale da apparecchiature elettromedicali o sono intrasportabili, in quanto affetti da gravissime infermità, possono richiedere di votare presso il domicilio.

L'istanza per il voto domiciliare va presentata all'Ufficio Elettorale del Comune di residenza - si veda poco più avanti - almeno 15 giorni prima della data delle elezioni ed è valida esclusivamente per quella votazione e basta.

Cosa bisogna presentare:

- domanda con indicazione completa di domicilio attuale e numero telefonico;
- certificazione medica rilasciata dalla Azienda Sanitaria Triestina;
- fotocopia di documento d'identità dell'interessato;
- fotocopia della tessera elettorale dell'interessato.

Per ottenere la certificazione medica da allegare alla richiesta è necessario:

- che il Medico di Medicina Generale (medico di base) rilasci un certificato di intrasportabilità;
- richiedere la visita a domicilio da parte della S. C. Accertamenti Clinici Medicina Legale dell'ASS 1 (telefonando al numero 040 3995020)

Chi presenta la domanda

La richiesta può essere presentata tramite un rappresentante dell'elettore o altra persona incaricata dall'elettore stesso. Per il Comune di Trieste, è possibile scaricare dal sito www.retecivica.trieste.it l'apposito modulo da compilare. Per gli altri Comuni della provincia il modulo è disponibile presso la segreteria del Comune.

VOTO PRESSO I LUOGHI DI RICOVERO

In caso di ricovero ospedaliero, è possibile esercitare il diritto di voto, richiedendo di votare presso la struttura nella quale si è ricoverati. La domanda va espressa direttamente al caposala o al responsabile della struttura, i giorni precedenti alle elezioni.

VOTO ASSISTITO

L'elettore che ha diritto a questa agevolazione presenta un impedimento fisico (non vedente, amputato alle mani, affetto da paralisi o da altro impedimento di analoga gravità) tale da rendere impossibile l'esercizio autonomo del voto, senza l'assistenza in cabina di un accompagnatore.

L'istanza per l'annotazione permanente sulla tessera elettorale della sigla AVD (diritto voto assistito) va presentata all'Ufficio Elettorale del Comune di residenza, in qualsiasi periodo dell'anno.

Requisiti dell'accompagnatore:

- deve essere stato liberamente scelto dall'interessato;
- non può esercitare tale funzione per altre persone durante quella tornata elettorale;
- deve essere elettore in qualsiasi Comune italiano.

Cosa bisogna presentare:

- domanda di voto assistito;
- certificazione sanitaria che attesti l'impossibilità ad esprimere autonomamente il voto;
- documento d'identità valido dell'interessato;
- tessera elettorale dell'interessato per l'apposizione dell'annotazione.

Chi fosse sprovvisto di documentazione medica da allegare alla domanda, deve rivolgersi alla S.C. Accertamenti Clinici Medicina Legale dell'Azienda Sanitaria, via Farneto 3, Trieste e sottoporsi a visita presso l'Ambulatorio Certificazioni (III piano, stanza 302) per il rilascio della certificazione.

Per informazioni e per prenotare la visita, telefonare al numero 040 3995020 da lunedì a venerdì 10.00-13.00.

NB: Durante il periodo elettorale gli orari e le modalità per accedere alla visita variano e sono reperibili presso gli uffici elettorali dei Comuni.

Chi presenta la domanda

L'interessato

- con il supporto dell'impiegato;
- tramite un rappresentante dell'elettore o altra persona incaricata.

Per il Comune di Trieste, è possibile scaricare dal sito www.retecivica.trieste.it l'apposito modulo da compilare. Per gli altri Comuni della provincia il modulo è disponibile presso la segreteria del Comune.

ASSEGNAZIONE A SEGGIO ACCESSIBILE

L'elettore che presenta un impedimento fisico motorio tale da rendere difficoltoso l'esercizio del voto nella sezione assegnata ha diritto ad ottenere l'assegnazione ad una sezione ubicata a piano terra, priva di barriere architettoniche. La domanda di cambio seggio va presentata all'ufficio elettorale del comune di residenza. Vi consigliamo di rivolgervi direttamente all'ufficio elettorale di pertinenza (vedi elenco di seguito), per avere indicazioni sulla procedura da seguire.

SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO

Durante le elezioni tutti i Comuni della provincia organizzano un servizio di accompagnamento per le persone sole e impossibilitate a raggiungere il seggio autonomamente. Le informazioni relative si possono reperire sul sito del comune nei giorni precedenti le elezioni, oppure chiamando direttamente l'ufficio elettorale del comune di residenza (vedo elenco di seguito)

UFFICI ELETTORALI

Per informazioni riguardo a tutto quanto sopra descritto, per inoltrare le relative domande, per eventuale smarrimento del certificato elettorale o per qualsivoglia ulteriore ragguaglio, riportiamo qui di seguito i recapiti degli uffici elettorali dei Comuni della provincia di Trieste:

Comune di Trieste

Passo Costanzi, 2 - piano I - stanza 107 - Tel. 040 6754492 - 040 6754336
Fax 040 6756866 - E-mail: Elettorale@comune.trieste.it - Sito: www.retecivica.trieste.it

Comune di Muggia

Piazza Marconi, 1 (ingresso da Corso Puccini), piano terra
Tel. 040 3360272 - Fax 040 330202 - Sito: www.comune.muggia.ts.it

Comune di San Dorligo della Valle

Loc. Dolina, 270 - piano terra - Tel. 040 8329223 - Fax 040 228874
E-mail: anagrafe@sandorligo-dolina.it - Sito: www.comune.san-dorligo-della-valle.ts.it

