

Giugno-Settembre 2019
Anno 3 — n. 7
Con il contributo dei volontari ACP

L'inserto



7



3	Editoriale	Se ci sei batti un colpo
4	La parola alle Maestre di musica	Valore terapeutico della musica
6	L'approccio dell'esperto	Prova l'orchestra: La musica in reparto
8	Il bello fuori e dentro di noi	Pazienti a bordo: In barca a vela dopo la chemio
12	La parola alla Maestra di musica	La musica è la voce che ci dice che la razza umana è più grande di quanto lei stessa sappia
14	La parola a Firenze	Happy chemio party
16	Ricette	Sollievo dal cibo
18	Comunicare:comunichiamo	#qualitàdivita
19	Come aiutarci	

“LA MUSICA È UNA TERAPIA, UNA DELLE MIGLIORI CHE ESISTANO”

Maestro Claudio Abbado

Se ci sei batti un colpo



Dott.ssa Aurora Minetti
Membro del Consiglio direttivo dell'Associazione Cure Palliative Onlus, Sociologa, Dottore di Ricerca-Ph.D. in Scienze della Comunicazione

Il mio intervento costituisce una breve introduzione all'ascolto che si può fare della musica, per evocare una riflessione che parta proprio da questa per coinvolgere alcuni temi sottesi all'importanza del fare volontariato.

Talvolta assumere un altro punto di vista o misurarsi con qualcosa che apparentemente non c'entra nulla, può far riflettere e andare oltre.

Se ci pensiamo, la musica affonda le sue radici nelle pratiche e nelle tradizioni lontane e profonde di una comunità.

Simile a un fiume carsico che appare e scompare, la musica nasce dai rapporti fra la persone, le generazioni e il contesto, facendo crescere e rafforzare le possibilità di sviluppo e di azione di coloro che attorno ad essa si incontrano (provando musiche e testi, voci e strumenti, mettendo a punto ruoli, ritmi e tempi, ascoltandola).

Il tutto, giungendo a qualcosa di straordinario, capace di coinvolgere musicisti e pubblico, valorizzando ciò che di meglio possono darsi vicendevolmente e

trasferendo, a chi suona e a chi ascolta, emozioni, sollecitazioni e, più in generale, un'inedita, ma tanto attesa, cultura della solidarietà.

Da qui la necessità di considerare l'importanza di musicisti da inserire nei contesti della cura. Ecco che allora, situazioni connotate dalla musica possono essere lette come delle formidabili sintesi di vissuti, altrimenti difficilmente condivisibili.

A differenza di quanto accade ai giorni d'oggi, dove alla vulnerabilità viene associata un'etichetta esclusivamente negativa e fonte di marginalizzazione, laddove la musica e la cura si incontrano è possibile esprimere la propria fragilità e, in un certo senso, le proprie paure.

Riproporre la musica, all'interno di contesti istituzionali come gli istituti di cura, ma anche, e perché no, nelle università, scuole, carceri, potrebbe aiutare a ribaltar la prospettiva secondo cui ad ogni richiesta di intervento, possibilmente risolutivo, corrisponda necessariamente la risposta di un singolo attore.

La circolarità e la coralità che connotano i ritornelli e che scandiscono i tempi di certe musiche non fungono, in un certo senso, da catalizzatori di relazioni solidali o luoghi dove poter ripensare alla fragilità e a tutti coloro che ne sono esposti?

Dove la musica incontra la cura possono nascere eccezionali momenti di condivisione, entro cui lasciar confluire emozioni, pensieri e paure, insieme.

Ecco che allora, nell'attesa, non mi resta che augurarvi una buona lettura...e un buon ascolto.

Senza mai perdere il sorriso.



Valore terapeutico della musica

Elisa Pezzi e Angela Cremaschi
Musicoterapeute (FIM- Federazione Italiana Musicoterapeuti)

Che cos'è la Musicoterapia?



Per rispondere a questa domanda bisogna chiedersi cos'è il suono. Secondo la fisica il suono è un'onda vibratoria che si propaga nell'ambiente attraverso l'aria. Il suono è la conseguenza del movimento vibratorio di un corpo, che genera un suono.

L'onda vibratoria dal quale si genera il suono attraversa i corpi che incontra, mettendoli in vibrazione, creando quindi un fenomeno che prende il nome di risonanza. La risonanza è un fenomeno fisico indiscutibile.

