

il calendario della

Cefalea 2019

maldivesta con i giorni contati



www.cefalea.it



G 2019 GENNAIO

1	Martedì	17	Giovedì
2	Mercoledì	18	Venerdì
3	Giovedì	19	Sabato
4	Venerdì	20	Domenica
5	Sabato	21	Lunedì
6	Domenica	22	Martedì
7	Lunedì	23	Mercoledì
8	Martedì	24	Giovedì
9	Mercoledì	25	Venerdì
10	Giovedì	26	Sabato
11	Venerdì	27	Domenica
12	Sabato	28	Lunedì
13	Domenica	29	Martedì
14	Lunedì	30	Mercoledì
15	Martedì	31	Giovedì
16	Mercoledì		

Ho detto altre volte che questa famiglia è un miracolo del web. Per esempio io adesso non sto dormendo e riesco a stare in vostra compagnia senza svegliarvi. Fate bei sogni, carissime
Elisabetta - Milano



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Ma											
2	Me											
3	G											
4	V											
5	S											
6	D											
7	L											
8	Ma											
9	Me											
10	G											
11	V											
12	S											
13	D											
14	L											
15	Ma											
16	Me											
17	G											
18	V											
19	S											
20	D											
21	L											
22	Ma											
23	Me											
24	G											
25	V											
26	S											
27	D											
28	L											
29	Ma											
30	Me											
31	G											

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

FEBBRAIO 2019

1	Venerdì	15	Venerdì
2	Sabato	16	Sabato
3	Domenica	17	Domenica
4	Lunedì	18	Lunedì
5	Martedì	19	Martedì
6	Mercoledì	20	Mercoledì
7	Giovedì	21	Giovedì
8	Venerdì	22	Venerdì
9	Sabato	23	Sabato
10	Domenica	24	Domenica
11	Lunedì	25	Lunedì
12	Martedì	26	Martedì
13	Mercoledì	27	Mercoledì
14	Giovedì	28	Giovedì

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione **CIRNA Onlus** e del suo **Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group)**, composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il mio mal di testa amico nemico per tutta una vita
ma....non mi sono mai arresa ed ogni volta che arriva non
oppongo resistenza ma dentro di me so che
con la mia forza piano piano se ne andrà e lascerà il posto
alla gioia e alla felicità.
Daniela - Modena



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione															
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	V																										
2	S																										
3	D																										
4	L																										
5	Ma																										
6	Me																										
7	G																										
8	V																										
9	S																										
10	D																										
11	L																										
12	Ma																										
13	Me																										
14	G																										
15	V																										
16	S																										
17	D																										
18	L																										
19	Ma																										
20	Me																										
21	G																										
22	V																										
23	S																										
24	D																										
25	L																										
26	Ma																										
27	Me																										
28	G																										

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

MARZO 2019

1	Venerdì	17	Domenica
2	Sabato	18	Lunedì
3	Domenica	19	Martedì
4	Lunedì	20	Mercoledì
5	Martedì	21	Giovedì
6	Mercoledì	22	Venerdì
7	Giovedì	23	Sabato
8	Venerdì	24	Domenica
9	Sabato	25	Lunedì
10	Domenica	26	Martedì
11	Lunedì	27	Mercoledì
12	Martedì	28	Giovedì
13	Mercoledì	29	Venerdì
14	Giovedì	30	Sabato
15	Venerdì	31	Domenica
16	Sabato		

La mia malattia mi rende più sensibile, so capire la forza e la fragilità negli altri. So capire quando sanno capirmi e non rimangono in superficie. Ho una marcia in meno ma ho una marcia in più. Un giorno magari passerà e mi riappropriero dell'interesse della mia vita però, se ciò accadrà, non dimenticherò quello che è stato e la forza di chi, come me, ha combattuto e combatte ogni giorno per conquistare la propria normalità.
Elena - Inghilterra

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**
Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019
L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512 (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:
PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V											
2	S											
3	D											
4	L											
5	Ma											
6	Me											
7	G											
8	V											
9	S											
10	D											
11	L											
12	Ma											
13	Me											
14	G											
15	V											
16	S											
17	D											
18	L											
19	Ma											
20	Me											
21	G											
22	V											
23	S											
24	D											
25	L											
26	Ma											
27	Me											
28	G											
29	V											
30	S											
31	D											