Comune di Duino Aurisina

Aurisina Cave, 25 - piano terra - Tel. 040 2017400 - Fax 040 2017426
E-mail: elettorale@comune.duino-aurisina.ts.it - Sito: www.comune.duino-aurisina.ts.it

Comune di Monrupino

Monrupino/Repentabor Col, 37, Piano terra
Tel 040 327122 - 040 327335 - Fax 040 327511 - Sito: www.monrupino-repentabor.it
E-mail: anagrafe@com-monrupino.regione.fvg.it

Comune di Sgonico

Sgonico, Zgonik 45 - Tel. 040 229150
E-mail: anagrafe@com-sgonico.regione.fvg.it - Sito web: www.comune.sgonico.ts.it



10. Spostarsi Nella Città E Oltre

CONTRASSEGNO SPECIALE DI CIRCOLAZIONE PER INVALIDI

Che cosa è

Il contrassegno speciale di circolazione è un tagliando azzurro di forma quadrata con il simbolo e la foto del titolare. Il contrassegno è strettamente personale, pertanto utilizzabile esclusivamente in presenza dell'intestatario, deve essere esposto in originale in modo ben visibile sul parabrezza anteriore del veicolo al servizio della persona disabile. Il contrassegno rilasciato ha validità su tutto il territorio nazionale ed è riconosciuto negli stati membri dell'Unione europea.

A che cosa serve

Permette di circolare nelle corsie preferenziali, riservate ai mezzi di trasporto pubblico collettivo e ai taxi; nelle aree pedonali e nelle **zone a traffico limitato (ZTL)** ove è espressamente previsto. Permette di sostare negli appositi spazi riservati ai disabili; nelle aree pedonali e nelle ZTL ove è espressamente previsto; nelle aree di parcheggio a tempo determinato, senza limitazione di tempo.

Chi può richiederlo

Disabili con elevata difficoltà alla deambulazione, certificata dall'Ufficio Medico Legale dell'Azienda sanitaria Triestina. Per richiedere la visita medica rivolgersi a:
A.S.S. n. 1 Triestina - **Ufficio Medico Legale** - Tel 848 448 884
Previo appuntamento c/o CUP Regionale - da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 18.00

Dove si richiede

Per i residenti in Comune di Trieste

Ufficio permessi: per ritiro e consegna modulo. Il modulo si può scaricare dal sito del comune (www.retecivica.trieste.it)

Via Genova, 6 - I piano - stanza 134 - Tel. 040 6754212 - 040 6758088

Orario: Lunedì 9.00-10.30 e 14.00-15.00 - Martedì 9.00-10.30

Mercoledì 14.00-15.00 - Giovedì e venerdì 11.45-13.15

Per i residenti in Comune di Muggia

Il modulo di domanda si può scaricare dal sito internet del Comune (www.comune.muggia.ts.it), o ritirato presso Ufficio Polizia Municipale

La domanda va consegnata all'Ufficio protocollo del Comune

Piazza Marconi - I piano - Muggia

Orario di consegna: da lunedì a venerdì 9.00-12.00; lunedì e mercoledì 15.00-16.30

Per i residenti in Comune di San Dorligo della Valle - Dolina

Il modulo si ritira presso:

Ufficio Polizia Municipale - Dolina, 270 - Orari: lunedì 14.30-16.30 e giovedì 9.30-11.00

Oppure può essere richiesto via fax, telefonando al nr. 040 8329290 (Fax 040 8329293). La domanda va consegnata all'Ufficio protocollo del Comune.

Dolina, 270 - Orario mattina: da lunedì a venerdì 8.30-12.15

Orario pomeriggio: Lunedì e mercoledì 14.30-16.45

Per i residenti in Comune di Duino Aurisina

Il modulo si può scaricare dal sito internet del comune (www.comune.duino-aurisina.ts.it), oppure ritirare presso ufficio Polizia Municipale (Aurisina Cave, 25)

La domanda va consegnata all'Ufficio protocollo del Comune

Aurisina Cave, 25 - piano terra - Orario di consegna: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 e Lunedì e mercoledì 15.00-17.30

Per i residenti in Comune di Sgonico

Ritiro modulo e consegna domanda presso Segreteria del Comune

Sgonico - Zgonik, 45 - Tel. 040 229150 - Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.30-13.00 e Lunedì e mercoledì 15.30-17.30

Per i residenti in Comune di Monrupino

Ritiro modulo e consegna domanda presso Segreteria del Comune

Monrupino/Repentabor Col, 37 - Tel. 040 327335 - Orario di segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 Lunedì e mercoledì 15.00-17.00

Che cosa presentare

- modello di domanda compilato (del Comune di appartenenza);
- certificazione medica rilasciata dall'Ufficio medico-legale dell'Azienda per i Servizi Sanitari locale;
- Due foto tessera;
- Copia di un documento di identità in corso di validità ;

Per la consegna della domanda è possibile delegare terza persona, che si deve presentare con delega scritta e copia di un suo documento di identità valido.

Il ritiro del contrassegno non può essere delegato, in quanto il titolare deve apporre la propria firma sul tagliando stesso.

Alla scadenza, per ottenere il rilascio di un nuovo contrassegno, è necessario fissare una nuova visita presso l'Ufficio Medico Legale dell'azienda per i servizi sanitari.

Solo per i permessi di durata quinquennale, basterà presentare una certificazione del medico curante che confermi il persistere delle condizioni sanitarie che hanno dato luogo al rilascio. Il permesso è ottenibile in 30 giorni circa.

Quanto costa

La prestazione è gratuita.

