VIVERE LA MEMORIA

AMA - ETS
Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line - Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara
Direttore Responsabile: Riccardo Forni
Anno 17° - N. 1 - Aprile 2022
Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Mindfulness & caregiving

Mindfulness è la traduzione in inglese della parola '*sati*' che in lingua pali significa '*attenzione consapevole*'. Indica l'atto di mantenere l'attenzione focalizzata sull'esperienza presente e, ogni volta che ci si distrae, riportarla nel "qui ed ora". Jon Kabat-Zinn è il ricercatore che per primo ha iniziato a sviluppare esercizi di mindfulness e a studiarne l'efficacia. Definisce la mindfulness come l'atto di "*porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante*".

La mindfulness è una tecnica utile per diventare padroni della propria mente ed ha un'importante capacità regolatoria: permette di gestire con efficienza l'attenzione, le emozioni ed i pensieri. Questo a sua volta porta ad una riduzione dello stress e , un miglioramento dell'umore e la capacità di cambiare alcune reazioni automatiche. Le ricerche dimostrano come i partecipanti a gruppi di mindfulness abbiano goduto di benefici nelle condizioni fisiche e psichiche associate allo stress, come l'insonnia, la cefalea, l'ansia, i sintomi depressivi, le patologie dell'apparato gastrico e l'infertilità ed in generale un aumento della qualità di vita. Esistono diverse pratiche mindfulness, da quelle cosiddette "formali" come la "meditazione consapevole del respiro" o il "body scan" a quelle "informali", come la "meditazione del cibo", che aiutano la persona a divenire gradualmente più consapevole in ogni momento della vita quotidiana.

Per cominciare il percorso di consapevolezza è necessario avere chiaro che non è una tecnica di rilassamento né una tecnica di evitamento di pensieri disfunzionali. Ci si ferma davanti ad un'esperienza, anche spiacevole e ci si pone queste domande: "*Che cosa sta succedendo in questo momento dentro di me, nel mio corpo, nella mia mente, nelle mie emozioni? Qual è l'intensità di ciò che sento? Quale reazione si sta attivando: giudizio, avversione, negazione, attaccamento?".* Mentre facciamo tutto questo, prestiamo attenzione anche al nostro respiro, all'aria che entra e che esce. Qualunque siano le risposte alle domande, la mente non analizza, non elabora, osserva e accoglie senza valutazione. L'atteggiamento mentale è quello di un osservatore dell'esperienza percepita. Durante il giorno sono tanti i pensieri che affollano la nostra mente, bisognerebbe trattarli tutti indistintamente come delle nuvole: arrivano, attraversano il cielo e vanno via. Del resto…i pensieri sono "solo" pensieri! Ci sono svariati momenti della giornata durante i quali è possibile applicare questi semplici passaggi: camminando, mentre si mangia, mentre il computer si avvia, al bar in attesa del caffè, in coda a uno sportello, appena svegli e poco prima di dormire. Pochi minuti dedicati quotidianamente a questa pratica, si trasformano in vera rigenerazione.

Le demenze portano a richiedere l'intervento del caregiver, tendenzialmente il familiare, che intraprende un percorso stressante e ricco di sfide con un carico assistenziale sempre più elevato. I figli si trovano ad affrontare un complesso capovolgimento dei ruoli, prendendosi cura dei genitori in modo nettamente più accentuato nei casi di demenza rispetto a quelli di invecchiamento non patologico. Anche nel caso in cui il caregiver sia il coniuge si ha un altrettanto profondo sconvolgimento della relazione, nella quale uno dei due coniugi deve accudire l'altro, fronteggiando contemporaneamente i cambiamenti della propria vita, dovendo ridefinire sogni e progetti. Rendere maggiormente sostenibile il caregiving giornaliero può portare diversi benefici nel lungo periodo. Gli interventi basati sulla mindfulness si sono dimostrati utili per supportare i familiari di persone con demenza, aiutandoli a sviluppare un atteggiamento di caregiving accettante e non giudicante, a rispondere a stimoli esterni, come ad esempio i problemi comportamentali, in modo meno reattivo e impulsivo, a sviluppare una maggiore pazienza nel gestire le diverse situazioni, a favorire un aumento dell'accettazione delle problematiche, prerequisito fondamentale per l'adattamento ai cambiamenti continui a cui inevitabilmente la diade caregiver-paziente va incontro.

