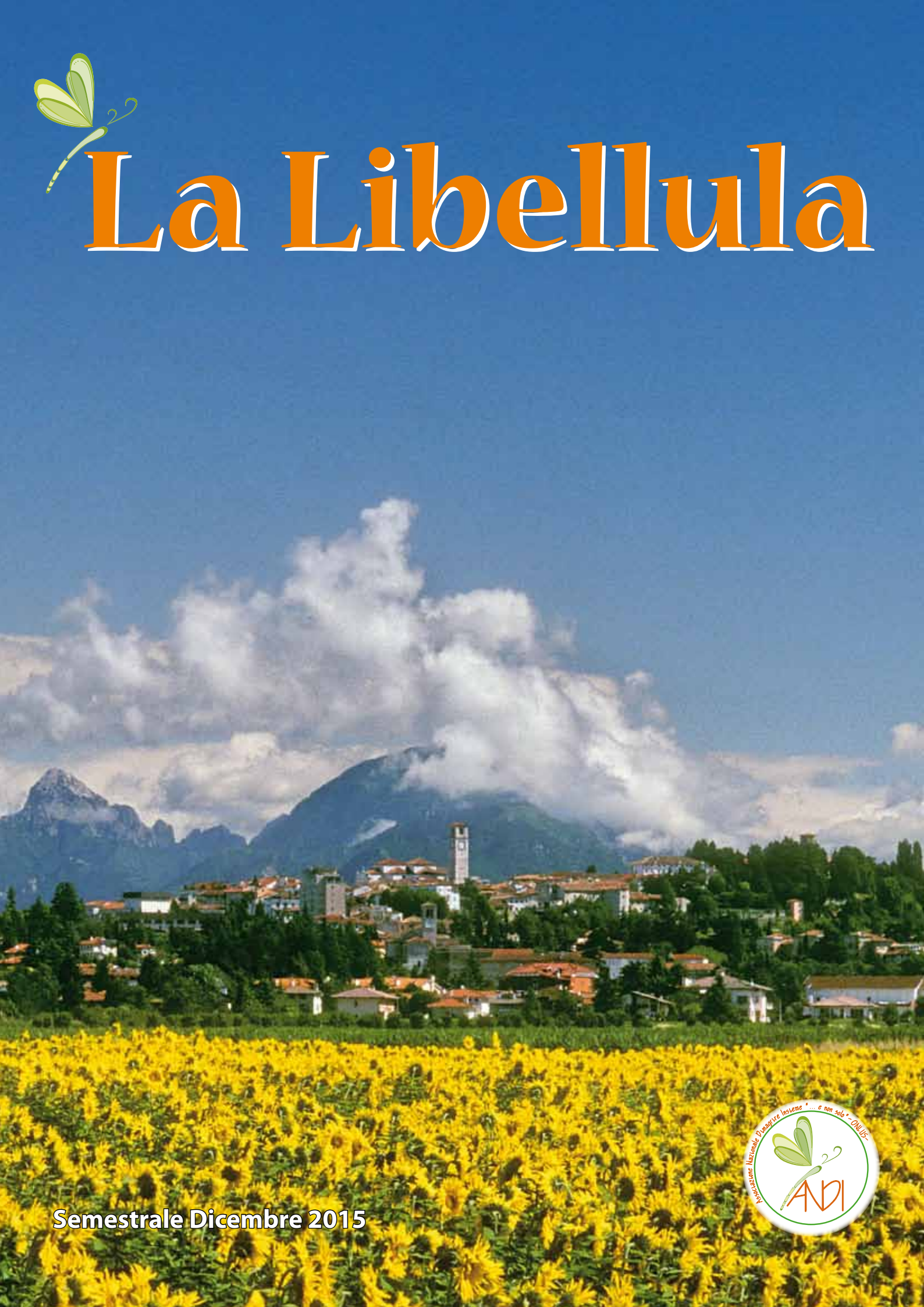




La Libellula



Semestrale Dicembre 2015



SOMMARIO

- 
- 3 Fatiche ed opportunità del cambiamento
 - 4 Azzano Decimo
 - 5 Belluno - Casarsa
 - 7 Conegliano - Cordenons
 - 8 Isontina
 - 10 Orsago
 - 11 San Daniele
 - 12 Sesto al Reghena
 - 14 Treviso
 - 15 Udine
 - 17 Vittorio Veneto
 - 18 Rubrica: Vilma risponde
 - 20 Gli altri siamo noi
 - 21 Prima e Dopo
 - 22 Lignano 2015

In copertina: La città di San Daniele, arroccata sulla sommità di un colle a 252 m. sul livello del mare, è considerata una delle perle del Friuli Venezia Giulia.

Una cittadina raccolta e accogliente, con diversi tesori artistici, San Daniele è un comune di 8071 abitanti della provincia di Udine e conta 117 associazioni, principalmente di volontariato, sportive e culturali: fra queste, la Sezione dell'ANDI.

Dicembre 2015 – N. 02 – Anno 23

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)

Tel./Fax 0434 540218

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 Bazzara Loretta, Calò Luciano, 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, Vilma De Zan, Flavia Munari, il Comitato Scientifico

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

Gruppo/Comitato Redazione Libellula: Luciano Calò, Vilma De Zan, 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.



Fatiche ed opportunità del cambiamento

Sta per concludersi un altro anno di intense attività della nostra Associazione. Ogni Sezione, come sempre, oltre alla Festa annuale, peculiare in ogni sede, svolge azioni di informazione e promozione della salute rivolte ai propri soci ed alla popolazione, in forte integrazione con le altre Associazioni e con Istituzioni ed Enti del territorio, che apprezzano l'importante lavoro che stiamo svolgendo da ormai 27 anni.

A livello nazionale, preme ricordare le *Giornate di approfondimento di Lignano* (18-20 settembre). La modalità innovativa di coinvolgimento di tutti i soci nei mesi precedenti, la scelta dei temi importanti: delega-responsabilità-credibilità del socio ANDI nel gruppo, hanno consentito ai circa 90 partecipanti un approfondimento ricco, coinvolgente, con commenti entusiastici, favoriti anche dalle due serate musicali. Alcune Sezioni, al rientro, si sono già impegnate a condividere coi propri soci quanto emerso in quei tre giorni. Gli elaborati presentati dalle Sezioni ed i punti importanti emersi dalle sessioni plenarie rappresentano un materiale prezioso e consultabile (v. dopo, pagg. 22-23) che verrà inserito nel nuovo sito, a disposizione di tutti.

Nei mesi scorsi molto si è lavorato per il nuovo sito che, finalmente, è aperto a tutti da alcune settimane! Un gruppetto di persone disponibili che, ci auguriamo, si arricchisca di altri soci volenterosi, assicura direttamente la valutazione e l'inserimento dei materiali: per la prima fase ci alleniamo inserendo le attività delle Sezioni e brevi informazioni con immagini tratte da siti selezionati, che assicurano informazioni corrette. Infatti, stiamo scoprendo, in particolare dal dr. Antonio Pratesi e dalle sue interessanti relazioni, quanto le informazioni possano essere distorte, anche da parte di Istituzioni e professionisti!

E ora qualche raccomandazione:

A) riprendete a frequentare il sito, almeno una volta la settimana, così come andate al vostro gruppo!

B) pensate, scrivete ed inviate alla Segreteria semplici, brevi contributi, pensieri, riflessioni: poche righe, sempre insieme a qualche bella foto o immagine! Il sito diventa vivo col contributo di tutti: contiamo di pubblicare un "post" ogni 3-5 giorni!

C) se traete spunti o immagini da siti internet vari, allegare la citazione, il link da cui li avete tratti: dobbiamo imparare ad essere precisi, completi e responsabili!

D) chi si assume il compito di gestire, moderare il sito,

cioè assicurare qualità a ciò che viene inserito, anche per gli aspetti scientifici e legali, rinvierà al mittente ciò che occorre migliorare, modificare, ecc.: non abbiate timore, tutti siamo nel cammino dell'apprendimento e del cambiamento e possiamo migliorare!

D) riflettete bene prima di stampare i materiali disponibili sul sito e, se potete, usate carta riciclata! Non sprechiamo carta: gli alberi ringraziano!

A proposito di cambiamento, oltre alla sintesi dei tanti fatti accaduti a livello delle Sezioni e nazionale, fra cui i commenti alle visite all'EXPO2015, in questo numero troverete vari spunti di riflessione. A me ha colpito il fatto che, nell'arco dei suoi 27 anni, l'Associazione raccoglie più generazioni. Mi sembra che alcuni che l'hanno vista nascere possono faticare ad accogliere il cambiamento, la necessità di adattarsi a regole nuove, suggerite dal Comitato Scientifico proprio per stimolare il rinnovamento e il cambiamento di atteggiamenti, pensieri, sensazioni, emozioni nei singoli soci e nell'organizzazione tutta. A queste persone va l'incoraggiamento solidale a non demordere ed a sforzarsi di aprirsi al nuovo! D'altra parte, troverete varie testimonianze di persone di ogni età, vecchi e nuovi soci, che scoprono ogni giorno quanto il cambiamento, grazie alla propria apertura al nuovo e con l'aiuto del gruppo, stia avvenendo nel loro stile di vita, nel loro cuore, nel loro approccio al mondo.

Vi segnalo, in particolare, la testimonianza di Nadia, che ho ascoltato alla festa della Sezione di Treviso: ventenne, frequenta il gruppo da 15 mesi ed ha perso ben 42 kg! Ed ha imparato ad ascoltare, a guardare oltre l'apparenza, ha scoperto le fatiche della mamma, i sacrifici che fanno i genitori; ha invitato i ragazzi della sua età a frequentare l'ANDI come scuola di vita, ma ha anche suggerito ai genitori di abbracciare più spesso i figli, apparentemente ribelli, ma desiderosi d'affetto!

Ringrazio di cuore Nadia di questo stimolante esempio di cambiamento! Ringrazio ciascuno di voi, ciascuno per le proprie competenze e disponibilità, per ciò che si impegna a fare per la crescita dell'Associazione e colgo l'occasione per porgere a voi ed alle persone che vi sono care i migliori auguri per le prossime festività e di un nuovo anno ricco di tutto ciò che desiderate, in particolare di raggiungere, o almeno avvicinarvi, ai vostri obiettivi!

Flavia Munari
La Presidente ANDI... e non solo





Attività significative nell'anno

Anche quest'anno sta per terminare (e bene direi) perchè tante sono state le attività ed i lavori svolti dalla nostra Sezione e sarebbe troppo lungo fare un elenco di tutto: mi limiterò a citare ciò che, a mio parere, ritengo più importante.

• **Serata medica a Motta di Livenza** sul tema "Perdere peso e stare bene".

La nostra Presidente Nazionale, dott.ssa Flavia Munari, dopo aver spiegato molte cose riguardanti i rapporti tra l'operatore ed il proprio gruppo e tra il gruppo stesso, ha ascoltato l'assemblea per aiutare a capire e risolvere quelle problematiche che i gruppi possono avere.

