

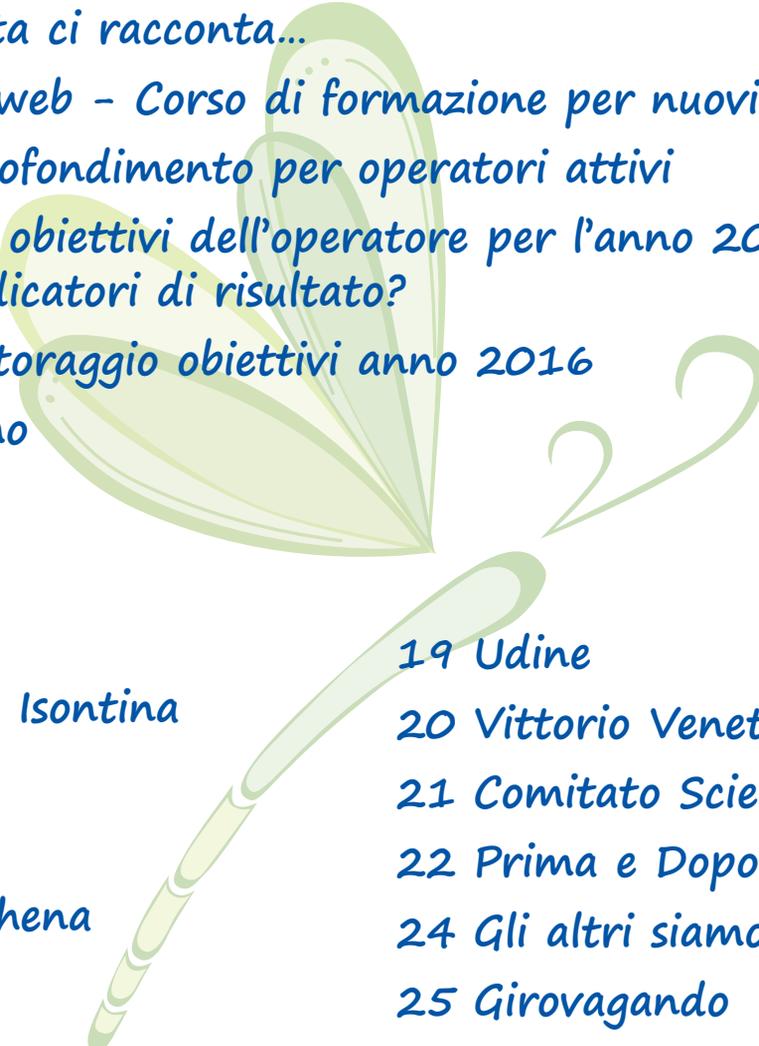


La Libellula



Semestrale Luglio 2016

SOMMARIO

- 
- 3 Il professionista ci racconta...
 - 4 Il nostro sito web - Corso di formazione per nuovi operatori
 - 5 Corso di approfondimento per operatori attivi
 - 6 Quali sono gli obiettivi dell'operatore per l'anno 2016?
E quali gli indicatori di risultato?
 - 7 Schema monitoraggio obiettivi anno 2016
 - 7 Azzano Decimo
 - 8 Belluno
 - 9 Casarsa
 - 10 Conegliano
 - 12 Cordenons - Isontina
 - 13 Orsago
 - 15 San Daniele
 - 16 Sesto al Reghena
 - 17 Treviso
 - 19 Udine
 - 20 Vittorio Veneto
 - 21 Comitato Scientifico
 - 22 Prima e Dopo
 - 24 Gli altri siamo noi
 - 25 Girovagando

In copertina: il Sile che attraversa Treviso (città veneta a 15 metri sul livello del mare con circa 86.000 abitanti), è considerata una buona base per esplorare le zone limitrofe (tra cui Venezia, distante via treno solo 30 minuti) ed è una città tra le più suggestive del Veneto, attraversata da corsi d'acqua e circondata di mura. Si può percorrere l'argine sinistro del fiume Sile (Restera) dove una volta i barconi (burci) sostavano in attesa del carico o scarico delle merci da lavorare o prodotte nei mulini e nelle manifatture della città; ora è il regno di cigni, anatre e canottieri... un vero struscio nella natura, luogo magico dove poter fare una bellissima passeggiata rigenerante.

Luglio 2016 – N. 01 – 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)

Tel./Fax 0434 540218

andienosolo.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, 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.



Il professionista ci racconta...

Mi è stato chiesto di raccontare per La Libellula qualcosa riguardo la mia intervista rilasciata a Report di Milena Gabanelli (RAI3) (puntata del 3/4/16, rivedibile collegandosi col sito di Report!).

Una giornalista di Report che stava preparando una puntata sulle diete alla moda, vede su Youtube un mio video sulla dieta dei gruppi sanguigni e mi contatta per un'intervista.

La messa in onda sarebbe stata di soli due minuti all'interno di un servizio di circa un quarto d'ora: dovevo essere veloce, sintetico e chiaro. Decido quindi di inviare alcuni miei video postati su youtube per preparare la giornalista su cosa ritenevo importante dire.

La video intervista vera e propria dura almeno mezz'ora. La giornalista era una veterana di Report (18 anni di lavoro). Molto pacata e dolce nei movimenti, rivela tutta la sua esperienza quando comincia a fare le domande che non erano state concertate in precedenza. Con guizzi improvvisi interrompe il discorso, gira le domande, ripetendole e facendomi rispondere da diversi punti di vista in modo tale da ricercare la spontaneità come se fosse un dialogo a due, cosa che attira lo spettatore. Debbo dire che non è stato facile. Anzitutto stare fermo, seduto di fronte ad una telecamera non è una posizione a me congeniale. Dopo 20 anni di conferenze di fronte al pubblico, sono più portato a muovermi in lungo e in largo sui palchi, ho una mia mimica e gestualità che bisogna contenere quando si è seduti di fronte ad una telecamera.

Temevo per il risultato finale: a volte i giornalisti possono montare il video in modo tale da farti dire cose che tu non hai detto, travisando la realtà. Ma devo dire che è stata brava, diverse cose che avevo detto durante l'intervista le ha trasformate in immagini che scorrevano veloci, con un ritmo incalzante per poi mostrare brevi spezzoni dell'intervista che avevamo realizzato assieme.

Il messaggio che ho voluto far passare era che la dieta dei gruppi sanguigni è una bufala; che tutte le diete dimagranti sono simili e riconducibili ad un unico modello che demonizza i carboidrati; e che in realtà è vero l'opposto e cioè che i carboidrati presenti in alimenti semplici (pasta, riso, legumi, frutta) hanno grandi volumi e poche calorie e quindi possono aiutarci nel controllo del peso corporeo.

Ecco alcuni esempi con immagini preparate da Abril Gonzales Campos (nutrizionista).

di Antonio Pratesi MD

IL RISO, PASTA E LEGUMI HANNO MENO CALORIE DELLA CARNE

I LEGUMI COTTI HANNO UNA DENSITÀ CALORICA MINORE DELLA CARNE COTTA

50 grammi
DI FAGIOLI SECCHI



diventano

121 grammi
DI FAGIOLI COTTI



155 calorie

-L'assunzione di cereali, frutta, verdura, legumi, yogurt e formaggio magro sono associati a un peso corporeo minore.-

bup #smartnutrition

Am J Clin Nutr 2015
REF: LARN, sapere mangiare.mobi



IL RISO, PASTA E LEGUMI HANNO MENO CALORIE DELLA CARNE

LA CARNE COTTA HA UNA DENSITÀ CALORICA MAGGIORE DELLA PASTA COTTA

181 grammi
DI CARNE DI MANZO MAGRA



diventano

120 grammi
DI CARNE MANZO COTTA



205 calorie

-Un aumento di peso risulta associato al consumo regolare di carni rosse, pollo con la pelle e formaggio non magro.-

bup #smartnutrition

Am J Clin Nutr 2015
REF: LARN, sapere mangiare.mobi



IL RISO, PASTA E LEGUMI HANNO MENO CALORIE DELLA CARNE

LA PASTA COTTA HA UNA DENSITÀ CALORICA MINORE DELLA CARNE COTTA

50 grammi
DI PASTA DI SEMOLA LUNGA



diventano

120 grammi
DI PASTA DI SEMOLA LUNGA COTTA



140 calorie

-L'assunzione di cereali, frutta, verdura, legumi, yogurt e formaggio magro sono associati a un peso corporeo minore.-

bup #smartnutrition

Am J Clin Nutr 2015
REF: LARN, sapere mangiare.mobi



Il nostro sito web

Cari Soci ed Amici, come sapete da metà novembre è attivo il nuovo sito dell'Associazione www.andienonsolo.it

L'abbiamo voluto per dare un punto di riferimento a tutti i soci e per quegli amici interessati a conoscerci.

Per un'Associazione, al giorno d'oggi, è fondamentale essere presente on-line con contenuti chiari ed esaustivi sul proprio operato, offrendo agli internauti la possibilità di richiedere e trovare informazioni.

Per questo abbiamo deciso di puntare su un sito semplice e intuitivo, oltre che esteticamente più accattivante.

Completamente modernizzato nell'aspetto grafico (con una grafica del tutto rinnovata e un layout vivace, pieno di colori e immagini) e nei contenuti, nel sito potete trovare articoli di attualità sulla salute e novità riguardanti la vita dell'Associazione e le sue iniziative.

Come avrete avuto modo di vedere, nella pagina COS'E' L'ANDI si trovano tutte le informazioni riguardanti la nostra Associazione: chi siamo, cosa proponiamo, quando ci incontriamo, perché lo facciamo e quali sono i nostri risultati.

Nella pagina TESTIMONIANZE compaiono due video che parlano di noi. Vorremmo riempire questo spazio con tutte le vostre esperienze positive, potete inviarci scritti ed articoli con le vostre migliori foto.

Nella sezione DOVE SIAMO abbiamo elencato tutte le Sezioni con i riferimenti di ogni gruppo.

La pagina ARTICOLI è in costante aggiornamento. Permette di accedere a novità, avvisi e comunicazioni.

LIBELLULA: qui viene inserita la Rivista semestrale e il racconto di chi la Libellula l'ha "ottenuta" arrivando all'obiettivo prefissato

L'Associazione partecipa e propone molte serate informative, conferenze e feste di Sezione, ecco che

continua a pag. 9

Corso di formazione per nuovi operatori Sacile - 2.04.2016 – Casa del Volontariato - Verbale

Direttrici del corso:

Sig.ra Alina Vallin, Sig.ra Emy Bortuzzo.

Relatori:

Dott.ssa Paola Brieda e Dott.ssa Sandra Polese.

Il corso si è svolto secondo il programma stabilito: terminate le iscrizioni, il corso è iniziato col saluto delle direttrici e la presentazione da parte della dott.sa Paola Brieda, che ha portato i saluti della presidente nazionale Dott.sa Flavia Munari.

La frequenza al corso è stata di 30 soci rispetto ai 40 iscritti (assenti non giustificati) e non tutte le Sezioni erano presenti.

Durante la mattinata il tema affrontato e discusso è stato: “Il gruppo Andi... e non solo, caratteristiche e funzionamento”; l'interesse e il confronto dell'esperienze personali riportate rispetto ai propri gruppi Andi di appartenenza hanno dimostrato diversità nell'operare, in particolare nella stesura del verbale della serata e delle abitudini condivise. Ci siamo chiesti se tutti i gruppi ANDI... e non solo operano con le stesse modalità e la discussione ci ha portati a proporre un ulteriore approfondimento dell'argomento. Nel pomeriggio il tema affrontato è stato: “Caratteristiche dell'operatore del gruppo ANDI...e non solo. Quello che deve fare e quello che non deve fare”. I corsisti hanno recepito in modo chiaro quali sono i compiti dell'operatore e, confrontando le loro realtà, si sono resi conto di quanto è impropriamente

svolto dall'operatore, da demandare invece ai soci nel gruppo a rotazione (tenuta delle chiavi della sede, tenuta del registro dei pesi, conduzione della serata, ecc...)

Le discussioni all'interno del Corso ci hanno portato ad alcune conclusioni che intendiamo portare all'attenzione del Presidente Andi...e non solo, del Comitato Scientifico e di tutti i Presidenti di Sezione:

1. Ribadire l'importanza della formazione e renderla effettivamente “obbligatoria”. Per gli operatori attivi, per i nuovi operatori e per tutti i soci.
2. Nei prossimi eventi formativi per i soci riproporre il tema della “riservatezza”. Perché quello che viene detto in gruppo non deve uscire dal gruppo? Il “verbale” della serata a che cosa serve? Perché viene scritto?
3. Ricordare a TUTTE le Sezioni di coinvolgere più soci nella formazione e garantire la loro frequenza.
4. Si propone che in ogni sezione i partecipanti a questo Corso vengano invitati ad UNA riunione degli operatori perché possano condividere con questi ultimi gli argomenti e i contenuti trattati nel Corso stesso.
5. Si inviano a tutti i Presidenti di Sezione le presentazioni con diapositive utilizzate durante le lezioni del mattino (dott.ssa Sandra Polese) e del pomeriggio (dott.ssa Paola Brieda) in modo da farle avere anche a tutti gli operatori attivi.