La Musicoterapia Umanistica, appoggiandosi a questo principio, la sfrutta per entrare in comunicazione profonda con l'altro. Nella storia dell'uomo le funzioni celebrative più importanti sono sempre state accompagnate dalla musica, poiché essa ha un potere amplificativo e catartico del vissuto emozionale. Il primo strumento musicale che l'uomo utilizza ed ha utilizzato nella sua storia è la voce. Essa è primaria nell'espressione delle emozioni e da queste viene modificata. Gli strumenti musicali che l'uomo ha elaborato, nascono dall'imitazione della voce, dalla necessità di ampliare la gamma di suoni che la voce può produrre.

La Musicoterapia Umanistica sfrutta tutti questi elementi per facilitare l'accesso al mondo emotivo dell'altro, per attivarne le risorse che possono essere state sopite dalla sofferenza. Alla sofferenza organica si accompagna sempre una sofferenza emozionale, è su quest'ultima che la musica può avere un grande potere curativo. I suoni vengono percepiti da tutto il corpo, attraverso la risonanza, a maggior motivo se il corpo sta attraversando la sofferenza.

La musica agisce su due canali, uno strettamente fisico l'altro emozionale.

Un'emozione positiva provoca nel corpo un cambiamento dello stato fisiologico, ossia la respirazione si modifica e a cascata tutto il resto.

Ovviamente si fa riferimento di musica prodotta "dal vivo" non registrata affinché la risonanza possa avere effetto. Le scelte musicali non possono essere predefinite perché dipendono dall'età e dalla persona cui è rivolta.

La musica registrata agisce sul piano emozionale ma non può agire su quello fisico non potendo generare risonanza.

La Musicoterapia Umanistica opera dalla vita embrionale fino alla vecchiaia. I Musicoterapeuti F.I.M. (Federazione Italiana Musicoterapeuti) Certificati secondo la Norma UNI sulle Artiterapie operano in settori diversi. Spaziano dall'ambiente sanitario (Ospedale, RSA) a quello educativo collaborando con scuole, genitori, insegnanti, educatori, e al mondo della disabilità. Per quest'ultima operano sia in privato che nel pubblico, intervenendo sull'età evolutiva e sul mondo adulto (CDD, SFA...).

Per accedere alla professione del Musicoterapeuta è necessario avere un Diploma di Musicoterapia tramite un corso cui si accede a seguito di una preparazione musicale pari agli EQF6 (European Qualifications Framework) dettati dall'Europa. La seconda edizione del Corso quadriennale di Musicoterapia Umanistica "Giulia Cremaschi Trovesi" avrà inizio nel luglio 2020.

www.musicoterapia.it

L'approccio dell'esperto

Prova l'orchestra: La musica in reparto

Poletti Federica: diplomata in flauto traverso, laurea in psicologia.

Carrara Nancy: diplomata in pianoforte, insegnante.

Gazzola Silvia: diplomata in flauto traverso, insegnante.

Ronzoni Elisa: psicologa

Operatrici del Centro di musicoterapia orchestrale "La Nota in Più" dell'Associazione Spazio Autismo onlus di Bergamo.

Quando la musica entra in gioco, ha il potere di smuovere emozioni ed energie inaspettate. Questo è quanto sta accadendo presso l'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, dove da ormai due anni è in atto il progetto "Prova l'Orchestra" realizzato grazie alla collaborazione tra l'Unità di Oncologia, l'A.O.B. e il Centro di Musicoterapia Orchestrale® La Nota in Più, progetto musicale dell'Associazione Spazio Autismo Onlus di Bergamo.

Da questa collaborazione è nata l'idea di usare la musica come strumento per alleviare l'ansia legata ai lunghi momenti di attesa delle terapie per i pazienti dei reparti di ematologia e oncologia.

Nel progetto "Prova l'Orchestra" i pazienti e i loro accompagnatori, guidati dagli esperti del Centro "La nota in più", sono invitati a provare l'emozione di suonare gli strumenti musicali messi a loro disposizione: violini, violoncelli, arpa, percussioni... Nessuna competenza musicale è richiesta ovviamente per questo approccio, ispirato al Metodo Esagramma®,

6 permette a chiunque di avvicinarsi al mondo della musica con pochi

semplici gesti, che nella voce del gruppo trovano senso e acquistano valore.

Lo scopo del progetto è dunque creare un intervallo di condivisione positiva non solo attraverso un coinvolgimento diretto dei pazienti nel percorso musicale, ma anche attraverso la condivisione di questo spazio con gli altri pazienti e i propri parenti/amici accompagnatori, attraverso l'instaurarsi di un circolo relazionale che usa la musica come strumento di dialogo rassicurante e coinvolgente.

