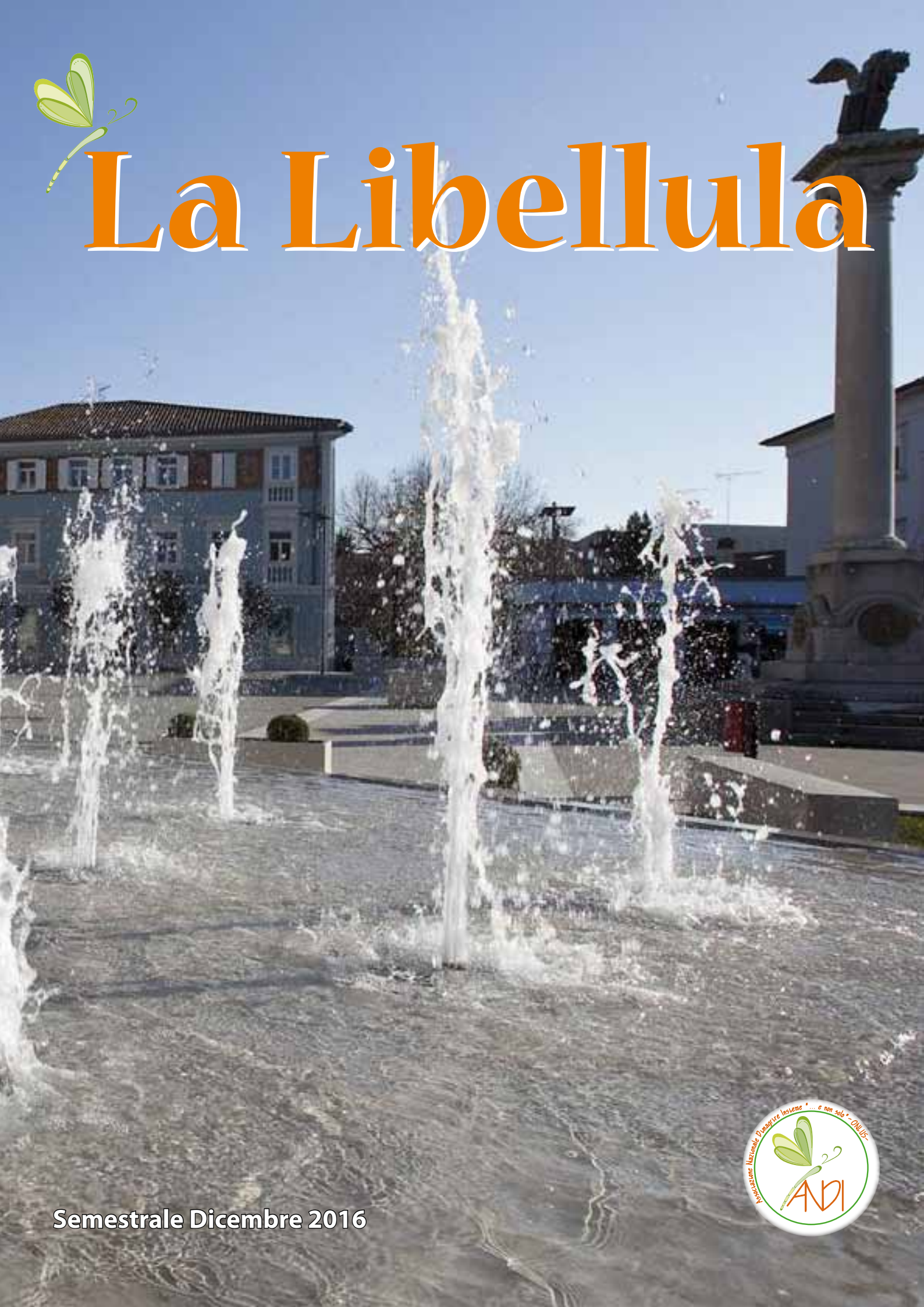




La Libellula



Semestrale Dicembre 2016



SOMMARIO

3 Lavoriamo insieme, con più tenacia e consapevolezza!

Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo

5 Lignano 2016: le nostre riflessioni

7 Proposte Lignano 2017

8 Suggestimenti

9 Azzano Decimo

10 Belluno

12 Casarsa

13 Conegliano

14 Cordenons - Isontina

16 Orsago

17 San Daniele - Sesto al Reghena

18 Treviso

19 Udine

20 Vittorio Veneto

22 Prima e Dopo

23 Girovagando

In copertina: una foto del centro storico di Gradisca d'Isonzo, inserita nell'elenco dei Borghi più belli d'Italia. Cortesemente concessa dal Dott. Gabriele Selmi alla Sezione Isontina.

Dicembre 2016 – N. 02 – Anno 24

Semestrale dell'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme Cordenons (Pn)

Registrazione: Tribunale di Pordenone n. 378 del 28 aprile 1993

Redazione: Via F. Baracca, 34

33084 Cordenons (Pn)

Cellulare 347 6039473

andienonsolo.onlus@gmail.com

Direttore Responsabile: dr. Antonio Bondavalli

Organi dell'Associazione e Gruppi di lavoro:

Consiglio Direttivo Nazionale: Flavia Munari (Presidente), Alina Vallin (Vicepresidente e Coordinatore Veneto), Sgrulletti Silvano (Segretario/Tesoriere), Bortuzzo Emilia (Consigliere e Coordinatore FVG), Consiglieri: Calò Luciano, Campaner Silvana, De Donder Christiane, Dei Pieri Adriana, Della Giustina Aureliana, De Toffol Sandra, Marin Renzo, Possamai Marilena, Riviera Silvana, Rizzo Ennia, Ronchin Carlo

Gruppo Formazione: Luciano Calò, Christiane De Donder, Adriana Dei Pieri, Aureliana Della Giustina, Sandra De Toffol, Alina Vallin, Emilia Bortuzzo, Alberto Vallese, Flavia Munari, il Comitato Scientifico

Gruppo Revisione Statuto e Regolamento: Elena Sbrogiò, Luciano Calò e Silvano Sgrulletti

Gruppo/Comitato Redazione Libellula: Luciano Calò, Mara Gerolin, Silvia Gherghetta, Flavia Munari, Carlo Ronchin

Comitato Scientifico: Paola Brieda, Patrizia Chiamulera, Antonio Maccioni, Giuseppe Maraglino, Monica Minetto, Flavia Munari, Francesco Piani, Fabiola Picco, Antonio Pratesi, Francesca Rocco, Ernesto Rorai, Valeria Verzotto, Lorenzo Zanon, Emilia Bortuzzo, Vilma De Zan, Alberto Vallese, Alina Vallin

Video impaginazione e stampa: Grafica Zipaz s.n.c.

© Andi

Tutti i diritti riservati per testi e foto



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

con il contributo della Regione Friuli Venezia Giulia - Servizio volontariato, associazionismo, rapporti con i migranti e politiche giovanili

N.B.: Il Comitato di Redazione si riserva di apportare eventuali modifiche ai contributi proposti dai Soci in relazione ad esigenze di spazio ed impaginazione. Ce ne scusiamo in anticipo.



Lavoriamo insieme, con più tenacia e consapevolezza!

E' emersa sempre più evidente negli ultimi anni, in particolare nel corso del 2016, la necessità che tutte le Sezioni lavorino insieme, nel rispetto dello Statuto e del Regolamento: l'adesione alle indicazioni metodologiche, in particolare nel lavoro dei gruppi, ai consigli comportamentali forniti dai membri del Comitato Scientifico vanno perseguiti con consapevolezza, con tenacia, nella comune condivisione. Questo metodo di lavoro fortemente condiviso, che pare opportuno proseguire anche nel nuovo anno, non toglie autonomia alle singole Sezioni: l'impegno di ogni Sezione è fondamentale che stia all'interno di questa cornice, cioè lavorare insieme!

"Nessuno di noi è tanto brillante quanto possiamo esserlo noi tutti" ha scritto Kenneth Blanchard, uno dei più noti esperti mondiali di gestione della motivazione e del cambiamento.

Lascio spazio ai vari contributi della Rivista, in particolare ai materiali delle Giornate di approfondimento di Lignano e rinvio a quanto

pubblicato sul nostro sito, che raccomando vivamente ancora di consultare settimanalmente e di contribuire ad arricchire!

Le Giornate di Lignano sono state molto apprezzate quale rivisitazione/affinamento dei comportamenti e dei metodi promossi dall'ANDI, come emerge anche dai commenti provenienti dalle Sezioni: il programma delle singole Sezioni e nazionale che definiremo nelle prossime settimane sono certa che proseguirà in tale direzione!

L'occasione è gradita per rinnovare a ciascun Socio, nel ruolo che gli è proprio, gli auguri di buon anno 2017, ricco di salute, serenità e di avvicinarsi/raggiungere/mantenere gli obiettivi che si è prefisso! Un ringraziamento ed un augurio anche ai membri del Comitato Scientifico, che si confermano a vostra disposizione per quanto riterrete opportuno coinvolgerli!

Flavia Munari

La Presidente ANDI... e non solo

Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo – Lignano Sabbiadoro – 23, 24 e 25 settembre 2016

Sintesi dei lavori svolti e conclusioni

Obiettivo delle tre giornate di Lignano 2016: "rinfrescare" alcuni punti fondamentali promossi dall'Associazione, che mirano al cambiamento dello stile di vita attraverso la metodologia dell'auto-muto-aiuto

Prima giornata: tema **Emozioni e cibo**

Relatrice Dott.ssa Flavia Munari

La giornata è iniziata, dopo i saluti di rito, con la presentazione del lavoro svolto dalle undici Sezioni presenti, attraverso la lettura delle brevi sintesi che già erano state inviate alla Presidente.

Ha fatto seguito la relazione della dott.ssa Munari.

I punti più rilevanti emersi dal suo intervento sono:

1) **COME FUNZIONA IL CORPO: DALLE MOLECOLE ALLA RETE:** dove sta la mente, come funziona, che cosa sono e dove stanno le emozioni e come funziona il neurone

2) **IL CERVELLO EMOZIONALE:** la mente nel corpo

3) **TRAUMI ED EMOZIONI REPRESSE:** come farle emergere e come gestirle realizzando le proprie aspettative. Note, frasi melodiche e ritmi consentono all'orchestra, il corpo, di suonare come unica entità: la melodia che sentiamo sono le emozioni!



4) CAMBIAMENTI BIOCHIMICI E COMPORTAMENTALI FRUTTO DELLE EMOZIONI

5) L'IMMAGINE CORPOREA:

accettazione del mio corpo, lavorare per un "io" sano, concentrarsi sul presente.

Nel pomeriggio si sono svolti i lavori nei piccoli gruppi relativi a quanto udito nella mattinata, lavori raccolti poi in brevi sintesi da presentare nell'assemblea plenaria. Da questi contributi la dott.ssa Munari ha tratto gli argomenti più importanti emersi nella giornata:

Tra le considerazioni che più ci hanno colpito:

- > osservare ed osservarsi
- > non giudicare
- > pazientare
- > avere una mente da "iniziati"
- > avere fiducia
- > fare una cosa alla volta
- > acquisire il senso del "qui ed ora"

Nel gruppo parliamo di noi stessi, delle nostre emozioni, per poterle riconoscere e gestire.