Corso di approfondimento per operatori attivi

Sesto al Reghena – 12.03.2016

TEMA: Quali sono gli obiettivi dell'operatore per l'anno 2016? E quali indicatori di risultato?

Relazione finale a cura di Gianna Brugnera, Caterina Bortoluzzi e Domenica De Pin

Abbiamo iniziato la giornata con il saluto della nostra presidente, dott. Flavia Munari, che si è molto dispiaciuta del fatto che eravamo solo la metà degli operatori attivi attualmente presenti nell'Associazione.

Erano assenti tre Sezioni al completo.

Prima di passare la parola alle Sezioni presenti ha puntualizzato il lavoro da fare e cioè che dovevamo trovare: l'obiettivo o gli obiettivi degli operatori per l'anno 2016. Obiettivi concreti, raggiungibili, positivi e un indicatore di risultato. Ci ha inoltre spiegato la differenza tra l'obiettivo della persona come socio e l'obiettivo di quella persona che fa l'operatore (All. 1).

Dopo di che, la nostra presidente ha dato voce alle varie Sezioni che hanno a turno esposto i loro elaborati, in questa fase abbiamo accumulato del ritardo per cui è saltata la pausa. La dott. Munari ci ha comunque regalato un raggio di sole di Sicilia facendoci gustare due casse di mandarini provenienti da Francofonte di Siracusa. Ci siamo poi riuniti in piccoli gruppi fino alle 13.00 e poi abbiamo fatto un abbondante pranzo.

Verso le 14.00 abbiamo iniziato l'assemblea plenaria e a turno sono intervenuti 5 operatori portando le relazioni dei 5 piccoli gruppi con gli obiettivi emersi.

Più volte è intervenuta la Dott. Munari per commentare, fare domande, dare spiegazioni.

In un clima attento e dinamico, sono emersi molti obiettivi, alcuni però inerenti il lavoro di organizzazione all'interno delle associazioni e non propriamente dell'operatore. La Dott. Munari ci ha puntualizzato il ruolo dell'operatore che è un leader, cioè *“colui che sa qual è l'obiettivo del gruppo e indica la strada, ma poi rimane indietro e segue tutti spronandoli”*.

Quello che emerge è che si ha molto bisogno di ricondurre un po' tutti al rispetto delle regole per contrastare un certo lassismo dilagante.

Ida di Vittorio Veneto ci regala un'altra delle sue “chicche” e cioè le due bilance: una esterna, quella con cui controlliamo il peso una volta a settimana al gruppo, e la seconda, interna, che deve misurare durante tutto il giorno dove stiamo andando e ci aiuta a crescere (bilancia emozionale).

In conclusione siamo tutti d'accordo nella definizione di tre obiettivi degli operatori per l'anno 2016.

OBIETTIVO N. 1: Esercitare più autorevolezza, con sorriso e determinazione, per far rispettare le regole dell'ANDI - presenza costante, puntualità, compilazione del diario cibo-moto-emozioni, riservatezza, ecc.

OBIETTIVO N. 2: Credibilità dell'operatore, che per primo deve dare l'esempio nel raggiungere e mantenere uno stile di vita sano e sentirsi bene.

OBIETTIVO N. 3: Trovarsi, in una riunione mensile o bimestrale tra operatori della stessa sezione, per parlare di sé (auto-mutua-supervisione), per parlare degli obiettivi e come raggiungerli, per creare comunità e rimanere uniti.

INDICATORE DI RISULTATO: verificare il raggiungimento dell'obiettivo, cioè di aver spronato a rispettare le regole; utile uno schema (come in allegato 2) in cui annotare di volta in volta tutto: oltre al peso, presenza, puntualità, ma anche compilazione del diario, verbale ecc. Questo strumento ci dice subito, di volta in volta, a che punto siamo rispetto all'obiettivo N.1.

Alla fine, dopo aver definito gli obiettivi e l'indicatore, abbiamo parlato di Lignano e sono emersi il rispetto delle regole, in particolare il diario cibo-moto-emozioni, o la gestione delle emozioni, ed è stato convenuto che, entro martedì 29 marzo, tutte le sezioni, faranno pervenire alla Dott. Munari un elenco di argomenti da proporre per Lignano.

Il Coordinamento del FVG tramite Bortuzzo Emi propone il tema della ricaduta.

Il clima della giornata è stato sereno, non sono mancate divagazioni e polemiche, ma tutti, alla fine, siamo tornati a casa soddisfatti, dopo aver fatto nuove amicizie e rinfrancato quelle vecchie.

Ci siamo dati un appuntamento per l'autunno con un'altra giornata di approfondimento, obbligatoria per tutti gli operatori attivi: sabato 29 ottobre 2016.

NOTA BENE,

a cura del Presidente, dr.ssa Flavia Munari.

Tutti gli operatori attivi, presenti o meno al Corso del 12.03.2016, sono tenuti ad applicare quanto definito nel Corso.

Chi fosse interessato ad avere chiarimenti, ad approfondire, può rivolgersi ad Operatori presenti al Corso della propria Sezione (se presente) o di altra Sezione. Se necessario, può rivolgersi direttamente alla Presidente nazionale.



Quali sono gli obiettivi dell'operatore per l'anno 2016? E quali gli indicatori di risultato? (All. 1)

Sesto al Reghena, 12 marzo 2016

La buona definizione dell'obiettivo.

Ogni volta che mi impegno nel raggiungere uno scopo, il mio primo compito è definire correttamente l'obiettivo attraverso le 5 tappe successive.

Perché, a quale scopo darsi un obiettivo? L'obiettivo contribuisce a motivare la persona.

La persona motivata lavora, si impegna di più e più volentieri, si sente gratificata e più disposta a risolvere i problemi, cura la qualità del proprio operato, è affidabile e responsabile, non occorre sorveglianza particolare, è generalmente più soddisfatta ed ha il gusto di impegnarsi, ha la possibilità di pianificare una linea di condotta ed evitare confusione

Empowerment, da *power*, potere, significa processo di "impoteramento", di aumento del potere, non di qualcuno su qualcun altro (potere relazionale), ma come patrimonio personale di chi lo possiede, lo ha in sé, lo può poi usare nel rapporto con le cose e le persone importanti della sua vita (potere personale)

I desideri non ancora realizzati costituiscono una ricchezza, un patrimonio della persona, contrariamente alla lettura usuale come frustranti e/o velleitari.

A - fase dell'emergere e/o del chiarirsi di un nuovo desiderio

1 - DEFINIRE L'OBIETTIVO FORMULANDOLO IN POSITIVO

- che cosa voglio? qual è il mio obiettivo?

Fissare un obiettivo impegnativo, realizzabile, ma non troppo semplice, cioè motivante e che consente di apprendere dall'esperienza.

Comunicarlo chiaramente a tutti, per aiutare me a ricordarlo e per esplicitare che è importante per me realizzarlo.

Coinvolgere il gruppo, se possibile, nel definirlo e nel misurarlo con creatività, per aumentare impegno e accettazione da parte sia mia sia del gruppo.

L'obiettivo del Socio, dell'Operatore, del Presidente di Sezione, del membro del Comitato, del CDN, del Comitato scientifico, sono diversi!

2 - ASSICURARSI CHE L'OBIETTIVO POSSA ESSERE INIZIATO E PERSEGUITO DALLA PERSONA, DA ME

- che cosa posso fare?

- entro quanto tempo?

- è effettivamente nelle mie possibilità?

B - fase di costruzione di una nuova pensabilità positiva, del desiderio prefigurato come realizzato e di sé in tale situazione: richiede un impegno prolungato, costruendo a livello mentale un film, nel ruolo di regista e di attore protagonista

3 - ASSICURARSI DI POTER VERIFICARE DI AVER RAGGIUNTO L'OBIETTIVO

- quale potrebbe essere la procedura di verifica?

- quale potrebbe essere una dimostrazione di obiettivo raggiunto entro il tempo prefissato?

- come farò a saperlo: che cosa vedrò, udrò, sentirò, odorero, gusterò quando avrò raggiunto il mio obiettivo?

- come farò a saperlo il mio interlocutore: che cosa vedrà, udrà, sentirà, odorerà, gusterà di me quando avrò raggiunto l'obiettivo?

4 - ASSICURARSI IL MANTENIMENTO DEI VANTAGGI SECONDARI CHE SCATURISCONO DAL COMPORTAMENTO ATTUALE

-che cosa ottengo di positivo facendo le cose come le faccio adesso?

-come posso mantenere questi vantaggi, questi aspetti positivi, pur realizzando un nuovo comportamento?

5 - ASSICURARSI CHE L'OBIETTIVO SIA ADEGUATA-MENTE CONTESTUALIZZATO ED ECOLOGICO

- su chi avrà effetto questo nuovo comportamento?

- chi contribuirà a favorire o minare l'efficacia di questo nuovo comportamento?

- quali sono i suoi bisogni, i suoi vantaggi?

- a quali condizioni non vorrei realizzare questo comportamento?

C - fase dell'apertura della nuova possibilità

-quali risorse posso attivare per raggiungere l'obiettivo?

-quali risorse devo acquisire?

-che cosa posso cominciare a fare oggi?

Reperimento di risorse esterne

(nuove capacità, informazioni, sponsor, rapporti, risorse economiche, organizzative, tecnologiche)

Elaborazione di risorse interne:

mobilitazione di risorse personali positive fino ad allora trascurate

aggiramento di difficoltà e blocchi personali soggettivi



BELLUNO

Ricavato del giro del lago di Santa Croce 2015

17.515 euro per la “Via di Natale”.
L'appuntamento con la 22.^{ma} edizione
è fissato per il 21 agosto 2016.

Sabato 12 dicembre una delegazione dell'Alpago ha fatto visita alla Casa “Via di Natale” di Aviano (Pordenone) con un duplice scopo: consegnare i fondi raccolti con la 21.ma edizione del Giro del Lago di



Santa Croce, evento non competitivo dedicato a ciclisti e podisti svoltosi lo scorso 16 agosto, e conoscere più da vicino questa importante struttura, nata per dare ospitalità gratuita ai familiari dei malati ricoverati presso il Centro di Riferimento Oncologico sempre di Aviano, ma anche ai pazienti oncologici in terapia ambulatoriale presso la stessa struttura ed ai malati terminali oncologici.

Al Giro del Lago era presente anche l'A.N.D.I. Sezione di Belluno che, con i suoi 123 iscritti, ha vinto il 3° premio dei Gruppi più numerosi.



L'appuntamento si rinnoverà nel 2016, come di consueto, la terza domenica del mese di agosto, il giorno 21. Auspichiamo di essere presenti ancora più numerosi, magari con l'aiuto delle Sezioni vicine: non è obbligatorio esserci fisicamente, basta iscriversi per una buona causa, e chissà che non riusciamo a essere il Gruppo più numeroso, sarebbe proprio una bella immagine per l'A.N.D.I.!

A.N.D.I. Sezione di Belluno



Corso operatori attivi

Sesto al Reghena, 12 marzo 2016

Caterina, Dinea, Alida, Alba e Lucia, desiderano esprimere il loro pensiero in merito alla giornata trascorsa.

“PRIMA CERCA DI CAPIRE.....E POI DI FARTI CAPIRE”

Questo è stato l'obiettivo iniziale del CORSO. Successivamente abbiamo argomentato alcuni punti salienti per raggiungere degli obiettivi semplici e concreti durante l'anno 2016. Questo incontro non è stato solo un'occasione per riflettere sui temi inerenti la continuità positiva della nostra associazione, ma un'opportunità per relazionarsi con gli OPERATORI delle altre sezioni e condividere emozioni ed impressioni. In particolare questa esperienza ha fornito alle operatrici bellunesi uno strumento per socializzare fra loro facendo emergere scorci di vita personali, che hanno aumentato la stima e l'empatia.



Le nostre serate

La sezione A.N.D.I. e non solo di Casarsa, insieme ad altre associazioni e amministrazioni comunali, ogni anno organizza delle interessanti serate di informazione sanitaria con professionisti di diverse specialità.

A questi incontri si partecipa con molto piacere perché gli argomenti trattati ci riguardano da vicino e possono aiutarci, arricchendo le nostre conoscenze.

Nel mese di febbraio abbiamo assistito ad un incontro con l'allergologo Dott. Danilo Villalta che ci ha descritto la differenza tra allergie ed intolleranze. La serata è volata, sia per l'argomento interessante, sia per la gradevole esposizione del Dott. Villalta.

Nel mese di marzo ci sono stati due incontri con la relatrice e "Life coach" Christiane De Donder che è anche presidente della sezione Isontina; il titolo delle serate era "Cambia in meglio la tua vita" diviso in due tranche, 1° Dove sono e dove voglio andare, 2° Da qui in avanti.