POSTEGGIO PERSONALIZZATO

Chi ne ha diritto

Possono fare richiesta coloro che si trovano in particolari condizioni di invalidità per le quali è opportuno assegnare il posto, documentate dal certificato di invalidità civile.

Requisiti necessari sono: il possesso del contrassegno speciale circolazione invalidi (vedi pag. 172); la residenza in zone ad alta densità di traffico; di norma il possesso di patente e la disponibilità del veicolo; documentate esigenze di frequenti spostamenti; la situazione logistica che renda possibile l'istituzione del posteggio; il non essere proprietari di altra area di sosta nei pressi dell'abitazione e non avere la disponibilità (diretta o tramite persona convivente) di altro parcheggio riservato.

Come si richiede

È necessario presentare una domanda in carta da bollo presso il Comune di residenza.

Per i residenti in Comune di Trieste

Ufficio Permessi - Via Genova, 6 - I piano, stanza 134

Tel. 040 6754212 - 040 6758088 - Orario: Lunedì 9.00-10.30 e 14.00-15.00, Martedì 9.00-10.30, Mercoledì 14.00-15.00, Giovedì e venerdì 11.45-13.15

A seguito della presentazione della domanda, il richiedente verrà convocato dalla Commissione Tecnica, composta da medici dipendenti da Enti istituzionali (ASS, INPS, INAL) e da un esperto tecnico, deputata all'esame delle domande stesse e alla verifica dei requisiti richiesti.

TESSERA AGEVOLATA PER TRASPORTI PUBBLICI URBANI

Chi può richiederla

I requisiti richiesti sono i seguenti:

- essere residenti in uno dei Comuni della provincia di Trieste;
- avere un reddito individuale imponibile annuo lordo ai fini IRPEF non superiore ai 30.000 € (l'annualità a cui fare riferimento è l'ultima rispetto alla quale siano scaduti i termini per la presentazione della dichiarazione dei redditi);

- Essere invalido di guerra, civile di guerra, per servizio dalla I alla V categoria inclusa, cieco di guerra, cieco civile, sordomuto, invalido civile superiore al 67%, invalido del lavoro con invalidità superiore ai due terzi, perseguitato politico e razziale italiano, ex deportato nei campi di concentramento o di prigionia.

Come si ottiene

La domanda va presentata allo Sportello tessere agevolate per il trasporto pubblico della Provincia con i seguenti allegati:

1. Documento di identità in corso di validità (Carta d'identità o patente)
2. la più recente certificazione/attestazione da cui risulti il tipo di invalidità
3. un'autocertificazione su modulo scaricabile dal sito internet della Provincia (www.provincia.trieste.it) o ritirabile presso lo stesso ufficio
4. una foto tessera recente
5. la tessera rilasciata l'anno precedente

La domanda e il ritiro della tessera può essere delegato a terza persona, che dovrà presentarsi con delega scritta (il modulo di delega è scaricabile dal sito internet www.provincia.trieste.it)

Dove andare

Per consegnare la domanda rivolgersi a:

Sportello Tessere Agevolate - Via Sant'Anastasio, 3, piano terra - Trieste

Orario di sportello: da lunedì a venerdì 9.00-12.00

Tel. 040 3798296 - 040 3798201

Per il ritiro della tessera rivolgersi a:

Ufficio Biglietteria di Trieste Trasporti - Via dei Lavoratori, 2 - piano terra - Trieste

Orario di ufficio: da lunedì a venerdì 8.30-12.30 e 13.30-15.00 (ven. pom. chiuso)

Numero verde Trieste Trasporti: 800 016675

Quanto costa

La tessera rete annuale ha un costo di 4,90 €, se previsto l'accompagnatore il costo è 9,80 € (le tariffe sono soggette ad aggiornamenti periodici).

Trasporti marittimi

Nel periodo estivo è possibile utilizzare la tessere agevolata anche sui servizi di trasporto marittimo che collegano Trieste con Muggia, Barcola, Grignano e Sistiana.

TRASPORTI PER ANZIANI CON DIFFICOLTÀ MOTORIE

Riportiamo di seguito alcuni suggerimenti su come un anziano con difficoltà motoria possa muoversi in città per le esigenze quotidiane. Oltre a questi vi consigliamo di consultare la voce "Servizi domiciliari privati" (pag. 35), rispetto alle cooperative e agenzie del privato sociale che effettuano servizi di accompagnamento con mezzi attrezzati. Per gli accompagnamenti presso centri sanitari (visite mediche, ricoveri, dimissioni, terapie ecc.) vi consigliamo di consultare la voce "Trasporti" nella sezione "Curarsi a casa" (pag. 70)

Croce Rossa Italiana (CRI)

I volontari della Croce Rossa forniscono un servizio di trasporto e accompagnamento a persone con difficoltà motorie in occasione di visite o esami prescritti dal medico, per fare la spesa, oltre al servizio di consegna farmaci a domicilio. È possibile prenotare quanto prima (almeno una settimana di anticipo) al numero telefonico 040 313131.

Il trasporto è gratuito per persone con pensione minima, negli altri casi viene richiesto un piccolo contributo. Il servizio si effettua dalle 8.00 alle 12.00

TAXI attrezzati per trasporto disabili

Sul territorio provinciale sono operativi 12 taxi attrezzati per il trasporto di carrozzine. Qualora si necessitasse di questo mezzo, è consigliabile prenotare per tempo il servizio. Le tariffe sono le medesime dei taxi normali. Per prenotare, telefonare alla centrale operativa Taxi di Trieste: 040 307730

VIAGGIARE IN AEREO

Coloro che necessitano di assistenza per effettuare un viaggio (per particolari problemi di salute o per difficoltà nella deambulazione) possono richiedere servizi speciali quando decidono di intraprendere uno spostamento a mezzo aereo.