• **Il 16 giugno - Festa di Sezione:** alla presenza della dott.ssa Flavia Munari e delle Coordinatrici Regionali del FVG sig.ra Emy Bortuzzo e del Veneto sig.ra Alida Vallin, si sono svolte le premiazioni delle



Andine meritevoli.

Il dott. Lorenzo Zanon, relatore della serata, con semplicità, molta professionalità e in

modo esauriente, ha trattato e discusso con i presenti il tema della serata "Il Gruppo – una risorsa contro l'obesità".



• Da ricordare i bei momenti, in allegria, con il Gruppo ANDI di Pramaggiore che aveva

organizzato un piacevole incontro conviviale, prima delle ferie, con musica e karaoke.



• il 18-19 -20 settembre le Sezioni di Azzano X e Cordenons hanno partecipato all'incontro di Lignano con il lavoro "La Credibilità", tema nuovo ma interessante, discusso con grande attenzione durante l'estate nei gruppi e poi a Lignano dai presenti.

• Il 25-26-27 settembre, la Sezione ha partecipato con uno stand all'ASSOCIAZZANO, una manifestazione ormai consolidata che l'omonimo Comune organizza per tutte le Associazioni di volontariato che operano sul territorio... anche noi eravamo presenti con molto materiale per far conoscere l'ANDI.

• 16 ottobre – Serata Medica ad Azzano X - Relatore il dott. Antonio Pratesi che ha trattato il tema - Alimentazione e Salute "tutto quello che non viene mai detto".

Prima della relazione, è intervenuta la dott.ssa Flavia Munari, che ha fatto un breve riassunto della storia dell'ANDI (prima regionale e poi nazionale) ed ha parlato del significato del gruppo di automutuoaio.

Con molta preparazione e competenza, il dott. Antonio Pratesi ha spiegato ai presenti in sala (devo dire con

molto piacere che eravamo in molti – finalmente!) i vari pericoli, specialmente per i più piccoli, di una alimentazione facile, piena di zuccheri, detta "cibo spazzatura", tanto

pubblicizzata nelle TV, ma portatrice di molti danni per l'organismo.

Tutti i presenti in sala sono rimasti molto colpiti da quello che avevano ascoltato con molta attenzione, perchè toccava la salute ed hanno espresso un grande apprezzamento al dott. Pratesi che, con parole accessibili a tutti e con tanta preparazione, era riuscito a spiegare un concetto certamente non facile.



Silvana Riviera, Presidente della Sezione

BELLUNO

Domenica 24 maggio... Gita a Lignano!

Carissimi Andini e Andine, desidero raccontarvi una giornata speciale trascorsa insieme a persone speciali.

L'obiettivo di questa iniziativa è nato dal bisogno di far capire che una gita non è solo una scampagnata, ma ha una logica ed un pensiero: stare insieme in armonia! Anche il sole ci ha accompagnato tutto il giorno.



È stata un'esperienza positiva fin da quando siamo saliti in corriera.

Sottolineo con piacere un pranzo fantastico a base di pesce, una bella passeggiata in riva al mare ed una sosta presso una cantina vinicola, dove gentilmente ci è stato offerto un buffet a base di frutta fresca.

Esprimere sensazioni e sentimenti con le parole è sempre cosa ardua, ma noi abbiamo accolto questa possibilità scambiandoci ricordi, incoraggiamenti reciproci, ricette di cucina e battute scherzose.

Ai miei compagni di viaggio dico: "Restate sempre forti e simpatici come vi ho conosciuto!"

Caterina



Esperienza irripetibile!

In data 10 e 11 ottobre mi sono recata all'Expo, non immaginate il mondo che c'era! Gente di ogni nazione e di tutte le età, uniti da un unico desiderio: visitare i padiglioni. Io nella giornata di sabato sono riuscita a vedere il padiglione degli Emirati Arabi, il Giappone, la Thailandia e l'Italia. Devo dire che sono rimasta estasiata da questi luoghi a me sconosciuti, a parte



l'Italia. Alla domenica ho visitato il padiglione dell'Argentina, Israele e il Cile. Bisogna dire che tutte queste Nazioni si stanno prodigando per un futuro migliore.

L'alimentazione è la base del nostro vivere. Senza cibo non si va da nessuna parte e nel mondo ci sono ancora milioni di persone che muoiono di fame, perchè nel loro paese non hanno i mezzi per coltivare la terra. Ora si spera che tutti questi scienziati, uniti insieme, trovino il modo e le risposte giuste per fare qualcosa. Ci sarebbe molto da dire, ma non trovo le parole, so solo che è stata un'esperienza unica che non capiterà mai più!

Lucia



Dai vita ai tuoi giorni!

La Sezione di Belluno, col patrocinio del Comune di Mel, ha presentato venerdì 11 settembre 2015, al Palazzo delle Contesse in piazza Papa Luciani a Mel (BL) la sua festa di sezione, che ha avuto come tema una bellissima frase della nota dottoressa Rita Levi Montalcini che dice “dai più vita ai tuoi giorni”.



La relatrice e socia Caterina Bortoluzzi ha svolto una bellissima relazione sull'operato di questo ultimo anno, con slides e foto di alcune socie, davvero emozionante...

Le altre due relatrici, Daniela Fagherazzi e Liliana della Vecchia, hanno poi presentato e invitato ad intervenire la presidente nazionale dottoressa Flavia Munari e la dottoressa Paola Brieda, quest'ultima psicologa e membro del Comitato Scientifico dell'Andi, mentre la presidente della sezione di Belluno Rosalia Rosset ha presentato l'associazione nel caso fossero presenti alla festa persone che ancora non conoscevano l'Andi. Graditissimi sono stati i presidenti e soci friulani che sono venuti in pullman per condividere i nostri percorsi e i nostri successi. Hanno apprezzato molto la nostra sezione, ritenuta molto compatta e ben connessa, cosa importantissima per far funzionare una associazione.



Ringraziamo Emi per aver organizzato questo incontro che ha reso più grande e più luminosa la nostra festa. A tutti grazie per esserci stati.

Interessanti anche gli interventi delle autorità presenti. L'obiettivo principale di questa festa era premiare i soci che hanno

raggiunto il loro peso forma e che la dottoressa Munari ha p r e m i a t o appuntando loro la spilla, la libellula d'oro che, oltre ad



essere il logo della nostra associazione, rappresenta anche la più alta onorificenza ottenibile. Cinque i soci premiati per aver raggiunto il peso ideale o, meglio, ragionevole. La dottoressa Brieda ha avuto il compito di premiare le quattro socie che hanno perso i primi 10 kg. Alla fine si è svolto un momento conviviale con musica dal vivo e buffet di frutta preparata e presentata con splendidi decori da alcune socie brave e creative, specialmente l'amica Rina e poi ognuno, un po' alla volta, è tornato a casa propria, portando con sé un po' di serenità e amicizia perché questa festa, davvero riuscita, ci ha fatte sentire e m p a t i c a m e n t e molto legate e questa è una cosa molto importante e bella!!! Grazie a tutti e a presto!



Cecilia Vasoin

CASARSA

Le grasse risate ingrediente del gruppo

Ciao a tutti, sono Patrizia del gruppo di Provesano: siamo in otto, sette donne e un uomo.

Il nostro è un gruppo molto affiatato nel quale ci troviamo tutti molto bene perché nessuno di noi vuole primeggiare sull'altro, anzi, cerchiamo sempre di aiutarci.

Si sa, tutti prima o poi abbiamo dei momenti di difficoltà, sfiducia in se stessi o cedimenti, ma si è sorretti dal gruppo, che è il perno dell'ANDI, senza il quale ci sentiremmo soli. Tutti possiamo metterci a

dieta, ma solo con l'aiuto del gruppo si possono sopportare, affrontare le difficoltà che si presentano nel cammino del dimagrimento e avere risultati. Non solo, a volte insieme sosteniamo le nostre compagne che si assentano per malattia, chi al telefono, chi di persona, per fare sentire la nostra vicinanza e il nostro affetto.

Un altro “ingrediente” che tiene vivo il nostro gruppo è l'allegria, con cui affrontiamo anche le difficoltà più grosse, finendo sempre il nostro incontro settimanale con le simpatiche barzellette di Mariangela che ci fanno fare delle “grasse grasse” risate.



Patrizia Callegari – gruppo di Provesano



CONEGLIANO

Pensieri dopo le giornate di Lignano

Ho vissuto tre giorni intensi di lavoro, amicizia ed allegria.

LAVORO perché i temi da approfondire sui tre argomenti: **DELEGA**, **RESPONSABILITÀ**, **CREDIBILITÀ**, erano impegnativi.

Il risultato finale, a mio parere, è stato ottimo, anche grazie all'impegno e serietà della preparazione nei gruppi e nelle Sezioni e al grande lavoro delle persone partecipanti a Lignano.

AMICIZIA perché tutti i partecipanti, in quel contesto, sono più disponibili a parlare, dialogare e confrontarsi. La mia vicina di posto, mai vista prima, ha affermato di avere l'impressione che tutti ci conosciamo da sempre.

ALLEGRIA, con le due serate musicali che hanno coinvolto alla grande non solo noi Andini, ma anche gli altri ospiti della struttura, creando un bellissimo clima di sana allegria.

UN FORTE PLAUSO va alla nostra Presidente Dottoressa Munari che, per tre giorni, è riuscita a tenere con fermezza i novanta partecipanti, (qualche volta un po' esuberanti), trattando i temi emersi dai vari approfondimenti con la sua grande competenza e sensibilità.

Personalmente posso asserire che questi giorni sono stati positivi e di crescita personale.

Giuseppina

Sono ritornata da Lignano ricca di buoni propositi, con una carica emotiva non indifferente che, purtroppo, non sempre si riesce a trasmettere al proprio gruppo. E' mio rammarico non riuscire a far completamente capire la positività e la serenità che la tre giorni mi fa vivere.

Il ritrovarsi ogni anno aiuta a confrontarsi con persone con gli stessi problemi, in un ambiente sereno che ci fa sentire coccolate e stimolate a provare nuove strategie per contrastare la nostra strana, ma comune a molti malattia, cioè il sovrappeso o l'obesità'.

Le sezioni di Conegliano e Casarsa hanno organizzato la tre giorni: fra le altre cose, abbiamo preparato dei foglietti a forma di matita, che ricordavano l'importanza di essere socio Andi, dove poter scrivere pensieri, sensazioni, sogni, promesse, tutto quello che nelle riunioni plenarie e nei gruppi potevano trasmettere i soci

Il simbolo della matita serve per farci riflettere su quando facciamo il diario alimentare, da non dimenticare la sua importanza per il nostro percorso, e per ricordarci che dobbiamo imparare a trascrivere, senza paura, anche le emozioni belle, brutte, tristi, le fantasie, i sogni... Riflettendo e rileggendo si riesce a percepire dove, a volte, sbagliamo. Il mio giudizio su Lignano 2015 è sicuramente positivo. Mi auguro ed auguro a tutti i partecipanti che, col trascorrere del tempo, non sbiadiscano i buoni propositi e le costruttive emozioni di quei tre giorni.