In queste due serate la relatrice ci ha insegnato che noi come persone siamo importanti, che dobbiamo avere più stima di noi e volerci più bene e come i nostri pensieri negativi influenzano la nostra vita e rovinano il cambiamento; come imparare ad ascoltare le nostre emozioni, viverle e non farci travolgere.

Se proviamo rabbia, paura, noia, frustrazione, dovremmo chiederci che cosa ha generato questi sentimenti, e non buttarci sul cibo per cercare di risolvere tutto mangiando!

Christiane ci ha anche spiegato come questo processo di cambiamento non può avvenire in poco tempo, ma può essere fatto a piccoli passi, con coraggio, sostenendo il pensiero positivo e senza tentare di auto sabotarci.

Dobbiamo tenere bene presente che nessuno può fare questo al posto nostro, e anche partecipando ai gruppi di auto mutuo aiuto, che sicuramente ci sostengono, siamo sempre NOI in prima persona che dobbiamo cambiare!

Patrizia - gruppo di Provesano



Autostima

Abbiamo avuto due serate al Teatro P.P. Pasolini di Casarsa della Delizia con la Life-Coach De Donder Christiane (Presidente della Sezione Isontina).

L'obiettivo era quello di sviluppare in noi una consolidata autostima. Nella mia lunga frequentazione all'A.N.D.I sono sempre stata presente alle varie serate informative che si fanno periodicamente, sempre molto bene esposte e con argomenti interessanti spiegati dai vari specialisti. Devo dire, però, che le due serate al Teatro Pasolini con Christiane De Donder mi hanno particolarmente colpito per il modo semplice, ma molto professionale di spiegare l'argomento, anche con esempi ben comprensibili. Ha parlato dei vari modi per imbrogliare la nostra psiche, padrona del nostro essere. Personalmente ho trovato un sensibile vantaggio mettendo in atto un stratagemma ben preciso: scegliere di privarmi per tre giorni alla settimana di un alimento che mi pareva irrinunciabile, traendone un miglioramento, nella psiche e nel corpo. In queste due serate la sala era gremita, ho visto molto interessamento da parte dei presenti. Ben vengano dunque queste iniziative, sono sempre ben accette, visto che gli argomenti trattati ci toccano un po' tutti.

Cesira - gruppo n. 6 Casarsa



continua da pag. 4

nella pagina EVENTI potete trovare tutti i dettagli per non perdervi neanche un appuntamento.

Cliccando CONTATTI, invece, avrete la possibilità di comunicare con l'Associazione e mandarci il vostro materiale.

Vorremmo, infatti, che questo sito diventasse un punto di riferimento, un luogo dove tutti possano tenersi costantemente in contatto, dove tutti possano suggerire idee e proposte, un "luogo comune" ove riconoscersi. E' per questo che vi invitiamo a partecipare con i vostri interventi.

Speriamo di poter migliorare continuamente anche grazie al vostro aiuto, le vostre critiche ed osservazioni: noi promettiamo di mettercela tutta per continuare a migliorarlo.

Buona navigazione!!

Francesca - club 15 Vedelago - TV

Commento: Un grazie di cuore a Francesca che, dall'avvio del sito, si sta facendo carico dell'inserimento delle attività, con la supervisione del dr. Antonio Pratesi.



CONEGLIANO

Se venite a Conegliano, non fermatevi solo a visitare il castello, fate una visitina anche all'ORATORIO MADONNA DELLA NEVE, piccolo gioiellino protetto dalle antiche mura della città e, dopo la visita al castello, fate ancora un po' di strada per visitare la chiesa di San Silvestro, 1° papa Costa di Conegliano. Il panorama è sempre bello, nonostante la mano quasi dissacrante dell'uomo, che non ha avuto problemi per la cementificazione.

Lo strambotto di Leonello Porta descrive la località come era negli anni 50-60.

Per i miei coetanei basta chiudere gli occhi per rivedere l'angolino di Costa, piccolo, bello, suggestivo!

Benvenuti...

Nella Chiesa di San Silvestro I Papa
Costa di Conegliano



Le notizie storiche di Costa si uniscono alla storia della città di Conegliano. E' nell'anno 1016 che Conegliano è ricordata tra le città fortificate del feudo del Vescovo - Conte di Belluno, Giovanni II; a nord del Castello si trova la località "Guizza" (toponimo di origine Longobarda), poi San Pietro di Feletto sede dell'antica Pieve di San Pietro ricordata fin dal secolo VIII.

Costa, il cui nome significa declivio, fianco, si trova nel percorso collinare tra il castello e la località Guizza. La prima notizia di un luogo di culto in questa località è del 1236 mentre come parrocchia è documentata, nel 1506. Il suo territorio si estendeva fino al centro cittadino, comprendeva la Chiesa di San Rocco, il convento dei Frati, l'ospedale, Via Lourdes (chiamata Costa Bassa) fino al suo confine nord, la Guizza.

L'attuale chiesa venne restaurata e consacrata nel 1853 dal Vescovo Manfredo Bellati, cinque anni dopo viene completato il campanile. Nel 1956 vengono aggiunte le due navate laterali con otto colonne di marmo "pesco fiorito" di Carnia. All'interno della chiesa non ci sono tracce di un passato degno di nota artistica, mentre varie vicissitudini portano qui a metà del 1800 numerose opere d'arte, parte dai depositi del comune di Conegliano parte dal convento dei cappuccini e da altre chiese, tanto da costituire un apprezzabile galleria d'arte sacra.

ORATORIO "MADONNA DELLA NEVE" Conegliano



Cronistoria

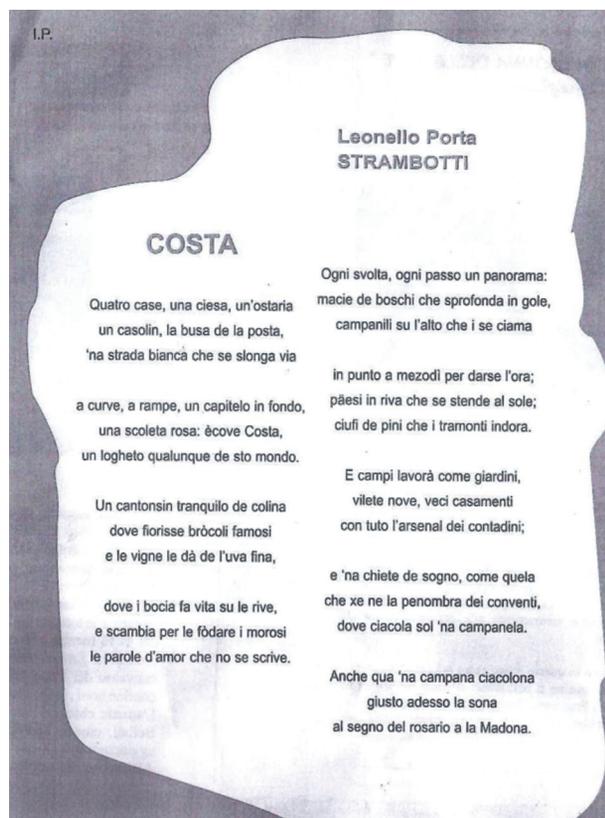
Le notizie storiche della città di Conegliano iniziano nell'anno 1016 quando è ricordata tra le città del feudo del Vescovo-Conte di Belluno Giovanni II; Conegliano appariva come luogo fortificato.

La costruzione e l'ampliamento della cerchia difensiva si rendeva necessaria per proteggere il nucleo abitato che andava aumentando e, durante la dominazione Scaligera nel 1320 iniziano i lavori di costruzione delle mura "in mattoni" contraddistinti ora dalle merlature e dalle feritoie.

Ma è negli anni 1384-1388 che i Carraresi signori di Padova le completano di archivolti e di 72 torri. Sotto una di queste torri nasce l'oratorio della Madonna della Neve, grazie sicuramente alla presenza di un affresco devozionale a lei dedicato.

Alterne vicende si vivranno in questo luogo sacro nei secoli a venire, tra le più significative c'è sicuramente il bellissimo affresco di "angeli musicisti" che il pittore coneglianese Francesco Beccaruzzi esegue nel 1530.

Nel 1700 avviene l'ampliamento a sud che racchiude l'arco carrarese, viene aggiunto il campanile e decorata la sacrestia di alcuni fregi.



Leonello Porta
STRAMBOTTI

COSTA

Quatro case, una ciesa, un'ostaria
un casolin, la busa de la posta,
'na strada biancà che se slonga via

a curve, a rampe, un capitelo in fondo,
una scoleta rosa: ècove Costa,
un logheto qualunque de sto mondo.

Un cantonsin tranquilo de colina
dove fiorisse bròcoli famosi
e le vigne le dà de l'uva fina,

dove i bocia fa vita su le rive,
e scambia per le fòdare i morosi
le parole d'amor che no se scrive.

Ogni svolta, ogni passo un panorama:
macie de boschi che sprofonda in gole,
campanili su l'alto che i se ciama

in punto a mezodi per darse l'ora;
pàesi in riva che se stende al sole;
ciufi de pini che i tramonti indora.

E campi lavorà come giardini,
vilete nove, veci casamenti
con tuto l'arsenal dei contadini;

e 'na chiete de sogno, come quella
che xe ne la penombra dei conventi,
dove ciacola sol 'na campanela.

Anche qua 'na campana cicalona
giusto adesso la sona
al segno del rosario a la Madona.



Piccola ma efficace storiella!

31 Kg ed è solo l'inizio!

Quante volte ci siamo scervellati per riuscire a trasmettere ed illustrare l'importanza del GRUPPO! C'era una volta, in un piccolo villaggio, la bottega di un falegname.

Un giorno, durante l'assenza del padrone, tutti i suoi arnesi da lavoro tennero un gran consiglio. La seduta fu lunga ed animata, talvolta anche veemente. Si trattava di escludere dalla onorata comunità degli utensili un certo numero di membri.

Uno prese la parola: Dobbiamo espellere nostra sorella **Sega**, perché morde e fa scricchiolare i denti. Ha il carattere più mordace della terra

Un altro intervenne: Non possiamo tenere tra noi sorella **Pialla**: ha un carattere tagliente e pignolo, da spelacchiare tutto quello che tocca.

Frate Martello - protestò un altro -, ha un caratteraccio pesante e violento. Lo definirei un picchiatore. E' urtante il suo modo di ribattere continua-mente e dà sui nervi a tutti. Escludiamolo!

E i Chiodi? Si può vivere con gente così pungente? Che se ne vadano! Anche Lima e Raspa: A vivere con loro è un attrito continuo.

E cacciamo anche **Cartavetro**, la cui unica ragione d'essere sembra quella di graffiare il prossimo! Così discutevano sempre più animatamente, gli attrezzi del falegname parlavano tutti assieme.

Il martello voleva espellere la lima e la pialla, questi volevano l'espulsione di chiodi e martello e così via. Alla fine della seduta tutti avevano espulso tutti.

La riunione fu prontamente interrotta dall'arrivo del falegname.

L'uomo prese un asse e lo seguì con la **Sega** mordace, lo piallò con la **Pialla** che spela tutto quello che tocca. Sorella **Ascia** che ferisce crudelmente, sorella **Raspa** dalla lingua scabra, sorella **Cartavetro** che raschia e graffia, entrarono in azione.

Subito dopo il falegname prese i **Chiodi** dal carattere pungente e il **Martello** che picchia e batte. Si servì di tutti gli attrezzi di brutto carattere per fabbricare una culla. Una bellissima culla per accogliere un bambino che stava per nascere.

PER ACCOGLIERE LA VITA.

Io in questa meraviglia vedo il nostro GRUPPO ANDI con i problemi, le critiche, le delusioni, ma alla fine, tutti uniti, QUANTO SIAMO IMPORTANTI!

Nonostante i nostri difetti, tutti siamo utili e ci sosteniamo a vicenda!

IL GRUPPO E' IL CATALIZZATORE PERSONALE PER CIASCUNO DI NOI

Buongiorno mi chiamo Ennio.

Sono stato invitato al Meeting ANDI di Lignano dell'anno scorso 2015. Pensavo di partecipare come ospite/visitatore all'incontro perchè mia moglie fa parte dell'ANDI. Subito mi hanno inserito nella discussione del piccolo gruppo. Il tema della discussione era la: "DELEGA". Il primo messaggio ricevuto è stato: Se continui così "DELEGHI" il cardiocirurgo a decidere dove/come operarti. Si è accesa subito una luce nella mia testa. Dato di partenza: Ero un obeso "Classe 3^a patologico" BMI = 48,8!

Avevo due opzioni: continuare così... obeso fino a quando il fisico resiste, oppure... cambiare stile di vita... diminuendo il peso. Dato che in quel momento stavo bene e non avevo bisogno di dottori, ho pensato che la soluzione migliore era rientrare da "solo" nel peso corretto. Ho deciso immediatamente di prendere la seconda opzione con il "veto" a qualsiasi ripensamento. Ho chiesto di partecipare al gruppo ANDI. Sono entrato a far parte di un gruppo di Conegliano, con capogruppo la sig.ra Patrizia.

Sono passate, dall'incontro di Lignano, una trentina di settimane ed il mio peso è diminuito di **31 kg**.