La mindfulness si può praticare sia individualmente che in gruppo anche se quest'ultimo si è dimostrato essere vincente in certi contesti, come può essere riferendosi al caregiving. Durante i corsi strutturati per caregiver offerti dall'Associazione AMA di Ferrara, si sta cercando di far conoscere questa pratica ai partecipanti. Alla fine di ogni incontro viene proposto un esercizio di mindfulness, introducendo prima il razionale e discutendo successivamente delle sensazioni ed emozioni esperite durante la pratica. La mindfulness non è di facile apprendimento e ci vuole allenamento prima di ottenere effetti sostanziali. La nostra mente è abituata a vivere spesso nel passato e nel futuro...tante volte "vola via", tante volte noi la riporteremo nel "qui ed ora"!

La mente è uno specchio flessibile, regolala, per vedere meglio il mondo.
(Amit Ray)

Qui sotto potete trovare un link in cui è possibile scaricare audio gratuiti per poter praticare alcuni esercizi di mindfulness:

https://www.studiopsicologiarizzi.it/aggiornamenti/esercizi-di-mindfulness-audio-scaricabili/

Dr.ssa Annalisa D'Errico

ASSEMBLEA DI BILANCIO 2021

Gentilissimi SOCI, AMICI, CITTADINI
SABATO 9 APRILE 2022
alle ore 10.00
presso Centro Sociale
Rivana Garden
di via Gaetano Pesci 181
Ferrara
è convocata **l'assemblea annuale di Bilancio 2021**
per approvare la RELAZIONE del PRESIDENTE
e il RENDICONTO ECONOMICO 2021

IL LAVORO DEL NEUROPSICOLOGO CLINICO NELL'AMBITO DELLE DEMENZE

La neuropsicologia è una disciplina che studia i processi cognitivi e comportamentali, approfondendo il legame tra questi e i meccanismi fisiologici del sistema nervoso. In altre parole, il neuropsicologo si chiede come una persona fa quello che fa e dice quello che dice, e perché lo fa in quello specifico modo.

Il cervello è un sistema in grado di ricevere le informazioni esterne e agire di conseguenza sul mondo. Non solo. È anche in grado di elaborare dei pensieri e delle azioni sulla base di informazioni che già conosce. Per esempio, un ferrarese mette in pratica passo passo la ricetta per cucinare i cappelletti in brodo, senza bisogno di consultare tutte le volte il ricettario, e allo stesso tempo è in grado di conversare con un parente che è venuto a trovarlo. Potrebbe sembrare una cosa semplice, ma in realtà coinvolge tante risorse che agiscono insieme, come l'attenzione, la memoria, il linguaggio e la programmazione delle azioni da svolgere.

Ma cosa succede se quel cuoco subisce, per qualsiasi ragione, un danno al cervello?

In quel momento entra in gioco il neuropsicologo, che valuterà se e quali di queste abilità non funzionano più come prima, proponendo eventualmente degli esercizi o delle strategie per allenarle.

Quando può essere utile rivolgersi a un neuropsicologo? Quando sono presenti difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane, come difficoltà a ricordare informazioni recenti, il nome degli oggetti, il percorso per raggiungere il solito supermercato, oppure difficoltà a rimanere attenti o a svolgere una sequenza di azioni, come cucinare la pasta o fare il caffè.

Ma quante volte ci è capitato di dimenticare il nome della persona che si è appena presentata o di andare in una stanza senza ricordarci il motivo? È successo a tutti! Quando queste cose capitano ogni tanto non sono il segnale di un problema, quando invece si verificano in modo sistematico è necessario approfondire.

Queste difficoltà si possono manifestare in molte circostanze: in seguito a un evento cerebrovascolare, come un ictus o la rottura di un aneurisma, all'asportazione di un tumore cerebrale, in presenza di epilessia o di un deterioramento cognitivo, come nella demenza dovuta a Malattia di Alzheimer o a Malattia di Parkinson.