Patrizia – Presidente della Sezione



CORDENONS

Feste e anniversari!

Il 25 di Ottobre si è svolta a Cordenons (PN) l'annuale festa della zucca.

La nostra sezione ha partecipato alla manifestazione allestendo un piccolo stand con un gazebo, sotto il quale si sono raccolte le socie partecipanti e grazie alle quali è stato distribuito materiale informativo.

Abbiamo regalato alcune copie della Libellula che, pur datate, ci hanno comunque



permesso di descrivere la nostra associazione; assieme ad esse abbiamo distribuito un volantino informativo, preparato per l'occasione, che richiamava, in particolare, la centralità di una corretta alimentazione nella vita di tutti i giorni.

Inoltre, sono stati preparati dei simpatici sacchetti contenenti una tisana ai frutti di bosco: sono stati donati alle persone che si sono fermate per avere qualche dettaglio sulle nostre attività, ben liete di ricevere il piccolo omaggio.

La manifestazione, favorita da una bella giornata di sole, ha registrato un'ottima

continua a pag. 8



continua da pag. 7

partecipazione e siamo fiduciose che la buona presenza al nostro gazebo si possa tradurre in nuove iscrizioni per il prossimo anno. Tra le molte persone, interessate, simpatizzanti o semplici curiose che si sono fermate allo stand, ci teniamo a sottolineare i complimenti ricevuti da un medico, operante presso il CRO di Aviano, per l'attività sociale, oltre che divulgativa, che portiamo avanti.

Infine, approfittiamo di questo spazio per porgere in nostri più cari auguri a Carmela e Olivo, che hanno festeggiato il loro 50° di matrimonio!

Carmela, oltre ad essere la nostra segretaria (e impareggiabile ragioniera) di sezione, è un'entusiasta ed attivissima socia, sempre disponibile e puntuale nel collaborare alla vita del gruppo: oltre alla nostra stima, ci uniamo all'affetto che gli regalano i tanti nipoti, pronipoti e figliocci a cui si dedica con amore e di cui è sempre circondata ed inviamo a lei e consorte un affettuoso saluto!



ISONTINA

Le emozioni dell'arte

Una parte di noi, socie A.N.D.I., con alcune socie A.C.A.T., partecipiamo ad un percorso di disegno "Mandala" ad acquerello. La nostra insegnante Irene, una persona paziente e cara, ha sempre qualche idea brillante che può servire per stimolare nuovi interessi. Mi meravigliano sempre queste attenzioni per noi. Noi, scarse in materia, la seguiamo con molta voglia e affetto.

Ecco, giovedì 15 ottobre una lezione d'arte tenuta da Rosanna, insegnante al liceo artistico, amica della nostra Irene. Due magnifici regali per noi!

Il tema era su "Beato Angelico", un pittore dei primi anni del '400.

Da qui è partita una spiegazione sul passaggio dello stile della pittura dalla fine del '300 all'inizio '400.

All'apertura della spiegazione, abbiamo subito avvertito, in quella voce, la passione e l'amore per questi quadri bellissimi e raffinatissimi, era Rosanna, con la vocalità e le parole, che ci trasmetteva queste



vibranti emozioni. Io, ignorante in materia, sono rimasta estasiata e senza accorgermi ho avvertito un piacere quasi fisico ad essere accompagnata a percorrere il cammino artistico di Beato Angelico.

Ho dato una sbirciatina di sfuggita alla platea, eravamo



in 12 e tutte seguivamo le proiezioni come gli Apostoli seguivano il Messia: attente, meravigliate e ... silenziose per tutta la durata, perché il bisbiglio poteva interrompere l'incanto.

Alla fine ci siamo proposte per una gita a Firenze, al Convento di S. Marco, per visitare e vedere da vicino queste meraviglie. Ho letto da qualche parte che invece di cercare l'amore, è meglio amare di più e in questo contesto ho capito che il senso della vita è anche amare questi tesori nostri come la pittura, la poesia e la musica, arti che ci fanno sentire il Paradiso più vicino. Piccolo intrattenimento con acqua e frutta fresca, breve dialogo, facce sorridenti, energia positiva e calore umano, la serata è giunta al termine e "voilà" alla macchina, per un ritorno a casa serene e felici.

La vita è bella, e la mente spazia liberamente quando la televisione è spenta.

Gabriella Berto



Alimentazione consapevole

Alcuni mesi fa, come ANDI Isontina, abbiamo organizzato a Monfalcone, con il patrocinio del Comune, una serata aperta al pubblico, sul tema **“Alimentazione consapevole”**. Relatore il dott. Paolo Masella, ricercatore presso l'università di Trieste, che avevo avuto modo di conoscere frequentando le sue lezioni presso l'Università della Terza Età di Cormons, dove egli insegna proprio per far comprendere a sempre più persone l'importanza che riveste una sana e consapevole alimentazione per la salute e il benessere psicofisico.

L'argomento è risultato molto interessante. C'è stata infatti una buona affluenza di pubblico nonostante la pioggia battente.

Durante il dibattito, che ha fatto seguito alla conferenza, sono state poste parecchie domande e il dott. Masella ha dato risposte esaurienti e convincenti.



Egli ci ha raccontato di come avesse iniziato ad interessarsi di alimentazione nell'ambito di una ricerca sull'inquinamento, svolta per l'Università e riguardante il caso dell' Ilva di Taranto.

Oltre all'interesse scientifico, la motivazione più profonda era sorta in lui per capire fino in fondo quanto l'inquinamento avesse influito sui cibi e quanti veleni avesse assorbito, in 40 anni di lavoro, il padre morto di cancro.

A l i m e n t a r s i c o n s a p e v o l m e n t e significa, a suo parere, acquisire conoscenze adeguate su ciò che si mangia ed essere informati sulle proprietà dei cibi.

Se, come ha detto qualcuno, siamo quello che mangiamo, è fondamentale chiederci se conosciamo abbastanza gli alimenti di cui ci nutriamo.

Dovremmo porci delle domande e riuscire ad avere le giuste risposte.

Solo così saremo in grado di compiere, liberamente, le nostre scelte.

Gabriella Boldarin

A scuola di tecnologia

Come programmato per le attività del 2015, la Sezione Isontina ANDI ha organizzato un corso di base per l'utilizzo del PC. Obiettivo del corso era quello di avere dei soci che fossero in grado di svolgere in autonomia i compiti più frequenti e importanti per le attività della sezione.

Patrizia, questo il nome della nostra istruttrice, è partita con metodo e molta, molta pazienza, da nozioni di base per concentrarsi, poi, sul pacchetto Office, e in particolare su WORD ed EXCELL.

Nonostante le nostre limitatissime conoscenze, armate



però di impegno e volontà, ci siamo destreggiate nella stesura di un testo ben costruito, con l'inserimento di immagini ed altre varianti.

Abbiamo quindi

imparato a creare l'archivio, suddiviso in cartelle, in cui salvare i nostri documenti con i loro titoli. Siamo persino riuscite a creare un'agenda in cui annotare i diversi impegni personali e riguardanti l'associazione!



Mettere in pratica tutto questo non sarà facile, ma tu, Patrizia, ci hai predisposto una piccola dispensa per aiutarci nelle difficoltà e comunque a te va il nostro ringraziamento per la tua competenza e per la tua infinita pazienza. Il clima è stato quello della condivisione e posso veramente dire che ci siamo impegnate, arrovellate e... divertite.

Oriana Vicenzini



Leggerezza e colori in tavola

Il 16 giugno è stata organizzata dalla nostra Sezione una serata nuova e molto interessante condotta da Davies Carlet, un giovane e molto bravo dietista che, presentandosi, dice di aver fatto il cuoco prima decidere di laurearsi in dietologia.

Il locale Da Doro si trova a Rugolo di Sarmede, è molto bello ed accogliente e testimonia, con i suoi dipinti, il passaggio del Pittore Stefan Zavrel (Mostra Internazionale dell'Infanzia). I titolari, gentilmente, ci hanno messo a disposizione cucina e sala da pranzo per ospitare questa serata e tutti eravamo curiosi di scoprire cosa ci sarebbe stato proposto.

Tutti i piatti illustrati sono molto semplici e facilmente eseguibili, oltre che non di costo elevato. Il dietista ha cercato, soprattutto, di proporci dei piatti poco calorici, che però appagano sia il gusto che la vista, perché, come si dice, "anche l'occhio vuole la sua parte" ed il piatto presentato con ordine, colore e un piccolo decoro dà piacere.



Ha incominciato proponendoci degli ottimi spaghetti integrali con pesto di rucola che può essere sostituita anche dal basilico. Ci ha spiegato l'importanza di mettere il contenitore nel quale frulliamo la rucola in una bacinella con del ghiaccio, altrimenti surriscaldandosi potrebbe diventare scura e perdere anche le sue proprietà.

Ci ha parlato dei cibi integrali e della loro importanza, anche se non sempre sono da preferire, ma ha ribadito più volte, invece, di cercare di preferire i cibi semplici e nel limite del possibile scegliere quelli dei quali conosciamo la loro provenienza.

Ci ha presentato, poi, delle sarde gratinate. Ha mostrato come pulirle e prepararle, con capperi (chi vuole anche



un'acciuga), pangrattato, pochissimo olio e messe poi in forno per poco tempo.

Sono state presentate su un piatto sopra un po' di polenta e con un contorno di ottime verdure miste cotte in forno.

Un altro piatto buonissimo poi è l'insalata di quinoa. La maggior parte di noi non conosceva questa pianta di origine sud americana, classificata come cereale, ma ricca anche di proteine, ed essendo senza glutine può essere consumata anche dai celiaci.

Il piatto, apprezzato moltissimo da tutti, è stato presentato con delle verdure miste e feta greca.

Infine gli hamburger che, non occorre dirlo, erano anch'essi molto buoni e sono stati proposti con del buon pane di kamut e grano saraceno fatto da lui stesso.

Ci ha spiegato come fare in casa del buon pane, di come deve essere la temperatura dell'acqua, degli ingredienti e soprattutto la lunga lavorazione necessaria per avere dei buoni risultati.

Davies Carlet ha voluto dimostrarci come fare dei piatti unici che saziano, appagano, ma soprattutto per noi sono poveri di calorie.

La serata è terminata con un caloroso applauso a lui che ci suggerito tanti piccoli segreti, oltre che della buona cucina, alle amiche dell'ANDI che hanno lavorato tutto il pomeriggio ad aiutarlo per poter offrire a noi queste due ore.

Un ringraziamento particolare a Itala, alla sua famiglia che, oltre ad ospitarci gentilmente, si è messa a disposizione per aiutare e servirci.

Marisa, gruppo N°2 di Sarmede



SAN DANIELE

Le attività dell'anno

Tutte le socie si sono prodigate a collaborare nel promuovere e condividere i vari impegni, portandoli avanti con responsabilità.

1) Il primo incontro, tenuto dal dott. Lemessi, Responsabile della Farmacia dell'Ospedale di San Daniele sul tema: Farmaci e stile di vita, si è svolto a febbraio a San Daniele e a giugno a Gemona.