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

2019 APRILE

1	Lunedì	16	Martedì
2	Martedì	17	Mercoledì
3	Mercoledì	18	Giovedì
4	Giovedì	19	Venerdì
5	Venerdì	20	Sabato
6	Sabato	21	Domenica
7	Domenica	22	Lunedì
8	Lunedì	23	Martedì
9	Martedì	24	Mercoledì
10	Mercoledì	25	Giovedì
11	Giovedì	26	Venerdì
12	Venerdì	27	Sabato
13	Sabato	28	Domenica
14	Domenica	29	Lunedì
15	Lunedì	30	Martedì

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione **CIRNA Onlus** e del suo **Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group)**, composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																	
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	L																												
2	Ma																												
3	Me																												
4	G																												
5	V																												
6	S																												
7	D																												
8	L																												
9	Ma																												
10	Me																												
11	G																												
12	V																												
13	S																												
14	D																												
15	L																												
16	Ma																												
17	Me																												
18	G																												
19	V																												
20	S																												
21	D																												
22	L																												
23	Ma																												
24	Me																												
25	G																												
26	V																												
27	S																												
28	D																												
29	L																												
30	Ma																												

Molte volte mi è capitato di ringraziare di essere emicranica. Sono diventata una Donna forte, guardo il mondo e la vita senza filtri, ho imparato a mettere me stessa al primo posto, a essere libera e vivere.
Ho conosciuto voi, persone e amiche meravigliose.
Miranda - Como



Unisciti a noi anche su Facebook  **ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)**

www.cefalea.it

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

GIUGNO 2019

1	Sabato	16	Domenica
2	Domenica	17	Lunedì
3	Lunedì	18	Martedì
4	Martedì	19	Mercoledì
5	Mercoledì	20	Giovedì
6	Giovedì	21	Venerdì
7	Venerdì	22	Sabato
8	Sabato	23	Domenica
9	Domenica	24	Lunedì
10	Lunedì	25	Martedì
11	Martedì	26	Mercoledì
12	Mercoledì	27	Giovedì
13	Giovedì	28	Venerdì
14	Venerdì	29	Sabato
15	Sabato	30	Domenica

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**
Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019
L'attività della Fondazione **CIRNA Onlus** e del suo **Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group)**, composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:
PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																	
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	S																												
2	D																												
3	L																												
4	Ma																												
5	Me																												
6	G																												
7	V																												
8	S																												
9	D																												
10	L																												
11	Ma																												
12	Me																												
13	G																												
14	V																												
15	S																												
16	D																												
17	L																												
18	Ma																												
19	Me																												
20	G																												
21	V																												
22	S																												
23	D																												
24	L																												
25	Ma																												
26	Me																												
27	G																												
28	V																												
29	S																												
30	D																												

Strano che il prof l'altra sera sia riuscito a parlare di emicrania senza spaventarmi, con una naturalezza che mi ha fatta sentire davvero di essere una persona un pò "speciale" con questo cervello un pò così. Ricordatemi queste parole quando alle prossime crisi verrò a frignare disperata.
Margaret - Bolzano



Unisciti a noi anche su Facebook **ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)**



www.cefalea.it

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

2019 LUGLIO

1	Lunedì	17	Mercoledì
2	Martedì	18	Giovedì
3	Mercoledì	19	Venerdì
4	Giovedì	20	Sabato
5	Venerdì	21	Domenica
6	Sabato	22	Lunedì
7	Domenica	23	Martedì
8	Lunedì	24	Mercoledì
9	Martedì	25	Giovedì
10	Mercoledì	26	Venerdì
11	Giovedì	27	Sabato
12	Venerdì	28	Domenica
13	Sabato	29	Lunedì
14	Domenica	30	Martedì
15	Lunedì	31	Mercoledì
16	Martedì		

Volevo dirvi che il cammino che sto facendo (forum, osservazione di me, meditazione...) mi ha fatto capire che il dolore del mdt mi causava due tipi di sofferenza: una legata al dolore in sè, ma l'altra legata ai pensieri della mente che non vuole il mdt, lo rifiuta e gli fa la guerra. Ecco sento sempre meno questa seconda sofferenza, le ho tolto forza e non la alimento e il dolore quando arriva mi sembra pure meno forte di una volta, mi sembrano peggio gli altri sintomi come il vomito
Federica - Modena