Cos'è e come viene eseguita la valutazione neuropsicologica? La valutazione neuropsicologica è un esame dello stato cognitivo della persona, cioè un approfondimento su come funzionano la memoria, l'attenzione, il linguaggio, la capacità di programmare un'azione e così via. Così come si fanno gli esami del sangue per verificare lo stato di salute del corpo, si possono fare una serie di test per verificare lo stato di salute della mente.

Succede spesso che alcuni di questi test vengano descritti come molto semplici, con una risposta scontata, mentre altri possono risultare più difficili. Ed è normale che sia così, proprio perché si procede da domande più facili per proseguire con quelle più complicate.

Il risultato verrà confrontato con i risultati ottenuti da un grande numero di persone della stessa età e dello stesso numero di anni di scuola. Se si pensa a una persona di età avanzata, per esempio, sarà possibile attribuire le sue difficoltà all'invecchiamento, oppure a qualcosa di più, come a una patologia sottostante, per esempio una demenza di tipo Alzheimer.

Una volta che si identifica la presenza di una difficoltà cognitiva dovuta alla demenza, cosa si può fare? Può essere utile iniziare un percorso di stimolazione cognitiva, cioè un trattamento non farmacologico individuale o di gruppo che ha lo scopo di stimolare tutte le funzioni di cui si è parlato (la memoria, l'attenzione, il linguaggio e così via).

Il percorso deve essere adattato alle difficoltà della persona e deve stimolare il più possibile la partecipazione e la motivazione, proprio per essere sia un esercizio cognitivo sia un momento piacevole. Tutto ciò è finalizzato al benessere complessivo di quella persona, con l'intento di rallentare il decorso della demenza.

Gli esercizi proposti sono molto vari e prendono spunto da elementi della vita quotidiana, come il lavoro che la persona svolgeva, i componenti della sua famiglia, le attività in cui di solito è coinvolta (per esempio, la cucina, i giochi di carte, i percorsi per raggiungere il bar o l'edicola vicino casa) e qualsiasi cosa che sia di suo interesse (il giardinaggio, la pittura e così via).

A volte gli esercizi sono giochi con le parole, frasi o proverbi da completare, a volte sono parole da associare, a volte sono giochi con i numeri, a volte immagini da ricordare o percorsi da immaginare, a volte assomigliano a cruciverba, a volte sono delle chiacchierate sugli eventi della vita passata o della vita quotidiana.

È difficile dare una spiegazione esauriente degli esercizi, poiché sono elaborati a seconda della persona che si ha di fronte, della funzione che si vuole stimolare e della modalità con cui si vuole farlo. Tuttavia, si tratta di un percorso di stimolazione cognitiva mirato, che ha dimostrato di essere efficace nel potenziare la memoria, l'attenzione, il controllo del comportamento e tutte le funzioni necessarie per mantenere il più a lungo possibile una buona autonomia.

Qual è la parola chiave? La parola chiave è sempre *benessere*. Stare bene non significa non avere mai problemi di salute o non incorrere mai in difficoltà di nessun tipo, ma significa trovare il proprio equilibrio, adattarsi e cercare di *potenziare* il proprio *benessere*.

Francesca Panzacchi - Psicologa

Dal 5 febbraio è attiva la **convenzione AMA ETS** con **AUSER Volontariato Ferrara** per gli accompagnamenti alle attività della nostra Associazione che si svolgono presso il Centro Sociale Ricreativo Rivana Garden e alla Palestra Esercizio Vita- Città del Ragazzo.

Il 18 marzo 2022 all'Aula n. 7 Polo didattico di Cona si è svolto il SEMINARIO "I disordini cognitivi nelle stagioni della vita"

La Presidente, l'equipe di professioniste di AMA - ETS: Valeria Tinarelli, Annalisa D'Errico, Elena Contini, Francesca Panzacchi e Giulia Murgia ed alcuni volontari hanno partecipato al seminario con la relazione dal titolo "Le attività di stimolazione cognitiva ed il sostegno delle associazioni". La relazione è stata illustrata dalla dott.ssa Valeria Tinarelli.

CORSO DI FORMAZIONE "ASCOLTO ATTIVO"
IL VOLONTARIO COME RISORSA PER MALATI E FAMILIARI

Nelle giornate del 20/12/2021 e 10/1/2022 si sono svolti presso il Centro Rivana i due incontri a cura della psicologa dott.ssa Paola Milani, rivolti ai volontari della Associazione impegnati nei colloqui con pazienti e familiari presso i quattro Punti di Ascolto in essere.