2) Seconda serata di informazione, aperta alla popolazione, sui temi: L'importanza di conoscerci e farci conoscere, tenuto dalla dott.ssa Fabiola Picco, con la collaborazione e l'intervento della dott.ssa Paola Schiratti che ha parlato dei "Rapporti e testimonianze tra generazioni" e a Lei ora vogliamo rivolgere il nostro pensiero e ricordo per la persona speciale che era e sarà...

3) A Luglio "Festa Insieme", una giornata di

aggregazione e allegria con le nostre famiglie..., molto ben riuscita!!!

4) Le operatrici si sono impegnate ogni 2 mesi per gli incontri di automutuasupervisione.

5) Tutti i gruppi sono stati coinvolti per l'elaborazione del lavoro, per le giornate di approfondimento a Lignano sul tema assegnato "la delega".

6) Ci siamo resi disponibili per la festa delle Associazioni organizzata dal Comune e collaboriamo con il Centro Servizi di Volontariato per diverse iniziative.

7) Abbiamo predisposto, in tutti i gruppi, il ripasso degli 11 fascicoli riguardanti "Linee guida per una sana alimentazione" indetto dall'Istituto Nazionale per gli Alimenti e la Nutrizione.

8) Festa di Sezione, domenica 29 novembre 2015, con l'intervento del dott. Antonio Pratesi.



Dina

Visita all'EXPO, una opportunità da non perdere.

Sono stata UNA tra gli oltre 20 milioni di visitatori, provenienti da tutto il mondo! Ricordo, tra le tante cose, l'imponente Albero della vita che, con le sue luci, immagini e suoni, mi ha trasmesso un'emozione indescrivibile.

Anche un bellissimo cartone animato tridimensionale che, raccontando la storia di 2 ragazzi, Silvia aspirante scienziata e Alex futuro agricoltore, ci ha raccontato come, unendo insieme le proprie competenze, lo scambio delle idee, la disponibilità e la collaborazione fra le persone, si è potuto dare origine ad un organismo importantissimo come la Comunità Europea.



Attilia

Di ritorno dalla visita all'EXPO2015

Ho visitato EXPO2015, ne sono uscita soddisfatta... Ho avuto la sensazione di essere in tutto il mondo nello stesso tempo!!

Provando emozione per ciò che ogni padiglione e nazione ha cercato di trasmettere. I padiglioni, un mix di colori, luci, materiali innovativi e forme inusuali, in primis "l'ALBERO DELLA VITA"!

Al rientro, però, è stata doverosa una riflessione, pensando al tema "NUTRIRE IL PIANETA".

Il cibo è VITA, ENERGIA, CULTURA, CONVIVIALITA', PASSIONE.



Come non pensare ai possibili cambiamenti che dovremmo fare per risolvere il dramma che tante popolazioni vivono e alla loro crescente povertà!

A EXPO 2015 il mondo mi è sembrato tutto BELLO... forse un po' troppo PATINATO!!!!!!

Idanna

Per sorridere...

Per smaltire il sovrappeso, il medico consiglia al paziente una facile ginnastica dicendo:

- Basta che muovi la testa da destra a sinistra e viceversa! -

- Ma con quale frequenza si deve eseguire l'esercizio?? - chiede il paziente

- OGNI VOLTA CHE TI VIENE OFFERTO DEL CIBO!!!! -



SESTO AL REGHENA

Visita all'EXPO di Milano 2015



Guardando la televisione, fin dal momento dell'inaugurazione dell'EXPO 2015 e ascoltando durante le settimane che passavano quanto dicevano importanti personalità sul tema "ALIMENTARE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA" e ammirando sullo sfondo la gigantesca sagoma dell'albero della vita, mi sono detta: IVANA, perché non andarci noi, che facciamo parte di una associazione per una corretta alimentazione??

Così, mi sono subito messa in contatto con le Sezioni di CORDENONS e S. DANIELE DEL FRIULI, illustrando quanto mi passava per la testa. Una buona parte di soci hanno aderito subito a questa mia idea e così, forte e contenta di questa mia iniziativa, ho telefonato ad un'agenzia di viaggi ed ho avuto tutte le informazioni utili. La questione più impegnativa era trovare almeno un minimo di quaranta persone per poter prenotare in tempo un



pulman per il viaggio: le adesioni sono arrivate dalle sezioni di S. Daniele del Friuli, Cordenons e la nostra, Sesto al Reghena, e si completava il numero necessario con adesioni avute dalla stessa Agenzia.

Noi, Ivana, Silvano, Zeffirina e la sorella Daniela, abbiamo fatto gruppo e, tutti insieme, via alla visita dei più importanti padiglioni, consigliati dalla guida ancor prima di arrivare a destinazione. Alcune persone in loco ci hanno consigliato di acquistare (costo 5 euro) un fac simile di passaporto. Serviva, all'uscita da ogni padiglione, per far timbrare l'identità della nazione visitata, poi come ricordo di quanto avevamo visitato in quei due giorni. E' difficile per descrivere le emozioni che ho provato nel corso delle due giornate. BELLO... BELLO... BELLO...!

E' stato molto interessante ascoltare quanto ci comunicavano in quasi tutti i padiglioni, alcuni in un modo, altri in modi diversi, le motivazioni e riflessioni sul tema, nonché gli sprechi e il rispetto sull'inquinamento dello stesso. La mia esperienza, le motivazioni e perché no, le mie emozioni che ho provato, ho cercato di trasmetterle a tutte le persone di mia conoscenza, consigliando di non perdere l'occasione di tale visita che rimane UNICA.....

*Ivana, Gruppo n. 2
Bagnarola*

Le mie emozioni all'EXPO 2015



Come non parlare di un tema così mirato per noi ANDINI...!!!

L'entusiasmo era già durante il viaggio, grazie anche alla bravura della guida, che ci aveva spiegato molto bene cosa si andava a vedere, elencandoci le cose più importanti. Mi è tanto piaciuta la descrizione dell'albero della vita, che per me parte tutto da lì, dà segno alla rinascita con tutto lo splendore di luci, colori, fontane d'acqua, musica, una emozione unica. A fianco il padiglione ITALIA, ci è stato spiegato che alle pareti erano raffigurate delle radici, in qualche modo sarebbero dell'albero, tutto aveva un senso. Il padiglione ZERO, lì c'è da riflettere nello spreco che facciamo, in pratica tutti senza accorgersi. E poi è stato un incanto vedere degli orti coltivati a verdure, piante

aromatiche ed altro in vaso, appesi in rastrelliere, posti all'esterno degli edifici in VERTICALE. Tutto ciò dimostra che in futuro le soluzioni possibili saranno proprio queste, avere degli spazi necessari per tali scopi usufruendo proprio del sistema di collocamento in verticale. Le meraviglie del padiglione del Giappone che esponeva l'alimentazione del futuro. Un po' noiose erano le code di gente in attesa che si formavano all'esterno dei padiglioni man mano che l'afflusso di gente aumentava, ma riflettendo, alla fine erano anche queste occasioni simpatiche: ci trovavamo in fila assieme ad altre persone, sconosciute, provenienti da tutta Italia e non, si dialogava e si facevano anche delle belle risate, in parte si faceva gruppo, tutti fratelli. Quindi, per me e penso per tutti noi amici di viaggio, è stata senz'altro una esperienza unica e fantastica che porterò per sempre nel mio cuore.

Grazie, Ivana, di avermi dato questa possibilità!

Zeffirina



Che cosa ci resta di Lignano

Già durante il soggiorno a Lignano, noi socie della sezione di Sesto al Reghena ci siamo proposte di riportare a chi non aveva potuto partecipare un riepilogo di quanto avevamo appreso nelle tre impegnative, intense e coinvolgenti giornate di approfondimento. Eravamo talmente entusiaste dell'esperienza che stavamo vivendo che ci sembrava veramente un peccato non mettere al corrente i soci mancanti degli argomenti trattati quest'anno (delega, responsabilità, credibilità), delle testimonianze ascoltate e degli spunti di riflessione che ci venivano proposti.

Mercoledì 7 ottobre abbiamo perciò organizzato una serata per tutti i soci della nostra Sezione e abbiamo illustrato loro il lavoro preparatorio sul tema a noi assegnato, replicato l'esposizione del tema della responsabilità che ci aveva viste protagoniste come relatrici e parlato dell'esperienza della nostra partecipazione.

Il programma inviato dalla sede nazionale indicava "giornate di approfondimento", ma io lo definirei meglio "incontro motivazionale" perché:

- l'ascolto dell'argomento scelto
- il confronto con gli altri soci
- la riflessione e la discussione su tutti i temi proposti
- l'ascolto delle esperienze personali nelle quali ci possiamo riconoscere

ci permettono di focalizzare l'attenzione sul nostro vissuto e ci fanno acquisire la consapevolezza necessaria per analizzare il percorso che stiamo facendo

e per decidere come vogliamo proseguire.

Questi giorni, lontani dalla solita routine, durante i quali possiamo dedicarci totalmente a noi stessi, ci mettono di fronte ad una scelta: vogliamo veramente continuare a fare le stesse cose? Vogliamo avere sempre lo stesso atteggiamento nei confronti della nostra vita?

Oppure: vogliamo dare una scossa alle nostre certezze e metterci in discussione? Vogliamo trovare il coraggio di modificare le nostre abitudini e tentare di superare le nostre paure e i nostri limiti per sentirci finalmente liberi ed appagati?

Circa 15 anni fa ho sentito qualcuno dire: "Se continui a fare sempre le stesse cose, continuerai ad avere sempre lo stesso risultato".

Ecco, io penso che le giornate di Lignano, se la nostra partecipazione è fatta col cuore e con la mente aperta, non ci lasciano indifferenti, anzi, ci fanno salire un gradino nel nostro personale percorso di crescita e ci stimolano ad agire.

Ovviamente l'incontro organizzato per la nostra Sezione ha potuto informare sui contenuti, ma non ha certamente potuto far rivivere le sensazioni ed i sentimenti che Ivana, Wilma ed io abbiamo provato sul posto e che ci porteremo dentro come un tesoro da cui attingere nei momenti di difficoltà.

Auguro perciò a tutti voi di poter essere presenti negli anni a venire a questo importante appuntamento per poter portare a casa nuovi stimoli e un rinnovato impegno di crescita personale.