Partecipo assiduamente alle riunioni settimanali del gruppo per la verifica del peso e per la discussione sulla settimana passata. Ringrazio tutte le signore del mio gruppo che mi incoraggiano a "non mollare" e a "non scoraggiarmi" quando il peso non è quello previsto alla verifica. Voglio perdere 55 kg come obiettivo principale, ma con la massima calma. Tutto questo seguendo il modo "buono" di alimentazione insegnatomi a Lignano.

Vi informerò quando raggiungerò l'obiettivo massimo!



CORDENONS

Il corpo mangia se la mente ha fame

Sono Milena del gruppo n° 1 di Cordenons, faccio parte dell'“ANDI E NON SOLO” da circa 3 anni, dove mi trovo molto bene, posso parlare, essere ascoltata e consigliata, per me è una valvola di sfogo.

Nei momenti in cui mi trovo a riflettere, mi chiedo perché, nonostante le persone seguano diete o stili alimentari apparentemente corretti, non riescano o abbiano molta difficoltà a raggiungere un peso forma, poi soprattutto a mantenerlo!!!

Probabilmente la vita stessa frenetica, le difficoltà e anche il poco tempo da dedicare a noi stessi, ci porta a compensare tutto ciò con il cibo (o mangiando troppo e male o, in alcuni casi, non mangiando proprio, con le varie conseguenze in entrambi i casi).

Mi sono sempre chiesta come mai nella mia vita ci siano questi aumenti e cali di peso che si alternano, senza riuscire a mantenere un peso forma stabile.

Sono dell'idea che, se una persona è in equilibrio con se stessa, non avrebbe bisogno di compensare alcune mancanze con il cibo. Siete d'accordo anche voi che sia tutto un fattore di testa?

Penso che il dimagrimento cominci dalla mente e poi si veda sul corpo: se io mi convinco che non riuscirò mai a perdere peso, attiro su di me il pensiero negativo che poi si realizza; bisogna, invece, allenare la mente a pensare in positivo per raggiungere l'obiettivo che ci siamo posti. Mi rendo conto che allenare la mente in questo modo non sia una cosa facile, ma, con la determinazione e la perseveranza, si possano raggiungere dei buoni risultati.

In conclusione, bisogna capire quali sono le cause inconscie che portano un individuo a mangiare troppo e a non avere delle regole e degli stili alimentari corretti e agire su questi, per poter raggiungere il benessere psicofisico.

Propongo a tutti di iniziare ad allenare la mente a pensare in positivo, non solo per trarne beneficio nel proprio aspetto esteriore, ma anche in tutti gli altri aspetti della propria vita.

Un abbraccio a tutti



Milena

ISONTINA

Dimagrire consapevolmente

Questo era il titolo e il tema del corso tenuto nelle nostre sedi di Monfalcone e Gradisca all'inizio dell'anno. Il corso, della durata di sei settimane, era aperto alla popolazione.

C'è stato un buon risultato in quanto alla partecipazione: 24 persone.

I temi affrontati, oltre ad un accenno ad una alimentazione sana ed equilibrata e alla consapevolezza che l'unica strada è un cambio di stile di vita, hanno riguardato più che altro la ricerca delle credenze, convinzioni e significati legati al cibo ed il ruolo delle nostre emozioni nel cibo “ciucciottò”.

Nel primo incontro, ognuno ha stabilito due micro-impegni, uno riguardo al cibo ed uno riguardo all'attività fisica. Queste due piccoli azioni, che ognuno si è preso l'impegno a realizzare nelle seguenti settimane, hanno portato a parecchi partecipanti dei risultati positivi.

Una serata è stata dedicata alla differenza tra autostima e autoefficacia e a dove sta la nostra zona di potere, cioè il nostro pensiero, le nostre emozioni, il nostro linguaggio e il nostro comportamento.

Come poter gestire i momenti “difficili” è stato l'argomento del penultimo incontro e abbiamo finito con il presentare l'ANDI come possibilità di continuare il percorso.

Ahime, solo una persona ha proseguito nel nostro percorso! Ci è dispiaciuto, anche perché la speranza era quella di attirare nuovi soci, visto il numero esiguo di socie nella nostra sezione.

La conclusione generale rimane comunque positiva: abbiamo fatto un lavoro sul territorio che ha portato consapevolezza, conoscenza e risultati concreti.

La mia personale sensazione è che le persone desiderano piuttosto un corso in un tempo definito e non un impegno a lungo termine.

Concludo con la mia ferma convinzione che insieme si fa di più e meglio. Continuiamo con l'impegno di essere presenti sul territorio con un messaggio preciso: cambiare stile di vita, migliorare il proprio benessere fisico-mentale-emozionale è possibile e fattibile!!!!

Christiane De Donder



Intervista a Donata, nuova socia del gruppo di Gradisca

Buongiorno Donata e grazie per aver accolto l'idea di questa intervista per La libellula. Ti chiedo anzitutto come sei giunta all'ANDI?

Me ne ha parlato un medico, una psichiatra esperta nel campo dei rapporti con il cibo.

Quali erano i tuoi bisogni, che cosa stavi cercando, insomma?

Ero e sono alla ricerca di ritrovare un rapporto sereno con il cibo, rapporto che si è molto complicato dopo la menopausa. Prima amavo il cibo, lo assaporavo e trovavo piacere in esso come in altri aspetti della vita. Avevo un buon metabolismo e se anche il peso saliva un po', riuscivo a recuperare facilmente. Dopo, le cose son cambiate: ho sperimentato il famoso jo-jo, nel cibo trovavo non più soltanto un sano piacere, ma una risposta alle mie emozioni negative, con funzione consolatoria e modalità compulsive.

Hai avuto precedenti esperienze nel cercare di risolvere questa problematica? Che cosa funzionava e che cosa non funzionava?

Sì, ho fatto diversi tentativi, l'ultimo, un'esperienza abbastanza lunga, in un gruppo. Funzionava l'aderenza alla dieta, il successo era però temporaneo e credo che ciò accadesse perché non si indagava sui comportamenti e sull'acquisizione di consapevolezza che, credo, sia invece il percorso necessario, seppure non facile e non breve.

Quali erano le tue aspettative nell'entrare nell'ANDI?

Beh, anzitutto confidavo di trovare il "gruppo", perché sono convinta che per me questa sia la dimensione più giusta per trovare, nell'interazione e nella condivisione, delle soluzioni possibili.

Le tue aspettative e i tuoi obiettivi stanno trovando conferma nel frequentare il gruppo?

Penso di sì, ho trovato una buona accoglienza e, nonostante il gruppo sia a ranghi ridotti, mi trovo bene con le persone che ho conosciuto. In particolare trovo che Christiane con la sua competenza, ma soprattutto per il suo carisma, mi dia modo di lavorare su me stessa a quel livello più profondo di cui prima parlavo.

Saresti interessata ad arricchire il tuo bagaglio di conoscenze per comprendere al meglio la filosofia dell'auto-mutuo aiuto e per acquisire ulteriori

strumenti? (Faccio un breve cenno alle Scuole territoriali)

Certamente sì, credo molto, anche per il mio lavoro di insegnante, nella formazione come supporto al percorso di cambiamento e mi aspetto di trovare nella vita dell'associazione anche dei momenti formativi.

Hai avuto modo di visitare il sito ANDI e la nostra pagina Facebook? Cosa pensi di questi strumenti?

Sì, ho visto il sito, ma accolgo il tuo suggerimento di visitarlo nuovamente e di entrare nel gruppo di FB.

Concludo, Donata, ringraziandoti nuovamente. Questo incontro mi ha dato modo di conoscerti meglio e sono certa che i lettori della nostra Rivista troveranno nelle tue parole uno stimolo positivo per proseguire con sempre maggior convinzione nel percorso che l'ANDI propone.

Grazie a te, grazie a voi.

ORSAGO

Intolleranze alimentari

Dott Danilo Villalta - Fregona 15.1.2016

Un brusio di voci di Andine e "non solo...", eccitate e allegre, riempiva le file del teatro di Fregona, aspettando l'arrivo del relatore Dott. Danilo Villalta. L'introduzione della nostra Alina Vallin, della Presidente di Sezione Caterina Dal Cin e del Sindaco di Fregona Laura Buso dettero un simpatico avvio al tema della serata: **Intolleranze e Allergie.**

Il Dott. Villalta ha subito evidenziato che le richieste di cure per Intolleranze erano soprattutto fatte da donne, ha spiegato con esempi in che cosa si differenzano **Allergia e Intolleranza.** *continua a pag. 14*



continua da pag. 13



Le maggiori fonti di allergie sono **latte – uova – pesce – cereali – frutta secca**. Nei bambini – le allergie (**latte e uova**) – possono guarire con il tempo.

La ricerca, invece, sulle Intolleranze é

ancora agli albori. **Celiachia – Glutine - anemie**

L' intolleranza si può presentare nel bambino o più avanti. Per esempio, se non assorbiamo ferro può alterarsi lo smalto dei denti.

Intolleranza al lattosio: si tratta di uno zucchero del latte, non di un enzima del latte. Il nostro adattamento al latte si é sviluppato solo da 1600 anni, niente nel tempo dell'evoluzione!

Il latte e derivati sono un'immensa fonte di calcio: formaggi invecchiati (Parmigiano, Grana) sono meglio digeribili. Attenzione al latte di soia o tofu: può portare anche intolleranze.

Sappiamo che i fagioli sono difficilmente digeribili (flatulenza, gonfiore). Stessa cosa l' anguria, la zucca, varia frutta, possono dare leggeri problemi di digestione. Fragole (orticaria), pesce, crostacei (orticaria: attenti che siano assolutamente freschi.

Sensibilità al glutine: gonfiore, stanchezza, dolori addominali. I test vanno ad esclusione, vengono fatti per tre settimane).

L'industria del pane ci pone un altro grattacapo: meno si lavora il pane e più fa male perché c'è tanto glutine dentro. Il Kamut contiene meno glutine.

Nickel - tutti gli alimenti contengono Nickel, di più nel pomodoro cotto (perché é concentrato), ma anche in Cioccolato – frutta secca – baccelli – tea verde

Dobbiamo trovare la soglia - in quantità e moderazione - di ogni alimento per stare bene

I conservanti non danno intolleranze. Solfati nei vini possono creare malessere (rossore, mal di testa).

L'alimentazione dei nostri figli deve essere variata, e deve includere tutti alimenti, da piccoli, iniziando in piccole dosi... Se si trova intolleranza, evitare per pochi giorni l'alimento e poi ricominciare a mettere sul piatto in piccole dosi.

Sono seguite tantissime domande! Il pubblico ha apprezzato il profondo, a volte ironico, intervento del Dott Villalta, soprattutto nello sdrammatizzare



tante paure e credenze. Lo ringraziamo di cuore di averci avvicinati alle odierne conoscenze di questo argomento, soprattutto insegnandoci come comportarci quando il problema si dovesse presentare. A nome di tutta la Sezione ringrazio Alina, Caterina, Marcellino per il supporto tecnico, i presenti e i cari amici Andini provenienti da altre Sezioni

Therese Zaugg

Serata Andi e non solo San Michele di Sacile

Sono una ragazza di 30 anni e dal novembre 2015 sono socia dell'associazione ANDI E NON SOLO.

Sono venuta a conoscenza di questa associazione dalla dottoressa Rocco, secondo lei infatti avrei potuto trovare un valido aiuto nel mio percorso di perdita di peso. Così, dopo i primi incontri settimanali, ho partecipato alla serata ANDI organizzata a San Michele di Sacile dalla neopresidente della sezione di Orsago (Caterina Dal Cin).

La serata è stata molto interessante e coinvolgente, organizzata bene e senza tempi morti, con argomenti molto interessanti.

L'intervento che più mi è piaciuto è stato quello del dott. Maraglino (membro del Comitato Scientifico) sulle conseguenze che comportano il sovrappeso e l'obesità: patologie, problemi motori, svariate difficoltà che il fisico deve affrontare in questa condizione. Pur essendo cose note, sentirle di persona mi ha fatto prendere ancora più coscienza di quello che si deve affrontare e l'impegno che ci si deve imporre per superare questo scoglio. Altrettanto importante è la consapevolezza del volersi bene e curarsi al meglio.

Noi tutti abbiamo gli strumenti adatti per affrontare questa situazione, ma l'associazione può dare un forte aiuto: lì possiamo trovare i modi più corretti per usare questi mezzi e soprattutto per ottenere i risultati desiderati.

Infine, le testimonianze di vari associati durante la serata testimoniano e confermano il potere del gruppo, il confronto che offre, la forza di volontà, lo spirito e l'amicizia.

Se in una sola serata di un paio d'ore sono riusciti a trasmettermi forza ed entusiasmo per affrontare i problemi ed ottenere risultati, non oso immaginare cosa possa fare essere membro attivo dell'associazione.... Sono curiosa di scoprirlo!!!!

Federica Gobbo



Riflessioni.....