Nel primo incontro la docente ha trattato i temi della comunicazione e della relazione empatica che è necessario stabilire tra gli interlocutori, indicando efficacemente una serie di atteggiamenti e suggerimenti concreti da tenere (o evitare) nella gestione del colloquio, affinchè possa essere percepito come autentica "relazione di aiuto".

Il secondo incontro è stato dedicato prevalentemente alla informazione sul contesto in cui opera il volontario, i servizi offerti da Ama e dall'intera rete dei servizi socio-sanitari del territorio.

In conclusione è stato proposto, nell'ottica di una continuità del percorso di Formazione, di organizzare successivi appuntamenti sui temi-problemi dell'Ascolto Attivo, finalizzati al confronto e alla verifica delle esperienze "sul campo". La dott.ssa Milani ha condiviso la proposta e dato la sua consueta preziosa disponibilità a condurre la fase successiva. Lo svolgimento del Corso ha offerto in tal modo l'occasione per ufficializzare l'istituzione, in seno ad Ama, di un Gruppo Volontari formato dalle persone coinvolte nei Punti di Ascolto e nella collaborazione con le professioniste titolari dei Progetti. Sarà nominato un coordinatore del gruppo. A conclusione della attività annuale è previsto un resoconto dettagliato dell'intero percorso formativo.

Clinical Networks - 28 febbraio 2022

Associazione tra disturbi del sonno e Alzheimer: ora sappiamo perché

L'Alzheimer, si sa, è il tipo di demenza senile più comune. D'altronde, secondo il Rapporto Mondiale Alzheimer, circa il 75% dei 55 milioni di casi nel mondo non ha una diagnosi ufficiale. Ad oggi, questa condizione colpisce circa il 5% delle persone con più di 60 anni di età e in Italia si stimano circa 500 mila malati.

Sappiamo quali sono i sintomi più comuni: problemi di memoria, di pensiero e di comportamento. In genere, si sviluppano lentamente e peggiorano con il passare del tempo, a tal punto da diventare talmente gravi da interferire con le normali attività quotidiane.

La progressione della malattia è imprevedibile e le persone affette, in media, vivono per altri sette anni dopo la diagnosi.

In concomitanza con la progressione della malattia si osserva l'accumulo di un peptide – la B-amiloide-42 – che il cervello dei pazienti con la malattia di Alzheimer sembra non essere capace di "ripulire".

Negli ultimi anni è stata osservata una sempre più evidente correlazione tra le demenze senili ed i disturbi del sonno (insonnia, apnee ostruttive, sindrome delle gambe senza riposo…) e le ricerche sono proseguite nel tempo, al fine di identificare l'ancora sconosciuto meccanismo alla base.

La grande rivelazione arriva da uno studio del *Rensselaer Polytechnic Institute*, frutto della collaborazione tra Stati Uniti e Cina, poiché, appunto, esso ha dimostrato che il fattore di causalità della malattia risiede nella capacità del cervello di "cancellare" la proteina B-amiloide-42, capacità che è risultata dipendente dal ciclo circadiano.

Di cosa si tratta?

Il ritmo circadiano è il nostro "orologio biologico" che ha, per l'appunto, una durata di 24 ore. Questo meccanismo si adatta alle diverse fasi della giornata, regolando diversi processi fisiologici, quali i livelli ormonali, il ritmo sonno-veglia, la pressione arteriosa, la temperatura corporea, ecc.

Cosa succede nel processo di rimozione della "proteina cattiva"? Chi interviene?

Sono le cellule immunitarie del cervello – nello specifico i macrofagi – gli addetti alla clearance delle proteine amiloidi. Misurando l'attività di queste cellule fagocitiche, gli studiosi hanno scoperto che esse eliminano l'amiloide in un ciclo giornaliero oscillante e controllato dai ritmi circadiani. Inoltre, hanno osservato che quando le cellule perdono quel ritmo, il ciclo giornaliero scompare.

Perché?