Gli incontri avvengono una volta ogni due settimane per la durata di un'ora e mezza, durante la quale i pazienti si alternano agli strumenti, oppure possono semplicemente sedersi ad ascoltare e lasciarsi cullare dalla musica, condividendo questo spazio nella modalità e con i tempi a ciascuno più consoni.

La realizzazione del progetto ha visto diversi steps preliminari, tra i quali un workshop proposto ai medici e agli operatori dei reparti coinvolti, per sensibilizzarli al progetto e far toccare loro con mano l'esperienza che sarebbe stata poi proposta ai loro stessi pazienti.



Il progetto è stato accolto positivamente da tutti i partecipanti, che vincendo l'iniziale titubanza, si sono messi in gioco in una situazione decisamente al di fuori dei canoni ospedalieri, restituendo poi a parole oppure nei questionari di gradimento la gioia per le emozioni provate, e riconoscendo l'efficacia dell'iniziativa per "stemperare la tensione" e trascorrere i momenti di attesa nel Day Hospital in modo "spensierato".



L'attuazione di questo progetto ha messo in moto diverse risorse all'interno dei reparti, prime fra tutte i volontari di AOB e ACP, che si occupano di sensibilizzare i pazienti all'iniziativa e gestire il passaggio dei pazienti dalla sala in cui si svolge il progetto a quelle delle terapie o delle visite. Ovviamente fondamentale è stata inoltre la sensibilità di tutti i medici e gli operatori dei reparti, che con la loro preziosissima collaborazione hanno reso possibile la concreta realizzazione del progetto.

Il bello fuori e dentro di noi

Pazienti a bordo: In barca a vela dopo la chemio

Pazienti a bordo nasce dall'idea e dal desiderio di fornire a donne che hanno vissuto un'esperienza oncologica, una cassetta degli attrezzi emotiva e cognitiva, una serie di risorse e strategie di coping utili e funzionali, costruite sfidando il proprio corpo e le proprie emozioni all'interno di un'esperienza nuova per molte delle partecipanti.

Dopo le due settimane pilota del 2017, nasce nel 2018 un progetto e una ricerca scientifica curata da un gruppo di psicologhe dell'Università Statale di Milano organizzata e sostenuta dalla Onlus *We Will Care* di Milano, coordinata dalla Prof.ssa Gabriella Pravettoni professore ordinario di Psicologia delle Decisioni, e direttore della Divisione di Psicologia all'Istituto Europeo di Oncologia.

Il progetto prevede che le pazienti partecipino a una settimana di corso di vela a Caprera durante la quale, oltre alle normali attività previste dal Centro Velico, svolgano anche due ore di psicoterapia di gruppo al giorno. Trattandosi di un progetto di ricerca, oltre che clinico, prima e dopo la settimana a Caprera le pazienti dovranno rispondere ad alcuni questionari per valutare eventuali modificazioni del loro stato psicofisico.

L'obiettivo è quello di elaborare metodologie all'avanguardia destinate al recupero emotivo di chi ha vissuto l'esperienza del tumore, sfruttando il fatto che le difficoltà che si incontrano nella vela e in mezzo al mare, possono essere lette come metafora delle difficoltà affrontate durante il percorso di malattia.

Per partecipare al progetto scientifico occorre avere requisiti adeguati (fisici e psicologici) che verranno adeguatamente valutati dalle psicologhe di riferimento prima di creare gli equipaggi in partenza.

Per maggiori dettagli vi invitiamo a scriverci a info@wewillcare.it.





La musica è la voce che ci dice che la razza umana è più grande di quanto lei stessa sappia

Maestra Silvia Teresita Pezzotta



12 Parlare di musica, significa inoltrarsi in una giungla fitta ed intricata, nella quale è davvero facile perdere la strada.

Senza volermi soffermare sul valore dei vari generi musicali, mi sento in dovere di sottolineare che stiamo parlando di un linguaggio universale utilizzato da tutti gli esseri umani, capace di amplificare al massimo ogni tipo di emozione e che ci permette di essere ciò che vogliamo essere in quel dato momento: tristi, felici, nostalgici, euforici, sentimentali, romantici e via dicendo.

La musica è la colonna sonora della nostra vita che cambia, si modifica e si arricchisce continuamente. Ecco perché è tanto amata da tutti, in special modo dai giovani, che hanno la peculiarità di cambiare e crescere dentro e fuori in modo così straordinariamente repentino.