In questo periodo abbiamo riflettuto tanto sulla responsabilità che ci stiamo portando dietro in questi anni, ci rendiamo conto che la nostra dedizione è una vocazione, un progetto di vita, altrimenti avremmo lasciato perdere. Non siamo perfette, ma col cuore buono e desideriamo esprimerci con sincerità.

Le PAROLE devono esprimere i pensieri, le AZIONI sono la verifica reale dei pensieri.

Le persone che con umiltà e criterio hanno raggiunto la consapevolezza e la fiducia delle proprie possibilità non desiderano autoingannarsi, cercando alibi o giustificazioni, proiettando su altri le proprie colpe o responsabilità

Le difficoltà sulla gestione della sezione sono tante: i tempi sono cambiati, in passato il lavoro di gruppo era parte integrante dei programmi di protezione e promozione della salute.

Noi socie che da tanto tempo frequentiamo la nostra Associazione abbiamo recepito e consolidato l'attività di volontariato e promozione sociale.

La generazione giovanile attuale è molto più impegnata nell'attività lavorativa e nella gestione della famiglia: vede nell'Associazione un momento dedicato alla cura della persona, con la relativa problematica del sovrappeso, ma non ha interesse nè tempo da dedicare alle attività correlate della nostra Associazione.

Visti le difficoltà e l'impegno che richiede continuare a stare nell'Associazione a consolidare e realizzare gli obiettivi prefissati, di fronte alle difficoltà nell'attrarre persone che entrino a far parte dell'ANDI, noi chiediamo SOSTEGNO... a chi????... non lo sappiamo!!!

*Dina Buttazzoni - Presidente di Sezione
Vanda, Bruna, Daniela, Idanna,
Direttivo sez. San Daniele*

*Commento: Le difficoltà nel proseguire l'impegno nell'ANDI e nell'attrarre nuovi soci sono comuni a tutte le Sezioni, come emerge da molti contributi in ogni numero della Rivista. L'importante, come scrivete voi stesse di seguito, è credere in se stessi, nel gruppo, nell'Associazione, partecipare alle attività formative e informative nazionali senza isolarsi e continuare ad operare con consapevolezza e determinazione, guardando al futuro in modo positivo e propositivo!
Buon lavoro, diamoci il comando e... andiamo avanti!
(Flavia Munari, Presidente Nazionale)*

Due serate di approfondimento

La serata di giovedì 4.2.2016, tenuta dal dott. Lorenzo Zanon, ha avuto per tema: Sostenere la motivazione dà senso all'impegno.

E' stato un incontro molto interessante e coinvolgente. Grazie alle sue indicazioni abbiamo potuto riflettere sui valori che ogni persona possiede, per prima cosa: credere in se stessi. Ogni persona ha caratteristiche particolari su cui contare.

Nel gruppo, saper ascoltare e mostrare attenzione significa dare valore all'altro, non parlare troppo, ma interpretare le emozioni e i sentimenti con empatia.

Concentrarsi sulle idee, non sul modo di esprimerle, non trarre subito conclusioni.

La disponibilità rende la persona tollerante: essa non critica, ma cerca di comprendere i punti di vista e le idee altrui, rispettandole. La solidarietà e l'impegno sono messaggi chiari e consapevoli ed è ciò che ogni persona desidera valorizzare. La condivisione rafforza le relazioni e aiuta a migliorare i rapporti interpersonali. Con questi chiari consigli, il dott. Zanon ci ha fatto riscoprire ed assaporare i valori dell'auto mutuo aiuto e del bel stare assieme.

La serata di venerdì 11.2.2016, tenuta dalla dott.ssa Fabiola Picco, aveva per tema: Ciò che conta è capire se stessi e porsi obiettivi realistici.

Ci ha fatto capire quanto sia importante conoscerci nel profondo, sperimentando nuovi stili di vita che valorizzano le dinamiche psicologiche personali.

L'affetto ed il rispetto incoraggiano e aiutano ad esprimere i propri sentimenti e ad affrontare e risolvere i propri problemi con maggior capacità nel superare le difficoltà: così si accrescono la consapevolezza e la stima di se stessi. Tutto questo crea un clima amicale, di fiducia nei propri confronti e verso le persone che si impegnano a concretizzare le proprie capacità di scelta. Nei nostri gruppi condividiamo obiettivi comuni: stare insieme ci aiuta ad accettarci, a responsabilizzarci nel cambiamento che desideriamo ottenere.

Nei momenti in cui ci sentiamo calpestati o poco considerati, è giusto chiedere il perché di tale atteggiamento a chi ci offende!! Il rispetto è importante, altrimenti, se ci lasciamo sopraffare dalla maleducazione, la prima volta la colpa è della persona sgarbata, la seconda è nostra: ogni persona ha il diritto ed il dovere di essere rispettata e di farsi rispettare.

Ringraziamo la dott.ssa Picco per averci proposto questi interessanti spunti di riflessione... ne faremo tesoro!



SESTO AL REGHENA

A proposito di cammino...

Se ancora non lo abbiamo capito, camminare fa bene. Sempre più spesso ce lo dicono i medici. Ce lo dicono tutte le persone che già da diversi anni hanno iniziato personalmente a vedere la differenza. Ora in diverse cittadine si sta sempre più diffondendo un nuovo fenomeno, si fanno chiamare “quelli della notte”.

Perché, per l'appunto, la sera gruppi di persone si ritrovano in un punto del paese e, chi di corsa, chi



camminando, fanno un percorso di cammino. Sono accompagnati da persone che volontariamente testano i vari percorsi calcolando tempi e chilometri e poi, nel giorno stabilito, li guidano lungo tutto il tragitto. All'arrivo una foto tutti assieme per dare testimonianza. Anche a Sesto al Reghena, dal 4 di aprile, è nato questo gruppo, seguendo l'esempio di San Giovanni di Casarsa e seguendo i consigli del dr. Ciro Antonio Francescutto, che già da diversi anni promuove l'attività fisica per prevenire e curare le malattie. Per camminare non c'è limite di età: infatti, sono previsti vari percorsi sia per chi corre, per chi cammina veloce e anche per chi cammina più lentamente. Se piove, ovviamente si cambia giorno.

Meri Beriotta

Dalla teoria... alla pratica

Martedì 15 marzo 2016 a Codroipo, presso la sala della biblioteca, abbiamo avuto il piacere di ascoltare il dott. Ciro Antonio Francescutto che trattava il seguente argomento “Come modificare lo stile di vita per stare meglio”. Ascoltarlo è stato molto interessante e utile per farci capire quanto noi siamo gli artefici della nostra salute. Il relatore ci ha dimostrato con le parole e con i fatti che c'è una medicina valida nel prevenire e/o risolvere tanti problemi di salute: il movimento.

Attraverso le varie slide che ci ha proposto, si evince come la nostra società è destinata ad andare incontro a tante patologie quali il diabete, l'ipertensione, malattie cardiovascolari e tutte le altre malattie causate da un eccesso di peso o da una alimentazione scorretta. Muoversi è importante per prevenirle e/o combatterle e in molti casi anche risolverle.

In questa serata organizzata dall'“ANDI ... e non solo”, erano presenti, tra le altre, molte associazioni che promuovono varie attività sportive nella zona del codroipese: guardarsi intorno, ognuno nel proprio territorio, per conoscere quale tipologia di attività fisica le associazioni propongono, è forse la prima mossa da fare per eventualmente decidere di parteciparvi.

Il dottor Francescutto ha creato a San Giovanni di Casarsa un gruppo di cammino che si incontra settimanalmente e che offre alle persone diversi percorsi in base alle loro esigenze. Muoverci è l'unica

medicina che ci aiuta in modo concreto a perdere peso, a ritrovare il benessere psico-fisico ed a evitare, diminuire o addirittura eliminare, molte medicine che molti di noi sono o saranno costretti ad assumere. Dipende tutto da noi, ed è proprio qui il problema: passare dalla teoria alla pratica.

Da soli abbiamo visto che raramente otteniamo dei risultati concreti e duraturi nel tempo sul controllo e/o perdita del peso. Appartenere a questa Associazione, che non per niente si chiama “ANDI ... e non solo”, permette alle persone di far parte di un gruppo di auto-aiuto che si incontra settimanalmente e che si pone come obiettivo il mantenimento e/o la perdita di peso e allo stesso tempo la condivisione degli eventi positivi e negativi che la vita ci riserva. Sostenersi a vicenda è un modo valido per divenire persone più forti, anche per quello che riguarda l'assunzione del cibo in eccesso. Purtroppo sappiamo tutti che non è sempre così facile e che alle volte aumentiamo di peso. Continuare ad incontrarsi è fondamentale per riuscire con il tempo a porvi rimedio.

Questa serata, infine, ci ha fatto capire che dovremmo sforzarci di creare nel gruppo anche dei momenti in cui poter fare insieme del movimento. Semplici camminate o uscite in bicicletta in compagnia possono essere un valido aiuto a migliorare quello che è il nostro benessere psico-fisico.

Come abbiamo già detto sta tutto a noi ... passare dalla teoria alla pratica!

Gabriella - Club di Codroipo



Riparliamo del gruppo!

Ivana mi ha telefonato la mattina perché non mancassi all'incontro del 20 aprile 2016 con la dott.ssa Brieda Paola e, sebbene ancora convalescente, ci sono andata. Man mano che la dott.ssa parlava e ci illustrava doveri e problemi a cui deve rispondere chi fa parte del gruppo, si veniva sempre più coinvolti. L'assoluta segretezza, la massima disponibilità all'ascolto, l'assoluta astensione nel dare giudizi, il dialogo alla pari, mai eccedere, mai sottovalutare l'interlocutore e poi il coinvolgimento di tutti i familiari. Ci ha spiegato che, difficilmente, anche chi arriva a raggiungere l'obiettivo del proprio peso ideale lo mantiene da solo, ma, se supportato dagli altri membri della famiglia, è più facile. Ci ha raccomandato di fare attenzione alla pubblicità sui prodotti, ma anche su ciò che viene pubblicato su Internet. A volte, si trova una comunicazione manipolata, messaggi fatti per vendere, ma non per tutelarci e informarci veramente della qualità del prodotto. È bene cercare sempre la fonte originale, affidandoci ad esperti in materia di cui possiamo accertarci che sono effettivamente affidabili. Ci ha raccomandato molto di essere pazienti, non solo con gli altri, ma anche con noi stessi, darci il tempo di capire, migliorare, credere in noi stessi. Prendere un buon controllo sul nostro essere, un buon equilibrio. Tutto ha un riferimento: anche il battito d'ali di una farfalla nel proprio giardino si ripercuote fino in Giappone! Perciò, calma calma calma soprattutto nel relazionarsi con gli altri, controllare i toni, mai eccedere, avere sempre un tono basso. È importante tener presente che ciò che siamo, lo siamo in relazione con gli altri. Sono le relazioni che intraprendiamo/abbiamo nel corso della nostra vita che fanno di noi ciò che siamo. Nessuno di noi è mai solo in questo mondo, dobbiamo imparare a relazionarci facendo in modo che si crei un clima positivo, contagioso, sereno, fiducioso, tranquillo, che dia sollievo al solo



farne parte e dove ognuno può contare sull'altro in caso di emergenza di ricadute. Avrei voluto che la dott.ssa Brieda continuasse ancora per un bel po', invece, a causa dell'ora, abbiamo dovuto chiudere. Spero che la prossima volta ci venga a parlare delle relazioni familiari e sociali e non vedo l'ora di riascoltarla. Grazie, dott.ssa Brieda!

Club n. 1 Sesto al Reghena

Riflessioni da Teglio Veneto

Ciao Soci... e non solo!

Il gruppo di Teglio Veneto c'è già da diverso tempo. Anni fa passò un treno con scritto ANDI e pensò: perché non fare una fermata anche qui???

E così fu. All'inizio c'era tanta euforia, come in tutte le cose ma, come si sa, non tutte vanno a buon fine. Forse ci aspettavamo cose che non potevamo trovare nell'ANDI. Poi subentrò la pigrizia, l'uscita da casa, l'impegnarsi, i sacrifici, ma nonostante tutto siamo ancora qui. Voglia di fare e, soprattutto, di trovarsi, il confortarsi, il parlare e l'impegnarsi, sono stimoli che ti aiutano nella vita, e noi siamo ancora qua, fermi alla nostra piccola stazione ANDI: se volete fare un giro, VI ASPETTIAMO!!!! A TEGLIO VENETO!

Gruppo n. 6 di Teglio Veneto

TREVISO

Al gruppo come in famiglia

Sono Angela, sono socia dell'ANDI dall'aprile dello scorso anno: per me andare all'Associazione ogni giovedì sera è come entrare in famiglia e mi sento delusa se manca qualcuno.

Parlo con loro dei miei problemi, soprattutto quelli con il cibo e racconto cose che non dico ai miei famigliari, forse per vergogna o per orgoglio. All'ANDI però lo posso fare, siamo tutti sulla stessa barca, i problemi sono comuni, anche se con dinamiche diverse.