Anna Luisa

SPUNTI DI RIFLESSIONE

L'essere umano è una creatura complessa. Di cosa ha effettivamente bisogno? La curiosità lo porta a cercare sempre informazioni che migliorino la vita, propria o di chi gli sta vicino. Pronto a convalidare o smentire idee, propositi, a seconda del proprio interesse o bisogno personale. Sempre attento a non lasciarsi trarre in inganno, o a concedere più di ciò che aveva previsto di dare. Capace di grande genialità o stupidità, generosità o avarizia, spontaneità o ricercatezza. Nel mondo di oggi vive frastornato dalle necessità quotidiane atte a proteggere ciò che in tanti anni e sacrifici è riuscito a costruire; è difficile definire in modo chiaro e preciso chi siamo. Possiamo essere degli eroi come inconsapevoli promotori di tragedie. È mia opinione che la libertà, di vita e di espressione di sé, sia la meta a cui ogni umano aspira. Liberi e riconosciuti tali! Aspirare alla propria libertà riconoscendo la libertà altrui. Una cosa tanto ovvia

quanto complicata e spesso violata. Molti spesso si trovano a imbattersi nell'emotività che frena il naturale fluire della vita. Spesso risulta difficile, o quantomeno faticoso, proseguire fluidamente e lucidamente nel proprio quotidiano vivere. Nel cercare un modo per superare i momenti difficili capita di complicare ancora di più la vita stessa. Per cui si entra in un vortice senza fine. Ciò che ritengo veramente fondamentale è la serenità della mente e dell'anima. Tutto ciò che mi porta a creare o conservare tale benessere è buono e coltivabile. Tutto ciò che stimola malessere preferisco allontanarlo da me. Non so cosa sia il punto di principio che provoca poi lo smarrimento personale. Mi sono accorta di stare male solo quando, dopo un immenso impegno e fatica, cominciavo a stare meglio. Lì, in quel momento, non capivo come avevo potuto trovarmi in quella situazione tanto faticosa. Non ne sono proprio sicura, ma forse ho evitato di prendere in considerazione



chi sono io, la mia curiosità era sempre rivolta verso gli altri. Cosa poteva piacere agli altri. Non ho mai pensato: cosa piace a me? Pensavo di essere semplice, invece mi sono scoperta complicata. Pensavo di non avere gusti difficili, invece ho gusti specifici. Ero convinta di conoscermi bene prima ancora di aver sperimentato fatti e situazioni. Ma ero convinta di sapere ciò che veramente volevo vivere senza valutare se fosse la cosa migliore per me e se io fossi veramente capace di quello specifico progetto.

L'idea che abbiamo di noi stessi trova verifica quando viviamo la situazione e riconosciamo la vera emozione che ci provoca. Credo che spesso, presi dall'entusiasmo, dimentichiamo di soffermarci su quella emozione. Se va bene, non ci si pensa proprio. Se va male, si pensa a come agire per farla andar bene. Ma non è detto che abbiamo potere su tutte le situazioni, proprio in nome della libertà che tanto desideriamo, di cui anche gli altri hanno diritto. In qualunque momento della nostra vita possiamo prendere consapevolezza di ciò che abbiamo scelto di fare, di ciò che ci sta accadendo e vivere al meglio la vita.

Meri

Nozze d'oro per Mirella e Gianfranco

Mirella e Gianfranco di Codroipo lo scorso 28 agosto hanno raggiunto una tappa importante della loro vita: 50 anni di matrimonio. Il club 4 Rivolto-Codroipo porge gli auguri alla socia e al marito per il bellissimo traguardo raggiunto.



TREVISO

Non si mangia solo con la bocca!

Domenica 25 ottobre alle ore 10 ci siamo ritrovati a Vedelago per la biennale festa della Sezione di Treviso. La festa, intitolata NON SI MANGIA SOLO CON LA BOCCA, è stata condotta in un modo nuovo ed entusiasmante. Il gruppo, formato dalle brave volontarie insieme ad Elena, la nostra Presidente, ha proposto vari giochi per ribadire l'importanza e il piacere di gustare il cibo con tutti 5 i sensi. Tutte le persone partecipanti alla festa sono state coinvolte in un modo molto simpatico. Anche la dott.ssa Munari, nel suo intervento, si è congratulata per la modalità così divertente di ideare la festa, e ha scattato parecchie foto dei vari momenti vissuti.

Fra le premiazioni c'è stata anche quella di una ragazza di 20 anni, che ha perso 42 Kg, meritando la LIBELLULA. Ci ha offerto la sua testimonianza che vi invito a leggere fra le pagine del giornalino che avete fra le mani.

Sono stata particolarmente colpita dalle riflessioni che ha fatto sul rapporto genitori-figli.

Di come i figli molto spesso non riconoscano tutto ciò che i genitori fanno, dando tutto per scontato, e di

come i genitori non diano abbastanza importanza alla necessità di dimostrare il loro affetto abbracciando più spesso i proprio figli.

Gli operatori sono stati premiati con un sacchetto di stoffa confezionato da Angela, del gruppo di Vedelago, e riempito con la verdura necessaria per cucinare una peperonata.

La festa è terminata con la consegna di una bella mela a ciascun partecipante. Era ben confezionata con una carta trasparente, chiusa da un ficco colorato a cui era fissato un mezzo cuore di carta dai colori diversi, e la scritta di mezza frase in vari caratteri. Siamo state invitate a trovare la persona che aveva l'altra metà del cuore, con cui completare la frase di ciascuno, per scambiarsi un abbraccio! E' stato veramente un caldo momento in cui mi sono sentita parte di una grande e bella famiglia.

Ancora una volta ho potuto constatare quando sia importante partecipare alle varie iniziative proposte dall'associazione per ritrovarsi, stare insieme, conoscersi, condividere per crescere ed arricchire lo spirito. Noi abbiamo completato il nostro star bene insieme condividendo il



continua a pag. 15



pranzo, ovviamente in STILE ANDI.

Un grande ringraziamento a tutti quelli che hanno contribuito alla bella riuscita di questa bellissima giornata. E brava la Presidente di sezione, Elena, per tutto il suo ottimo lavoro!

Desidero aggiungere che alla festa ho ritrovato con molto piacere tante compagne conosciute a Lignano, oltre alla Presidente ANDI dott.ssa Munari. Quella di Lignano per me è stata un'esperienza fantastica, mi è proprio rimasta nel cuore, sono ritornata a casa carica di idee e ricca per le testimonianze e condivisioni di tante persone incontrate. Soprattutto con la determinazione a seguire uno stile di vita nuovo che mi porta solo benefici per la salute.

Serena Fiorella



Riflessioni dopo Lignano 2015

Ero socia del club di Vedelago da soli 8 mesi, quando mi è stato proposto di partecipare alle tre giornate di Lignano: ho accettato, ma non sapevo cosa aspettarmi. Già da mesi ci erano stati indicati degli argomenti da approfondire, DELEGA, RESPONSABILITA', CREDIBILITA'. All'inizio la mia mente era come una tavola bianca, ma più ci pensavo e mi informavo, più mi rendevo conto del loro significato e importanza. La Sezione di Treviso aveva il compito di approfondire il significato di delega, interessandosi anche agli altri argomenti.

Lignano è stata una scoperta entusiasmante, che ha lasciato un segno nella mia vita quotidiana: ho conosciuto persone all'apparenza ordinarie, ma che invece avevano una forza e una consapevolezza di sé e dei problemi comuni molto forte. Con loro ho parlato e mi sono confrontata, solo con loro ho capito veramente cosa significa responsabilità, dove finisce la nostra verso gli altri e dove inizia quella verso noi stessi.

Alcune di queste persone, come la stessa dottoressa Munari, Christiane, Alberta, Carlo e altre, resteranno sempre, anche se in modo marginale, nella mia vita, che cercherò di vivere seguendo ciò che ho imparato da loro.

Quei tre giorni sono passati troppo in fretta, non finirò mai di ringraziare l'ANDI per questa opportunità. Ringrazio anche tutte le persone che si sono date da fare per organizzare questo evento e hanno lavorato per fare in modo che tutto andasse per il meglio.

Già da ora aspetto la riunione del prossimo anno! Sono certa che, se sarà entusiasmante come quest'anno, ne uscirò più ricca di informazioni, più forte e determinata.

Angela - Club di Vedelago

UDINE

L'ANDI E IL TERRITORIO: cronaca di un anno di attività

L'Andi... è un importante nodo della rete per promuovere stili di vita sani sul territorio, creando sinergie con le Istituzioni locali, parrocchie, P.I.G. (Punto Incontro Giovani) e le altre realtà associative esistenti.

La nostra attività si è sviluppata durante tutto l'anno presso:

Università della Terza Età a Buia, ciclo d'incontri su: "Gli aspetti psicologici della truffa; Le dipendenze indotte; Aspetti sociali e psicologici su sette e movimenti apparentemente religiosi; Gruppi e movimenti abusanti: aspetti sociali e psicologici; Il pericolo seduto a tavola? L'alimentazione tra tentazioni e pressioni psicologiche".

Udine, 4° Circoscrizione: "Disturbi del comportamento alimentare e ricadute sulla salute; Cibo e dintorni (approfondimento su una sana alimentazione e igiene alimentare); Pane amore e... Istinto, bisogno, la fame può essere un'emozione!"

Udine, Parrocchia di San Cromazio: "Dalle abitudini alle dipendenze; Parliamo di responsabilità, reciprocità, rispetto per le differenze; Musica e parole; Fra tentazioni e pressioni psicologiche - I pericoli seduti a tavola; Movimenti religiosi alternativi: aspetti psicologici e sociali".

Casa degli Alpini Passons (UD): "Parliamo di salute; Auto-mutuo-aiuto come strumento di socializzazione nel territorio; Dalla pubblicità alla dipendenza; Ascolto e comunicazione; Vecchie e nuove patologie".

Punto Incontro Giovani (PIG) a Udine: "Parliamo di salute; Cenni sulla corretta alimentazione (cibo e stagionalità, movimento, sani stili di vita); Dipendenze legali e non; Sette e movimenti religiosi alternativi; Sostanze 2.0; Non parliamo di cibo, PARLIAMO DI TE; Scommettiamo che smetti".

Abbiamo partecipato a: Telethon (con B.N.L. e Acat Udinese); Friuli doc (con Città Sane, Acat Udinese, Gris, Genitori in cammino); Su e zo per i ponti (Camminata solidale a Venezia); Due passi per conoscersi (PIG); Progetto regionale Guadagnar salute 2 in collaborazione con il Comune di Buttrio (durata 2 anni), interessando le Scuole dell'Infanzia, Elementari e Medie, con corso di cucina teorico-pratico per la popolazione; Progetto Regionale Slegami (durata 2 anni) in collaborazione con i Comuni di Udine e



Gemona, Acat Udinese, GTM e USB con conferenze e proiezione di film a tema, per la popolazione e le Scuole Superiori.

E, per ultimo ma non ultimo per ordine di importanza, abbiamo partecipato alle varie iniziative organizzate dalla nostra Associazione per noi soci: Feste di Sezione, Corsi di aggiornamento per soci, operatori, ecc.; Aggiornamento di Lignano, incontro annuale molto importante.

Abbiamo potuto realizzare questo programma grazie alla collaborazione dei nostri soci di Sezione e alla disponibilità dei tanti relatori e relatrici e non per

ultimo alla disponibilità di Parrocchie, Associazioni e Istituzioni.

Noi ci auguriamo di aver offerto nelle varie realtà stimoli per poter pensare all'impegno che abbiamo con noi stessi per la nostra salute. Contiamo di ampliare il programma per il 2016 per poter essere sempre più presenti nel territorio e, così, aumentare la presenza delle persone nei nostri Club e aprire nuovi Club in zone dove non siamo presenti, perché i Club sono comunque colonna portante della nostra Associazione. Un caro saluto a tutti.