Rispetto all'uso del diario e alle difficoltà che per molti soci esso rappresenta, conserviamolo comunque come strumento prezioso per andare dentro di noi, dare il nome alle emozioni, fare lo "speleologo" e andare in fondo, anche davanti alla paura della morte e condividere tutto ciò nel gruppo anche grazie a questo strumento.

Seconda giornata: Tema: **Le credenze nell'alimentazione**

Le diete rapide e miracolose, le indicazioni dell'industria e dei media: come riportarle a consapevolezza condivisa e sfatarle.

Relatrice: Dott.ssa Francesca Rocco

Il bisogno di salute è stato usato dall'economia per creare nuovi bisogni che forse in realtà non abbiamo.

E dunque noi dovremmo utilizzare la nostra preparazione per sfuggire a questi messaggi, attraverso la nostra consapevolezza.

La relatrice ha illustrato, attraverso un diagramma a torta, i criteri di una dieta equilibrata e completa: 55-60% di glucidi (carboidrati), 12-15% di protidi e 30% di lipidi (grassi). Oltre a questi macronutrienti ci sono i micronutrienti, rappresentati da vitamine e sali minerali e l'acqua, elemento di importanza primaria.

Acqua, attività fisica e carboidrati introducono ossigeno che aiuta a ridurre il grasso; i grassi a loro volta vengono bruciati al calore dei carboidrati.

La Dott.ssa Rocco ha riaffermato l'importanza dei cinque pasti al giorno e dell'attività motoria, da svolgersi preferibilmente durante la giornata piuttosto che alla sera. Il programma dietetico per l'obesità va inteso come "rieducazione alimentare e comportamentale".

È seguita un'ampia disamina delle diete più famose e altrettanto dannose.

Non ci sono cibi buoni o cattivi, ma il loro valore è dato da quanto ne mangiamo, quanto frequentemente lo mangiamo e come lo cuciniamo.

Tra tante etichette potremmo riconoscersi ne "La dieta zen": mangia sano, senza stress, gustando e amando il tuo cibo, senza oltrepassare la soglia della sazietà. Sono seguiti i lavori che la dott.ssa Munari, in sede plenaria, ha poi commentato.

Dopo essersi compiaciuta per la ricchezza e la qualità dei lavori dei gruppi, la Presidente, anche di fronte ai numerosi interventi critici sui comportamenti scorretti e a volte molto dannosi dell'industria alimentare, conclude spronandoci ad essere dei cittadini consapevoli nella scelta del cibo e a non delegare le scelte ad altri, anche se sembrano molto più potenti di noi.

Pur desiderandolo, non esiste una "pietra filosofale" che risolva i nostri problemi di peso senza fatica: solo



l'impegno costante e tenace ci farà raggiungere e mantenere i nostri obiettivi.

Terza giornata: Tema: **Il cambiamento dello stile di vita, in particolare nell'alimentazione: i punti cardine.** - Relatore: Dott. Antonio Pratesi

Il dottor Pratesi ha rovesciato la famosa formula "mangiare per vivere e non vivere per mangiare", riscoprendo e valorizzando quel piacere che si rinnova ogni giorno a colazione, pranzo e cena. Nella semplicità possiamo fare una rivoluzione nei nostri comportamenti.

In contrapposizione alle mille indicazioni date dai nutrizionisti o pseudo-tali, il Dottor Pratesi ha ricondotto il tutto a pochi principi chiari:

1. L'acqua: bere acqua abbondantemente, senza introdurre calorie o perlomeno riducendole sensibilmente, attraverso i liquidi
2. Gli zuccheri: cercare di ridurre il più possibile la quantità di zuccheri aggiunti e non utilizzare i dolcificanti. Gli zuccheri della frutta e della verdura non aumentano la quantità di zuccheri aggiunti: la paura di frutta e verdura è stata diffusa in tutte le diete chetogeniche. Davanti alla domanda del come fare a ridurre gli zuccheri, il dottor Pratesi ci invita a leggere attentamente le etichette degli alimenti che vogliamo acquistare. Per alimenti dietetici il dottor Pratesi intende quelli che prepariamo noi a casa, usando materie prime sane, cotte correttamente e poco caloriche. Il dottore ha esaltato il valore dei legumi, in quanto aumentano la fibra alimentare e sono molto salutari. Splendido l'elogio della pasta!
3. Misurare i grassi: anche l'olio extravergine d'oliva è molto sano, ma molto calorico: 900cal. per 100gr.
4. No all'alcool, uno stupefacente cancerogeno
5. L'attività fisica: anche in questo caso il dottor Pratesi si è espresso con semplicità ed efficacia: superiamo il semplice camminare con il Nordic Walking che mette in gioco tutti i muscoli, migliorando la postura e bruciando tante belle calorie.

Per concludere: da tutti i soci è emerso chiaramente un atteggiamento positivo, volto all'assunzione di piccoli ma importanti impegni che, come l'ANDI insegna, producono gradualmente cambiamenti duraturi.

E proprio il cambiamento è la parola d'ordine che dobbiamo a noi stessi: nel tracciare un breve bilancio di Lignano 2016, la Presidente ribadisce come sia importante mantenere la nostra "integrità", intesa come quella parte del comportamento che rispetta l'altro e se stessi, l'impegno, la promessa... Utilizzare l'approccio cognitivo-comportamentale, concentrarsi sul "qui e ora", non svalutarsi e fare tesoro dell'esperienza fatta:

IO VALGO, MI VOGLIO BENE E SARO' CAPACE DI FARE ULTERIORI CAMBIAMENTI.

L'appuntamento è tra un anno e qualche proposta è già nell'aria: riprendere Dobbiaco, scrivere alcune cose "nuove" sulla gestione alimentare? Ci sarà tempo per pensare e organizzare...

Paola Nocent, Silvia Gherghetta, Maria Teresa Stocco, Nadia Cecconato

N.B.: TUTTI I MATERIALI SONO STATI INSERITI NEL SITO www.andienonsolo.it ED INVIATI VIA MAIL AI PRESIDENTI



Lignano 2016: le nostre riflessioni

Dalla Sezione Isontina, le cui dimensioni sono ormai giunte al minimo storico, una coraggiosa piccola pattuglia è giunta anche quest'anno a Lignano per partecipare all'appuntamento annuale più importante per quella formazione in itinere che è, riteniamo, uno degli aspetti più qualificanti della nostra Associazione. Siamo giunte preparate, avendo discusso in assemblea di Sezione il Programma che ci era pervenuto e avendo elaborato, come richiesto, i tre documenti relativi ai

temi previsti per le tre giornate.

Ed ora, riunite nuovamente in Assemblea, abbiamo riportato anche a chi non era potuto essere presente, i contenuti appresi, facilitate dai materiali che l'Associazione ci ha messo a disposizione: le slide della Dott.ssa Munari sul tema Emozioni e cibo, gli appunti da noi raccolti sul tema Le credenze nell'Alimentazione trattato dalla Dott.ssa Rocco e la scheda del Dott. Pratesi su Il cambiamento dello stile



di vita, in particolare nell'alimentazione: i punti cardine.

Unanime è stata la valutazione complessiva di Lignano 2016, un Corso di aggiornamento veramente ricco di tante nozioni, indicazioni, stimoli concreti per migliorare il nostro percorso nell'ANDI, per crescere come persone responsabili e consapevoli della necessità del cambiamento, per migliorare il benessere psicofisico nostro e dei nostri cari.

Tutto questo in un clima fortemente empatico che ha consentito a noi soci, sia nei lavori di gruppo, sia nelle assemblee plenarie, di esprimerci con sicurezza e con convinzione, sentendoci fino in fondo protagonisti di un evento che è stato proprio di tutti.

La prima giornata, Emozioni e cibo, ci ha proposto una Presidente e una Professionista che più di sempre ha espresso tutte le sue capacità e tutte le sue energie coinvolgendoci in un discorso in buona parte per noi nuovo e al tempo stesso estremamente affascinante:

come funziona il nostro corpo, dove sta la mente, come funziona, dove stanno le emozioni. Un discorso complesso, difficile da riassumere e da riferire e che però al tempo stesso ha toccato le corde della nostra sensibilità, facendoci cogliere, proprio a livello emotivo, molto più di quello che riusciremmo ad

esprimere a livello razionale. E noi, che da una vita cerchiamo di venire a capo del nostro rapporto con il "cibo", abbiamo percepito, ciascuno a suo modo, degli elementi importanti da portare con noi a casa, su cui riflettere per vedere anche solo una piccola finestra aprirsi e portare luce.

E allora ecco il "Percorso del cambiamento più efficace: cognitivo-comportamentale", ecco il Cervello "emozionale" che è diffuso, filtra, immagazzina, apprende, ricorda. E ancora ecco le EMOZIONI, riconoscerle e imparare a gestirle. E c'è molto, molto altro ancora e occorrerà tempo e tenacia per ritornare a questa messe così ricca e ricavarne il più possibile.

La seconda giornata, con la Dott.ssa Rocco, siamo entrati concretamente nel mondo del cibo, dei più diversi tipi di alimenti, delle loro proprietà, a volte salutari, a volte no. E, passate in rassegna le diverse diete in parte "modaiole" e in parte frutto di scelte etiche degne di rispetto ma non sempre adeguate ai reali fabbisogni nutritivi delle persone, abbiamo individuato la dieta, dal greco "stile di vita", nella quale potremmo riconoscersi: "La dieta zen": mangia sano,

senza stress, amando e gustando il tuo cibo, senza oltrepassare la soglia della sazietà. E fare attenzione ai messaggi che provengono dall'industria alimentare, a volte molto dannosi. Anche in questo caso dobbiamo cercare di essere consumatori responsabili e tener sempre presente che non esiste alcuna bacchetta magica che risolva i nostri problemi senza fatica. Se vogliamo raggiungere e mantenere i nostri obiettivi occorrono un impegno costante e molta tenacia.

La terza giornata ha visto protagonista il Dott. Pratesi, che con uno stile molto diretto e non formale ha però declinato con grande chiarezza pochi principi chiave che si contrappongono alla miriade di nutrizionisti o pseudotali: i cibi dietetici, afferma il Dott. Pratesi, sono quelli che prepariamo noi a casa, utilizzando materie prime sane, cotte correttamente e poco caloriche. Sì a frutta e verdura, ai legumi e ai cereali "elogio della pasta"... , i grandi nemici gli zuccheri aggiunti, le diete iperproteiche e l'alcool.

Un'utile indicazione anche per l'attività fisica: il Nordic Walking che migliora la postura e la muscolatura...

Last but not least un breve discorso sui due dopocena, tradizionalmente dedicati a qualche ora di puro divertimento. Se la serata di sabato è stata all'insegna della buona musica, del ballo e di

tanto buonumore, venerdì sera abbiamo potuto godere di uno spettacolo davvero divertente e originale: tre personaggi circensi hanno coinvolto "chi ci stava" in una serie di giochi nei quali, abbandonata la timidezza e la ritrosia, tutti si sono espressi con una gestualità libera e spassosa, con versi e smorfie che mai avrebbero pensato di poter fare e, così mi ha raccontato Giusy, una nostra socia, sperimentando la possibilità di affidarsi all'altro, allo sconosciuto, attraverso il gioco. Concludiamo dunque parlando di una esperienza divertente, di un'emozione gioiosa, per ritornare al tema che qui a Lignano ci ha più colpito. Le emozioni, delle quali ci preme dire, citando ancora la Dott.ssa Munari, che "tutte le emozioni sono utili... Fondamentale è dare un nome all'emozione propria e a quella dell'altro, qui e ora: ogni emozione è una parte di noi stessi che, quando si manifesta, ha bisogno di essere ascoltata!...Tutte le emozioni sincere ed autentiche sono emozioni positive!"