Purtroppo oggi, soprattutto nelle grandi città, viviamo immersi in un bagno acustico continuo, in cui, nostro malgrado, siamo obbligati ad assorbirne il rumore, perdendo così il valore prezioso del silenzio, dal quale sgorga la musica più pura e cristallina. E spesso la scelta di approcciarsi allo studio di uno strumento da parte dei giovani, è motivata proprio da questa ricerca della bellezza, da questo desiderio di evasione dal caos assordante che li circonda. Eseguendo musica, trovano la possibilità abbandonare per qualche attimo le frustrazioni e le delusioni che segnano la vita, per buttarsi in un'avventura, in un sogno magico, una rievocazione, una proiezione futura, trasportati in una realtà meno critica che conduce all'acquisizione di una maggiore consapevolezza di se stessi.

Attraverso una di quelle che io ritengo una delle terapie più salutari e liberatorie a costo zero, i giovani esercitano il proprio bisogno di esistere e di mostrare aldi fuori ciò che sono davvero e li rende veramente unici. Attraverso la musica è possibile ridurre i propri stati d'ansia, dando libero sfogo alla propria



aggressività o alla eccessiva timidezza, sviluppando una buona dose di autocontrollo che nel corso del tempo, si trasforma in equilibrio ed in maggior sicurezza in relazione al mondo esterno.

Con una accurata educazione, è possibile far sì che il proprio corpo risuoni assieme al proprio cuore e alla propria mente, portando così all'accrescimento della propria autostima, attraverso l'espressione del potenziale personale.

Intere pagine poi si potrebbero spendere nello scrivere dei benefici di fare musica insieme, un valore che la fisica acustica conosce bene, in quanto

attraverso il principio della risonanza, una fonte sonora che trasmette energia vibrante, pro-muove negli ascoltatori (o altri esecutori) una sorta di vitalità vibrante che accresce ed amplifica la peculiarità che abbiamo vito finora.

Nella mia lunga esperienza di insegnamento, ho assistito con soddisfazione a vere e proprie trasformazioni, tanto da paragonare ogni allievo ad un pittore che disegna la propria tela, colorandola con le tinte a sua disposizione, a seconda del proprio vissuto, dando così a me la possibilità di aiutarlo nel tempo ad arricchirsi e a creare il suo capolavoro.

Happy chemio party

Fiorenza Cattaneo

Pranzo in allegria all'insegna della condivisione, questo grazie all'iniziativa della signora Fiorenza: pranzo, tombolata, musica e balli in un'atmosfera semplice e gioiosa.

Chiedo a Fiorenza come si è arrivati a questa bellissima giornata del 10 febbraio.

“Tutto è iniziato in quelle sale d'aspetto del Day Hospital oncologico, in fondo al corridoio. I nostri volti abbassati e tristi facevano da cornice ogni venerdì. Poi, piano piano, qualcuno di noi, un po' meno timido, ha voluto rompere il ghiaccio e subito ci siamo accorti che tutti eravamo sulla stessa barca. E man mano le nostre relazioni cambiavano dando posto a degli sguardi più raggianti. Una "pizzata" poi ci ha riuniti ed allora eravamo in 20. Per Natale siamo aumentati arrivando a 45. Oggi il miracolo: siamo in 180 tra pazienti, parenti, infermieri e volontari di A.C.P. e A.O.B.”

Quali importanti riscontri ha rilevato da questa iniziativa?

“Il miracolo nel vedere come la malattia sia una grande risorsa umana: sia tempo di incontri, di scambio, di condivisione, di gioia, sia anche il tempo per consolarci a vicenda e per volerci bene. Per riuscire a dirci tante cose, anche le più faticose, senza scordare chi accanto a noi rende più soave il giogo: i medici, gli infermieri, i volontari, i nostri parenti, i nostri amici.

14 Ecco perché, così, ci siamo ironicamente chiamate “happychemio”.

Perché ancora e sempre possiamo essere semplicemente avvolte da un poco di felicità.”

Quale il suo sguardo sulla malattia e il modo di viverla?

La malattia deve incontrare in noi stessi uno sguardo di umiltà e di pazienza. La malattia è la prova delle nostre fragilità

e dei nostri limiti. È possibile viverla con serenità se accettiamo di essere ammalati e di fare tanta tanta fatica. Dobbiamo avere per essa uno sguardo buono ed amichevole, perché solo abbracciandola possiamo andare d'accordo con un corpo che cambia e si trasforma, con le forze che vengono meno ma con uno sguardo sempre più commosso per chi vive con noi questi momenti.