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																		
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	L																													
2	Ma																													
3	Me																													
4	G																													
5	V																													
6	S																													
7	D																													
8	L																													
9	Ma																													
10	Me																													
11	G																													
12	V																													
13	S																													
14	D																													
15	L																													
16	Ma																													
17	Me																													
18	G																													
19	V																													
20	S																													
21	D																													
22	L																													
23	Ma																													
24	Me																													
25	G																													
26	V																													
27	S																													
28	D																													
29	L																													
30	Ma																													
31	Me																													

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

2019 AGOSTO

1	Giovedì	17	Sabato
2	Venerdì	18	Domenica
3	Sabato	19	Lunedì
4	Domenica	20	Martedì
5	Lunedì	21	Mercoledì
6	Martedì	22	Giovedì
7	Mercoledì	23	Venerdì
8	Giovedì	24	Sabato
9	Venerdì	25	Domenica
10	Sabato	26	Lunedì
11	Domenica	27	Martedì
12	Lunedì	28	Mercoledì
13	Martedì	29	Giovedì
14	Mercoledì	30	Venerdì
15	Giovedì	31	Sabato
16	Venerdì		

I periodi bui non mancano mai nella vita e a volte è difficile rialzare la testa. Quando, appena appena, si riesce a riprenderci, si cerca di riprendere in mano solo le situazioni per cui proviamo tanto affetto e che ci hanno dato tanto aiuto, il Forum è tra queste situazioni per quasi tutti noi, è uno spazio vivo che ci da modo di reintegrarci sempre.

Anna - Roma



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512 (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																		
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	G																													
2	V																													
3	S																													
4	D																													
5	L																													
6	Ma																													
7	Me																													
8	G																													
9	V																													
10	S																													
11	D																													
12	L																													
13	Ma																													
14	Me																													
15	G																													
16	V																													
17	S																													
18	D																													
19	L																													
20	Ma																													
21	Me																													
22	G																													
23	V																													
24	S																													
25	D																													
26	L																													
27	Ma																													
28	Me																													
29	G																													
30	V																													
31	S																													

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

2019 SETTEMBRE

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**
Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153

1	Domenica	16	Lunedì
2	Lunedì	17	Martedì
3	Martedì	18	Mercoledì
4	Mercoledì	19	Giovedì
5	Giovedì	20	Venerdì
6	Venerdì	21 Sabato	
7 Sabato		22 Domenica	
8 Domenica		23	Lunedì
9	Lunedì	24	Martedì
10	Martedì	25	Mercoledì
11	Mercoledì	26	Giovedì
12	Giovedì	27	Venerdì
13	Venerdì	28 Sabato	
14 Sabato		29 Domenica	
15 Domenica		30	Lunedì



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione **CIRNA Onlus** e del suo **Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group)**, composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:
PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

La prima frase che davvero mi ha aiutata è stata "NOI NON SIAMO IL NOSTRO MAL DI TESTA".
Basta compatire. Basta considerarmi solo quello. La mia vita non è il mio dolore. Io sono molto di più.
Adesso che sto meglio capisco quanto quelle parole siano state importanti. Posso solo dire GRAZIE a quello che le ragazze del forum hanno fatto per me, per accompagnarmi durante il mio percorso, per imparare a stare bene con me stessa sempre, anche durante gli attacchi peggiori
Alessandra - Milano



Unisciti a noi anche su Facebook 
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)

www.cefalea.it

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																																															
													1	D	2	L	3	Ma	4	Me	5	G	6	V	7	S	8	D	9	L	10	Ma	11	Me	12	G	13	V	14	S	15	D	16	L	17	Ma	18	Me	19	G	20	V	21	S	22	D	23	L	24
1	D																																																										
2	L																																																										
3	Ma																																																										
4	Me																																																										
5	G																																																										
6	V																																																										
7	S																																																										
8	D																																																										
9	L																																																										
10	Ma																																																										
11	Me																																																										
12	G																																																										
13	V																																																										
14	S																																																										
15	D																																																										
16	L																																																										
17	Ma																																																										
18	Me																																																										
19	G																																																										
20	V																																																										
21	S																																																										
22	D																																																										
23	L																																																										
24	Ma																																																										
25	Me																																																										
26	G																																																										
27	V																																																										
28	S																																																										
29	D																																																										
30	L																																																										