Luciano – Presidente di Sezione

Il viaggio siamo noi

Il viaggio è una delle metafore più dense e pregnanti della vita umana. Viaggio fisico da un luogo a un altro, ma anche (e soprattutto) viaggio rivolto alla conoscenza di se stessi e della propria coscienza.

Vivere significa muoversi, camminare, ritornare sui propri passi, districarsi in percorsi tortuosi, in una sorta di labirinto, come nelle cattedrali gotiche, scandagliando

passo per passo l'oscurità dell'incognito, percorrendo un itinerario in cui ritrovare il centro del mondo.

Via, sentiero, cammino, pellegrinaggio, il simbolo del viaggio attraversa tempi, culture, spazi, sino a raggiungere il nostro presente e diventare oggi per tanti un viaggio virtuale telematico, in cui tutto può diventare luogo di esplorazione di un impensato mondo tanto artificiale quanto improbabile, eppure affascinante e seducente.

Quando si pensa al viaggio, oggi più che mai, pensiamo a una molteplicità di modalità con cui possiamo compierlo, ma soprattutto ci chiediamo il senso del nostro viaggio.

Nel mondo contemporaneo, il viaggio è spesso esaltato come espressione di libertà e di fuga dalla costrizione della noia e dalle consuetudini della vita quotidiana. Il viaggio si fa allora semplice tour concepito come svago, come un girovagare senza meta. Come piacevole accumulo di esperienze. Viaggio come sorgente di piacere, tregua dalle difficoltà del quotidiano.

Certo, vivere inedite forme di esistenza allontana il pericolo della noia, della monotonia, del grigio mondo del sempre uguale.

Ma dove conduce questo viaggio? E quale senso può offrire? E' una fuga verso mondi irreali, fantastici, è un modo come un altro per evadere dalla realtà, come

ricorrere alle droghe, all'alcool, al cibo, o qualsiasi cosa che mi dia il piacere ed il gusto dell'evasione.

Esiste una meta da raggiungere? No, ma che importa? Il senso del viaggio sembra esaurirsi nel viaggio stesso, nell'essere continuamente sulla strada, in una continua e incessante partenza.

E' un viaggio verso il nulla, la cui finalità non è arrivare, ma muoversi, quasi si trattasse di fuggire da un'ansia e da un male di vivere che non cessano di emergere, malgrado la ricerca di soffocare questo disagio attraverso continue e rischiose vie di fuga.

Ecco che, allora, mi piace pensare che il viaggio abbia senso veramente solo se teso verso una meta, quindi non compiuto per se stesso, ma se implica un cammino, un obiettivo, un orientamento. Una tensione. Viaggiare vuole dire porsi in cammino per arrivare in un posto preciso, e non mi piace neppure che il viaggiatore si ponga da solo in questa direzione. Immagino la diversità degli spazi e degli uomini sulla terra, e tutto ciò che è altro da me, mi obbliga ad andargli incontro per conoscerlo. Allora il viaggio diventa veramente un'occasione per l'uomo di vivere la propria identità nell'uscita da sé e nello stupore di un incontro.

Finalmente l'uomo può esprimere la sua libertà, che è libertà di andare in cammino e di incontrarsi con chi è altro da me; la libertà dell'uomo diventa la verità di una relazione tra persone. È la libertà di chi si sente accolto, amato, ricevuto, perdonato, difeso. La vita è un viaggio verso la differenza tra le culture e le persone e tutto ciò che posso conoscere di nuovo mi rende migliore.

Mi riconosco perché l'altro mi riconosce, mi vedo perché l'altro mi guarda, imparo ad ascoltarmi perché un altro mi ascolta: lo spazio fisico si trasforma in interiorità ed il viaggio diventa l'occasione per riflettere e andare a fondo nei pensieri, prendendo tutto il tempo di cui la mente ed il cuore hanno bisogno per penetrare il significato dell'esistenza.

Giulia



VITTORIO VENETO

Braccialetti bianchi

Si arriva la mattina presto in ospedale, ognuno di noi con il nostro carico di pensieri e preoccupazioni. Per prima cosa passiamo nell'ambulatorio della caposala la quale ci mette al polso un braccialetto bianco con un codice personale, poi si passa in sala d'attesa aspettando che ci chiami per la chemioterapia. Nel frattempo, noi pazienti sfogliamo distrattamente qualche rivista, ci scambiamo timidi sorrisi e qualche battuta sul tempo. Finalmente arriva il mio turno e l'infermiera mi fa accomodare in una stanzetta con due lettini. Questo mi fa piacere perché la terapia dura qualche ora e così mi posso anche riposare.

Mi sto quasi appisolando, quando si affaccia l'infermiera e mi dice che avrò compagnia. Poco dopo entra una ragazza, che chiameremo Chiara, accompagnata dalla mamma e sono subito colpita dalla sua giovane età e dal suo bellissimo viso, con un sorriso che ti scalda il cuore.

Si capisce che è preoccupata perché è alla sua prima terapia. Io, per quello che posso, cerco di rassicurarla.

La mamma mi dice che è molto coraggiosa e che si è già tagliata i capelli cortissimi, che copre con una bandana, perché sa già che li perderà.

Chiara è stata la persona che mi ha più colpito tra le tante che ho conosciuto, perché ha dimostrato, nonostante la sua giovane età, una grande forza d'animo.

Quel giorno termina la sua terapia prima di me e l'unica cosa che mi sono sentita di dirle è stata "siamo in guerra e dobbiamo combattere senza arrenderci mai e affrontare tutto con forza e coraggio. In bocca al lupo, Chiara!"

Non ho più avuto occasione di vederla, ma la penso spesso e mi auguro che stia bene.

Ho voluto scrivere questa mia esperienza perché desidero condividere con voi e poi, soprattutto, desidero portare un contributo di solidarietà e di coraggio per tutte quelle persone che lottano come leoni per poter tornare a vivere una vita migliore, quando il destino avverso si abbatte su di te e sconvolge la vita tua e dei tuoi familiari.

La vita è bella e vale sempre la pena di viverla!

Un ringraziamento particolare lo voglio dare al mio gruppo che mi ha sempre incoraggiato.

Un abbraccio a tutti

Marta - Gruppo 6

Pecore nere, uniamoci!

Mi chiamo Daniela, qualcuno si ricorderà di me. Parecchi anni or sono, eravamo ancora aggregati alla sezione di Orsago, ho portato la mia testimonianza a una festa ANDI definendomi una pecora nera, visto che, dopo il calo iniziale neanche brillantissimo, mi sono inchiodata lì e non ho mai raggiunto il peso prefissato.

Questa sera mi rivolgo solamente a tutte coloro che si trovano nella mia stessa condizione. E mi sento di fare un appello, PECORE NERE, UNIAMOCI! Tutte insieme per non perderci d'animo. Continuiamo la lotta.

Mi permetto di richiamare quanto ci ha detto lo psicologo dr. Giacconi, che abbiamo incontrato qualche settimana fa a Belluno, che ci ha parlato delle emozioni e dei conflitti che interferiscono con perseguimento dei nostri traguardi. Ci ha proposto di esaminare seriamente le motivazioni che ci spingono a voler perdere peso, mettendo da parte l'emotività: quella che ci fa dire: "mi piacerebbe, ma sono troppo stanca, stressata, ecc. ecc.". Ciò mi ha portato a fare un esame di coscienza approfondito (un po' in ritardo, ma è pur sempre

meglio tardi che mai) e ho dovuto ammettere, anche se a malincuore, che il mio desiderio di perseguire quanto proposto è sempre stato superficiale: in fondo io pecco di eccesso di autostima (che a ben guardare è deleterio quanto la mancanza), in fondo mi piaccio come sono, vivo bene con me stessa anche sovrappeso. In sintesi, ho sempre vissuto aspettando che nel mio cervello scattasse quel misterioso quid... ma senza cercarlo.

Ora, alla veneranda età di 70 anni e dopo una lunga militanza ANDI, qualcosa deve proprio essere scattato, visto che ho deciso di pagare il prezzo dovuto per il bene della mia salute.

Mi sono data regole ferree. Il risultato è comparso



subito, piccolo (un etto la settimana), ma persistente. Ora si presenta lo scoglio delle feste di Natale con ospiti e pranzi succulenti, ma sono determinata e motivata e, molto importante, so di poter contare sull'aiuto del mio meraviglioso gruppo per superare l'ostacolo.

Mi resta solo da fare un appello a tutte noi, nere compagne di gregge, parola d'ordine: **NON LASCIAMOCI PRENDERE DALLO SCORAMENTO**, rimuoviamo il pensiero corrosivo: "tanto non vale la pena, io non ce la farò mai" oppure, come nel mio caso: "non vale la pena, tanto io sono affascinante comunque". **RIMANIAMO IN ANDI ANCHE SE I RISULTATI TARDANO**.

Allontaniamo le emozioni negative, quelle che noi chiamiamo stress, o insoddisfazione, in concreto tutto ciò che ci fornisce l'alibi per aprire il frigorifero e infilare in bocca qualcosa di goloso, con l'intento illusorio di addolcire il nostro tran tran quotidiano, prendiamo le distanze da noi stesse, guardiamoci dentro con freddezza razionalità: convinciamoci che è una grandissima cazzata rifugiarsi nel cibo per affogare le nostre frustrazioni. Noi vogliamo e possiamo trovare la nostra rivincita sulle negatività, non nell'inghiottire cibo alla rinfusa, ma finalmente nell'ammirarci allo specchio con indosso un abito di taglia inferiore; a questo punto passeranno in second'ordine il marito che rompe, i figli che non ascoltano, le madri che interferiscono, la casa che si sporca e il lavoro che ci stanca. Ci saremo solo, noi sfavillanti nel nostro vestito nuovo.

CON L'APPOGGIO DEL NOSTRO GRUPPO DIAMOCI UNA SFERZATA E PROCEDIAMO.

Il prossimo anno ci ritroveremo ancora qui tutte insieme a festeggiare anche noi i nostri progressi.

Arrivederci.

Daniela



Rubrica per i soci ed aspiranti soci **Vilma risponde:**

Ciao Vilma,

Volevo solo dirti che vi ringrazio per il vostro continuo sforzo di informarci su cose sempre nuove tramite il semestrale "La Libellula" e che il numero di giugno scorso, che purtroppo ho ricevuto tempo dopo, mi è piaciuto molto, in particolare per l'iniziativa di pubblicare la "Carta di Milano".

L'ho letta tutta di un fiato e mi ha addirittura commosso la sezione "Noi riteniamo inaccettabile che...", specie il punto 3.

Direi che l'Andi rientra a pieno titolo in ciò che viene descritto al paragrafo "In quanto membri della società civile, noi ci impegniamo a: promuovere l'educazione alimentare e ambientale perché vi sia una consapevolezza collettiva della loro importanza" (punto 4). Appena posso, vado a sottoscrivere la carta.

Grazie ancora per avermi dato la possibilità di conoscere questo documento e di far parte del gruppo di coloro che pensano che, forse, cambiare il mondo (e noi stessi) ancora si può... o almeno ci proviamo.