È questo il perno portante dello studio: sulla superficie delle cellule immunitarie è presente una molecola, l'eparan solfato, la cui quantità varia a seconda del ciclo circadiano. Questa molecola è coinvolta nell'eliminazione delle proteine B-amiloidi: più è presente e più viene meno la capacità fagocitica dei macrofagi.

Quanto è importante questa scoperta?

Capire come il ritmo circadiano può agire sulla regolazione dei livelli di eparan solfato espresso sulla superficie dei macrofagi per controllare l'accumulo di B - amiloide può portare allo sviluppo di cronoterapici in grado di alleviare i sintomi dell'Alzheimer, ma anche di altre malattie infiammatorie. Dunque, l'eparan solfato potrebbe rappresentare un target per le terapie future nella cura dell'Alzheimer e di altri stati infiammatori.

Certamente, dal momento che si è più consapevoli del legame che sottende le alterazioni del ciclo circadiano e la comparsa dell'Alzheimer, si potrebbe pensare a come sfruttare queste conoscenze in futuro nell'implementazione di attività di prevenzione, visto che le interruzioni del sonno iniziano anni prima della manifestazione dei sintomi della malattia.

Quanto tempo ancora ci vorrà non lo sappiamo, ma per ora è certo che la strada da imboccare è stata spianata.

(*per info:* https://clinicalnetwork.it)

UNA SETTIMANA FANTASTICA

AMA - ETS Socia della Fondazione Maratona Alzheimer, organizzatrice dell'Alzheimer Fest, e Socia fondatrice dell'Associazione Alzheimer Emilia Romagna ha ricevuto una proposta in occasione del mese dedicato a questa malattia: "Una settimana indimenticabile" una rassegna di eventi culturali dedicati al tema Alzheimer (ma non solo) nel mese di settembre e allo stesso tempo creare le condizioni per agevolare le Associazioni Alzheimer della regione Emilia-Romagna e di tutta Italia nell'organizzazione di una vacanza a Cesenatico per i loro assistiti e i caregiver nella **settimana dal 5 all'11 settembre a Cesenatico**. A tal fine verrà proposta una rassegna di eventi serali a loro "dedicati" (che potrà comprendere teatro, cinema, poesia, balletto) ma aperti al pubblico. Durante il giorno verranno organizzati dei veri e propri Caffè Alzheimer sviluppando un programma di attività specifiche sia occupazionali che di stimolazione cognitiva che si ispirino alla cultura romagnola e che ricreino lo spirito di una vacanza al mare in riviera. Nei prossimi mesi daremo informazioni più precise ma nel frattempo gradiremmo ricevere le eventuali vostre disponibilità utilizzando i recapiti dell'Associazione.

GALLAS GROUP

Il Consiglio Direttivo di AMA - ETS porge un sincero ringraziamento a Gallas Group srl sede di Ferrara per la donazione di **€ 2.300,00** che ci spinge ad aumentare e migliorare sempre di più i servizi che cerchiamo di erogare con passione e dedizione a pazienti e loro famigliari.

CENA di BENEFICENZA

La Cena di Beneficienza di "fine corsi" è programmata per **mercoledì 25 maggio 2022 ore 19,30 presso l'Istituto Alberghiero O. Vergani** via Sogari, 3 - Ferrara. Sono in corso contatti per la scelta definitiva della data. Vediamo di riuscire a mantenere un costo a persona di euro 35, di cui 10 euro vengono devoluti ad AMA-ETS.

Comando Operazioni Aerospaziali CONCERTO DI BENEFICENZA dell'8 dicembre 2021

Un sincero ringraziamento da parte del Consiglio Direttivo e dalla Presidente all'Aeronautica Militare Generale Claudio Gabellini e al tenente Colonnello Daniele Antonini; gratitudine/riconoscenza al Comune di Ferrara Assessorato Servizi Sociali Cristina Coletti che ha contribuito alla realizzazione del Concerto che evidenzia la sensibilità nei confronti di questa impegnativa e degenerativa malattia. La donazione di **€ 5417.80** verrà impiegata nella realizzazione di progetti per le famiglie colpite da questa terribile patologia neurodegenerative.