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

Ottobre 2019

1	Martedì	17	Giovedì
2	Mercoledì	18	Venerdì
3	Giovedì	19	Sabato
4	Venerdì	20	Domenica
5	Sabato	21	Lunedì
6	Domenica	22	Martedì
7	Lunedì	23	Mercoledì
8	Martedì	24	Giovedì
9	Mercoledì	25	Venerdì
10	Giovedì	26	Sabato
11	Venerdì	27	Domenica
12	Sabato	28	Lunedì
13	Domenica	29	Martedì
14	Lunedì	30	Mercoledì
15	Martedì	31	Giovedì
16	Mercoledì		

La vita con il mal di testa può essere insopportabile: lui ti rovina i progetti, interrompe attività lavorative e non, limita gli spostamenti, ti rende fragile e timoroso verso il futuro, ti annienta. Quante volte, dovendo programmare qualcosa, si è bloccati da pensieri negativi: "E se mi verrà il mal di testa? Magari quel giorno starò male! Non posso fare un viaggio così lungo"... Eppure, con il tempo, con l'informazione e la condivisione con chi ne soffre, si impara a convivere con questa malattia e, inaspettatamente, ci si accorge che, nonostante il dolore, spesso noi emicranici facciamo molte più cose di chi non soffre di mal di testa. Con e nonostante il mal di testa.

Laura - Sondrio



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	Ma											
2	Me											
3	G											
4	V											
5	S											
6	D											
7	L											
8	Ma											
9	Me											
10	G											
11	V											
12	S											
13	D											
14	L											
15	Ma											
16	Me											
17	G											
18	V											
19	S											
20	D											
21	L											
22	Ma											
23	Me											
24	G											
25	V											
26	S											
27	D											
28	L											
29	Ma											
30	Me											
31	G											

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

NOVEMBRE 2019

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**
Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019
L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo **Comitato Alleanza Cefalalgici (Al. Ce. Group)**, composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - **IBAN IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:
PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

1	Venerdì	16	Sabato
2	Sabato	17	Domenica
3	Domenica	18	Lunedì
4	Lunedì	19	Martedì
5	Martedì	20	Mercoledì
6	Mercoledì	21	Giovedì
7	Giovedì	22	Venerdì
8	Venerdì	23	Sabato
9	Sabato	24	Domenica
10	Domenica	25	Lunedì
11	Lunedì	26	Martedì
12	Martedì	27	Mercoledì
13	Mercoledì	28	Giovedì
14	Giovedì	29	Venerdì
15	Venerdì	30	Sabato

Il mio corpo non mi aveva mai tradito, mi aveva sempre seguito verso gli obiettivi che anno dopo anno mi imponevo, io non potevo ammalarmi. Ma poi qualcosa si è rotto: è stato necessario un segnale forte ed inequivocabile che mi ha per sempre cambiata. Il mio corpo ha fatto quello che la mia mente non voleva comprendere e lì è arrivata l'emicrania. Ho dovuto mettere in discussione non solo me ma anche il mio stile di vita e capire finalmente cosa era veramente importante e cosa mollare perché erano solo zavorre inutili. Sono felice di aver fatto questo percorso doloroso perché ho raggiunto una consapevolezza maggiore e ascolto di più il mio corpo e la mia mente: mi sono scoperta combattente, resistente e fiduciosa. Vivo alla giornata, vivo il presente con gioia, non voglio perdere il presente per la paura.
Claudia - Pordenone

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione
1	V											
2	S											
3	D											
4	L											
5	Ma											
6	Me											
7	G											
8	V											
9	S											
10	D											
11	L											
12	Ma											
13	Me											
14	G											
15	V											
16	S											
17	D											
18	L											
19	Ma											
20	Me											
21	G											
22	V											
23	S											
24	D											
25	L											
26	Ma											
27	Me											
28	G											
29	V											
30	S											



Unisciti a noi anche su Facebook **ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)**



www.cefalea.it

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

DICEMBRE 2019

1	Domenica	17	Martedì
2	Lunedì	18	Mercoledì
3	Martedì	19	Giovedì
4	Mercoledì	20	Venerdì
5	Giovedì	21	Sabato
6	Venerdì	22	Domenica
7	Sabato	23	Lunedì
8	Domenica	24	Martedì
9	Lunedì	25	Mercoledì
10	Martedì	26	Giovedì
11	Mercoledì	27	Venerdì
12	Giovedì	28	Sabato
13	Venerdì	29	Domenica
14	Sabato	30	Lunedì
15	Domenica	31	Martedì
16	Lunedì		