Vi sono appositi regolamenti relativi ai diritti dei disabili nel trasporto aereo, con specifiche sanzioni per chi non li rispetta. In particolare, ecco quanto fornisce Alitalia, contenuto tratto direttamente dal sito:

Chi può usufruirne

L'Alitalia ha introdotto un programma di servizi speciali dedicato alle persone che hanno ridotte capacità motorie o sensoriali.

Il primo passo per usufruire di tali servizi è avvisare la compagnia aerea con ampio anticipo del proprio tipo di handicap.

Come usufruirne

I passeggeri disabili devono fornire una specifica documentazione per l'imbarco.

Va presentato un modulo informativo Medical Information Form (Medif) che descrive condizioni e necessità del passeggero. Il Medif può essere richiesto alla compagnia, all'agenzia di viaggi oppure può essere scaricato direttamente dal sito internet dell'Alitalia: www.alitalia.it.

Non tutti i passeggeri hanno l'obbligo di compilare tutte le pagine del Medif.

Le persone che possono salire e scendere le scale ma hanno bisogno di una sedia per raggiungere l'aeromobile o l'aerostazione; le persone non vedenti e non udenti non hanno l'obbligo del nullaosta sanitario e devono compilare solo le pagine 1 e 3 del modello suddetto.

Invece, le persone che necessitano dell'ossigenoterapia o della barella a bordo, coloro che per motivi fisici e/o psichici non sono in grado di badare a se stesse, hanno l'obbligo del nullaosta sanitario che consiste nelle pagine 2 e 4 del Medif compilate e firmate dal medico curante e controfirmate dal passeggero.

ALTRI SERVIZI PRESSO GLI AEROPORTI

Attualmente solo gli aeroporti di Roma Fiumicino e Milano Malpensa offrono servizi per persone con disabilità fisiche e sensoriali.

Sono presenti servizi di accoglienza nelle "Sale Amiche" dove è possibile usufruire di telefoni per non udenti, di poltrone speciali, di giornali e riviste in braille e di toilette prive di barriere architettoniche.

Se in sedia a rotelle

I passeggeri che necessitano di sedia a rotelle possono richiedere tale servizio all'Alitalia al momento della prenotazione.

E' previsto anche il trasporto della propria sedia a rotelle e l'imbarco gratuito al check-in come bagaglio registrato.

Il passeggero, per poter viaggiare senza accompagnatore, deve firmare una liberatoria.

Altro di Alitalia per disabili

L'Alitalia prevede che i passeggeri anziani o disabili possano usufruire di servizi ad hoc:

1. può essere messa a disposizione gratuitamente una sedia a rotelle per tutto il percorso all'interno dell'aeroporto, fino all'aereo e fino al posto a sedere all'interno dell'aereo;
2. l'eventuale trasporto di cani-guida (che possono viaggiare in stiva oppure anche in cabina) è gratuito;
3. possono essere predisposti servizi di ossigenoterapia e il trasporto in barella. Questi servizi sono a pagamento.

Informazioni

Per qualsivoglia informazione, si consiglia di chiamare il numero verde gratuito 800 65643. Per quanto concerne il punto 3. bisogna invece telefonare al numero 06 65649, o al numero verde gratuito 848 865649.

Per usufruire di tali servizi speciali, è necessario effettuare una prenotazione degli stessi presso il check-in almeno 7 giorni prima del viaggio e presentare l'apposito modulo Medif compilato. Tale modulo si può ritirare presso gli sportelli Alitalia negli aeroporti o presso le agenzie di viaggio, le quali, al momento della prenotazione del viaggio, possono comunicare le specifiche esigenze del viaggiatore all'Alitalia.

Buon viaggio!

VIAGGIARE IN TRENO

Assistenza sui treni e nelle stazioni alle persone con disabilità o mobilità ridotta

Attingiamo le informazioni dal sito di Trenitalia, selezionando quanto è di interesse per le persone anziane. Trenitalia ha predisposto un servizio di assistenza rivolto:

- alle persone che si muovono su sedia a rotelle per malattia o per disabilità;
- alle persone con problemi agli arti o con difficoltà di deambulazione;
- alle persone anziane;
- ai non vedenti o con disabilità visive;
- ai non udenti o con disabilità uditive;
- alle persone con handicap mentale.

Le Sale Blu

Il punto di riferimento per tutte le esigenze di viaggio delle persone con mobilità ridotta è costituito dalle Sale Blu, che organizzano il servizio di assistenza in un circuito di 252 stazioni italiane abilitate.

Il servizio di assistenza è garantito 24 ore su 24 previo accordo con la Sala Blu. Occorre presentarsi in stazione 30 minuti prima della partenza del treno. In caso di rinuncia al servizio si raccomanda la disdetta alla Sala Blu almeno 4 ore prima della prevista partenza.

Le Sale Blu sono presenti in 14 stazioni principali italiane e dispongono di servizi per:

- le informazioni e la prenotazione dei posti;
- l'eventuale messa a disposizione della sedia a rotelle;
- la guida in stazione e l'accompagnamento al treno, la guida fino all'uscita di stazione o ad altro treno coincidente;
- la salita e la discesa con carrelli elevatori per i clienti su sedia a rotelle;
- l'eventuale servizio gratuito, su richiesta, di portabagagli a mano (1 collo), la distribuzione di materiale informativo.

Orario di apertura delle Sale Blu: tutti i giorni dalle 7.00 alle 21.00.