Grazie a tutti coloro che hanno reso possibile Lignano 2016, e in primis grazie Presidente,

La Sezione Isontina



Carissimi soci,

le vostre proposte e suggerimenti, diligentemente trascritti da Luciano Calò, sono stati rivisti e in diversi casi sintetizzati, quando esprimevano idee del tutto simili, facendo comunque la massima attenzione per mantenere intatti tutti i contenuti.

PROPOSTE LIGNANO 2017

- > Quest'anno ho notato un bel salto di qualità nell'elaborazione ed esposizione degli argomenti trattati dai lavori di gruppo.
- > Le intolleranze alimentari: CHIARIAMOCI LE IDEE.
- > Gruppi più uniti e più forza tutti insieme.
- > I cambiamenti ci aiutano a crescere, ma Lignano rimanga Lignano.
- > Tra il dire ed il fare ...motivazione per continuare.
- > La consapevolezza...partiamo da qui.
- > **IL QUI E ORA**
- > Camminare con la propria valigia mezza piena, in modo da poter sempre mettere dentro cose nuove.
- > Il sorriso e l'accoglienza sono fondamentali, positivi!
- > Dobbiaco 10 anni dopo, riprendere le linee guida?
- > Affrontare: abuso, immagine corporea di sé e cibo ... relazioni.
- > Come relazionarsi con gli altri (no famiglia, che è un discorso a parte) quando si inizia un percorso nell'Andi?
Come far capire l'importanza di seguire il percorso?
Come controbattere a battute/commenti?
Come avvicinare all'Andi altre persone in modo appropriato?
- > Frugalità...non potrebbe essere il tema di un prossimo Lignano?
(Vedi: il libricino "Frugalità, Parole controcampo", Ed. Il Mulino).
- > Parlo di me senza confini.
- > Orientarsi e orientare: giovani – responsabilità educativa.
- > Il mantenimento – la ricaduta.
- > Una settimana con stile di vita "Andi", movimento – alimentazione – auto-mutuo-aiuto.
- > Lavoro per i club, preparare un menù giornaliero equilibrato, secondo le informazioni e indicazioni ricevute a Lignano 2016.
- > A Lignano 2017, confrontare e verificare gli apprendimenti... dal dire al fare!
- > Non camminare davanti a me, non ce la faccio a seguirti, non camminare dietro di me, non posso farti da guida: camminiamo insieme!
- > Per me è perfetto così, grazie!
- > Bravi, un grazie di cuore ai Coordinatori, Caterina Belluno.



Spigolature

- In una serata a Lignano guardare insieme “La gang del bosco”, favola ecologica molto educativa e divertente.
- Una bilancia per verificare il peso all’arrivo e alla partenza.
- Un po’ di tempo libero prima e dopo i pasti, o finendo alle 18.30, per brevi passeggiate lungo il mare.
- Fare un po’ di ginnastica in una pausa pomeridiana.
- Approfondire l’argomento “cibo biologico”, verità e bugie.
- Laboratori di arte terapia in una delle due serate.
- Al sabato, inserire la camminata in acqua prima di pranzo.
- Non ho più l’età per concentrare tante nozioni in poco tempo!

SUGGERIMENTI

“Bel Congresso, intenso, ma forse tre giorni così pieni diventano pesanti. Ridurre forse la domenica pomeriggio?”

Come sono andati i gruppi con il computer in mezzo?

non si è corso il rischio di finalizzare il lavoro di gruppo alla produzione del testo per l’assemblea?

Ma ha favorito il dirsi di ogni persona?” Giulia

> Discorsi più brevi, un programma più esteso e un po’ di equilibrio in più.

> Sono preoccupata per me, ma allarmata per i bambini, che hanno tanto bisogno di aiuto (Silvana B.)

> Mi piacerebbe venire a un Corso a Lignano per una settimana, con persone che hanno veri problemi di sovrappeso e non con chi ce la fa!

> Partendo dall’affermazione di inizio:
Respirare bene, Mangiare bene
Studiare ed imparare il respiro corretto studiato dal Dr. Butenco.

> Imparare a far gruppo correttamente.

> Sensibilità, sensibilità, sensibilità: in questi giorni il gruppo mi ha dato un forte supporto. Grazie a voi tutti. Ciao

> Tante ore seduti: piedi gonfi... Suggerimenti?

> Per favore, lasciare a disposizione dell’acqua
(bottigliette o distributore)

> A me manca la bilancia.

> Spuntini con frutta fresca.

> Pranzi e cene troppo abbondanti: la paglia vicino al fuoco brucia!

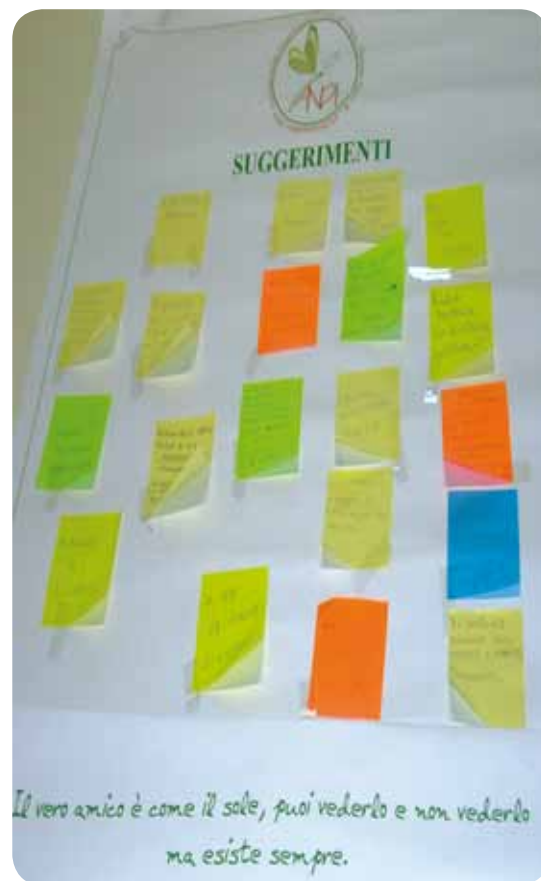
> Rimanere a Lignano, ovvero non cambiare la sede del Corso.

> E... spazio per un bagno al mare prima di pranzo.
Un grazie a tutte voi. Ciao.

> Per me va bene Lignano.

> Più attività all’aria aperta.

> Il vero amico è il sole, puoi vederlo e non vederlo ma esiste sempre.



AZZANO DECIMO

Attività della Sezione nell'anno 2016

Come ogni anno e come tutte le Sezioni, anche la nostra ha programmato vari momenti di aggregazione e di grande interesse, tutti, ovviamente, con l'intento di aiutare il più possibile i **Soci e non**, a capire il problema dell'obesità ed indirizzarli nel miglior modo possibile verso un sano e corretto stile di vita.

Primo appuntamento interessante è sicuramente la Serata Informativa tenuta il **17 febbraio** a Pramaggiore, dove la relatrice e Socia, sig.ra Domenica De Pin, ha illustrato ai presenti tutto ciò che comporta essere Soci ANDI.



In marzo, con la Sezione di Casarsa, si è tenuto un mini-corso di due serate sul tema dell'autostima, con la relatrice signora e Presidente della Sezione Isontina ...

Christiane De Donder. Molto interessante!

Un grande successo l'hanno ottenuto i Medici che sono intervenuti alla "Serata Medica" svoltasi il **14 aprile** nell'Auditorium di Tiezzo. Tutti i numerosi presenti sono stati piacevolmente coinvolti nelle interessanti disquisizioni che i due relatori, in primis il dott. Carniello e poi il dott. Ivan Rizzetto, hanno saputo dare sul



tema, non certo facile: **Le malattie reumatiche, quanto conta una corretta alimentazione.**

Il **24 giugno**, sempre nella sala Auditorium di Tiezzo, con la presenza della dott.ssa Flavia Munari, il Vicesindaco di Pramaggiore e un Assessore di Azzano X, si è tenuta la **XV Festa di Sezione sul tema "piccoli e grandi c a m b i a m e n t i , camminando insieme"...**

relatore il dott. Ivan Rizzetto. Senz'altro un incontro da



ricordare, per i temi trattati, i molteplici interventi dei partecipanti, ma in particolare per le premiazioni, gli attestati consegnati ai 5 Soci che,

nell'arco dell'anno, sono diminuiti di oltre 10 Kg di



peso... cosa certamente non facile.

23 - 24 - 25 - settembre - Lignano: Anche quest'anno, ha avuto grande successo l'incontro dei vari partecipanti, a Lignano, per un dibattito propositivo - di ascolto e di lavoro (relatori i professionisti dott.ssa Flavia Munari, dott.ssa Francesca Rocco e dott. Antonio Pratesi) per migliorare l'attività dell'Associazione e capire meglio le problematiche che tutto ciò comporta nella vita stessa delle persone. Ovviamente tutti i Soci partecipanti sono rimasti positivamente coinvolti e soddisfatti dei vari lavori svolti in quei tre giorni.

Chiuderà l'anno una serata conviviale con tutti i Soci e auguri Natalizi e di fine Anno.



BELLUNO

Come abbiamo vissuto Lignano

E' difficile parlare di Lignano. Lignano è da vivere!!!! Prima di partire le socie veterane ci avevano avvisato "Vi porterete a casa un bagaglio di sensazioni, le più disparate" e così è stato.

Abbiamo parlato di emozioni e ci siamo commosse, capendo che dobbiamo diventare gli "speleologi" di noi stessi e dare il nome alle emozioni, per poter superare le nostre paure acquisendo il senso del "qui ed ora".

Abbiamo imparato che le diete miracolose non esistono, ma solo l'impegno costante e la nostra volontà ci permettono di raggiungere e mantenere gli obiettivi desiderati.

Abbiamo ribaltato il motto "mangiare per vivere e non vivere per mangiare", riscoprendo e valorizzando ogni giorno i nostri pasti, nella semplicità. Cambiamento è

la parola d'ordine; a piccoli passi, pensando positivamente, che ognuno di noi in prima persona deve impegnarsi per ottenere i risultati desiderati.

Abbiamo condiviso con le altre socie la serata musicale e la serata di arti circensi per stimolare lo spirito di gruppo, e così è stato; ci siamo ritrovate in un contesto di pura allegria con persone mai viste prima, che però ci sembrava di conoscere da una vita.

Concludendo, ci sentiamo di ringraziare: l'Andi per questa meravigliosa esperienza di vita, i Professionisti del Comitato Scientifico per il loro contributo sui temi proposti; la nostra Presidente dott.ssa Munari che ha saputo con la sua semplicità, sensibilità e competenza tenere le fila di questi tre giorni intensi e, per ultimi, tutti noi partecipanti che, con le nostre esperienze in gruppo ed in assemblea, i nostri sorrisi ed emozioni, abbiamo reso questo fine settimana unico!