Trasformare la sofferenza in forza. Certo tanta forza e tanto coraggio per diventare la donna che sono. Penso a quanto sono riuscita a fare fino ad oggi. Gioie e dolori di una vita comune certo, ma con qualche fatica in più rispetto alle persone "normali". Piccoli gesti quotidiani che diventano grandi successi, ogni traguardo raggiunto una grande festa. Sono orgogliosa di me stessa e della famiglia che ho costruito, del mio essere donna e mamma. Andare a letto con il sorriso baciando i miei amori è la gioia più grande del mondo e mi fa sentire fortunata e appagata, amata e compresa. Imparerò anche ad essere meno esigente verso me stessa. E allora forse sfiorerò la perfezione!

Michela - Lecco



Unisciti a noi anche su Facebook
ALLEANZA CEFALALGICI (Al.Ce. Group)



www.cefalea.it

**DONA IL TUO 5 PER MILLE
ALLA FONDAZIONE CIRNA ONLUS**

Un piccolo gesto di grande valore:
C.F. 10242930153



CAMPAGNA ADESIONI 2019

L'attività della Fondazione CIRNA Onlus e del suo Comitato Alleanza Cefalalgici (Al.Ce. Group), composto da pazienti e medici, è sostenuta in larga parte da contributi volontari, tra cui l'adesione ad Al.Ce. Group. Puoi aderire con bonifico bancario a favore di Fondazione CIRNA Onlus - IBAN **IT03 J033 5901 6001 0000 0060 512** (Banca Prossima), tramite paypal o contattando le sedi locali di AL.CE. Group (info su www.cefalea.it). La donazione minima per il 2019 è fissata in € 20,00. Se hai ricevuto questo calendario perché aderente 2018, rinnova la tua adesione e coinvolgi un familiare o un amico:

PIÙ SIAMO PIÙ CONTIAMO!

Il diario mensile della cefalea

Un valido strumento di automonitoraggio utile al paziente e il medico curante

Giorni del mese	Cefalea: SI/NO	Intensità dolore: 1 = Lieve 2 = Moderato 3 = Forte	Sede del dolore: D = Solo destro S = Solo sinistro B = 2 lati insieme	Tipo di dolore: P = Pulsante C = Costrittivo, gravativo A = Altro	Il dolore peggiora con il movimento: SI/NO	Altri sintomi associati al dolore: N = Nausea V = Vomito	Intolleranza: L = Luce R = Rumori O = Odori	Occhio rosso e/o lacrimante dal lato del dolore: SI/NO	Naso chiuso e/o che cola dal lato del dolore: SI/NO	Farmaci per stroncare l'attacco: SI/NO	Quanti farmaci durante la giornata?	Indichi qui i giorni di mestruazione																		
													1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	D																													
2	L																													
3	Ma																													
4	Me																													
5	G																													
6	V																													
7	S																													
8	D																													
9	L																													
10	Ma																													
11	Me																													
12	G																													
13	V																													
14	S																													
15	D																													
16	L																													
17	Ma																													
18	Me																													
19	G																													
20	V																													
21	S																													
22	D																													
23	L																													
24	Ma																													
25	Me																													
26	G																													
27	V																													
28	S																													
29	D																													
30	L																													
31	Ma																													

Giorni totali di cefalea _____

N° totale di antidolorifici _____

MANIFESTO DEI DIRITTI DELLA PERSONA CON CEFALEA

Ogni giorno in Europa circa due milioni di persone soffrono di un attacco emicranico. Un trattamento sintomatico appropriato degli attacchi riduce la disabilità, mentre esistono trattamenti di tipo preventivo in grado di ridurre la frequenza, la gravità e la durata delle crisi in una prospettiva di trattamento a medio-lungo termine. Studi di popolazione hanno tuttavia dimostrato che l'emicrania e le cefalee primarie in generale risultano sotto-trattate, anche in presenza di una consistente interferenza con la qualità di vita. Sottogruppi di pazienti inoltre, pur trattati in modo appropriato in via sintomatica e di profilassi, sviluppano nel lungo termine forme croniche farmaco-resistenti, in particolare in presenza di specifiche condizioni e fattori (comorbidità, profili di personalità, pattern delle risposte adattative) anche essi necessitano di una più appropriata definizione, trattamento e supporto. Il differente peso e ruolo dei suddetti fattori nei singoli individui è in grado di complicare la malattia e di condizionare l'esito delle cure, donde la necessità di un approccio al paziente come individuo con programmi di cure e di interventi personalizzati. Occorre pertanto:

- Assicurare al paziente con cefalea, in relazione alla forma e allo stato di malattia, all'età, al genere, alle condizioni e fattori che interferiscono e modulano la sintomatologia, un sistema di cure dedicato (ad hoc) e differenziato per livelli, con criteri espliciti di accesso e con caratteristiche organizzative in grado di garantire cure adeguate agli standard europei e in linea con il progresso delle conoscenze medico-scientifiche.
- Garantire al paziente con cefalea una reale presa in carico. Economia e appropriatezza di un sistema di cure ad hoc strutturato per livelli di complessità non rendono necessari investimenti in nuove risorse quanto provvedimenti organizzativi in grado di finalizzare meglio gli interventi, focalizzando l'attenzione sul paziente che deve poter disporre di riferimenti espliciti (Case Manager), in particolare quando la complessità del quadro clinico lo obblighi ad accedere ad ambienti di diagnosi e cura di più elevato livello specialistico.
- Fornire al paziente con cefalea un'adeguata informazione e un corretto orientamento nell'ambito dei servizi sanitari. Definire quindi i livelli di competenza e l'ambito degli interventi rispettivamente per Medici di Medicina Generale e Specialisti sul territorio mediante iniziative di formazione e di coordinamento appropriate, promuovendo anche l'apporto professionale relazionale e informativo delle altre professioni sanitarie (farmacisti, operatori della riabilitazione, ecc.). Tra i suddetti livelli professionali e il sistema ospedaliero territoriale di riferimento è poi indispensabile stabilire un idoneo sistema di relazione al fine di garantire al paziente una corretta informazione e una adeguata continuità terapeutica in un prospettiva di costante attenzione all'economia sui costi diretti (interventi assistenziali) e indiretti (partecipazione del cittadino alla spesa sanitaria/ore di lavoro perdute per accessi non coordinati agli accertamenti e alle cure).
- Sostenere le iniziative delle associazioni di pazienti finalizzate

al riconoscimento e alla tutela delle condizioni di disabilità e handicap derivanti da condizioni cliniche di particolari gravità e impatto sulla vita lavorativa e sociale: cefalee croniche farmaco-resistenti/ disabilitanti; cefalea a grappolo refrattaria, neuralgie tipiche e atipiche croniche e di difficile inquadramento diagnostico e terapeutico.

- Affermare e consolidare le evidenze a favore di interventi terapeutici innovativi (farmacologici e di altra natura), basandosi su dati oggettivi, raccolti con strumenti condivisi dalla comunità scientifica e idonei a strutturare criteri di accesso validati a procedure in elezione anche di elevato costo e complessità, in una prospettiva di appropriatezza: istituzione di registri e database sul modello degli studi clinici.
- Tutelare il paziente con cefalea attraverso una qualificata informazione e una costante qualificazione degli operatori, mettendolo al riparo da pratiche mediche inappropriate, dai rischi derivanti da condotte di tipo difensivo (eccesso diagnostico), nonché dalle false aspettative generate da una divulgazione scientifica e mediatica talvolta superficiale o equivoca.
- Garantire sempre al paziente un'adeguata attenzione rispetto alle problematiche di comorbidità e di contesto individuali, in un rapporto eticamente corretto e mirato al supporto della persona e al consolidamento della aderenza (alleanza terapeutica).
- Promuovere in favore del paziente con cefalea la costante e puntuale applicazione degli standard assistenziali correnti e delle Linee Guida e norme di buona pratica clinica, nei vari contesti assistenziali, dall'emergenza alla elezione.
- Favorire la consapevolezza dei pazienti e della popolazione generale rispetto ai problemi di prevenzione diagnosi e cura delle cefalee, e diffondere la cultura scientifica e clinica sulle cefalee tra gli operatori professionali coinvolti nell'assistenza sanitaria ai vari livelli.