Tutte le sedi e gli indirizzi delle Sale Blu italiane si trovano sul sito www.trenitalia.it

Sala Blu In Friuli Venezia Giulia

Indirizzo: Stazione Trieste Centrale, Piazza della Libertà, 8 - binario 1

Orario di apertura: 6.45-21.30 - E-mail: SalaBlu.TRIESTE@rfi.it

Stazioni con servizio di assistenza gestite dalla Sala Blu di Trieste

Trieste Centrale, Cervignano - Aquileia - Grado, Gorizia Centrale

Latisana - Lignano - Bibione, Monfalcone, Pordenone, Udine

Come richiedere il servizio di assistenza

È possibile richiedere assistenza:

- direttamente presso le Sale Blu;
- tramite posta elettronica;
- attraverso il telefono.

Richieste di assistenza tramite posta elettronica:

Nelle richieste di assistenza inviate tramite posta elettronica occorre indicare:

- le stazioni di partenza e/o di arrivo/coincidenza (tra quelle elencate nel circuito);
- le date di andata e ritorno con le eventuali fasce orarie preferite;
- il tipo di assistenza (con o senza carrello elevatore, l'eventuale sedia a rotelle

messa a disposizione da Trenitalia, altre informazioni utili);

- un recapito telefonico presso il quale, se necessario, il cliente verrà contattato per l'organizzazione del viaggio almeno entro dodici ore prima della partenza.

Contatti telefonici per l'assistenza:

Call Center Trenitalia 199892021

Numero Unico Nazionale 199303060 per l'assistenza a persone con mobilità ridotta, attivo tutti i giorni, festivi inclusi, dalle ore 7.00 alle 21.00.

Vi consigliamo di fare attenzione al costo della telefonata perché i num. 199 sono molto onerosi

Tempi minimi di richiesta del servizio

Il servizio va richiesto rispettando i seguenti tempi di preavviso:

- per i collegamenti tra le stazioni incluse nel circuito di assistenza nella fascia oraria dalle 8.00 alle 22.00, richiesti telefonicamente o presso le Sale Blu: 1 ora prima della partenza;
- per gli altri collegamenti tra le stazioni del circuito di assistenza: 12 ore prima della partenza;
- per tutti i tipi di collegamento richiesti tramite posta elettronica alla Sala Blu di competenza territoriale e per i viaggi internazionali: 24 ore prima della partenza.

Viaggi internazionali

Le richieste di assistenza per viaggio internazionale possono essere inoltrate almeno 24 ore prima della partenza:

- alla Sala Blu di riferimento delle stazioni fermata dei treni internazionali prescelti;
- oppure alla Sala Blu di Roma Termini (via posta elettronica all'indirizzo dell'assistenza clienti disabili di Roma Termini, Tel. 06 4881726, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle 21.00); assistenzaclientidisabili.rm@trenitalia.it.

CARTE E RIDUZIONI TARIFFARIE PER VIAGGI IN TRENO

Carta blu

La Carta Blu viene rilasciata ai titolari di indennità di accompagnamento. Può essere richiesta gratuitamente presso le Sale Blu.

Puoi usufruire della Carta Blu se sei una persona con disabilità titolare dell'indennità di accompagnamento, di cui alla Legge n° 18/80 e successive modificazioni ed integrazioni e ai titolari di indennità di comunicazione, di cui alla Legge n° 381 del 26 maggio 1970, residenti in Italia. La Carta viene rilasciata presso le Sale Blu e le biglietterie di Stazione.

La Carta Blu è gratuita ed è valida cinque anni (se l'invalidità è stata dichiarata revisionabile, la validità della Carta è pari a quella dichiarata nella certificazione di inabilità che è stata rilasciata e comunque non superiore ai cinque anni).

La Carta vi consente di usufruire della gratuità del viaggio o del pagamento di un prezzo ridotto per l'accompagnatore, come di seguito precisato:

- nel caso di treni Espressi, Intercity ed Intercity-notte vi viene rilasciato un unico biglietto al prezzo intero previsto per il treno utilizzato valido per due persone;
- nel caso di treni ES* city, ES*, ES* Fast, AV, AV Fast o di servizio in vettura letto o cuccetta, vi viene rilasciato un unico biglietto, valido anche per il tuo accompagnatore, per effettuare un viaggio di corsa semplice, il cui importo è pari alla somma dei prezzi di un biglietto base e di un cambio servizio tra i prezzi interi per treni IC e quelli per il treno di categoria superiore a quella del treno su cui intendi viaggiare.

Si deve esibire la Carta all'atto dell'acquisto e al personale di bordo insieme con il biglietto e un documento di identità.

Al momento del rinnovo della Carta Blu, se questa è contrassegnata dalla sigla "P", rilasciata in caso di invalidità dichiarata permanente, non bisogna ripresentare la documentazione attestante la titolarità all'indennità di accompagnamento.

La Carta Blu è valida solo sui percorsi nazionali e non è cumulabile con altre agevolazioni, ad eccezione della riduzione accordata ai ragazzi ed agli elettori.

Carta Argento

Se hai compiuto 60 anni puoi acquistare, presentando un documento di identità, al prezzo di € 30 (per le persone che hanno compiuto i 75 anni di età la Carta d'Argento è gratuita) e per la validità di un anno, la Carta d'Argento che viene rilasciata in combinazione con la Carta internazionale RAILPLUS e dà diritto a:

- riduzione del 15% sia in prima che in seconda classe sui prezzi del biglietto base previsti per il treno utilizzato e riduzione del 10% del prezzo previsto per i vagoni letto e le cuccette. Sono escluse le vetture Excelsior ed Excelsior E4 ed i prezzi per i servizi accessori (ristorazione, auto al seguito, ecc.);
- applicazione della tariffa ridotta "Card" (sconto di circa il 25% rispetto alla tariffa Adult/Standard) su tutti i collegamenti internazionali a prezzi globali di mercato in partenza e a destinazione dell'Italia (esclusi treni Salvador Dalí della società Elipsos e treni Artesia);
- riduzione del 25% su tutti i collegamenti internazionali europei a tariffa TCV per i percorsi delle Imprese ferroviarie partecipanti all'offerta Railplus. La prenotazione del posto a sedere ed il supplemento cuccetta e VL sono dovuti per intero.