Sono sempre stata curiosa delle vita quotidiana degli altri, mi piace conoscere le loro abitudini, alle volte scontate, altre no, e traggio dai loro racconti più informazioni possibili per poi confrontarle con le mie abitudini.

La mia, con il cibo, è una vera e propria dipendenza che combatto ogni giorno, a volte vincendo, altre perdendo.

Quando racconto le mie sconfitte all'ANDI i partecipanti mi incitano a non arrendermi e a trovare la forza per resistere a questa "bestia" che mi tenta, ed è in questi momento che mi sento più in famiglia, ho la sensazione che a loro importi veramente di me e mi accettino così come sono.

Questo mi fa star bene e mi serve da deterrente per combattere la mia dipendenza.

Angela - Club 15 Vedelago



La settimana della prevenzione a Casier: esperienza arricchente!

L'evento "settimana della prevenzione" nel comune di Casier (TV) è stato un programma intenso che mi ha permesso di conoscere e collaborare con le istituzioni e con altre associazioni del territorio coinvolte in questo progetto per il bene comune. L'amministrazione comunale, partendo dal sindaco Mirian Giurati, gli assessori Luca Sartorato, Paola Marson e il consigliere Sara Piccotti, hanno accolto positivamente la nostra associazione ed abbiamo messo le basi per progetti futuri. Devo fare un ringraziamento particolare ad Enrico Masucci dell'AVIS di Casier ed a Licja Dal Ben dell'associazione Oasi d'Incontro che mi hanno guidato, supportato ed aiutato in questa avventura.

L'associazione ANDI sezione di Treviso si è impegnata non solo economicamente per questo evento, ma ha collaborato attivamente alla presentazione della settimana, la domenica 10 aprile, pubblicizzando l'evento durante la camminata aperta coinvolgendo i passanti, spiegando il calendario della settimana e l'importanza del movimento con il progetto della Carta di Toronto "lasciamo un segno", cioè la rete trevigiana per l'attività fisica promossa dall'ULSS9, per ottenere uno stile corretto di vita.

La settimana è iniziata il giovedì con la presentazione dell'associazione Amici del Cuore e con il primo seminario sulle malattie cardiovascolari; il secondo seminario era sulla prevenzione dei tumori, dove è stata sottolineata l'importanza di una sana e corretta alimentazione e la rilevanza del peso e del movimento sulle probabilità del verificarsi dei tumori; in questa serata il Dottor Giovanni Gallo ci ha messo al corrente del programma che la Regione Veneto sta portando avanti, un progetto a mio avviso splendido: l'acquisizione delle linee ferroviarie in disuso per terminare la pista pedo ciclabile della Ostiglia; a fine lavori, stimati in tre anni, la Regione Veneto avrà la bellezza di un percorso principale lungo circa 840 chilometri che attraverserà tutta la regione.



Arriviamo così a domenica 17, dedicata al CHECK-UP ed in questa occasione la squadra degli "andini" si è prodigata nel ristorare con mele ed arance, donate dagli sponsor, i pazienti cittadini in fila per elettrocardiogramma, dopo la rilevazione dei primi dati, compresi colesterolo e glicemia (ovviamente da misurare a digiuno).

Il seminario del lunedì era "Passione e divertimento, il ruolo delle motivazioni e delle aspettative nello sport giovanile; prevenzione al drop-out", mentre martedì era "Adolescenti tra indipendenza ed autonomia": questa serata per me è stata illuminante e mi ha fatto riflettere sul mio rapporto con i miei genitori.

Io ho partecipato a tre seminari sui cinque proposti ed è stato un arricchimento personale di conoscenze.

L'evento si è chiuso con il seminario proposto dall'ANDI "Alimentazione e salute: tutto quello che non viene mai detto", condotto da uno spumeggiante dottor Partesi che ha coinvolto il pubblico; l'intervento si è concluso con i saluti della dott.ssa Munari ed il sindaco che invitava la nostra associazione ed il dottor Pratesi per altre iniziative. Inutile raccontarvi la mia soddisfazione quando mi hanno fatto notare che l'affluenza maggiore di presenze c'è stata proprio in questa serata.

Una piccola amarezza c'è: poche persone hanno chiesto informazioni sulla nostra associazione, anche se il materiale lasciato in esposizione si è

praticamente volatilizzato; io ambivo ad aprire un nuovo club o rimpolpare quelli vicini al comune di Casier. Forse pretendo troppo, vorrei la botte piena e la moglie ubriaca!

Siamo quello che mangiamo, perciò abbiamo una grande responsabilità nei nostri confronti: scegliere bene cosa mangiare, come? Attraverso la conoscenza. La conoscenza ci dà la possibilità di scegliere in libertà. Ecco cosa ha rappresentato per me questa settimana.

Vi saluto con una frase di Ippocrate "fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo", come lo traduco io il miglior medico siamo noi stessi però dobbiamo ascoltare e riconoscere i messaggi del nostro corpo e non farci deviare dalla nostra mente quando ci mente.

Elena Sbrogiò club 16 Trevignano sezione di Treviso



Puo' un filo di paglia produrre una rivoluzione?

Che lo si voglia chiamare sinergico o biologico o naturale conta poco, credo, l'importante è che il prodotto alla fine sia sano e coltivato, appunto, in modo naturale.

Io possiedo un giardino non tanto grande e una parte di questo l'ho riservata per impostare un orto, che all'inizio era trattato con prodotti chimici e la terra aveva, con gli anni, formato una crosta che doveva essere rotta molto spesso e comunque i prodotti non erano sempre ottimi.

Mi è capitato di leggere un libro regalatomi da Giulio di MASANOBU FUKUOKA intitolato LA RIVOLUZIONE DEL FILO DI PAGLIA. Mi ha conquistata, ma mi sono vista un po' in difficoltà con la pratica. Mi sono allora iscritta ad un corso di Agricoltura Biologica e ho imparato quelle cose che mi mancavano.

Messami al lavoro, ho iniziato a procurarmi il compost



da usare come concime, ho imparato a produrmi i semi di alcune piante, le altre le acquisto già nate dove la produzione è bio, ma soprattutto ho lasciato andare quella rigidità che voleva orto separato da giardino, per mettere le piante utili per gli insetti utili, fra

le insalate e i fagiolini. La pacciamatura è costituita da foglie o paglia e, guarda caso, il mio morale ha fatto un volo in alto nel vedere e gustare quanto sia soddisfacente. Mi piacciono molto i cappucci e, per evitare di fare trattamenti contro la cavolaia, mio marito mi ha insegnato a fare un piccolo tunnel coperto di tessuto non tessuto, attraverso il quale passano luce, aria, acqua. L'unico problema potrebbe essere costituito dalle lumache, ma ci sono modi validi per combatterle senza avvelenare il terreno. Questo è il risultato 2015

Gianna - Club 7 Treviso

UDINE

Riflessioni su... autonomia, crescita, responsabilità

L'ANDI e non solo ONLUS opera con i gruppi di auto-mutuo-aiuto, nell'ambito del contrasto all'obesità e al sovrappeso, collaborando con le altre realtà associative del territorio e le istituzioni locali.

L'Associazione si è evoluta: dalla centralità operativa si è passati all'autonomia, con la creazione delle Sezioni, che operano in un determinato territorio.

L'autonomia è un nuovo punto di partenza, per il consolidamento dell'Associazione in cui opera, ma è anche un modo nuovo di rapportarsi con le realtà associative e istituzionali locali. È un modo più snello di operare e portare avanti i programmi e le attività che sono state programmate per l'anno in corso. Dev'essere vissuta come un momento positivo del percorso intrapreso: rappresenta la crescita e la capacità dell'Associazione di portare avanti i programmi e le attività, migliorando le proprie proposte e le proprie attività (partecipazione ad eventi, serate informative, scuole territoriali e altro). È anche la capacità di radicarsi e aumentare le collaborazioni con tutte quelle realtà che operano nel proprio territorio, aumentando la visibilità.

La responsabilità, sicuramente aumenta con l'autonomia, ma anche i programmi di crescita possono aumentare e migliorare, nell'interesse dell'associazione, dei soci/socie e della comunità locale.

Io credo che oggi bisogna avere la capacità e la voglia di mettersi in gioco, affrontando le sfide che la comunità locale ci propone. Se crediamo nella bontà di ciò che stiamo facendo sicuramente avremo dei buoni risultati che ci appagheranno del lavoro e dell'impegno profuso. La filosofia dei gruppi di auto-mutuo-aiuto è quella di vivere il presente, programmando il futuro e non rimanere prigionieri del passato.

Luciano Calò



Un verbale piuttosto originale!

Col permesso dell'interessata vogliamo farvi partecipi di un "verbale" piuttosto originale.

Questo nostro verbale può essere letto sotto forma d'avventura, o meglio... "MISSIONE ANDI"

Oggi 9 dicembre 2015, dal Diario di Bordo dell'aliscafo "Tenda", in rotta verso l'isola SALUS, nell'oceano COSTANZA, un paradiso di bellezza e relax.

L'isola in questione è poco conosciuta, in quanto difesa da una fitta barriera corallina e da un numero imprecisato di squali tigre. Quest'isola è meta privilegiata di pochi fortunati, arrivati anni prima, che ne hanno fatto la propria dimora.

Sono presenti sul ponte gli ufficiali Dei Pieri, Dall'Antonia, Buzzo, Artuso, Masutti, Bianco; mancano all'appello i tenenti Segat e Miragoli, impegnati a terra per un servizio. Nella stiva adiacente sono presenti lo staff e personale di bordo al completo. Procediamo a 10 nodi causa mare mosso.

Rotta prefissata 6.2.6. Missione alquanto difficoltosa per diversi fattori di rischio.

Niente da segnalare.

Arrivo: da definire.

Siamo una spedizione civetta, mandata in avanscoperta dalla nostra ammiraglia "ANDI" che ci segue e ci dà supporto. Battiamo bandiera ANDI con orgoglio e, nonostante qualche incidente di percorso, la nostra rotta è sempre puntata alla meta prefissata.

L'equipaggio è compatto. Burrasche e mare forza 9 non ci scoraggiano, anche a costo di rinunce e sacrifici. Il nostro motto è "Un sospiro, un respiro... avanti". Per noi, per il nostro benessere, per quelli che ci seguono, per la nostra bandiera inseguiamo la meta. Ci ripagherà.

In culo alla balena a tutti!!

Rosanna



La gioia

Scoprire l'ANDI
è stata una gioia,
e lo spero per tutte
perché allontana la noia.

Se siamo pessimisti
la posta non vale,
distrugge la gioia
perciò stiamo male.

Se per qualche volta
ci scappa la rabbia,
affondiamola subito
sotto la sabbia.

Amiche andine,
guardiamoci bene,
ma ben fino in fondo,
la vita è bella,

è un gran girotondo,
e gira e rigira,
meglio volersi bene,
perché nella vita
di sicuro conviene.

E gira e rigira,
non c'è nulla di strano
se poi a chi ha bisogno
allunghiamo una mano.

Allora uniamoci
e facciamo gran festa,
perché è un bel modo,
un modo giocondo,
di stringersi insieme
nel gran girotondo.

Ida - gruppo 11 Vittorio Veneto



www.disegnidacolorareonline.com

Dieta Vegetariana, Vegana, Mediterranea, Crudista... Stili di vita consapevoli oppure mode?

Dieta Vegetariana, Vegana, Mediterranea, Crudista... esiste una via di mezzo? La quantità di libri “da evitare” nel campo dell'alimentazione è immensa ed è facile per una persona che desideri informarsi comperare libri equivoci e poco salutari. Questa foto è stata scattata pochi giorni fa in un supermercato (Portogruaro). Anche impegnandosi è impossibile trovare un libro che meriti di essere letto!

Purtroppo i ciarlatani della dieta vengono spesso chiamati in TV, vuoi perché i giornalisti generalisti non sanno distinguere le bufale da ciò che è scientificamente accettabile, oppure perché volontariamente chiamano personaggi eccentrici per creare scalpore e attirare spettatori. Inoltre pare che alcuni personaggi, per riuscire a comparire in TV, paghino (c o m u n i c a z i o n e riservata fatta da alcuni professori autorevoli durante congressi medici).

Quindi diete farlocche come la Ducan, la dieta dei gruppi sanguigni, la dieta dell'uomo del paleolitico e altre ancora sono molto pubblicizzate. Centinaia di migliaia di persone

comperano questi libri, si riempiono la testa con strane idee e modificano di conseguenza la loro alimentazione. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza in breve senza perdere troppe energie.

Il mondo del crudismo, che in realtà non è identificabile con un'unica dieta, vorrebbe un uso di alimenti principalmente crudi: ci sono alcune varianti onnivore, vegetariane, vegan (solo ed esclusivamente prodotti di origine vegetale), fruttariane (in cui si mangia principalmente frutta).

Diciamo subito che, se l'uomo mangiasse come uno scimpanzé o un gorilla, dovrebbe masticare per almeno 5 ore al giorno. L'uomo, infatti, necessita di molte più calorie perché ha un cervello molto più grande dei primati a lui più vicini dal punto di vista evolutivo (scimpanzé, orangutan). Il nostro cervello, infatti,

consuma molte energie e necessita di un rifornimento energetico continuo.