Quali progetti?

Non conviene fare troppi progetti perché il sole che sorge ogni mattina è un giorno regalato.

La malattia è già un progetto dentro la nostra vita.

Il progetto è cogliere l'attimo, le occasioni, il tempo per non perdere il senso della vita.



Sollievo dal cibo

RIMEDI DI TERAPIA ALIMENTARE

*Di Antonella Crotti, Naturopata –
Consulente di Terapia Alimentare*

BRODO DI CLOROFILLA

Il brodo di clorofilla stimola la funzionalità epatica e rilassa il fegato, ma non solo: favorisce la disintossicazione, aiuta ad abbassare il colesterolo, migliora l'ossigenazione cellulare, aumenta i globuli rossi e migliora la qualità del sangue.

Per preparare il brodo di clorofilla ci vogliono delle foglie verdi, praticamente tutte le verdure verdi vanno bene, tranne quelle degli spinaci e delle biette, troppo ricche di ossalati di calcio.

Vanno benissimo le foglie dei cavoli (verza, cappuccio, ecc.), del broccolo, del cavolfiore, le foglie delle carote, dei ravanelli, i porri, le cime di rapa, il prezzemolo e persino l'insalata.

Ingredienti:

- 400 gr di foglie verdi
- 1 lt di acqua



Preparazione:

Tagliare grossolanamente le foglie verdi e farle bollire per 1-2 minuti (senza sale). Filtrare e bere caldo.

Se ne possono bere 1-2 tazze al giorno, meglio caldo e a stomaco vuoto.

Se bevuto 10 minuti prima dei pasti aiuta a ridurre eventuali gonfiori alla pancia.

ZUPPA DI FAVE FRESCHE CON PUNTARELLE

Ingredienti

PER LA ZUPPA

- 300 GR di fave fresche sgusciate
- 1 Cespo di puntarelle
- 50 gr di pomodorini semiseccchi sottolio
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 arancia biologica
- olio extra vergine di oliva
- peperoncino piccante in polvere
- sale
- alloro
- porro

Procedimento:

Soffriggere in poco olio di oliva il porro tagliato a listarelle, aggiungere le fave fresche sgusciate e rosolare per un paio di minuti, aggiungere l'acqua fino a coprire le fave, aggiungere alloro, sale e far cuocere finché le fave sono molto morbide.

Mentre le fave cuociono con un pelapatate fate due o tre striscioline di scorza di arancia e scottatele in acqua di ebollizione delle fave per qualche secondo. Mondate le puntarelle, tagliatele a julienne sottile, lavatele e scolatele.

Sbucciate lo spicchio d'aglio, tagliatelo a metà eliminate l'anima centrale. Fatelo soffriggere in una padella con 4-5 cucchiai di olio, uniti i pomodorini scolati, le puntarelle e le scorzette d'arancia, rego-

late di sale, lasciatele insaporire per 2-3 minuti e servitele ben calde sulla zuppa di fave.

(Grazie all'elevato contenuto in ferro questi legumi sono particolarmente indicate per contrastare l'anemia, mentre le foglie essiccate di questa pianta facilitano la diuresi.)



COPPETTE DI FRAGOLE DELL'ESSENZA

INGREDIENTI (per 4 persone):

- 500 gr. di fragole
- 400 gr. di bevanda d'avena
- 40 gr. di malto di riso
- 80 gr. di mandorle
- 10 gr. di Kuzu
- Poca buccia di limone grattugiata
- 1 pizzico di cannella
- q.b. sale marino integrale

PREPARAZIONE:

Sbollentare le mandorle qualche minuto e pelarle (oppure usare mandorle già pelate). Frullarle prima a secco e poi aggiungere a filo la bevanda d'avena. Versare il frullato in un pentolino, unire il malto di riso, un pizzico di sale e mettere sul fuoco. A bollire raggiunto, aggiungere il Kuzu sciolto a parte con ½ bicchiere di acqua, fate sobbollire 2 minuti mescolando bene, aggiungere la scorza di limone, la cannella e spegnere. Disponete le fragole nelle coppette, versate la crema e servite con una spolveratina di cannella.