Appuntamento con il grande gruppo Andi a Lignano 2017!!!!!!

Sabrina e Michela
Gruppo Andi Ponte nelle Alpi - Belluno

Gita scolastica Andi

Sabato 21 maggio le libellule bellunesi, accompagnate da alcuni familiari, sono volate al Parco di Sigurtà (Valeggio sul Mincio). Luogo incantevole e rilassante adatto a tutte le età.

Giornata naturalistica all'insegna della libertà, chi passeggiando, chi appoggiando le proprie zampette sul trenino turistico, chi riposando vicino ai laghetti, chi soffermandosi a riflettere ai piedi della quercia, dove si trova la Pietra della Giovinezza, che reca le parole di Samuel Ullman (1840-1924), nato in Germania ma trasferitosi negli Stati Uniti a causa delle sue origini ebraiche.

"La giovinezza non è un periodo della vita, è uno stato d'animo che consiste in una certa forma della volontà, in una forza emotiva; nel prevalere dell'audacia sulla timidezza e della sete dell'avventura sull'amore e per le comodità.

Non si invecchia per il semplice fatto di aver vissuto un certo numero di anni, ma solo quando si abbandona il proprio ideale.

Se gli anni tracciano i loro solchi sul corpo, la rinuncia all'entusiasmo li traccia sull'anima.

La noia, il dubbio, la mancanza di sicurezza, il timore e la sfiducia, sono lunghi anni che fanno chinare il capo e conducono lo spirito alla morte.

Essere giovani significa conservare a sessanta o settant'anni l'amore del meraviglioso, lo stupore per cose sfavillanti e per i pensieri luminosi; la sfida intrepida lanciata agli avvenimenti, il desiderio insaziabile del fanciullo per tutto ciò che è nuovo, il senso del lato piacevole e lieto dell'esistenza.

Voi siete,

giovani come la vostra fiducia, vecchi come la vostra sfiducia,

giovani come la vostra sicurezza, vecchi come il vostro timore,

giovani come la vostra speranza, vecchi come il vostro sconforto.

Resterete giovani finché il vostro cuore saprà ricevere i messaggi di





bellezza, di audacia, di coraggio, di grandezza e di forza che vi giungono dalla terra all'infinito.

Quando tutte le fibre del vostro cuore si saranno spezzate e su di esse si saranno accumulati le nevi del pessimismo e il ghiaccio del cinismo, è solo allora che diverrete vecchi.”

Nel pomeriggio una visita al Borghetto, paesino caratteristico per i suoi mulini ad acqua. Soffermandoci davanti ad uno di loro è sorto un pensiero sull'utilità che hanno avuto in passato per le varie attività produttive. Poi, abbassando lo sguardo, impossibile non notare un secchio con scritto "BUONA FORTUNA!"

Questo è quello che auguriamo alla nostra Associazione!

Andi...amo al giro del lago di Santa Croce

Eccoci, il 21 agosto 2016, nuovamente presenti al GIRO DEL LAGO DI SANTA CROCE.

Evento non competitivo per podisti e ciclisti, nato nel 1995 dal Comitato Alpagò 2ruote&solidarietà'. Questa iniziativa coinvolge migliaia di persone, intorno a questo bellissimo lago della conca alpagota.



È una giornata dedicata allo sport....e non solo.

Il ricavato andrà a favore di due associazioni che aiutano chi soffre: l'associazione pordenonese "Via di Natale", la realtà che gestisce la Casa "Via di Natale" di Aviano

dando assistenza ai malati terminali oncologici e ospitalità ai familiari e l'associazione Cucchini: la realtà bellunese che, dal 1989, attraverso una estesa rete di volontari, fornisce assistenza ai malati gravi ed ai loro familiari e che è composta da un'equipe multidisciplinare con specifica preparazione nella terapia del dolore e cure palliative.

Noi andini.. con il nostro entusiasmo solidale eravamo presenti in 134... ricevendo così il secondo posto come numerosità di gruppo! Il ricavato totale è stato di euro 25.536. Quest'anno a griffare la maglietta che è stata consegnata ad ogni partecipante è stato Jacopo Fo che da molti anni sostiene in vario modo la vita e l'attività di persone con disabilità fisiche o psichiche. (www.comitatonobeldisabili.it)



A proposito di semina....

Sono Luisa e voglio parlare un po' di me, raccontarvi qualcosa.

A gennaio di quest'anno c'è stato un importante compleanno nella mia vita: l'ottavo compleanno con l'"A.N.D.I. e non solo"! Questa associazione mi ha aiutato a cambiare stile di vita, mi ha aiutato a cambiare molte mie abitudini sbagliate, a migliorare modo di pensare, osservare, ascoltare, a vivere il qui e ora, soprattutto a porre l'attenzione sull'alimentazione, sulla qualità e quantità del cibo, integrando anche con l'attività fisica, molto importante per la salute. Di tutto ciò ora godo i benefici, perché mi sento bene, serena e soprattutto viva!



Ma ritornando a gennaio, mentre ricordavo il lavoro svolto e il percorso fatto con questa associazione, mi sono venuti in mente tutti i miei compagni di viaggio, quelli che si sono fermati e non hanno avuto il coraggio di proseguire. Qui mi sono sentita triste, malinconica; per alcuni giorni pensavo sempre a loro, mi sono fatta tante domande e avevo molti "ma perché?". Un mattino mi sono data una risposta: ognuno è libero di fare le proprie scelte e di scegliere la strada che vuole. Così, ritornato il sereno, avevo voglia di parlare con qualcuno, ma ero sola, in quel momento non c'era nessuno vicino a me. Allora ho preso carta e penna (il mio "computer portatile") e mi sono messa a scrivere perché avevo un desiderio, una speranza che ho tutt'ora: vorrei che questa associazione fosse conosciuta in ogni angolo, luogo della nostra provincia, perché



molti ancora non sanno cos'è l'A.N.D.I. e non solo, l'aiuto che può dare a chi ha bisogno e voglia di perdere peso o sentirsi bene con se stesso.

Da questo mio scritto è stato trovato il titolo per la nostra festa di Sezione: "Semina e raccogli il seme del benessere".



“SEMI E SEMINA”

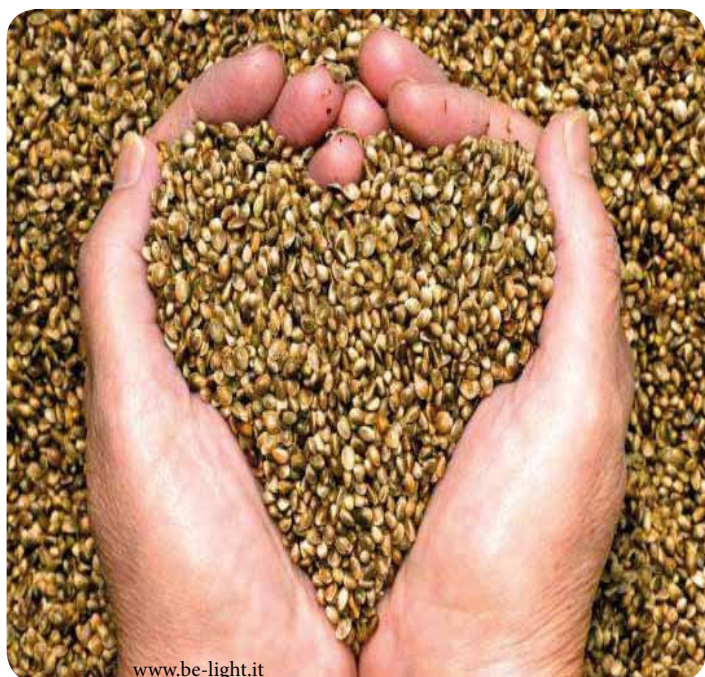
Frequento l’A.N.D.I e non solo da otto anni; il mio cambiamento e il mio modo di vivere serenamente li devo all’aiuto di questa Associazione che mi accompagna e mi sostiene ad avere uno stile di vita sano e corretto. Nei nostri gruppi d’incontro ho compreso che l’accoglienza, l’ascolto, la condivisione, la riservatezza, l’amore, l’amicizia, la solidarietà sono dei semi, che si trovano dentro di noi e dentro i nostri gruppi, ma li dobbiamo tirare fuori, porli nella mano e seminarli.

Certo il nostro territorio bellunese non è facile da raggiungere, ci sono distanze che ci ostacolano, ma è un territorio meraviglioso. La semina non è facile da portare nei luoghi, ma noi ci proviamo, poi sarà la brezza del vento che ci aiuterà. Anche se un nostro piccolo seme si poserà in una zolla fredda e rocciosa, sono fiduciosa che un giorno qualcuno vedrà crescere un altro fiore vicino a una stella alpina. Se il seme dello stile di vita sano e sereno dei nostri gruppi verrà sparso con dimostrazione e consapevolezza, sono certa che molti altri seminatori si uniranno a noi.

Da questa Associazione ho imparato che la vita è la cosa più importante che ho, che abbiamo e per questo dobbiamo averne rispetto.

Vorrei ringraziare di cuore chi ha fondato questa Associazione, il mio gruppo che frequento settimanalmente, tutti i soci che negli anni, in varie occasioni, ho incontrato e ho condiviso con loro lavoro, esperienze e speranze, i medici che sempre ci sono vicini e ci accompagnano! Un grande grazie a tutti!

Luisa



CASARSA

Tutti i nostri però

Il nostro gruppo A.N.D.I e non solo si trova a Valvasone e fa parte della Sezione di Casarsa della Delizia. Valvasone è un bellissimo paese, molto caratteristico, e fa parte dei borghi antichi più belli d’Italia; c’è un castello medioevale, all’interno del quale si trova un bellissimo teatrino restaurato recentemente.

A maggio abbiamo fatto la festa di Sezione che ha riscosso molto successo per il tema proposto: erano presenti le altre Sezioni del Friuli e del Veneto, le autorità locali e i rappresentanti della nostra associazione, tra i quali la nostra Presidente dr.ssa Flavia Munari, la nostra Presidente di Sezione signora Emi Bortuzzo e il relatore della serata dott. Lorenzo Zanon Psicologo.



Il tema della serata è stato “Le difese al cambiamento-tutti i nostri però”. I nostri però sono sempre tanti e noi, forse, permettiamo ci impediscano di portare avanti quel cambiamento tanto desiderato, ma che arriverà senz’altro, continuando a lavorare su noi stessi, sentendoci vicini al gruppo di cui facciamo parte, alla Sezione e all’Associazione.

Questo, se permettete, ce lo auguriamo prima di tutto noi soci e socie e amiche del gruppo di Valvasone, ma con tutto il cuore lo auguriamo anche a tutti i soci A.N.D.I.

Un caro saluto da parte nostra come gruppo e dalla nostra Sezione di Casarsa della Delizia

Il Gruppo di Valvasone



Sezione in festa - 21.10.2016

Ok, per questa sera è tutto pronto. Finalmente dopo tanto tempo siamo riuscite ad organizzare una festa di Sezione anche noi. Gli amici Andini sono stati invitati tutti, le autorità anche e i medici parteciperanno alla serata... speriamo vada tutto bene... la tensione resta alta, vedremo come andrà.