Ciao, Sara Vigato - Gruppo 7 di San Lazzaro - Treviso.

Il Comitato di redazione de La Libellula, che ha scelto di pubblicare la "Carta di Milano" proprio ritenendola in sintonia con le finalità della nostra Associazione, ringrazia Sara di aver condiviso il suo apprezzamento e le sue considerazioni!

Cara Vilma,

Devo confessarti che ultimamente sono un po' in crisi... Tu sai che insieme abbiamo visto la crescita, i successi e le trasformazioni dell'"ANDI... e non solo" nel corso di questi 27 lunghi anni.

Per me è stato un impegno notevole quale vice-direttrice di sezione, segretaria, componente del direttivo, delegata e operatrice di club, ma anche uno stimolo a continuare, considerati l'affetto e la stima che i soci dell'associazione tutta mi hanno sempre dimostrato.

Ho acquisito una bella esperienza "sul campo" e, ora, devo dirti che considero certe nuove regole, più o meno imposte e per nulla flessibili, difficili da attuare.

Le regole sono fondamentali affinché tutto funzioni



bene, lo riconosco, ma devono essere facili e, soprattutto, condivisibili in una associazione di volontariato dove nessuno viene remunerato.

Ad esempio, la regola del cambio dell'operatore di club ogni due anni diventa nella pratica quasi improponibile perché non accettata per timore di spiacevoli confronti. Viene accolta solo in caso di dimissioni o di moltiplicazione del club. Altrimenti questo ruolo nei club andrebbe rivisto.

Il cambio del direttore di sezione ogni cinque anni toglierebbe alla Sezione un punto di riferimento fondamentale per tutte le istituzioni esterne che riconoscono l'Andi e la stimano attraverso questa persona. L'auto-mutua supervisione bimestrale, oltre che un altro grande impegno, diventa un confronto che mette la persona in una condizione di disagio continuo nella ricerca di giustificazioni valide, qualora si sentisse inadeguata al ruolo o se non avesse ancora raggiunto traguardi soddisfacenti, secondo la sua opinione. E questo è inaccettabile per una associazione come la nostra che promuove il benessere psico-fisico dell'individuo.

Queste, cara Vilma, sono solo mie considerazioni, forse anche errate, ma mi è stato detto chiaramente che queste regole o le accetto o me ne devo andare! Così tout court!

Allora ti chiedo: valgono più le persone o le regole? La mia esperienza e il mio mutuo aiuto profuso in questi anni a chi forse li ha anche apprezzati non valgono più nulla? I principi fondamentali di condivisione e accettazione dell'Andi dove sono finiti? Mi sento amareggiata perché non più valorizzata come persona, ma conto solo se seguo pedissequamente queste benedette regole. Come posso continuare a far parte di questa associazione che anch'io amo come te, se vengo "allontanata" senza un minimo di considerazione per tutto quello che sono e che ho dato-ricevuto in tutti questi anni? Ti abbraccio

Vanda Sezione di San Daniele del Friuli

Considerazioni sulle regole

Cara Vanda, sono trascorsi ormai molti anni da quando un ristretto numero di persone si recò presso lo Studio Notarile del Dott. Salice per costituire una associazione che avesse l'obiettivo di aiutare a dimagrire, cambiando lo stile di vita delle persone e della collettività; tutti i presenti furono concordi nell'affermare che questa nuova realtà associativa, visto il problema trattato, non potesse che chiamarsi A.D.I. "Associazione

Dimagrire Insieme".

Alcune difficoltà sorsero per determinare le regole che i club A.D.I. avrebbero dovuto seguire, ma grazie alla presenza del dott. Maccioni, esperto di tematiche relative all'A.C.A.T. (Club alcolisti in trattamento), e su sua indicazione, decidemmo di adottare anche per l'A.D.I., lo stesso regolamento, che consisteva in una decina di regole molto semplici, accettate da tutti senza alcuna difficoltà, anche se non sempre seguite tutte alla lettera.

Ora, per rispondere al tuo accorato appello e vista l'esperienza che ho maturato in questi lunghi anni di impegno con l'A.N.D.I. e non solo, posso affermare tranquillamente che i valori che contraddistinguono la nostra associazione sono simili a quelli che il Prof. Hudolin, luminare sui disturbi comportamentali, proponeva nell'ormai lontano 1964, attivando il primo club sulle dipendenze. Queste che ti affido sono solo alcune delle molte perle di saggezza che ci ha lasciato e che vorrei condividere con te: Il club deve essere promotore di libertà, pace e bellezza.

Rispetterò la dignità di tutte le persone, servendole in conformità ai loro bisogni di salute, indipendentemente dal loro stato sociale.

Il club deve essere un punto di libertà e di accoglienza, libertà e anche imparare ad ascoltare l'altro.

Il club deve essere come servizio e non come potere, sia nel confronto con gli altri che nella comunità.

Il club come cambiamento, quindi libertà di scelta, libertà vissuta come miglioramento, non come rifiuto del proprio passato.

Il club è sovrano, l'associazione è sempre al servizio del club e non il contrario.

Potrei andare avanti con pagine e pagine su quanto ci ha lasciato in eredità, ma tu, cara Vanda, cerca di non amareggiarti se qualcuno ti propone cambiamenti che non condividi; penso, comunque, che i miglioramenti proposti necessitino sempre di verifiche e sono anche sicura che chi li propone lo faccia esclusivamente per il bene della nostra associazione.

Armati quindi di santa pazienza e continua a fare nel modo migliore ciò che sai fare e che negli anni ha soddisfatto te e chi ti è vicino. Penso che questo riuscirà a rasserenarti e a farti superare quei momenti di crisi che ti hanno fortemente amareggiato.

Vilma

Hai una domanda per Vilma
Scrivi a
andienonsolo.onlus@gmail.com
Vilma ti risponderà



Gli altri siamo noi

Comunità Piergiorgio Onlus

Abbiamo aiutato Davide a riprendere in mano la sua vita, dopo un grave incidente in moto.

Abbiamo fatto in modo che Arianna potesse essere di nuovo autonoma, al di là della sua sedia a rotelle.

Abbiamo accompagnato Paolo nella conquista dell'indipendenza, pur essendo in carrozzina dalla nascita a causa di una malattia.



Ci occupiamo di disabilità sin dal 1971, da quando la Comunità Piergiorgio è diventata una realtà concreta, a Udine, grazie agli sforzi di un gruppo di persone disabili che cercava una soluzione diversa alla vita negli istituti di allora. Nel corso degli anni l'autogestione e la condivisione dei valori della vita comunitaria hanno costituito la caratteristica primaria della nostra realtà: gli utenti disabili sono chiamati a concorrere, secondo le personali possibilità, alla gestione degli aspetti della vita quotidiana comunitaria. La Comunità Piergiorgio, da quel lontano 1971, è cresciuta esponenzialmente ed ora gestisce centri di convivenza e di degenza diurna (nella sede di Udine e in quella secondaria di Caneva di Tolmezzo), promuove servizi riabilitativi, sanitari, assistenziali e di socializzazione, dispone di un centro per l'informazione sugli ausili tecnici ed informatici



(l'Ufficio H) ed uno per la formazione professionale, accreditato dalla Regione FVG, per la realizzazione di corsi destinati a soggetti svantaggiati e ad individui iscritti a "Pipol" (Piano Integrato di Politiche per l'Occupazione e il Lavoro). È dotata, inoltre, di una palestra per la riabilitazione fisioterapica (destinata a pazienti interni e ambulatoriali).

Offriamo, infine, un servizio di prestito ausili (deambulatori, carrozzine manuali, sedie a comoda, letti e sollevatori manuali ed elettrici, ecc) che è anche il cuore della nostra campagna di raccolta fondi, "Oltre limiti e paure". Attraverso questo nostro progetto vogliamo fornire un servizio unico e peculiare, non solo a persone che dispongono di un certificato d'invalidità, ma a chiunque abbia una necessità, con l'obiettivo di andare incontro ad esigenze temporanee ed urgenti. Non vogliamo sostituirci al distretto ma, anzi, supportare ed integrare il servizio pubblico in tutti quei casi in cui la velocità d'intervento e le competenze dei professionisti della Comunità Piergiorgio Onlus possono lenire le difficoltà di una situazione problematica. Ed è proprio a questo nostro distintivo servizio che abbiamo legato la nostra campagna di raccolta fondi, con cui speriamo di poter ricevere supporto e sostegno da parte di tutti, e di cui si potranno vedere gli obiettivi e i risultati raggiunti sia sul nostro sito, www.piergiorgio.org, sia sulla nostra pagina facebook.



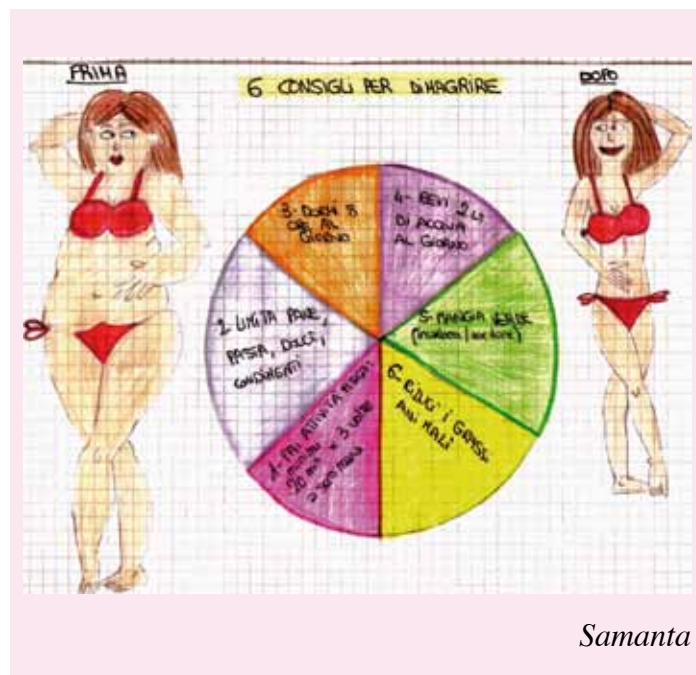
Rubrica *prima e dopo*



“28 chili di meno fanno più leggero il mio corpo, ma anche il mio spirito...”

Grazie al mio gruppo per essermi stato sempre vicino e per continuare a farlo ogni giorno!”

Luana Bolzan - gruppo 2 - Vittorio Veneto



Ciao a tutti/e, sono Nadia, ho vent'anni e sono membra del club di Santandrà da un anno e tre mesi ed ho perso 42 kg nello stesso periodo. Ho saputo dell'ANDI tramite la mia parrucchiera, che mi aveva suggerito di andare. Nell'arco di questo periodo ho capito quante di voi si fanno in quattro per mantenere le proprie famiglie, tra il lavoro e la casa. Certe cose da figlia non le capisci e dai per scontato tutto, perfino la minima cosa. Grazie al club ho imparato ad ascoltare e a guardare oltre all'apparenza, capendo i veri sacrifici che fa la mia mamma.