(BY ITALIAN MIGRAINE PROJECT)

Ringraziamenti:
 Giuseppe Nappi
 Francesco Maria Avato
 Giorgio Sandrini
 Cristina Tassorelli
 Franco Lucchese
 Cherubino Di Lorenzo
 Rosario Iannacchero
 Paolo Rossi
 Grazia Sances
 Roberto Nappi
 Lara Merighi

... e tutti gli utenti registrati al Forum di sostegno di www.cefalea.it, inesaurevole fonte di ispirazione per il calendario

2019 GENNAIO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Martedì 17 Giovedì
 2 Mercoledì 18 Venerdì
 3 Giovedì 19 Sabato
 4 Venerdì 20 Domenica
 5 Sabato 21 Lunedì
 6 Domenica 22 Martedì
 7 Lunedì 23 Mercoledì
 8 Martedì 24 Giovedì
 9 Mercoledì 25 Venerdì
 10 Giovedì 26 Sabato
 11 Venerdì 27 Domenica
 12 Sabato 28 Lunedì
 13 Domenica 29 Martedì
 14 Lunedì 30 Mercoledì
 15 Martedì 31 Giovedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 FEBBRAIO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Venerdì 15 Venerdì
 2 Sabato 16 Sabato
 3 Domenica 17 Domenica
 4 Lunedì 18 Lunedì
 5 Martedì 19 Martedì
 6 Mercoledì 20 Mercoledì
 7 Giovedì 21 Giovedì
 8 Venerdì 22 Venerdì
 9 Sabato 23 Sabato
 10 Domenica 24 Domenica
 11 Lunedì 25 Lunedì
 12 Martedì 26 Martedì
 13 Mercoledì 27 Mercoledì
 14 Giovedì 28 Giovedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 MARZO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Venerdì 17 Domenica
 2 Sabato 18 Lunedì
 3 Domenica 19 Martedì
 4 Lunedì 20 Mercoledì
 5 Martedì 21 Giovedì
 6 Mercoledì 22 Venerdì
 7 Giovedì 23 Sabato
 8 Venerdì 24 Domenica
 9 Sabato 25 Lunedì
 10 Domenica 26 Martedì
 11 Lunedì 27 Mercoledì
 12 Martedì 28 Giovedì
 13 Mercoledì 29 Venerdì
 14 Giovedì 30 Sabato
 15 Venerdì 31 Domenica

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 APRILE

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Lunedì 16 Martedì
 2 Martedì 17 Mercoledì
 3 Mercoledì 18 Giovedì
 4 Giovedì 19 Venerdì
 5 Venerdì 20 Sabato
 6 Sabato 21 Domenica
 7 Domenica 22 Lunedì
 8 Lunedì 23 Martedì
 9 Martedì 24 Mercoledì
 10 Mercoledì 25 Giovedì
 11 Giovedì 26 Venerdì
 12 Venerdì 27 Sabato
 13 Sabato 28 Domenica
 14 Domenica 29 Lunedì
 15 Lunedì 30 Martedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 MAGGIO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Mercoledì 17 Venerdì
 2 Giovedì 18 Sabato
 3 Venerdì 19 Domenica
 4 Sabato 20 Lunedì
 5 Domenica 21 Martedì
 6 Lunedì 22 Mercoledì
 7 Martedì 23 Giovedì
 8 Mercoledì 24 Venerdì
 9 Giovedì 25 Sabato
 10 Venerdì 26 Domenica
 11 Sabato 27 Lunedì
 12 Domenica 28 Martedì
 13 Lunedì 29 Mercoledì
 14 Martedì 30 Giovedì
 15 Mercoledì 31 Venerdì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 GIUGNO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Sabato 16 Domenica
 2 Domenica 17 Lunedì
 3 Lunedì 18 Martedì
 4 Martedì 19 Mercoledì
 5 Mercoledì 20 Giovedì
 6 Giovedì 21 Venerdì
 7 Venerdì 22 Sabato
 8 Sabato 23 Domenica
 9 Domenica 24 Lunedì
 10 Lunedì 25 Martedì
 11 Martedì 26 Mercoledì
 12 Mercoledì 27 Giovedì
 13 Giovedì 28 Venerdì
 14 Venerdì 29 Sabato
 15 Sabato 30 Domenica

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 LUGLIO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Lunedì 17 Mercoledì
 2 Martedì 18 Giovedì
 3 Mercoledì 19 Venerdì
 4 Giovedì 20 Sabato
 5 Venerdì 21 Domenica
 6 Sabato 22 Lunedì
 7 Domenica 23 Martedì
 8 Lunedì 24 Mercoledì
 9 Martedì 25 Giovedì
 10 Mercoledì 26 Venerdì
 11 Giovedì 27 Sabato
 12 Venerdì 28 Domenica
 13 Sabato 29 Lunedì
 14 Domenica 30 Martedì
 15 Lunedì 31 Mercoledì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 AGOSTO