Ok, la serata è finita, la tensione sta lentamente svanendo e posso dirmi soddisfatta di come sono andate le cose. L'affettuosa e numerosa partecipazione degli amici Andini è stata di supporto e ci ha dato grande soddisfazione. Averli presenti è sempre molto importante.

Sono particolarmente contenta per le parole dell'Assessore ENZO PERIN (assessore al volontariato) che è stato nostro gradito ospite. Sentire parole di apprezzamento per la nostra Associazione mi ha reso più consapevole ed orgogliosa del lavoro che tutti noi svolgiamo. A volte la frustrazione per le cose che "non vanno" offusca l'importanza di ciò che portiamo avanti con il nostro impegno. Sentire che qualcuno di esterno all'Associazione ci apprezza è sempre altamente gratificante.

L'intervento del dott. Favretto, medico della nutrizione, è stato molto coinvolgente ed interessante. Ci ha spiegato l'importanza di perdere peso lentamente e in maniera costante, ricordando che molto spesso i dimagrimenti troppo veloci non fanno perdere chili di grasso ma chili di massa magra, ponendo l'attenzione soprattutto sulla pericolosità del cosiddetto grasso viscerale, quello cioè concentrato all'interno della cavità addominale e distribuito tra gli organi interni e che è considerato uno dei più importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Ha sottolineato l'importanza del sostegno del gruppo nel cammino del cambiamento.

La dott.ssa Munari (riprendendo l'argomento di Lignano) è stata come sempre chiara ed incisiva nell'espone le dinamiche che intercorrono tra le emozioni e le ripercussioni che queste hanno sul nostro comportamento alimentare, come riconoscerle ed



imparare a gestirle.

Altra grande soddisfazione della serata è arrivata, infine, da alcuni tra soci e socie che, con il loro impegno a cambiare stile di vita e ad assumere una corretta alimentazione, sono riusciti a raggiungere gli obiettivi (o almeno parte di essi) che si erano prefissati. Un momento conviviale e un grande brindisi hanno chiuso in allegria la serata. Arrivederci alla prossima e grazie a tutti.

Sarcinelli Patrizia

Lignano 2016

Che dire? L'entusiasmo è tanto, ma poi?

Sono state come sempre giornate intense e lo sforzo per l'attenzione e la memorizzazione non è stato indifferente.

Il primo plauso va alle esposizioni delle sezioni.

Gli stessi argomenti trattati dai vari gruppi; sinceramente ero pronta ad annoiarmi per la loro ripetitività e, invece, quante visualizzazioni diverse, quante nuove scoperte, una entusiasmante e continua sorpresa!

Mai avrei immaginato che lo stesso argomento potesse essere studiato e svolto in tanti modi costruttivi ed interessanti; già questo è un successo.

I Relatori professionisti, sicuramente coinvolgenti, veri Maestri che si sono dati a piene mani, il loro sapere lo hanno trasmesso a noi anche col cuore, ed è bella la sensazione di sentirsi così ben voluti e stimati. Tutti abbiamo potuto conoscere ed apprendere nozioni nuove utili ed interessanti.

I gruppi autogestiti hanno come sempre lavorato bene con tanta voglia di fare, capire, imparare. Le serate, simpatiche, sono riuscite ad alleggerire le menti e, con il ballo, a muoverci un po'.

L'unico rammarico è per chi non è potuto o non ha voluto partecipare. Raccontare il tutto è come guardare un concerto in TV! I sentimenti e le emozioni nel vederlo dal vivo sono sicuramente diverse e non condivisibili. Un grazie sincero alle due sezioni che hanno curato ed organizzato tutto lo svolgimento logistico, bravissimi per tutto.

E... non trovo le parole per ringraziare di cuore la "Nostra Dott.ssa Munari". Solo i presenti hanno potuto cogliere il suo grande lavoro, l'impegno ed affetto, dico solo GRAZIE per racchiudere tante sincere parole ed emozioni... Perché tante energie non vadano sprecate, cerchiamo tutti di fare nostra la conclusione della seconda giornata **"abbiamo ascoltato ed imparato tanto, adesso cerchiamo di mettere in pratica!"**

Marilena



CORDENONS

Verbale di una serata tipo al gruppo

Cito una frase della dott.ssa Munari:
“Dentro ognuno di noi c’è un cancello del quale solo noi possediamo la chiave... e fino a quando lo terremo chiuso nessun aiuto riuscirà a raggiungerci”.

Anch’io per la verità mi sento sempre alla ricerca di questa chiave, chissà dove l’avrò nascosta, forse in un posto che ho volutamente cercato di dimenticare.

Arrivo io, triste, avvilita, sfiduciata, sento però attorno a me la solidarietà di tutto il mio gruppo, e negli occhi di tutte vedo il desiderio sincero di volermi aiutare. Ci proverò.... e spero di non deludervi.

In questo ultimo periodo non riusciamo più a perdere peso: che cosa sta succedendo? Mi consola il fatto di non essere la sola ad avere insuccessi (magra consolazione) però ora vorrei che anche i nostri incontri cominciassero a dare buoni risultati, forse così riusciremmo a trovare anche nuovi compagni di avventura!

Questa situazione di stallo come può cambiare? Siamo tutte aumentate e così non si può andare avanti.

Ci vuole attenzione a quello che si mangia, noi stiamo mangiando senza controllo, tutto quello che ci viene sotto mano viene ingoiato.

E così ci siamo un po’ sfidate a mettere la testa a posto e soprattutto a compilare il diario alimentare.

Giannina si ripromette di rinunciare al caffelatte delle 3 pomeridiane.

Luciana mangerà correttamente pensando all’impegno che tutte noi ci

metteremo in questa settimana, altrimenti – dice – sembrerà un affronto verso noi e se stessa.

Ida metterà sul piatto metà porzione, escludendo il pane la sera.

Luisella seguirà la sua dieta rinunciando ai dolci.

Carmela eliminerà la pasta mangiando correttamente il 2° piatto.

E così via, via. Piccoli accorgimenti che col tempo daranno dei risultati.

La serata è stata molto bella perchè si è potuto dare libero sfogo alle ansie e sensazioni di malessere per il comportamento del proprio compagno e/o per l’ambiente in cui si lavora. Per queste motivazioni molto spesso cadiamo in tentazioni col cibo senza sapere o renderci conto di quello che stiamo facendo; quindi cerchiamo di riflettere e possibilmente trovare

soluzioni per non cadere più. Per il fatto di stare tutte assieme e di condividere gli stessi problemi aiuta molto a superare i momenti difficili e sono molto importanti il dialogo e l’amicizia che si instaurano tra tutte noi.

Una riflessione sugli insegnamenti o suggerimenti ricevuti durante i nostri corsi di formazione Andi: se per ingrassare ci abbiamo messo un determinato numero di mesi o anni, altrettanti ci vorranno per convincere la nostra mente che non è più necessario ingrassare ma che ora preferiamo, anzi, vogliamo dimagrire, quindi niente scoraggiamenti troppo grandi se in un mese di assenza abbiamo messo su un po’ di peso.

Questa non vuole essere una giustificazione ai nostri errori, ma un incoraggiamento a riprendere, perchè se le nostre gambe ci hanno portato al settimanale incontro con il nostro club, vuol dire che l’obiettivo e la volontà di raggiungerlo esiste ancora. Facciamoci coraggio e ripartiamo insieme perchè sicuramente insieme è più facile.

Gruppo N. 1 PN

ISONTINA

Il mio primo Lignano

L’esperienza dei tre giorni a Lignano è stata semplicemente fantastica!

La giornata del 23 settembre l’ho iniziata con entusiasmo ed emozione perchè, da quando frequento l’ANDI, mi hanno parlato tanto e così bene di queste giornate che, non nego, avevo molte aspettative.

Volendone fare una cronaca abbastanza dettagliata, posso raccontare che sono giunta alla Ge. Tur. presto e ho visto arrivare molte persone che si sono salutate da grandi amici e già questo mi ha fatto capire il clima che ci sarebbe stato. Anche le amiche dell’Isontina (le uniche che conoscessi) salutavano gli altri Andini con affetto, e, intanto, mi presentavano a uomini e donne giunti da ogni parte del Veneto e del Friuli Venezia Giulia. Nomi e volti si alternavano ed io mi chiedevo: chi si ricorderà di loro?

E intanto, dopo i saluti, ci siamo recati nella sala convegno per noi predisposta, per un tour de force ricco di contenuti ed emozioni. Ci è stato spiegato come sarebbero state organizzate le giornate e ci hanno consegnato dei nastrini di colori diversi. Le altre Andine della Sezione Isontina mi hanno spiegato che saremmo state tutte divise tra gruppi diversi per permettere a ciascuno di noi di acquisire nuove esperienze. A me è toccato il colore rosso. E che



emozione far parte del gruppo contraddistinto da questo colore, ho conosciuto tante belle persone con le quali poter esprimere liberamente le mie emozioni ed essere veramente me stessa come se le conoscessi da una vita.

Il primo giorno ho conosciuto anche la presidente dell'ANDI, dott.ssa Munari, che ci ha spiegato in maniera semplice un discorso per me del tutto nuovo: da sempre ho vissuto sulla mia pelle la stretta connessione tra emozioni e cibo, ma apprendere che ci fossero dei principi scientifico-biologici che regolassero tale rapporto per me è stata una vera scoperta.

Dopo un'intensa giornata, di cui ho cercato di sfruttare al massimo ogni secondo per arricchirmi, pensavo di essere stanca, ma poi dopo la cena ho vissuto un'esperienza che ancora oggi, chiudendo gli occhi e ricordandola, provo tutte le emozioni vissute e penso che rimarrà sempre nel mio cuore. Quante risate nel fare il clown per una sera, osare



nel fare cose mai sperimentate prima ed imparare ad affidarsi agli altri attraverso il "gioco". Quanto divertimento e, lentamente, alcuni dei volti e dei nomi indistinti della mattina hanno preso forma e sono nate delle nuove amicizie!!

Anche il secondo giorno per me è stata una scoperta: il risveglio muscolare e la camminata sulla spiaggia tutte insieme cantando il "mantra" in maniera gioiosa. Che belle parole, che a volte rileggo in quanto mi donano gioia e forza di continuare nei momenti difficili di ricaduta.

Alla bellezza delle persone si è aggiunto lo splendido contesto panoramico e, scoperto il fascino dell'alba di Lignano, l'ultimo giorno mi sono recata a camminare per godermela ancora di più, prima da sola e poi di nuovo insieme agli altri.

Importante è stato l'intervento della dott.ssa Rocco che concretamente ci ha spiegato il giusto rapporto tra macronutrienti e micronutrienti da mangiare ogni giorno e poi ci ha fatto una carrellata di tutte le diete più famose illustrando, per ognuna, in maniera scientifica, gli aspetti negativi e i pochi positivi. E

grazie a lei ho scoperto che condire l'insalata con l'olio permette ai micronutrienti di essere ben assimilati... ed io che fino a quel momento evitavo di condirla per risparmiare calorie!! Ci ha anche spiegato i presupposti scientifici per cui è importante mangiare carboidrati in quanto aiutano a bruciare i grassi. E per ultimo, ma non per importanza, ci ha spiegato il significato di leggere le etichette; discorso, questo, affrontato anche l'ultimo giorno con il dottor Pratesi.