Quando si parla di ANDI, lo si classifica come “Associazione Nazionale Dimagrire Insieme”, non è solo questo, è molto di più. E' un modo per trovarsi, trovarsi, parlare e aiutarsi. Molte persone si demoralizzano perché non perdono peso, colpevolizzando l'ANDI. L'ANDI ti offre tutti i mezzi di supporto, però la vera motivazione devi averla tu. Quando ho iniziato, ero molto entusiasta e triste perché non



perdevo molto, ora, riguardandomi indietro, sono felice dei miei successi e spero di arrivare al peso tanto sognato. Dimagrire ti aiuta a capire tante cose, la sicurezza in se stessi aumenta, cominci a piacerti e il rapporto con gli altri cambia. Se mi avessero chiesto di leggere quello che ho scritto, con 42 kg in più sicuramente mi sarei rifiutata, oppure la mia voce era in modalità terremoto. :)

Consiglio a tutti l'ANDI, ma soprattutto lo consiglio ai ragazzi della mia età, perché possano realmente capire i veri sacrifici che fanno i genitori. Voglio ringraziare tutte le persone che mi sopportano ogni settimana, che mi danno consigli e mi suggeriscono affetto dalle loro parole.

Come ultima cosa, volevo dire ai genitori di abbracciare più spesso i vostri figli perché, anche se siamo insopportabili, dietro la corazza da ragazzi ribelli si nascondono dei bambini desiderosi di affetto.

Ringrazio tutti, per avermi ascoltato.

Testimonianza di Nadia letta il 25.11.2015 alla Festa della Sezione di Treviso



LIGNANO 2015:

Spunti di riflessione dai verbali delle tre giornate.

“Speciale è chi ascolta le tue paure e ti aiuta a trasformarle in coraggio.”

Sezioni presenti: Azzano, Belluno, Casarsa, Conegliano, Cordenons, Isontina, Orsago, Sesto al Reghena, Treviso, Udine, Vittorio Veneto.

Le sezioni di Casarsa, Conegliano, San Daniele e Treviso hanno illustrato il lavoro redatto, come da programma, coinvolgendo tutti i soci durante l'estate sul tema: **DELEGA**.

Significato della parola delega: trasferire ad altri compiti, prerogative; può deresponsabilizzare se stessi. Non sempre la delega è un modo per mettere alla prova le capacità delle persone.

Spesso la delega viene vissuta come un fatto scontato. Delega come condivisione e accompagnamento.

Capacità di delegare la persona evita di andare in confusione. Prendere coscienza e credere nelle capacità dei soci. Il concetto di delega può variare a seconda delle età e dei contesti in cui ci si trova.

Dalla presentazione dei lavori in sessione plenaria è emerso quanto segue:

Aspetti positivi:

- Rapporto di fiducia e collaborazione tra colui che delega e il delegato fa crescere entrambi.
- Delegando le cose possono riuscire meglio.
- Nel momento in cui mi stimo e sono più responsabile, è più facile utilizzare l'umiltà. Questa presa di coscienza è un arricchimento perché io parto da un punto di vista positivo.
- Delegando impariamo a riconoscere la ricchezza che ognuno di noi ha e a riconoscere i propri limiti.
- Ci vuole coraggio per riconoscere la necessità di delegare. Incolpiamo gli altri delle nostre cattive abitudini.

Aspetti negativi:

- Quando ci auto-svalutiamo dobbiamo essere più attenti alla questione delega: una persona di grande ricchezza (ricca della propria esperienza) se non ne è consapevole si auto-svaluta.
- Delegare è diventato un modo di fare per non impegnarsi nelle cose essenziali.
- Delegare i propri comportamenti è più facile che impegnarsi. Tanto su cui riflettere nei comportamenti di tutti i giorni.
- Se usiamo la delega come modalità non abbiamo nessun percorso di crescita. Essere obbiettivi è importante per se stessi e per gli altri.

- Il mio continuo delegare mi porta a non pensare seriamente alla mia salute, al mio stile di vita, a me stesso.
- Spesso deleghiamo ad altri (scuola, nonni, altre figure) l'educazione dei nostri figli, lamentandoci poi dei risultati. Pur rispettando le necessità lavorative della coppia cerchiamo di mantenere ben distinti i ruoli.

Sono emerse tre parole importanti: UMILTA' - CONDIVISIONE - ACCOMPAGNAMENTO, su cui alcuni hanno scritto frasi significative.

Le Sezioni di Belluno, Isontina, Sesto al Reghena e Vittorio Veneto hanno illustrato il lavoro redatto dai soci.

Significato della parola **RESPONSABILITÀ**: possibilità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento e correggere lo stesso sulla base di tale previsione.

Responsabilità è una testimonianza sulla propria vita. La capacità di trasmettere il giusto, ovvero essere responsabili nell'insegnamento dell'educazione alimentare nei confronti dei nostri figli - Consapevolezza del modo di agire nel suo insieme. Fare meglio il proprio lavoro (etica del comportamento), dovere verso se stessi, verso gli altri e senso di responsabilità. Famiglia come nucleo centrale da cui partire, dove si apprende, si insegna e si educa alla responsabilità.

LAMENTARSI / RIPARTIRE - IMPARARE - CAMMINARE - MIGLIORARE

Siamo responsabili di ciò che vogliamo diventare. “Mi sento tanto forti le responsabilità che annullo me stessa”. Responsabilità è anche imparare a dire di no. Partecipare in modo attivo.

Christiane De Donder ha presentato: “DOVE STA LA MIA RESPONSABILITÀ?”

Se oggi non stai vivendo i tuoi sogni è perché hai deciso di rimandare a domani.

I 4 poteri: PENSARE, SENTIRE, PARLARE, AGIRE. Cominciare dipende da me. Essere responsabile PER sé stesso e VERSO gli altri.

Utilizzare i micro-impegni per cambiare la quotidianità. Cambiare partendo da me e storia dei “Piccoli passi”.



Discussione in plenaria, i punti emersi sono:

- Responsabilità come genitori, trasmettere le radici e le ali. Dare la sicurezza di poter tornare a casa e la capacità di crescere da soli.
- Ognuno è responsabile dei propri obiettivi nel raggiungere la meta. È necessario scegliere le priorità.
- Il raggiungimento del peso forma è un importante esempio nel gruppo. E' un impegno.
- La metafora dell'omino: testa per pensare, braccia per agire, gambe per andare avanti. "Ma hai veramente fame? Siamo affamati d'amore"
- Le testimonianze di Ramon e Luisa hanno scosso forti emozioni.
- E' importante l'equilibrio tra le responsabilità.
- La responsabilità è legata alle esperienze personali e al contesto in cui la persona ha vissuto.
- Responsabilità nei confronti degli altri, ma non nei confronti di me stessa.
- Io mi sento responsabile verso l'Associazione, ma lo faccio per me; io mi sento responsabile verso l'associazione, ma non mi sento responsabile a cambiare il mio stile di vita.
- Nel rispetto delle regole, la mancata osservanza della riservatezza è segno di de-responsabilità.

Il sunto della giornata ha fatto emergere la seguente frase: "Nessuno di noi è tanto brillante quanto possiamo esserlo tutti assieme"

Le sezioni di Azzano X, Cordenons, Orsago e Udine hanno illustrato il lavoro redatto dai soci su: **CREDIBILITÀ**.

Significato della parola credibilità: possibilità di essere creduti.

La qualità di ciò che è credibile e merita fiducia con sé stessi. Sono credibile quando sono credibile a me stesso (il mio corpo risulta in perfetto equilibrio con il mio cervello).

Per essere credibili bisogna mettersi in discussione, essere coerenti, dare l'esempio. La credibilità dà fiducia alle persone ma anche nella famiglia, nel lavoro, nei gruppi ANDI quando si rispettano gli impegni condivisi.

L'associazione è credibile se i soci lo sono.

La credibilità è alla base di ogni relazione umana, entrano in gioco in tutti i tipi di relazioni la fiducia, l'affidabilità, l'attendibilità, la reputazione, la coerenza e l'onestà.

L'Andi dà credibilità anche attraverso l'accoglienza.

Essere credibili: rispetto delle regole, porsi degli obiettivi e fare di tutto per raggiungerli.

Credibilità innanzitutto verso se stessi. La mia credibilità vale se io sono onesto e sincero con me

stesso.

Allo stesso tempo la credibilità ha un valore soggettivo perché è frutto di una valutazione personale (ha tante sfaccettature). La mia credibilità non si discosta dall'etica nel contesto in cui vivo.

Credibilità costruita: io riconosco credibile un altro. Sento e vedo quello che l'altro mi dimostra e dice come credibile.

Discussione in plenaria, i punti emersi sono:

Credibilità è dare esempio. E' essere sincera con me stessa.

La parola credibilità completa la delega e la responsabilità, dipende dalle relazioni interpersonali. E' credibile il socio Andi che raggiunge gli obiettivi e diventa testimone del progetto di cambiamento dell'Associazione.

Combattiamo l'obesità e non la persona obesa per essere credibili.

Esiste anche la credibilità fatua, a rischio fregature e delusioni.

Credibilità: non nasconderci ma essere visibili nella comunità. E' anche nelle piccole cose.

Esporre anche le difficoltà e le ricadute dà maggior credibilità al gruppo.

La credibilità è un treno in salita: alla prima stazione troviamo la DELEGA, la quale ci ha dato dei compiti; alla seconda stazione abbiamo incontrato la RESPONSABILITÀ, la quale ci ha fatto riflettere; alla terza stazione abbiamo incontrato la CREDIBILITÀ, la quale ci ha fatto replicare le emozioni.

Proposta interessante della Socia Lucia: la compilazione del diario alimentare (argomento di Lignano 2014) a turno, ovvero ogni socio settimanalmente compila il diario e lo sottopone agli altri soci del club.

È un modo semplice e poco laborioso per tenerci sotto controllo. Si delega la compilazione a tutti, uno alla volta.

Sapere che qualcuno crede in me mi dà la forza di essere veramente credibile. Non posso deludere chi ha fiducia in me. Credibilità nasce dalla conoscenza, comprensione, convinzione, decisione, azione e valutazione del risultato. E' confrontarsi con il proprio diario.

"Le parole insegnano, gli esempi trascinano. Solo i fatti danno credibilità alle parole" - Sant'Agostino d'Ippona

Verbali a cura di Calò, Causin, Fumei, Maccan; sintesi Munari

I materiali presentati e gli spunti emersi verranno inseriti, quanto prima, nel sito www.andienonsolo.it



**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

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

Udine

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



Via Francesco Baracca, 34
33084 Cordenons (PN)

Segreteria

tel/fax 0434540218

cell. 338 9245511

C.F. 91013460935

Alina 333 8289838

Emi 338 1090428

www.andienonsolo.it

andienonsolo.onlus@gmail.com

Sesto al Reghena

Campaner Ivana
0434 688104 - 338 5445417
ivana.campaner@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
adrianaideipieri@libero.it

*Buone Feste
e Buon Anno
a tutti!*