Limitazioni

Segnaliamo che la carta potrebbe non essere utilizzabile in determinati ambiti territoriali, per alcune categorie di treni ed in funzione del livello di occupazione dei treni.

Come si utilizza il biglietto emesso con carta d'argento

Al biglietto ridotto emesso in appoggio alla carta si applicano le condizioni commerciali previste per il biglietto base. Bisogna esibire al personale di bordo il biglietto acquistato con la Carta d'Argento, insieme con la carta stessa e un valido documento di identità.

Carta d'argento permanente

Se si è titolari della Carta d'argento permanente, comprata prima del 1991, data di abrogazione dell'offerta, si ha diritto ad una riduzione del:

- 40% sui prezzi per treni espressi per i viaggi in 1^a classe;
- 30% sui prezzi per treni espressi per i viaggi in 2^a classe.

Ma per viaggiare sui treni Intercity, Intercity-notte, Eurostar City, Eurostar Italia (ES* e ES* Fast) Eurostar Italia Alta Velocità (AV e AV Fast), Cuccette e VL bisogna corrispondere anche il relativo cambio servizio a prezzo intero (ossia la differenza tra i prezzi interi dei treni espressi e quelli del treno o servizio con cui si intende viaggiare).

Concessione speciale III per disabili della vista

Si può usufruire delle agevolazioni previste da questa Concessione di viaggio se sei un disabile della vista e sei titolare di una tessera mod. 28/C (valida 5 anni) e di apposite richieste (mod. 28) per i viaggi isolati del tuo accompagnatore.

La Concessione Speciale III prevede per i viaggi isolati la riduzione del 20% sulla tariffa ordinaria a cui va aggiunto il cambio servizio a prezzo intero in caso di utilizzo di treni IC, ICN, ES*, ES* Fast, ES* City, AV, AV Fast o di cuccette e vagoni letto.

Se il titolare viaggia con l'accompagnatore la concessione prevede il rilascio di un biglietto per il treno utilizzato valido per due persone. In caso di utilizzo di treno ES*, ES* Fast, ES* city, AV, AV Fast o di servizio cuccette o VL viene emesso un unico biglietto, valido per due persone, il cui importo è pari al prezzo del servizio richiesto più un cambio servizio a prezzo intero.

Sono escluse dalle riduzioni le vetture Excelsior ed Excelsior E4.

Al biglietto emesso in base a tale offerta si applicano le condizioni previste per il biglietto base. A bordo treno, oltre al biglietto di viaggio, è necessario esibire la tessera Mod. 28/C e un documento di riconoscimento sia del titolare che dell'eventuale accompagnatore.

Conclusioni sul viaggio in treno

Vorremmo richiamare la vostra attenzione sulle tariffe telefoniche che Trenitalia prevede per chi vuole prenotare un viaggio con assistenza, poiché risultano, allo stato attuale, alquanto esose. I numeri che iniziano per 199 sono un pericolo per le nostre tasche.

Però è prevista l'accoglienza in stazione e l'accompagnamento con eventuale utilizzo di carrozzina o altri mezzi, proposta positiva per chi non può percorrere lunghe distanze in stazione.

Consigliamo poi di informarsi prima, per quanto possibile, sulla tipologia di treno che si va a prendere per verificare che questo corrisponda alle vostre esigenze.

Buon viaggio!



11. Tutto Per Telefono Da Casa

DOCUMENTI A DOMICILIO

Le persone impossibilitate a deambulare, munite di certificato medico comprovante l'inabilità ad uscire di casa, possono richiedere la presenza di un operatore a domicilio per l'ottenimento di documenti (ad esempio il rinnovo della carta d'identità), telefonando al Centro Civico della zona di appartenenza.

Elenchiamo di seguito i centri civici della provincia di Trieste.

Comune di Trieste - Centri Civici

Città Nuova - Barriera Nuova

Via Giotto 2 - Tel. 040366307 - lunedì e mercoledì: 8.45 - 16.00 orario continuato martedì - giovedì e venerdì 8.45-12.15

Ufficio per i rapporti con la minoranza slovena - c/o Centro Civico di Via Giotto, 2
Tel. 040366307 - da lunedì a venerdì: 8.45 - 12.15 - lunedì e mercoledì: 14.00 - 16.30

San Giacomo - Barriera Vecchia

Via delle Lodole, 6 - Tel. 040 9852994 - lunedì e mercoledì 9.00-12.30 e 15.00-17.00, martedì - giovedì e venerdì 9.00-12.30

San Vito Città Vecchia

Via Locchi, 23/b - Tel. 0406758691 - 0406758692 - lunedì e mercoledì: 8.45 - 12.15 e 14.00 - 16.00, martedì - giovedì e venerdì 8.45-12.15

Roiano Gretta Barcola

L.go Roiano, 3/3 - Tel. 040412248 - lunedì e mercoledì: 8.45 - 12.15 e 14.00 - 16.00 martedì - giovedì e venerdì 8.45-12.15