Di quest'ultimo avevo sentito la fama, ma ascoltarlo personalmente è stato un vero piacere. Con semplicità ci ha spiegato che la prima regola fondamentale per dimagrire è bere acqua.

Apparentemente è una banalità, di cui tutti dovremmo essere a conoscenza, ma il modo con cui ha parlato di questa semplice regola ha inciso dentro di me questa verità infallibile. Ha, inoltre, ribadito che è necessario non ingerire zuccheri con i liquidi, evitare pertanto non solo le bibite gassate, ma

anche i succhi di frutta. E poi ci ha illustrato come i carboidrati siano fondamentali per dimagrire e come la pasta, tanto demonizzata, in realtà è elemento essenziale in una dieta dimagrante. Ma la cosa che mi ha colpito di più è stato scoprire che i legumi aiutano ad eliminare il grasso viscerale e da allora, io che non li amo, ho cominciato a cucinarli.

Le tre giornate di Lignano, in effetti, hanno inciso profondamente sulla mia alimentazione: ho iniziato a bere più acqua, mangiare legumi, a non sentirmi in colpa per il piatto di pasta che mi concedo la sera e ho iniziato a leggere le etichette controllando non solo, come facevo prima, le calorie, ma i vari componenti, soprattutto gli zuccheri aggiunti.

Non solo perché di queste cose ci hanno parlato, ma perché le abbiamo vissute concretamente, attraverso il menù che la stessa dott.ssa Rocco ha studiato per noi: variegato, colorato, saporito, ma ottimo per la linea.

In conclusione posso dire che, se anche mi aspettassi molto dall'esperienza di Lignano, alla fine ho avuto molto di più delle attese!

Giusy Naciti – Sezione Isontina



Riflessioni su Lignano

Quest'anno al Corso Residenziale di Lignano, settembre 2016, hanno partecipato 13 soci della Sezione di Orsago. Questo evento è molto sentito nella Sezione e sempre siamo stati presenti più o meno numerosi. Possiamo affermare che il 70% dei soci, nel corso degli anni, ha partecipato. Per questo i soci presenti quest'anno hanno voluto esprimere, sintetizzandoli, alcuni pensieri, emozioni e propositi che hanno condiviso insieme.

MONICA - è stata la prima volta per me, sono stata

convinta a partecipare da Therese, la nostra operatrice, ero partita molto scettica, quasi pentita di questa scelta, avevo dovuto mandare il nipotino dall'altra nonna e questo mi frustava, ero triste. Ora non so se riesco a esprimere quello che ho provato: per prima cosa ho

trovato serenità, sorrisi, più partecipavo ai gruppi, più sentivo tante esperienze di vita e tanta serenità entrava in me. Durante le relazioni dei nostri Medici ho imparato tante e tante "Lezioni" così interessanti e illuminanti per me e anche per la mia famiglia. In poche parole anche le compagne del mio gruppo mi sono sembrate diverse, qualcosa ora ci unisce, grazie ANDI.

NADIA - sono approdata a Lignano, per la prima volta, dopo aver pensato "ora o mai più", insieme a due amiche del gruppo, simpatiche ed piene di aspettative come me. Dal primo incontro mattutino con la Dott. Munari mi sono resa conto dell'importanza del diario alimentare, farlo bene e veritiero, senza vergogna, con gli altri esperti ho raccolto nozioni di ogni aspetto alimentare e non solo, capire quanto bisogna stare attenti agli errori quotidiani, soprattutto mettere in pratica insegnamenti e strategie. Sono stata contenta di questi tre giorni, il gruppo di lavoro mi ha fatto capire quante persone fanno molta fatica a seguire una corretta alimentazione, mi ritengo fortunata. Tutto ciò

mi ha fatto capire che devo lavorare su me stessa, correggendo alcune cose

THERESE - ho vissuto in totale entusiasmo tre giorni di principi ANDI - EMOZIONI Dott. MUNARI - DIETE rapide Dott. ROCCO - CAMBIMENTI STILI DI VITA - Dott. PRATESI, che era intenso, molto educativo e pratico

CATERINA-FEDERICA-SANDRA-DOULCE - questo Corso ci ha dato validi strumenti per continuare il nostro percorso, dando un senso più consapevole alla nostra vita, sfiorando le nostre emozioni. Ci siamo arricchite con gli argomenti esposti dai nostri RELATORI, sempre molto attenti alle nostre richieste ed esigenze, creando una forte empatia.

PATRIZIA-MIRELLA-LUISA - Il Corso di Lignano

rappresenta un momento davvero speciale per ogni socio ANDI: tre giorni di full-immersion lontani dalla vita quotidiana, difficili da spiegare a chi non ha mai partecipato a tale esperienza. TRE giorni che ci permettono di riflettere sulle nostre abitudini che vengono da lontano



ma che devono proiettarsi verso un futuro di speranza, confrontandoci con persone talvolta sconosciute che hanno raggiunto i loro obiettivi o desiderosi di farlo. Che cosa rimane degli argomenti trattati, del lavoro svolto nei gruppi di lavoro, degli interventi degli esperti? Sicuramente maggiore informazione e un rinnovato atteggiamento positivo, il comprendere che se c'è stato qualche fallimento, il clima e l'atmosfera vissuti durante questo Corso, le energie unite assieme ci fanno sperare di raggiungere i risultati desiderati.

LUCIA - per me Lignano è una bella esperienza, è il secondo anno che partecipo, ritrovare gli amici e condividere questi giorni è una boccata di ossigeno. Lo stile ANDI per me è una ragione di vita. Gli argomenti discussi sono stati molto importanti, tutto è di grande aiuto per me, il percorso che ho intrapreso con l'ANDI mi ha permesso di perdere considerevolmente il peso e soprattutto di mantenerlo nel tempo, non dimenticando di seguire quello che ho imparato e di essere presente settimanalmente al gruppo.

Alina Vallin

SAN DANIELE

25° anniversario della nostra sezione

Venticinquesimo anniversario della nostra Sezione: molte sono le persone che hanno frequentato la nostra associazione in tutti questi anni.

Noi vorremmo far percepire il nostro operato alle persone che ancora non ci conoscono, con l'obiettivo di promuovere i temi a noi più cari come, ad esempio: uno stile di vita sano e vigoroso, la crescita personale attraverso l'empatia e l'ascolto.

Durante questo evento abbiamo avuto modo di riflettere e rimarcare le vere e più profonde ragioni del nostro stare insieme.

La convinzione maggiore sta nel considerare che questa nostra Associazione è una risorsa e un dono prezioso da salvaguardare per tutti noi e tutto il territorio.

Un apprezzamento l'abbiamo riscontrato nelle considerazioni e nel sostegno dimostrato dai dottori presenti al nostro convegno: il dott. Lorenzo Zanon, la dott.ssa Fabiola Picco (membri del Comitato Scientifico); la dott.ssa Maria Parpinel, la dott.ssa Manuela Mauro. Un grazie di cuore a tutti!

Un particolare ringraziamento al dott. Lucio Mos dell'Ospedale di San Daniele, al Sindaco di San Daniele del Friuli prof. Paolo Menis e a tutte le autorità presenti, per averci sempre sostenuto ed incoraggiato. Questo evento ci ha trasmesso un nuovo entusiasmo e la consapevolezza dei propri limiti, della propria precarietà...

Solo attraverso la solidarietà e l'amore che ci unisce possiamo proseguire con entusiasmo e convinzione a proporre e divulgare le regole dettate dall'A.N.D.I. e non solo...

Inoltre non dimentichiamo che siamo stati i pionieri del programma di "San Daniele in salute" promosso dal Comune di San Daniele del Friuli (UD) e dall'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.3, Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli.

Direttivo Sezione di San Daniele del Friuli

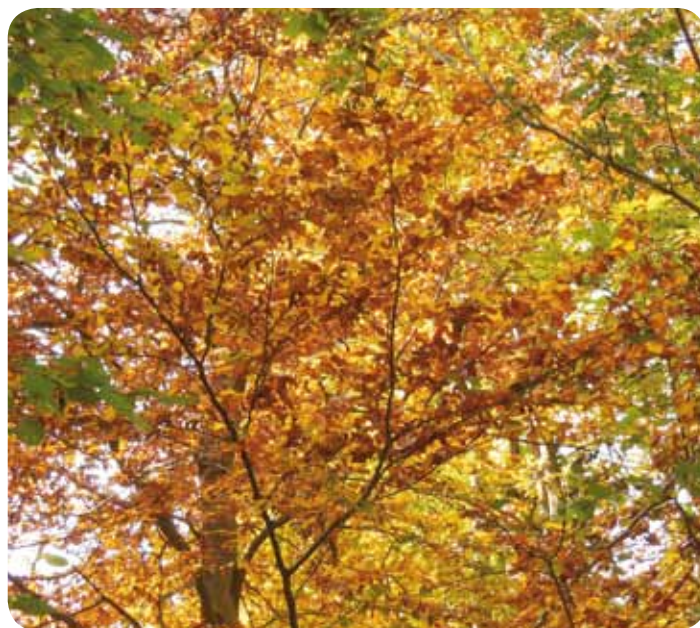


SESTO AL REGHENA

Camminare insieme a Bagnarola

Camminare per stare meglio, camminare per socializzare, camminare per fare del movimento: per qualsiasi motivo lo si faccia, camminare è una delle attività a costo zero più salutari che esistano.

Dopo aver ascoltato, in una delle serate nell'estate scorsa, il dottor Ciro Antonio Francescutto, anche nella nostra comunità si sono formati dei gruppi di cammino, in collaborazione con una parte delle associazioni Sestensi e Bagnarolesi. Io ne faccio parte già dall'inizio e, con il sole o senza, o quando piove o con l'ombrello sotto braccio, la mia convinzione e tenacia fanno sì di non mancare. Queste camminate, formate da diversi gruppi, con orari che vanno dal mattino e alla sera, con il buio, dalle età direi varie, sono stimolanti, si creano nuove amicizie e per di più si ammirano lungo il



percorso vedute che non immaginavo e che non avevo mai notato prima. E' l'autunno e si sa che in questo periodo, percorrendo campi e prati, si nota il cambio di colori della vegetazione dalle sfumature gialle, rosse e da altri colori dal marrone chiaro e scuro. Rimango incantata e per dir il vero qualche volta mi fermo per ammirare tutto ciò. Ora voglio fare un caloroso appello a tutte le mie amiche di Associazione e non, donne e uomini, datevi una mossa, partecipate numerosi, anche perché la cosa più importante è migliorare il mio e il vostro benessere psichico e fisico.

VI ASPETTO!