L'introduzione della cottura (fuoco) degli alimenti sembra essere stata una grande conquista dal punto di vista evolutivo, perché ha permesso all'uomo di estrarre maggior energia dal cibo: pensiamo alle patate che, se mangiate crude, in pratica non vengono digerite. La cottura, invece, rende l'amido della patata estremamente digeribile. Ci sono poi ragioni di carattere igienico: la cottura può eliminare alcuni germi o parassiti presenti nel cibo.

Diciamo subito che la scelta crudista è un **po' anacronistica e svantaggiosa per cui è meglio evitarla**. Unico vantaggio può essere il richiamo ad

alimenti che crudi contengono una maggiore quantità di vitamine (in genere, ma non sempre) che la cottura potrebbe far perdere nell'acqua o con le alte temperature.

Le diete vegetariane (semivegetariane con uso della carne meno di una volta la settimana), pesco vegetariane (in cui c'è il pesce), lacto ovo vegetariane (in cui si usano uova, latte e derivati), vegan (solo

prodotti di origine vegetale) stanno avendo negli ultimi anni un boom per ragioni ecologiche, etiche e salutiste.

La scelta vegetariana, se ben impostata, è compatibile con un buon stato di salute in ogni fase della vita (gravidanza, allattamento, svezzamento, crescita del bambino). Inoltre, diversi studi indicano che i vegetariani godono di ottima salute: bassa prevalenza di obesità, diabete, ipertensione arteriosa... Insomma la dieta vegetariana in termini salutistici, se ben impostata, è una delle migliori al mondo. A livello sociale a volte non è facile da seguire perché la dieta onnivora, in cui ci sono tutti gli alimenti, è prevalente nella nostra società.

Infine, arriviamo alla regina delle diete che è **la dieta mediterranea**, un tripudio di colori e sapori che unisce

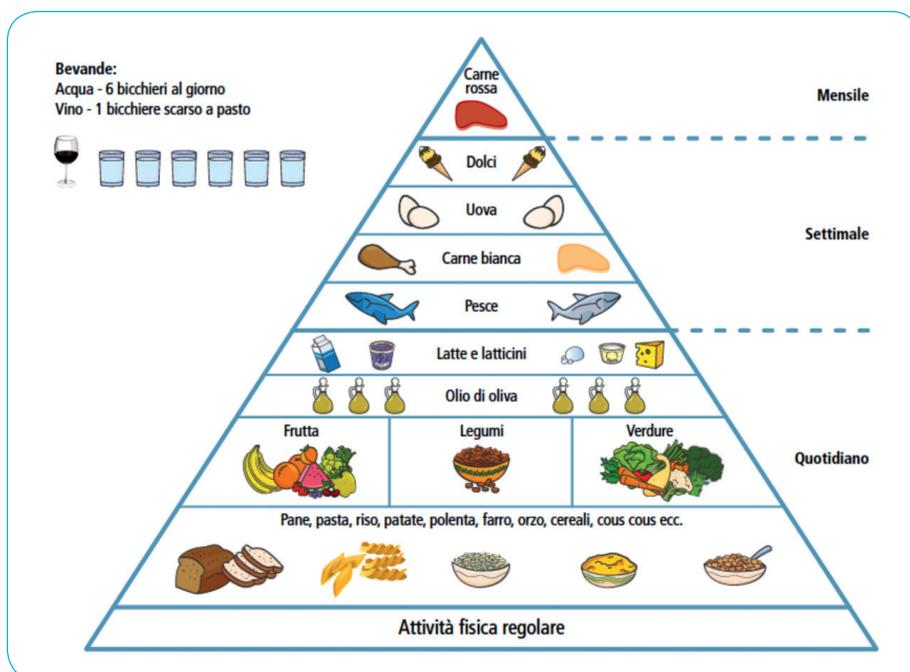


piacere a salute. La carne rossa viene usata solo qualche volta al mese, le uova, il pollo, il pesce e i dolci vengono usati settimanalmente, mentre il latte o meglio i derivati del latte quotidianamente. Il pane pasta e legumi sono in abbondanza ogni giorno, anche la frutta e la verdura non mancano mai.

Purtroppo gli italiani si sono allontanati dalla dieta mediterranea da molti anni. La percentuale di calorie che gli italiani introducono da carboidrati (LARN 2014) è del 46% delle calorie totali (la dieta mediterranea ne aveva circa il 58%). E 37% sono le calorie da grassi (la dieta mediterranea italiana ne aveva

circa il 24-30%). Mangiamo più grassi degli americani negli anni 50. E i grassi hanno più del doppio delle calorie dei carboidrati e delle proteine. Questo significa che mangiamo poco ad altissima densità calorica, cioè che il nostro stomaco introduce piccoli volumi di cibo con tante calorie.

Quindi il modo migliore per ritornare alla tanto amata dieta mediterranea è mangiare più legumi e pasta! Ma se tutte le diete “low carb” (con pochi carboidrati)



alla moda (Ducan, Paleo ecc), continuano ad alimentare la credenza (falsa) della pasta o dei legumi che ingrassano, gli Italiani continueranno a mangiare pochi carboidrati e troppi grassi (ad es. carne e dolci) e la dieta mediterranea (con tutti i suoi effetti benefici) rimarrà un bel ricordo dei tempi perduti.

*Antonio Pratesi
Medico, Nutrizionista,
membro del Comitato Scientifico*

Rubrica prima e dopo

Prima e dopo aver conosciuto l'ANDI



“Prima e Dopo” aver conosciuto e frequentato l’A.N.D.I.

Ho poche foto del “prima” perché, quand’ero grassa, non mi piacevo e le ho distrutte quasi tutte: la foto di quando ero più robusta risale circa 18 anni fa... avevo 50 anni... ed è una delle tre foto che porto sempre con me quando devo incontrare delle nuove Socie/i... come dimostrazione che, se ce l’ho fatta io, può farcela chiunque... “se vuoi... puoi, se vuoi”...

Adesso che sono accettabile ho poche foto e quasi sempre in compagnia, ma ne ho scelte due da sola, sono dell’anno scorso, a settembre (67 anni, 30 kg in meno). Mi trovo durante camminate in montagna, che è una passione che ho scoperto proprio frequentando l’ANDI!

Mi sento più giovane ora che ho 18 anni in più, grazie all’aiuto che ho trovato nel Gruppo ANDI!!!!



*Silvana
Presidente Sezione di Azzano Decimo*



Ancora, perché “più”

Mi hanno chiesto di scrivere un riassunto della motivazione del mio essere “più”. Dovrei parlare ancora di Mosè, l'uomo che per 14 anni diceva di volermi bene ma non era vero. Ancora adesso non è facile ricordarlo, dopo 16 mesi dalla sua morte. Rivedendo le mie vecchie fotografie, ripensando alla mia vita, noto che poco a poco ma inesorabilmente sono diventata “enorme” (come diceva il signor Giulio, un mio assistito della casa di riposo). Le tante situazioni difficili affrontate da sola, (ho lottato sempre, fin da bambina, in una famiglia assente, con 2 genitori opposti e in conflitto fra loro, con una sorella minore da proteggere, la stessa dalla cui cupidigia e cattiveria mi sto difendendo, senza mezzi economici, da dodici anni a causa dell'eredità). Una vita in cui ho incontrato: la follia, la solitudine, l'indifferenza e l'ipocrisia, anche delle istituzioni, e degli uomini di chiesa, l'avidità, l'ingiustizia legale, la mancanza di responsabilità, equilibrio e rispetto, l'egoismo, l'insensibilità, l'ingratitude, l'imaturità degli uomini che ho incontrato, quasi tutti sbagliati, (anche mio figlio). La solitudine, la paura fino al panico nell'affrontare situazioni sempre nuove e sconosciute mi hanno portato per colmare il vuoto che avevo nel cuore e nella vita, a riempire lo stomaco fin quasi al vomito, fino a voler vedere la fine di ciò che avevo nel piatto, nel vassoio, nella pentola, volevo arrivare a toccare il fondo come se poi non avessi altra possibilità che quella di risalire. Ho esagerato nel “mandare giù”. Nel cercare di stare “calma e tranquilla” attendendo che il tempo (grande maestro) facesse maturare gli eventi, le persone, i sentimenti...

Ho esagerato nell'aspettare che le cose “cambiassero”: c'era chi doveva assestarsi, guarire, migliorare, riprendersi.

Mio figlio doveva studiare, finire i suoi corsi, adempiere al servizio di leva, maturare, comprendere.

Mosè doveva andare, tornare, tradire, rifiutare, scartare per poi... ritornare e alla fine morire.

Io dovevo tacere, sparire, nascondermi, capire, comprendere, perdonare, pagare (realmente) tasse, affitti, avvocati, collaboratori, traslochi, lavorando giorno e notte, pregando il Signore, (se c'è e ci ascolta) affinché mi sostenesse e proteggesse, poiché non sapevo proprio come fare per vivere.

Ho avuto naturalmente anche alcuni importanti, positivi incontri: il mio primo datore di lavoro, sua moglie, rarissime amiche presenti da anni nella mia vita, i clienti del mio laboratorio, testimoni per tanti anni di rispetto, gratitudine, senso del dovere,

partecipazione nei loro confronti, i miei “ragazzi” di SGN sempre più pochi e vecchi, ma tutti questi non riuscivano a compensare il mio vuoto, le mie mancanze. Sono gli affetti familiari, quelli più intimi, che mi hanno tradito, lasciata sola, allo sbaraglio.

Più volte mi sono messa a dieta, ho avuto anche degli ottimi risultati, non è stato facile, anzi, ne è andata di mezzo la salute, così di nuovo, per rabbia, per senso di sconfitta, di impotenza, per disperazione ho “mandato giù” di tutto e ho ripreso i miei tanti chili e ancora di più.

In attesa:

che chi si è comportato da giuda, non onorandomi come madre, come donna e persona scegliendo la strada più comoda e facile abbandonandomi, venga a chiedere scusa e perdono con la cenere sul cuore; c'è chi ha mentito, corrotto, approfittato, rubato, si vergogni e finalmente stracci le sue carte false; che la “giustizia” faccia il suo “giusto corso” per poter accettarne il verdetto; mi hanno detto che devo restare seduta, come una vecchia cinese, sulla riva del fiume, aspettando il passaggio di chi mi ha fatto penare, certa che prima o poi ciò avverrà. Nel frattempo ho continuato a mangiare. Ancora adesso, in questo momento, che sto cercando di ricordare, e ciò mi fa star male, faccio fatica a non alzarmi a cercare qualcosa “da mandare giù”.

Dopo l'esperienza d'animazione in casa di riposo, dove ho visto tanta sofferenza a causa delle malattie anche di nutrizione e la morte di Mosè, ho ricominciato a pensare un po' a me, ora sono “grande” e sempre più sola (anche perché tanti amici e testimoni se ne vanno per mete a noi sconosciute), devo badare alla mia salute (chi altri lo può fare?) ho fatto negli anni dei percorsi di autostima, ho cercato nuove alleanze in un iter di dimagrimento, ho tentato altre soluzioni. Questa volta, però, ho un asso nella manica: è la mia compagna di camminate alle 7 di mattina, è un appuntamento, il nostro, al quale non voglio rinunciare, anche lei condivide la “mia strada” quindi non minimizza, comprende la fatica, non giudica, anzi mi incoraggia e persino, talvolta, racconta barzellette.

Carla

Commento: Ringraziamo molto Carla della sua toccante testimonianza e la incoraggiamo a perseverare con tenacia nel prendersi cura di sé, con la sua compagna di camminate. Siamo in tanti, all'ANDI, con una vita faticosa alle spalle, che scegliamo di volerci bene e percorrere il cammino insieme per raggiungere e mantenere uno stile di vita sano, nel fisico e nello spirito.



Gli altri siamo noi



Nel 1952 don Emilio de Roja fonda la "Casa dell'Immacolata". La struttura attuale è stata edificata tra gli anni 1959 e 1961 a margine del quartiere di San Domenico in Udine.

Ha raccolto ragazzi con gravi problematiche personali e familiari, portando la maggior parte di loro ad un pieno riscatto morale e sociale.

Impegnato nella solidarietà, in particolare dopo il



terremoto del 1976, fonda la Caritas diocesana udinese. Nel corso degli anni gli interventi hanno così riguardato i

disoccupati post-bellici, gli orfani ed i minori disadattati, i minori e gli adulti in misura alternativa al carcere, gli alcolisti in trattamento, gli extracomunitari, i minori non accompagnati.

OGGI...

Nel corso degli anni sono sorte gradualmente, su un terreno di 30.000 mq, diverse strutture.



Accogliamo stranieri non accompagnati e richiedenti asilo politico. Ci sono 75 ragazzi provenienti da tutta l'Africa, l'Afghanistan, il

Pakistan, il Bangladesh, l'Albania, il Kosovo.