Altipiano Est - via Doberdò, 20/3 - Tel. 040214600 - Orari: lunedì 8.45 - 12.15 e 14.00 - 16.00, martedì - giovedì e venerdì 8.45-12.15, chiuso tutti i mercoledì

Altipiano Ovest - Loc. Prosecco, 159 - Tel. 040225034

Aperto solo i mercoledì - orario 8.45-12.15 e 14.00-16.00

Ufficio anagrafe del Comune di Muggia

Piazza Marconi, 1 Muggia - Tel. 040 3360270 - Orario di apertura al Pubblico: dal Lunedì al Venerdì 8.20 - 12.00 - Lunedì e Mercoledì 14.10 - 16.30

Ufficio anagrafe del Comune di San Dorligo

Loc. Dolina 270 - TS - Tel. 0408329223 - Orario di apertura al pubblico: da lunedì a venerdì 8.30 - 12.15, lunedì e mercoledì 14.30 - 16.45

Ufficio anagrafe del Comune Duino Aurisina

Aurisina Cave, 25 (TS) - Municipio piano terra - Tel. 040 2017410

E-mail: anagrafe@comune.duino-aurisina.ts.it

Orario di apertura: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00, lunedì e mercoledì 15.00 - 17.30

Ufficio anagrafe del Comune di Sgonico

Sgonico Zgonik, 45 - Tel. 040 229150 - E-mail: anagrafe@com-sgonico.regione.fvg.it

Orario di apertura: da lunedì a venerdì 9.00-13.00, lunedì e mercoledì 15.30-17.30

Ufficio anagrafe del Comune di Monrupino

Col, 37 - Piano terra - Tel. 040 327122 - 040 327335 - Fax 040 327511

E-mail: anagrafe@com-monrupino.regione.fvg.it - Orario di apertura al pubblico: da lunedì a venerdì 9.00-12.00, lunedì e mercoledì 15.30-17.30

CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONE (CUP)

Tutte le prestazioni sanitarie erogate nella provincia di Trieste si possono prenotare telefonicamente al numero **848 448 884 - opzione 2**, vedi anche pag. 73.

EMERGENZA: NUMERI UTILI

Carabinieri	112
ACEGAS (segnalazione guasti)	800152152
Call Center Salute e Sociale	848 448 884 - opzione 3
per orientamento e informazioni sui servizi sociali per tutto il territorio regionale	
Polizia di Stato - Soccorso	113
Polizia Municipale (Pronto intervento)	040 366111
Polizia Stradale	040 4194311
Poste Italiane (telegrammi, certificati)	186
Pronto soccorso	118
Trenitalia	147888088
TriesteAbile	800 399299
informazioni per la tutela dei diritti, l'orientamento, l'autonomia e la piena integrazione delle persone disabili	
Vigili del Fuoco	115

DENUNCE A DOMICILIO

Telefonando al 113 si può richiedere che un ispettore venga al domicilio del soggetto vittima di un abuso ricevendone direttamente la denuncia, che viene redatta e sottoscritta al momento.

NUMERO VERDE SANITÀ DELLA PROVINCIA DI TRIESTE

L'Azienda Sanitaria n. 1 Triestina ha istituito un Numero Verde Sanità della Provincia di Trieste fornisce risposte alle richieste di informazioni di primo orientamento per tutti i servizi sanitari della Provincia di Trieste, pubblici e privati accreditati o convenzionati, ovvero:

- informazioni di accesso alle prestazioni e servizi sanitari
- informazioni sulle procedure amministrative distrettuali e delle altre strutture aziendali

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico dell'ASS 1 "Triestina" garantisce la qualità dell'informazione, in termini di rapidità, correttezza, esaustività ed attualità.

Numero Verde: **800 991 170**. È attivo i giorni feriali dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 13.00 alle 16.00 con segreteria telefonica; la chiamata è completamente gratuita sia da numero fisso che da mobile.

NUMERO UNICO SALUTE E SOCIALE

La Regione Friuli Venezia Giulia (Direzione Centrale della Salute e Protezione Sociale) ha attivato un **call center di riferimento unico per salute e sociale** per garantire ai cittadini informazioni e orientamento sui servizi sociali, sociosanitari e sanitari garantiti dalle pubbliche amministrazioni e dai principali soggetti privati del territorio regionale. Il servizio è gestito da Televita SPA.

Si accede al servizio di informazione attraverso un numero ad addebito ripartito, **848 448 884 opzione 3**, da lunedì a venerdì 9.00-18.00 - sabato, domenica e festivi 9.00-14.00.

SPESA A DOMICILIO

A partire dall'emergenza caldo che si è verificata nell'estate 2003, alcuni esercizi della grande distribuzione hanno istituito un servizio di spesa a domicilio per le persone più avanti negli anni. Anche i negozi più piccoli qualche volta hanno un servizio di questo genere.

Non avendo un elenco aggiornato degli esercizi commerciali che consegnano la spesa a domicilio, vi suggeriamo di informarvi direttamente presso i negozi di vostra fiducia, oppure di guardare o far guardare sui siti internet dei maggiori supermercati e ipermercati.

Gli acquisti via internet presentano infatti diverse comodità ed è possibile scegliere i prodotti vedendone le foto e leggendone la descrizione. Alcuni prevedono una aggiunta monetaria per la consegna a domicilio, altri prevedono la consegna gratuita per anziani e disabili. Spesso alla consegna si può pagare anche con il bancomat.