Gruppo 2 - Mariucci Rossit



Viaggio attraverso le allergie e intolleranze alimentari

Martedì 25 Ottobre 2016 alle ore 20.45 si è tenuta, presso l'Auditorium delle Scuole Medie di Bagnarola, una serata informativa sul tema "QUANDO IL CIBO PUO' DIVENTARE UN PROBLEMA: VIAGGIO ATTRAVERSO LE ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI". Relatore della serata il Dott. Danilo Villalta, Allergologo Immunologo dell'Ospedale di Pordenone, organizzata in collaborazione con la banca Credima - Friulovest e parte delle Associazioni Comunali. Il maltempo ha reso difficile l'arrivo a tutti,



ma il pubblico è stato ugualmente numeroso, molto partecipe e interessato agli argomenti trattati per poi passare alle domande che

venivano poste, alle quali il Dott. Villalta, con parole semplici, dava le dovute risposte. Oltre a spiegarci la differenza tra intolleranze e allergie, ci ha raccomandato di fare attenzione negli acquisti, soprattutto alle etichette, perché gli ingredienti riconosciuti allergenici vengono scritti con caratteri più marcati e di dare la preferenza ai prodotti originari italiani, in quanto le nostre leggi ed i relativi controlli sono più severi rispetto ad altri Stati, vedi agrumi, latte, formaggi, latticini, riso, olio ect ect. Ha chiuso la serata veramente interessante la nostra Presidente Nazionale Dott.ssa Flavia Munari, ringraziando per la partecipazione e con il saluto a tutto il pubblico presente.

Dopo l'incontro, la Banca Credima - Friulovest, ringraziando la nostra Sezione per questa iniziativa, ha voluto donare alla comunità Sestense un defibrillatore di ultima generazione telecontrollato di cui le nostre Associazioni locali potranno beneficiare.

Gruppo 1 - Carla Dal Molin



*Il club di RIVOLTO-CODROIPO
augura alla nostra Socia LAURA e al marito DARIO
tanti auguri per il bellissimo traguardo
dei 50 anni di matrimonio.*

Il club numero 4 Rivolto

TREVISO

Festa delle Associazioni di Volontariato

Festa del Volontariato a Montebelluna l'1 ottobre 2016, una giornata soleggiata in tutti i sensi. La manifestazione si è svolta dalle 9:00 alle 18:00.

L'ANDI si è iscritta alla Festa delle Associazioni in gemellaggio con l'ACAT, con la quale condivide la stessa metodologia.

Abbiamo approfittato del palco per cantare il nostro mantra*, coinvolgendo giocosamente gli alunni delle scuole medie, che hanno partecipato attivamente nel pomeriggio alle varie attività proposte dalle Associazioni.

La visita delle scolaresche, a nostro avviso, è stata importante per farci conoscere e sensibilizzare i giovani sulle tematiche da noi promosse.

Le persone che si sono avvicinate al nostro stand erano particolarmente interessate al concetto del mangiare sano per un corretto stile di vita e ci interrogavano con domande precise e dettagliate.

Il tavolo, oltre ai vari volantini, era allestito con un bellissimo cesto composto di frutta e verdura di stagione e la pesca dei pensieri positivi ha avuto un gran successo. Abbiamo distribuito diversi numeri della nostra rivista.



Il club di Trevignano nell'ultimo anno ha acquisito altri tre membri, grazie al passaparola: il prossimo anno già ci candidiamo per la Festa delle Associazioni di Volontariato di Trevignano.

Siamo molto entusiasti per il prossimo incontro con la cittadinanza, che è previsto per dicembre nelle casette predisposte dal comune di Montebelluna in piazza. Parteciperemo anche alla Festa delle Associazioni del Comune di Volpago del Montello sempre in gemellaggio con l'ACAT. Tutto questo nella speranza di aprire un club in questi territori, perché nei club c'è la forza del gruppo per camminare insieme verso gli obiettivi condivisi.

*Meri Zanini, Petro Cataldo e Sbrogiò Elena
Club di Trevignano - sezione di Treviso
andi.sezionetreviso@gmail.com*

*
*mangia meglio gusta di più
vedrai che i chili pian pian van giù
colorato
rosso giallo bianco verde viola
così ti alimenti in maniera festaiola
variato
a più non posso
regolato
vedrai che risultato
se ci aggiungi anche il moto
il traguardo non sarà così remoto
dai
dai
dai
vieni all'ANDI e ce la fai*

UDINE

Andi...amo insieme

L'ANDI è un'associazione di auto-mutuo-aiuto. L'Associazione permette alle persone che si avvicinano di far conoscere programmi e modo di operare, proprio per poter meglio decidere se entrare e farne parte oppure no.

Se si decide di entrare, comincia un'avventura che, con il passare del tempo, diventa uno stile di vita e permette di cominciare a conoscersi sempre meglio. Attraverso il confronto e l'ascolto nel gruppo si acquistano autostima e consapevolezza e ci si rende conto che, insieme ai nostri compagni di viaggio, ognuno di noi può raggiungere i propri obiettivi nel rispetto dei tempi di ognuno.

Il tempo e la continua partecipazione permettono ai soci/e di diffondere nel proprio territorio il messaggio che l'Associazione porta avanti come proprio programma: fare prevenzione e diffondere sani stili di vita. Programma che permette alla comunità di crescere in salute e consapevolezza.

Ognuno diventa protagonista e responsabile della propria salute, per passare dalla delega ad altri alla responsabilità verso se stessi come nuova modalità.

L'associazione, cioè tutti i soci/e possono nel presente, ma proiettati nel futuro, dare un grosso contributo lavorando assieme alle Istituzioni e ad altre realtà associative del territorio per migliorare la propria comunità, per avere una comunità sempre più consapevole e responsabile.

Il mio augurio è che questo messaggio si possa diffondere sempre più, anche nella comunità dove attualmente non ci sono gruppi dell'Associazione.

Concludendo spero che riusciremo ad essere sempre più presenti nella comunità, testimoniando il piacere di far parte di qualche cosa d'importante per la crescita propria e della nostra società.

Calò Luciano – Presidente Sezione di Udine



VITTORIO VENETO

C'è sempre qualcosa da ricavare da una festa di sezione!

Novembre, tempo di festa per Vittorio Veneto. Ritrovarsi tra i soci della Sezione e di tutte le altre che sono venuti a farci compagnia è sempre stimolante ed è occasione di riabbracciare tanti amici. Da tutte le feste di Sezione possiamo ricavare attimi di allegria, emozioni, nuove conoscenze e riflessioni che nascono da quanto sentito. Luana e Michela ci riportano a quel giorno.

Una serata entusiasmante...

È sabato 12 novembre e, come di consueto in questa stagione, ci si riunisce tutte nella palestra di Colle Umberto per la raccolta delle gnocche di Vittorio Veneto e dintorni. Sono donne particolari queste, perché spesso non sanno di esserlo e allora bisogna dirglielo con una certa insistenza.

Si parte come al solito ringraziando le autorità, pervenute e non.



Poi arriva, bello come il sole, il dottor Pratesi, che ci invita a non lasciarci abbagliare dai dietologi da televisione che vogliono farci credere che si può dimagrire più coi grassi che con frutta e verdura. Ci ricorda che non è il caso di introdurre calorie anche bevendo: le bevande zuccherate van giù veloci, senza accorgersene, ma fan tanti danni che la semplice acqua certo non fa. Per arrivare belle e in forma a centovent'anni ci raccomanda di non mangiare troppa carne e zuccheri, ma più legumi e cereali. Bene sarebbe anche tenere a riposo il nostro stomaco per 12 ore: la colpa delle occhiaie e delle rughe che vediamo la mattina è dei nostri spuntini notturni!

Finalmente arrivano le testimonianze delle nostre

iscritte, che ci incoraggiano e ricordano che possiamo farcela: a Rita è servito un po' di relax e l'esempio delle compagne per avere buoni risultati, Loretta è finalmente arrivata all'agognato obiettivo e ritira la libellula, Giulietta ha risolto un problema al ginocchio anche perché ha perso 13 kg., Susanna festeggia i suoi primi dieci chili persi soprattutto grazie al fatto di aver sostituito i tre litri di Coca-Cola che beveva ogni giorno con della sana acqua fresca (ma allora ... vuoi vedere che Pratesi aveva ragione?).

Durante i consigli e i ringraziamenti dei pezzi grossi dell'Associazione, il nostro stomaco però ci ricorda che siamo arrivate fin lì senza cena. Di sicuro stiamo già disobbedendo alle raccomandazioni di cenar presto che ci hanno appena fatto: la nostra mente è ormai al buffet!

Abbiamo così concluso in bellezza la serata tra musica, balli e manicaretti fatti in casa dalle nostre socie con frutta e verdura e con pochi grassi, come da direttive ricevute.

Insomma, una bellissima serata, e inoltre siamo state più brave del solito perché, almeno stavolta, non ci siamo mangiate anche le decorazioni!

.... con piccole riflessioni a margine

In occasione della nostra ultima festa di Sezione abbiamo avuto modo di ascoltare vari interventi, tutti molto interessanti, primi fra tutti quelli del dott. Pratesi e della dott.ssa Munari. Vorrei, però, soffermarmi su un argomento che è stato sollevato da Vilma e ripreso dalla dott.ssa Munari.

Se ho capito bene quanto espresso, Vilma si rammaricava del fatto che nei gruppi, dopo un lasso di tempo in cui ci si trova regolarmente per parlare di noi, inevitabilmente si crea quella confidenza, se non a volte vera amicizia, che ci fa trattenere dal dire quelle cose che potrebbero "smuovere" le compagne



adagiatesi in uno stile di vita non appropriato, ma che temiamo possano essere recepite male e quindi intaccare i rapporti. Questo naturalmente va a discapito



del buon andamento del gruppo, che può non ottenere i risultati desiderati. La dott.ssa Munari, da parte sua, ricordava che un'amicizia, se di amicizia sincera si tratta, dovrebbe essere in grado di reggere queste sollecitazioni e di non interpretarle in modo negativo. Sicuramente quello che afferma la dott.ssa Munari è vero, tuttavia credo di non dire nulla di nuovo se confermo che, effettivamente, una delle cose di cui sento spesso parlare è che *“siamo tutti amici e quindi*



spesso va a finire che nel gruppo ci raccontiamo del più e del meno” senza un vero costrutto. Il gruppo, quindi, si adagia in un tran tran poco proficuo. D'altra parte, uno dei punti su cui si basa l'appel del metodo ANDI è quello che si viene in un ambiente che non ti giudica e non ti critica, ma che al contrario vuole esserti di aiuto e sostegno nel cambiamento. Quando arriva un nuovo socio è naturale che si parli del nostro metodo e si diano tutte quelle indicazioni che abbiamo in vario modo recepito dal Comitato Scientifico e dalle nostre esperienze. Il nuovo socio mi pare intenda positivamente anche le “critiche” al suo stile di vita e modo di alimentarsi perché cerca aiuto. Quando, però, si sta assieme da un certo tempo, allora come posso dire *“non credo tu stia facendo la cosa giusta”* senza che questo sia percepito come un giudizio o una critica negativa (*sei qui da un po' e ancora non fai le cose giuste*)? E di più, come dirlo se in fondo io stessa posso non essere di esempio (altrimenti saremmo tutte libellule)? Come si dice: predicare bene e razzolare male? La risposta più ovvia è *“comincia tu e poi gli altri ti seguiranno”*, ma non è sempre così facile e il fatto di non essere *“in linea”* non impedisce comunque di notare il comportamento

dell'altro. In fondo, la teoria la conosciamo bene, è sulla pratica che pecciamo. La dott.ssa Munari ha avanzato l'ipotesi di un possibile corso sulla comunicazione. Mi pare un ottimo possibile aiuto.