I corsi professionali, di saldo carpenteria e di falegnameria, sono indirizzati a stranieri maggiorenni e a persone con problematiche di dipendenza. Sono strutturati su 620 ore e sono finanziati dalla Regione Friuli Venezia Giulia.



Vengono finanziati dalla Regione anche corsi di alfabetizzazione per i nostri ospiti minori. Sono stati avviati dei corsi propedeutici per i nostri ospiti minori.

L'accoglienza degli alcolisti

Nel 1985 il Professor Vladimir Hudolin e il dottor Renzo Buttolo proposero a don Emilio di fare «qualcosa» per gli alcolisti, in particolare quelli soli, senza famiglia perché, rientrando a casa dopo il programma, non reggevano l'astinenza.



Don Emilio accettò e così si tenne il primo Club a Casa dell'Immacolata, il 239 «verso la vita», nel gennaio 1986 e da allora non si è mai fermato.



Il Club momento fondamentale della Comunità e surrogato di famiglia.

Sono accolte 18 persone adulte con problemi alcolcorrelati. Il percorso dura in media 18 mesi durante i quali si lavora sulla sobrietà, sul cambiamento dello stile di vita, sul senso di responsabilità, sul creare e curare relazioni, sull'autostima, sul mettere radici, sulla ricerca del lavoro e poi della casa. Al termine del



percorso molti degli ospiti vivono, ormai da quasi trent'anni, in maniera autonoma, sobria e dignitosa.



“Non cercate persone perfette, non esistono. Cercate persone generose.”

Don Emilio
33100 Udine - via Chisimaio n. 40
tel. 0432.400389 - fax. 0432.831071
www.casaimmacolata.org
e.mail fond@casaimmacolata.org



Gli altri siamo noi

Impegno per il Camerun

Ciao, sono Oriana e desidero parlarvi di **Negropolis** (www.negropolis.org), una Fondazione che ha sede a Berlino e di cui io sono la referente per il Friuli Venezia Giulia. La Fondazione e il Centro di formazione del suo partner tedesco hanno ricevuto il 22.09.2009 il premio per il miglior progetto per la formazione sull'ambiente che la UE attribuisce ogni

anno ai centri di formazione europei.

Lavorando sodo si spera di raccogliere fondi sufficienti per finanziare i lavori a **Bassosa nel Camerun**.

Come convenuto, io ho il compito di raccogliere somme destinate alla realizzazione del **Progetto in villaggio** (www.negropolis.org).

Personalmente vendo i miei dipinti proprio a questo scopo. Inoltre la Fondazione ringrazia la sig. Lara Ocretti, titolare del bar Boutique 2 di Staranzano (Go), che lascia esposto nel suo locale un salvadanaio per raccogliere gli aiuti questo progetto.

Ricordiamoci che un aiuto non è mai piccolo, la cosa più importante è la solidarietà. Grazie per l'attenzione,

Oriana Vicenzini, vostra amica e socia ANDI

GIROVAGANDO

Chioggia

A volte basta un weekend da trascorrere fuori casa per scoprire che il territorio intorno a noi ci offre delle bellezze nascoste che aspettano solo di essere scoperte.

Josè Saramago, in uno dei suoi romanzi, affermò: "Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha

cambiato posto, l'ombra che non c'era. Bisogna ritornare sui passi già fatti, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. **B i s o g n a** ricominciare il viaggio. Sempre." Così, dopo aver visitato Chioggia in estate alcuni anni

fa, ho deciso di rivederla in una stagione diversa, questa volta a marzo, quando il vento porta ancora brividi e non ristoro.

Ho prenotato un B&B in pieno centro storico, ho parcheggiato nel piccolo parcheggio dedicato agli ospiti e non ho più pensato all'auto per due giorni.

E' bello aggirarsi a piedi nelle piccole e vivaci stradine

che formano Chioggia, si gironzola tra le calli, si passano ponti e si osserva lo svolgersi delle attività quotidiane dei locali.

Girovagando ho scoperto, così, che a Chioggia c'è l'orologio più antico di cui si abbia notizia.

L'ho potuto ammirare salendo nella millenaria torre campanaria di San Andrea, all'interno della quale c'è un piccolo museo che si snoda attraverso vari piani.

Questo percorso mi ha permesso di conoscere la storia della città, della chiesa di Sant'Andrea e della torre dell'orologio. E poi da lassù si gode davvero una vista molto bella sull'intera città. Il museo è visitabile il sabato e la domenica.

Palazzo Grassi è stata un'altra piacevole scoperta. Ubicato sulle Fondamenta del Canale Vena, Palazzo Grassi è una costruzione settecentesca, con stili e caratteri diversi.

Al suo interno c'è il Museo di Zoologia Adriatica che custodisce ed espone la più importante

collezione storica di animali marini del mar Adriatico. Impressionante lo squalo elefante custodito nella sala più grande del museo.

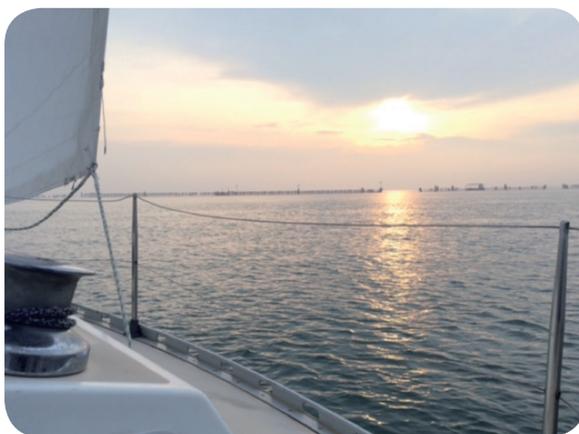
Tra una visita e l'altra il sabato è trascorso piacevolmente ed è terminato con una bella cena a base di pesce in una delle numerose trattorie presenti in centro.

Domenica mattina alle 9 avevo appuntamento alla



Marina di Chioggia con la skipper Giulia, che mi ha ospitata nella sua barca a vela e mi ha fatto fare un bel giro in laguna e in mare aperto con tanto di pranzo a bordo.

Per me era la prima volta in barca a vela ed ero un po' preoccupata, avevo visto molti filmati in televisione dove le barche erano scosse da onde



gigantesche e l'equipaggio doveva spostarsi da un lato all'altro dell'imbarcazione a seconda della necessità. Per fortuna non è accaduto nulla di simile, anzi, credo proprio che un altro giro

in barca a vela prima o poi lo rifarò.

Maura Noselli

Venezia - Su e Zo per i Ponti 2016

Domenica 10 Aprile 2016, oltre 12.000 partecipanti alla tradizionale Passeggiata di Solidarietà hanno camminato per le calli e i campi veneziani con un pensiero verso la missione salesiana di Damasco in Siria, al centro del progetto solidale 2016 della Su e Zo per i Ponti.

Come ogni anno la festa è stata allietata da diversi Gruppi Folk che hanno partecipato alla manifestazione, tra cui ricordo il Gruppo Danze Popolari Ballincontrà di Villaverla (Vicenza), il Gruppo Folkloristico di Passons (Udine) e il Gruppo Folkloristico Santa Lucia di Sesto al Reghena (Pordenone).

Immane i Vessilliferi della Città di Marostica (Vicenza) e gli Sbandieratori di Megliadino San Vitale (Padova).

Quest'anno grande successo di "Su e Zo social": il social wall del sito web www.suezo.it si è rapidamente popolato dei contributi fotografici degli stessi partecipanti, raccolti da Instagram, Twitter e Facebook con un unico hashtag #suezo2016. La manifestazione è stata, inoltre, caratterizzata per la prima volta da contributi video in diretta streaming su Periscope, successivamente ripubblicati sulla pagina Facebook della Su e Zo.



Per chi non fosse ancora così digitale avanzato, ma un pochino solo, quel tanto che basta per andare su Internet e cercare su Google il sito www.suezo.it,



consiglio la diretta di Blu Radio Veneto.

Il corrispondente della radio, Francesco Galante, ha condotto numerosi collegamenti in diretta per raccontare la 38° Su e Zo per i Ponti di Venezia attraverso la voce degli stessi protagonisti della giornata di festa. La diretta è proseguita dalle 10.00 alle 12.30 circa.

Molto gentilmente Francesco ha preparato le clip audio di tutti i collegamenti effettuati e chi si collega al sito può rivivere i vari momenti della giornata condividendoli con tanti amici.

Noi Associazione Andi naturalmente eravamo presenti, come tutti gli anni, con diversi Gruppi provenienti dal Veneto e dal Friuli Venezia Giulia.

Lo spirito dell'Associazione si sposa perfettamente con la Su e Zo per i Ponti di Venezia, per la voglia di mettersi in cammino, per la fiducia nei propri passi, per l'allegria dello stare insieme e l'amore per le cose belle.

Giulia Imbriaco



Dai silenzi di Santa Maria in Silvis a Soli di notte di Juan Mirò

Sabato 26 marzo, un gruppo di noi soci della Sezione Isontina, guidati ancora una volta da Augusta, dal suo desiderio di farci vivere un'altra esperienza condivisa del "bello", abbiamo visitato in primo luogo l'Abbazia di Sesto al Reghena **Santa Maria in Silvis** e più tardi la mostra di Juan Miro **Soli nella notte** alla Villa Manin di Passariano.

L'Abbazia sorge ai bordi occidentali della campagna friulana e appare agli occhi del visitatore come grande costruzione romanica armoniosa e singolare. Come ci racconta Augusta, il complesso benedettino risale all'anno 735, su progetto di tre fratelli longobardi Erfo, Anto e Marco, provenienti da Cividale, uno dei siti italiani più importanti della storia della civiltà longobarda, per questo inserito dall'UNESCO nella "Lista Patrimonio dell'umanità". Dopo essere stata rasa al suolo nel corso dei secoli, l'Abbazia rappresenta ora un gioiello d'arte e di fede. Una deliziosa corte è circondata dai principali edifici del complesso abbaziale: il campanile, la cancelleria, la residenza del monastero, l'arco rinascimentale, la loggetta e il portico d'ingresso alla basilica triabsidata. L'interno gode di un'acustica perfetta sì da essere spesso luogo di concerti e sacre rappresentazioni. Nel vestibolo si ammirano due cicli d'affreschi di scuola giottesca e riminese del XV sec., il Paradiso e l'Inferno. Si accede quindi alla Basilica eretta nelle forme romanico-bizantine, tre navate, cripta interrata e presbiterio sopraelevato. La cripta custodisce la splendida Urna di S. Anastasia, prezioso esempio di arte longobarda, citato nel suddetto sito cividalese Unesco. L'abbazia, circondata da una fitta vegetazione e da un corso d'acqua che scorre pigramente, ha suscitato in noi, con i suoi silenzi, in un'atmosfera nella quale sembra che il tempo si sia fermato, una profonda emozione...

Arrivando a Villa Manin si entra in una dimensione del tutto diversa: grandioso e regale, l'edificio ci accoglie nell'abbraccio delle sue barchesse. L'eleganza delle forme e le imponenti dimensioni fanno avvertire una sensazione di passata grandezza, che dispone ad un

grande e intenso godimento estetico.

La mostra che ci attende, **Soli nella notte**, ci farà conoscere uno dei più alti rappresentanti dell'arte contemporanea internazionale, Juan Mirò, e in particolare la produzione che va dai primi anni Sessanta fino alla sua scomparsa, una fase molto fertile e nel contempo meno conosciuta del grande artista spagnolo. Del resto l'opera di Mirò, che ha operato fondamentalmente a Barcellona, Parigi e nella campagna catalana, mostra un continuo rinnovamento espressivo, pur mantenendo una sicura coerenza di fondo. La sua opera diventa più libera, forte, persino aggressiva. I colori e le sue figure lasciano progressivamente spazio al nero e a segni che alludono alle scritture primitive. Tutto questo avviene non a caso nei suoi due studi di Palma di Maiorca. Qui Mirò intraprende un processo di analisi critica del suo lavoro, in un luogo dove potersi isolare, uno spazio protetto dove far maturare i suoi dipinti, la sua arte. Un luogo di ricordi e di affetti, un luogo dell'anima.

Nella mostra viene ricreata, con oggetti autentici, la "stanza rossa", uno studiolo mai aperto prima al pubblico. Un altro spazio di grande tensione emotiva è l'installazione multimediale affidata a Teho Teardo, in cui si mescolano suoni e immagini raccolte nello studio di Palma. Infine "San Boter" che raccoglie sculture, schizzi, progetti e oggetti, come le tradizionali ceramiche maiorchine e dove si percepisce un'atmosfera magica che irradia il messaggio più maturo del grande artista.

Un messaggio che ci accompagna mentre, pensosi, lasciamo la mostra e ci avviamo al ristorante per un momento conviviale dove, davanti ad uno splendido e ottimo piatto Mirò, si incrociano commenti e opinioni e che conclude degnamente una bella giornata trascorsa insieme.

*Augusta Formigoni e Silvia Gherghetta,
Sezione Isontina*



<http://www.ilpontecodroipo.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

Buttazzoni 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 - 333 7633264
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
adrianadeipieri@libero.it