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Giovedì 17 Sabato
 2 Venerdì 18 Domenica
 3 Sabato 19 Lunedì
 4 Domenica 20 Martedì
 5 Lunedì 21 Mercoledì
 6 Martedì 22 Giovedì
 7 Mercoledì 23 Venerdì
 8 Giovedì 24 Sabato
 9 Venerdì 25 Domenica
 10 Sabato 26 Lunedì
 11 Domenica 27 Martedì
 12 Lunedì 28 Mercoledì
 13 Martedì 29 Giovedì
 14 Mercoledì 30 Venerdì
 15 Giovedì 31 Sabato

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 SETTEMBRE

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Domenica 16 Lunedì
 2 Lunedì 17 Martedì
 3 Martedì 18 Mercoledì
 4 Mercoledì 19 Giovedì
 5 Giovedì 20 Venerdì
 6 Venerdì 21 Sabato
 7 Sabato 22 Domenica
 8 Domenica 23 Lunedì
 9 Lunedì 24 Martedì
 10 Martedì 25 Mercoledì
 11 Mercoledì 26 Giovedì
 12 Giovedì 27 Venerdì
 13 Venerdì 28 Sabato
 14 Sabato 29 Domenica
 15 Domenica 30 Lunedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 OTTOBRE

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Martedì 17 Giovedì
 2 Mercoledì 18 Venerdì
 3 Giovedì 19 Sabato
 4 Venerdì 20 Domenica
 5 Sabato 21 Lunedì
 6 Domenica 22 Martedì
 7 Lunedì 23 Mercoledì
 8 Martedì 24 Giovedì
 9 Mercoledì 25 Venerdì
 10 Giovedì 26 Sabato
 11 Venerdì 27 Domenica
 12 Sabato 28 Lunedì
 13 Domenica 29 Martedì
 14 Lunedì 30 Mercoledì
 15 Martedì 31 Giovedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 NOVEMBRE

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Venerdì 16 Sabato
 2 Sabato 17 Domenica
 3 Domenica 18 Lunedì
 4 Lunedì 19 Martedì
 5 Martedì 20 Mercoledì
 6 Mercoledì 21 Giovedì
 7 Giovedì 22 Venerdì
 8 Venerdì 23 Sabato
 9 Sabato 24 Domenica
 10 Domenica 25 Lunedì
 11 Lunedì 26 Martedì
 12 Martedì 27 Mercoledì
 13 Mercoledì 28 Giovedì
 14 Giovedì 29 Venerdì
 15 Venerdì 30 Sabato

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it

2019 DICEMBRE

SONDA No.5 PER MILLE ALLA RINNOVAZIONE CEFALALGICA (A.I.C.a. Group) C.F. 10242930153

1 Domenica 17 Martedì
 2 Lunedì 18 Mercoledì
 3 Martedì 19 Giovedì
 4 Mercoledì 20 Venerdì
 5 Giovedì 21 Sabato
 6 Venerdì 22 Domenica
 7 Sabato 23 Lunedì
 8 Domenica 24 Martedì
 9 Lunedì 25 Mercoledì
 10 Martedì 26 Giovedì
 11 Mercoledì 27 Venerdì
 12 Giovedì 28 Sabato
 13 Venerdì 29 Domenica
 14 Sabato 30 Lunedì
 15 Domenica 31 Martedì

CAMPAGNA ADESIONI 2019
 L'Alleanza delle Associazioni CEFALALGICHE (A.I.C.a. Group) è un'associazione di pazienti e medici. Il suo scopo è quello di promuovere la ricerca scientifica e la diffusione di informazioni corrette e aggiornate sul mondo della cefalea. Per questo ha organizzato una campagna di adesioni per il 2019. A partire da oggi, il calendario delle adesioni è online sul sito www.cefalea.it. Per saperne di più sui vantaggi e sui modi di aderire, visitate il sito www.cefalea.it o contattateci al numero verde 800 303 000 (ore ufficio).

Unisciti a noi anche su Facebook: [ALLEANZA CEFALALGICA \(A.I.C.a. Group\)](https://www.facebook.com/ALLEANZA.CEFALALGICA)

www.cefalea.it