In qualche modo, forse collegato a quanto detto sopra, è un secondo interrogativo, che ogni tanto mi passa per la testa, a cui vorrei avere una qualche risposta. Quale effetto può avere sul gruppo l'abbandono di un suo membro che, evidentemente, non ha trovato o non trova più lo stimolo necessario? Se un socio lascia perché è arrivato dove voleva e pensa di non avere più bisogno dell'ANDI è una cosa. Tutt'altro è se questi ha ancora bisogno di aiuto, ma lascia lo stesso. Non tutti i casi sono uguali, ma possono capitare quelle occasioni in cui l'abbandono di un membro “pesi” di più, specie se poi sono anche vani i tentativi di recuperarlo al gruppo. Io credo che questo lasci un segno sottotraccia, un senso di fallimento (anche se forse questa è una parola grossa) del gruppo e magari anche personale per non essere stati ... adeguati? solidali? empatici? Se ne può certo parlare tra chi rimane, ovvio, ma il più delle volte alla fine resta tutto un po' così..., sospeso.

Luana e Michela

Sono molto grata a Luana e Michela per aver ripreso due temi molto significativi per il gruppo di automutuoaiuto: da un lato l'argomento dell'amicizia, come possibile ostacolo all'esprimersi francamente nel gruppo. Come ho evidenziato anche personalmente a Vilma, io non godo dell'esperienza del frequentare il gruppo. Tuttavia, riconfermo che si possano trovare le



parole per esprimersi chiaramente, anche nei confronti delle persone che ci sono più care. Dall'altro, hanno parlato della fuoriuscita dal gruppo di un socio che non ha raggiunto i suoi obiettivi e del senso di frustrazione e di non detto che coinvolge i soci del gruppo. Anche in

questo caso è fondamentale trovare le parole per parlarsi chiaramente prima della dipartita, socio uscente e soci restanti. Entrambi i temi sembrano richiamare fortemente la necessità di riparlare di comunicazione corretta e rinviare ad un prossimo corso!

Flavia Munari

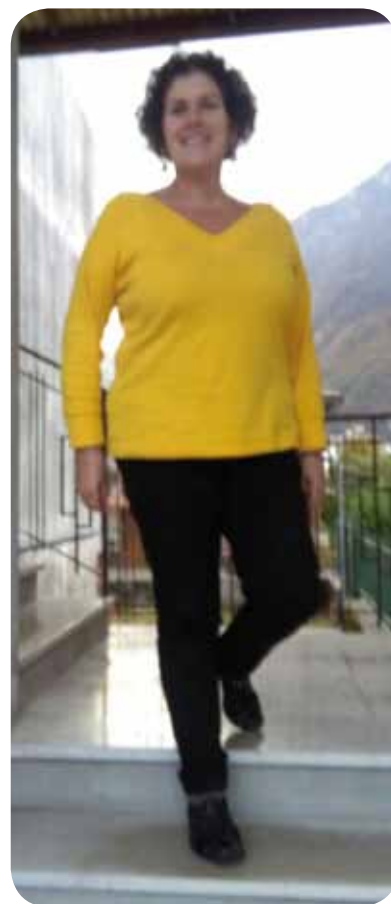


Rubrica *prima e dopo*



Sono entrata all'A.N.D.I. nel 2007 dopo aver perso 10 kg. Con una dieta iperproteica, così dopo i primi tempi in cui se n'è andato qualche altro chilo, li ho visti poi risalire uno ad uno senza che riuscissi a bloccarli finché ho di nuovo superato i 90 kg. con in più i fatidici interessi. Veramente demoralizzante, anche perché mettevo in pratica le regole imparate all'A.N.D.I., ed essendo oltretutto l'operatrice del mio gruppo mi sentivo fuori posto, non proprio un bell'esempio. Tuttavia, le mie compagne di gruppo hanno continuato a credere in me e a farmi sentire importante per loro come persona. Devo dire che anch'io non ho mai smesso di crederci, se gli altri ce l'avevano fatta dovevo riuscirci anch'io, ci

doveva essere il modo di spezzare questa corazza che mi stava addosso. Così ho cercato risposte nei libri, ascoltato tante utili conferenze, fatto esercizi mentali, ascoltato il mio corpo, continuato a mangiare correttamente e ad andare a camminare. Insomma, non ho mai mollato e, finalmente, ho raccolto i frutti del mio cercare e in due anni e mezzo se ne sono andati poco più di 20 kg. Inutile dire quanto io sia felice di tutto ciò e mi sono fatta una promessa: non vedrò mai più quei numeri sulla mia bilancia! Grazie al mio gruppo e all'A.N.D.I. intera, e perché no, grazie anche a me!



Michela (Sezione di Belluno)

Prima e dopo, da Vittorio Veneto



Ha perso i primi 10 kg ma certo non il sorriso la nostra amica Susanna, pronta a continuare la strada verso il suo traguardo



Napoli, la Galleria, di cui all'articolo successivo



Napoli, una città da scoprire

In occasione del ponte del 1° novembre mi sono recata a Napoli per visitare la città e poi ho proseguito per Palinuro dove una fortuna sfacciata mi ha accompagnato regalando giornate dal tepore primaverile, che mi hanno permesso addirittura di prendere il sole e fare il bagno come fosse stata ancora estate.

Frequento questi posti meravigliosi da quando, piccolina, scendevo con i miei genitori a trascorrere le vacanze estive. Mio papà è originario di un paese all'interno di Palinuro, nel parco del Cilento, e ho imparato nel tempo a conoscere ed amare questa terra. Nonostante io abbia trascorso le mie vacanze ogni anno nel Cilento, non ho mai avuto l'occasione di visitare il capoluogo della Campania, Napoli. Questa volta mi sono proposta di dedicare un po' del mio tempo per colmare questa mancanza. In effetti non si può non conoscere una città così speciale, direi colorata, radiosa e solare, quasi un fuoco d'artificio. Personalmente trovo Napoli una città incredibile e che merita di essere visitata per essere conosciuta, apprezzata ed amata.

Visitare Napoli è un'esperienza ricca di sorprese. In vicoli stretti, bui e affollati si incontrano all'improvviso cortili ariosi, monumentali e addirittura silenziosi, facciate di chiese e palazzi di incredibile bellezza. E se, naturalmente, Capodimonte e il Museo (Borbonico) archeologico sono tappe fondamentali di una visita alla città, si tratta solo di un inizio attraverso una lunga



serie di meraviglie. Ci sono moltissime chiese da visitare, facili e raggiungibili ed accessibili, come la celebre Santa

Chiara e la gotica San Domenico Maggiore, San Gregorio Armeno con il suo magnifico interno barocco, o la Chiesa del Gesù Nuovo con la monumentale facciata di bugnato a punta di diamante, altre non si trovano aperte sempre, ma credo che, con un po' di pazienza e tanta tenacia, prima o poi si riescono a vedere la chiesa dei Gerolamini, quella di Donnaregina, San Giovanni a Carbonara, Santa Maria La Nova.

Io so già di avere tante cose ancora da fare e da vedere nelle mie prossime gite a Napoli.

Se si ha poco tempo a disposizione non può certamente

mancare San Gennaro: la guglia a lui dedicata, la più antica della città, è un ex-voto offerto dai napoletani al loro patrono per averli protetti dall'eruzione del Vesuvio nel 1631. Svetta a pochi passi dal Duomo dove è custodita la preziosa Cappella del Tesoro di San Gennaro, dominata dall'alto dalla spettacolare visione del Paradiso del pittore emiliano Giovanni Lanfranco. È qui che si conserva il busto-reliquiario, capolavoro di oreficeria gotica, insieme alle ampolle che contengono il sangue del santo. Due volte l'anno migliaia di fedeli assistono al miracolo della sua liquefazione, affidando alla realizzazione di questo evento le sorti della città.

Altra icona della città è la Galleria Umberto I con la sua imponente copertura in vetro e ferro; costruita a fine 800', è la Galleria più famosa di Napoli. Qui si può gustare un buon caffè nei bar, godere delle vetrine dei negozi, oppure visitare le bellezze pittoriche dei dipinti del settecento della Chiesa di Santa Brigida. La Galleria presenta all'esterno degli archi imponenti d'entrata e all'interno due strade di eleganti e intarsi marmorei che si incrociano ortogonalmente al di sotto della Cupola.



Non sono riuscita a varcare la soglia seicentesca di Palazzo Reale e mi riservo di farlo alla prima occasione, per ammirare saloni e scale, teatrini di corte e cappelle, scuderie, bizzarrissimi leggi e una straordinaria biblioteca. Ancora mi manca la visita del meraviglioso teatro di San Carlo, e non sono salita alla Certosa di San Martino e a Castel Sant'Elmo. Infine, vale assolutamente la pena scendere giù, in quella Napoli sotterranea che sembra esistere per sorprendere. Una città nascosta, scavata nel tufo e fatta di cunicoli, catacombe, ipogei, cimiteri. Un mondo che contrasta in ogni angolo con quello che gli sta sopra eppure gli appartiene.

È evidente che Napoli nasconde un mondo di meraviglie e che non si può vedere tutto in una volta, bisogna tornare e imparare a scoprire di volta in volta tutte le meraviglie nascoste.

Giulia Imbriaco - Sezione di Udine



**Coordinamento regionale
FRIULI VENEZIA GIULIA**

Bortuzzo Emilia
0434 86031 - 338 1901110
emilia.bortuzzo@gmail.com

Azzano Decimo

Riviera Silvana
348 8632794
furlanettoenrico@libero.it

Casarsa della Delizia

Bortuzzo Emilia
0434 86031 - 338 1901110
sisto.colussi@gmail.com

Cordenons

Nogarotto Anna
0434 573487 - 338 9245511
anna.nogarotto@alice.it

Isontina

De Donder Christiane
0481 960396 - 339 1612557
andienonsoloisontina@alice.it

San Daniele del Friuli

Buttazzoni Dina
0432 954302 - 339 1853031
g.bernes@tin.it



Via Francesco Baracca, 34
33084 Cordenons (PN)

Segreteria

cell. 347 6039473

C.F. 91013460935

www.andienonsolo.it

andienonsolo.onlus@gmail.com

Sesto al Reghena

Campaner Ivana
0434 688104 - 333 7633264
ivana.campaner@gmail.com

Udine

Calò Luciano
0432 285270 - 340 1064763
andienonsolo.ud@gmail.com

**Coordinamento regionale
VENETO**

Vallin Alina
0438 582103 - 333 8289838
vallinalina45@gmail.com

Belluno

Rosalia Rosset
347 3367576
rosaliarosset@gmail.com

Conegliano

Sarcinelli Patrizia
0438 31092
sarcinelli.patrizia@gmail.com

Orsago

Dal Cin Maria Caterina
tel. 0434/734485
cell. 320/2179624
caterinadc2015@libero.it

Treviso

Sbrogiò Elena
340 7862213
andi.sezionetreviso@gmail.com

Vittorio Veneto

Dei Pieri Adriana
348 7559291
adrianadeipieri@libero.it

**Buone Feste
e Buon Anno
a tutti!**