UFFICI RELAZIONI CON IL PUBBLICO

A che cosa servono

Gli Uffici Relazioni con il Pubblico sono sportelli per il cittadino delle amministrazioni pubbliche. Essi garantiscono l'esercizio del diritto d'informazione, accesso e partecipazione ai cittadini (ai sensi della L. 241/1990), attraverso risposte dirette, telefoniche, via mail sulle attività dell'Ente, con particolare riferimento a dati divulgabili riguardanti leggi, regolamenti, procedure degli uffici, modulistica. Inoltre il cittadino può segnalare eventuali problemi o inoltrare reclami; può trasmettere proposte e suggerimenti per adeguare e migliorare la qualità dei servizi dell'Ente.

Indirizzi e recapiti telefonici

URP Comune di Trieste

Via della Procureria, 2/A - Trieste - Tel. 040 6754850 - urp@comune.trieste.it

Da lunedì a venerdì 9.00-12.30 - Lunedì e mercoledì 14.30-17.00

URP Comune di Muggia

Piazza Marconi, 1 - Muggia - Tel. 040 3360200

Da lunedì a venerdì 10.00-12.00 e mercoledì 14.00-15.00

URP Comune di Duino Aurisina- Devin Nebrezina

Presso Casa della Pietra - Aurisina, 158 - Tel. 800 002291 - Da lunedì a venerdì 9.00-13.00 - lunedì e mercoledì 15.00-17.30 - urp@comune.duino-aurisina.ts.it

Comune di Sgonico

Sgonico, 45 - Tel. 040 229150 - 229101 - segreteria@com-sgonico.regione.fvg.it

Comune di San Dorligo della Valle

Loc. Dolina, 270 - Tel. 040 8329111 - segreteria-tajnistvo@sandorligo-dolina.it

Comune di Monrupino

Col, 37, Monrupino - Repentabor - Tel. 040 327122 - 327335
segreteria@com-monrupino.regione.fvg.it

URP Provincia di Trieste - Garantisce il front line in lingua slovena

P.zza Vittorio Veneto, 4 - Trieste - Tel. 040 3798538 - 512 - info@provincia.trieste.it
Da lunedì a venerdì 10.00-12.30 - Lunedì e giovedì 15.00-17.00

URP Azienda Ospedali Riuniti di Trieste

E-mail URP@aots.sanita.fvg.it

Strada di Fiume, 447 - Tel. 040 399 4035 - Piazza dell'Ospitale, 1 - Tel. 040 399 2237

Punti informativi AOTS

Per avere informazioni sui ricoveri, l'attività dei reparti e degli ambulatori, le sedi, gli orari, le modalità di pagamento ed esenzione:

Ospedale Maggiore - P.zza dell'Ospitale, 1 - Da lunedì a venerdì 8.00-13.00

Ospedale di Cattinara - Strada di Fiume, 447 presso il giardino d'inverno, adiacente al Centro Unico di Prenotazione (CUP) - Da lunedì a venerdì 8.00-15.00

URP Azienda Servizi Sanitari n. 1 Triestina

Per avere informazioni sulle strutture sanitarie pubbliche della provincia di Trieste e sulle modalità di accesso ai servizi sanitari e socio-sanitari.

Numero Verde 800 991170 - urp@ass1.sanita.fvg.it - dal lunedì al venerdì 8.00-13.00 (dalle 13.00 alle 16.00 lasciare messaggio alla segreteria telefonica.)

Punti informativi ASS1

Distretto 1 - Via Stock 2 martedì e giovedì 8.30 - 13.00

URP Prefettura di Trieste

piazza Unità d'Italia, 8 - piano terra stanza 16 - Tel. 040 3731408

Martedì e giovedì 9.30-12.00 - prefettura.trieste.urp@gmail.com

URP Questura di Trieste

Via di Tor Bandena, 6 - Tel. 040 3790502 - da lunedì a venerdì 9.00-13.00

urp.quest.ts@pecps.poliziadistato.it

URP Regione Autonoma FVG

P.za dell'Unità d'Italia, 1 - Trieste (Ingresso via dell'Orologio 1) - Tel. 040 3773634

Da lunedì a venerdì 9.00-12.30, lunedì e mercoledì 15.00-16.30

regurp.ts@regione.fvg.it

FONTI

Per la redazione di questa guida la fase più complessa è stata quella della raccolta delle informazioni e della ricognizione delle risorse sul territorio. Questa fase ha comportato un lungo lavoro di ricerca partendo dai siti degli enti istituzionali e attraverso motori di ricerca. I dati raccolti in alcuni casi sono stati verificati attraverso un contatto diretto con i responsabili dei servizi stessi di volta in volta coinvolti (uffici comunali, azienda sanitaria, ecc.).

Per quanto riguarda le associazioni e le realtà del privato sociale citate nella guida, si è proceduto con un contatto diretto e, dove presente, la visita al sito web dell'ente per verificare le informazioni da inserire.

Siti istituzionali visitati

www.provincia.trieste.it
www.regione.fvg.it
www.retecivica.trieste.it
www.comune.muggia.ts.it
www.comune.duino-aurisina.ts.it
www.comune.san-dorligo-della-valle.ts.it
www.comune.monrupino-repentabor.it
www.comune.sgonico.ts.it
www.ass1.sanita.fvg.it
www.agenziaentrate.gov.it
www.tribunale.trieste.it
www.mef.gov.it
www.lavoro.gov.it
www.ordineavvocati.ts.it
www.inps.it
www.corecomfvg.it
www.poliziadistato.it
www.ater.trieste.it

Siti di enti e agenzie di servizi pubblici e privati

www.gruppo.acegas-aps.it
www.triesteabile.it
www.televita-spa.it
www.alitalia.it
www.trenitalia.it
www.triestetrasporti.it

Progetto grafico ed impaginazione:
Errequadrato di Rosy Russo

Stampa:
Stella Arti Grafiche, Trieste