EVENTI

20/21/22 GIUGNO

Presso il Conservatorio G. Donizetti
Stagione concertistica degli Studenti
Per informazioni tel.035237374

29 GIUGNO

Presso la Basilica di S.Maria Maggiore
in Città Alta
h.20,30
Concerto del GRUPPO OTTONI
Del Conservatorio G. Donizetti



Comunicare:comunichiamo

#qualitàdivita

#qualitàdivita è l'hashtag, l'etichetta, che abbiamo scelto come chiave di ricerca e raggruppamento all'interno dei social.

Lo utilizziamo su FB e Twitter, utilizzatelo anche voi in post, commenti e condivisione di notizie che riguardano il mondo delle cure palliative e ACP.

Grazie al nostro sito

associazionecurepalliative.it

trovate gli aggiornamenti sulla nostra attività, la documentazione di ACP e istituzionale, i nostri periodici Verso Sera e l'Inserto.

18

NELLA FOTO
IL GRUPPO OTTONI DEL CONSERVATORIO G. DONIZETTI

21/25 AGOSTO

Cologno al Serio (Zona Industriale)
Festa Bikers

A Cologno al Serio si svolgerà il 22° raduno motociclistico organizzato dai "Bikers" di Cologno: cibo spettacoli e raduni. Cogliamo le buone occasioni per passare piacevoli serate contribuendo anche a fare del bene: da anni queste iniziative riservano anche donazioni. Li ringraziamo affettuosamente.

 Mettete MI PIACE alla nostra pagina FB
[@AssociazioneCurePalliativeOnlus](https://www.facebook.com/AssociazioneCurePalliativeOnlus).

 Convidete i nostri post, lasciate i vostri commenti, seguitemi su Twitter in [@ACP_Bergamo](https://twitter.com/ACP_Bergamo).

**SOLO INSIEME
SI FANNO GRANDI COSE!**

news@associazionecurepalliative.it
segreteria@associazionecurepalliative.it
associazionecurepalliative.it

[@AssociazioneCurePalliativeOnlus](https://www.facebook.com/AssociazioneCurePalliativeOnlus) in FB -
[@ACP_Bergamo](https://twitter.com/ACP_Bergamo) in Twitter

Grazie per il tuo aiuto!

Domanda di ammissione a socio



La quota annua è da versarsi in segreteria o tramite banca o posta sui conti indicati di seguito.

Il/La sottoscritto/a

Nato/a

il

Residente a

CAP

Via

n°

Codice Fiscale

E-mail

Tel. / Cell

chiede di essere ammesso/a
a Socio della:

ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE
ONLUS
A.C.P. onlus

A tal fine il/la sottoscritto/a:

- dichiara di condividere pienamente le finalità dell'Associazione, di conoscere lo Statuto e di aver preso visione dell'informativa Privacy dell'Associazione;
- autorizza, ai sensi del D. Lgs. 196/2003, il trattamento dei propri dati personali per il perseguimento degli scopi istituzionali e per lo svolgimento di tutte le attività dell'Associazione ed esprime il proprio consenso all'invio secondo le modalità più opportune (postali, elettroniche, via e-mail e/o sms) di materiale informativo, divulgativo e promozionale inerente tutte le attività e gli ambiti d'interesse dell'Associazione.

Luogo e data

Firma leggibile

Staccare, compilare e inviare a:

ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE
ONLUS

Via Borgo Palazzo, 130
Padiglione 16 E
BERGAMO
Tel. e Fax 035.2676599

Il modulo è disponibile anche on line sul sito
www.associazionecurepalliative.it



COME AIUTARCI

- **DIVENTA SOCIO**
compilando il modulo riportato.
La quota annua di adesione è: € 25 – SOCIO ORDINARIO
€ 50 o più – SOCIO BENEMERITO
- **DEVOLVI IL 5 PER MILLE ALL'ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS**
Indica nella tua dichiarazione dei redditi IL NOSTRO CODICE FISCALE
95017580168 – Casella VOLONTARIATO
- **CON EROGAZIONI LIBERALI**
che sono detraibili (beneficio fiscale aliquota 26%) o deducibili dalla
dichiarazione dei redditi.
Le quote associative, le erogazioni liberali, possono essere versate a favore
dell'Associazione Cure Palliative onlus sul conto corrente:

UBI BANCA IT40E0311111108000000014010

CREDITO BERGAMASCO IT02M0503411102000000018350

CONTO CORRENTE POSTALE 15826241

VERSAMENTI INTESTATI A: "ASSOCIAZIONE
CURE PALLIATIVE ONLUS"