FONDAZIONE MARATONA ALZHEIMER: Risultato Bando Fondazione ROCHE

Progetto di Rete: Caffè Alzheimer Diffuso

A settembre è stata sancita un'intesa con le associazioni Alzheimer di tredici città italiane per realizzare un progetto di rete che prevede nuovi, più strutturati e qualificati Caffè Alzheimer; ebbene la Fondazione Roche ha comunicato la sua decisione di supportare il progetto con un premio di 50.000 Euro.
I premio, unito al contributo della Fondazione e delle Associazioni cittadine, al coordinamento di Amici di Casa Insieme Odv, consentirà di realizzare un progetto di 107.000 Euro, una risposta diffusa nel territorio nazionale per chi è affetto dalla malattia ed ai loro famigliari. l'intento della Fondazione è che questa esperienza possa favorire lo sviluppo e la diffusione di analoghe attività di supporto di facile accesso per le persone.

Ai tredici Caffè Alzheimer uniti assegniamo anche un grande valore prospettico, di esempio, per la costituzione di nuove reti di scopo,a partire da attività di cura e assistenza domiciliari. Questo risultato conferma la validità dell'impegno globale della Fondazione sul tema Alzheimer.

Le attività previste dal progetto inizieranno entro fine maggio 2022 e dureranno un anno.

NOTIZIE DA A.M.A.-ETS

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e famigliare contemporaneamente, altre volte solo l'una o l'altra parte.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- **Recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO presenti sul territorio provinciale**
- **Fare un PRIMO incontro con i nostri volontari**
- **Iscriversi all'Associazione**

AMA - ETS

ringrazia per donazioni ed offerte liberali

DONAZIONI

ROSSI LEDA – LE AMICHE per GEMMA
SILVANO SCAPINELLI per GEMMA – VENDEMIATI PAOLA
SALVATORE NERI – MIMMA NERI
VINCENZI FIORETTA – BOLDRINI ANDREA

OFFERTE LIBERALI

NALINI GINA – URBINATI DOMENICO
MACCANTI LUCIANA – MERCHIORI EVA
GALLAS GROUP – COMANDO OPERAZIONI AEROSPAZIALI

COME AIUTARE AMA - ETS

Rinnovare la quota associativa € 30,00
Effettuare donazioni
(IBAN IT93C0301503200000003595306)
Partecipare agli eventi di raccolta fondi
Presentare nuovi soci
Dedicare un po' del vostro tempo alla nostra Associazione
Devoluzione del 5x1000 inserendo nella denuncia dei redditi il Codice Fiscale 93062440388

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

PUNTI DI ASCOLTO

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, è l'operato prioritario dell'Associazione tramite i PUNTI DI ASCOLTO.

Attuali Punti di Ascolto aperti in presenza:

Punto di ascolto Ferrara, sede di AMA-ETS in via Ripagrande 7, lunedì - mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12. Volontari Laura Petrucci e Andrea Boldrini Tel. 0532.792097

Punto di Ascolto Casa della Salute Cittadella San Rocco Corso Giovecca 16 da definire la giornata Volontari: Teresa Romanini e Andrea Boldrini Tel. 0532792097

Punto informativo Ambulatori Ospedale Cona

Il 25/10/2021 rinnovo fino al 31/12/2023 della convenzione con Azienda Ospedaliero Universitaria per supporto informativo a pazienti e famigliari al Centro per Disordini Cognitivi e le Demenze.

Dal 1° aprile 2022 riprende l'attività informativa dei nostri volontari

Ambulatorio di Neurologia Bassi Paolo e Brina Valeria

Ambulatorio di Geriatria Menarini Loris

Ambulatorio di Medicina Interna-universitaria da definire la giornata.

INFORMAZIONI sul territorio

Le attività del Cafè della Memoria per tutto il territorio provinciale sono riprese in PRESENZA. Per info sui nuovi orari e giornate dal 2022 telefonare ai CDCD di:

BONDENO giovedì 9/13•Tel.0532 884318

CENTO mercoledì 10/16 • Tel. 051 901664

COPPARO mercoledì e giovedì 9/12
- Tel. 0532 879888/9

PORTOMAGGIORE lunedì 9/13
- Tel. 0532 817554

Per FERRARA c/o Coop Serena Tel. 0532 63810 e AMA-ETS Tel. 0532 792067