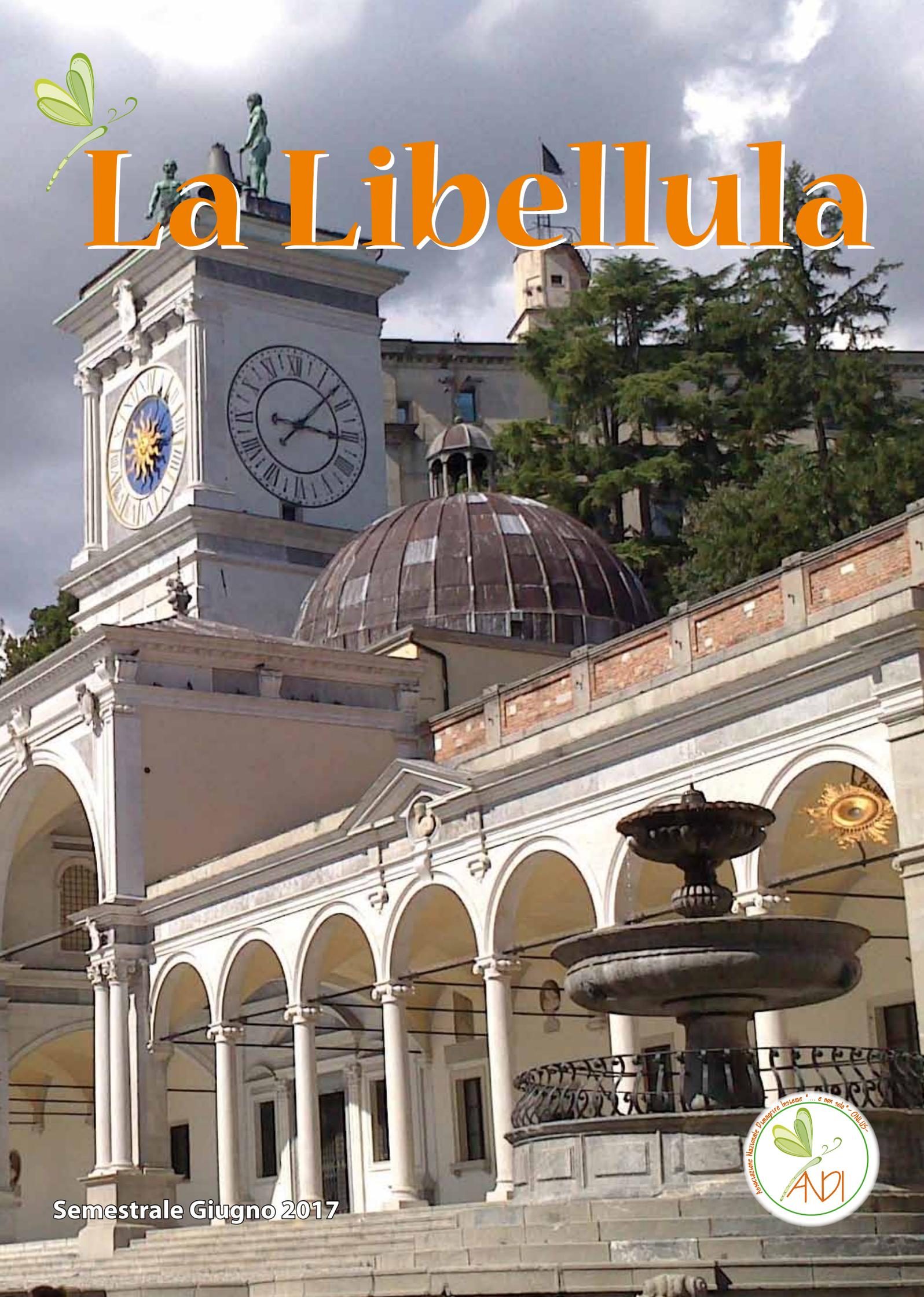




La Libellula



Semestrale Giugno 2017



SOMMARIO

- 3 Per riflettere insieme...
- 4 L'auto-Mutuo-Aiuto
- 5 Azzano Decimo - Belluno
- 7 Casarsa
- 8 Conegliano - Cordenons
- 9 Isontina
- 12 Orsago
- 13 Sesto al Reghena
- 15 Treviso
- 16 Udine
- 19 Vittorio Veneto
- 22 Prima e Dopo
- 20 Girovagando
- 22 Gli altri siamo noi



In copertina: La Torre dell'Orologio di piazza Libertà, monumento simbolo della città di Udine, fu costruita nel 1527 da Giovanni da Udine, sullo stesso schema della veneziana torre di Piazza San Marco. Sulla sommità della Torre, due mori (i cosiddetti "Huomini delle Ore"), creati dallo scultore Vincenzo Luccardi nel 1850, battono le ore su una campana.

Giugno 2017 - N. 01 - Anno 25

Semestrale dell'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme Cordenons (Pn)

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

Redazione: Via F. Baracca, 34

33084 Cordenons (Pn)

Cellulare 347 6039473

andienonsolo.onlus@gmail.com

Direttore Responsabile: dr. Antonio Bondavalli

Organi dell'Associazione e Gruppi di lavoro:

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

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

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

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

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

Video impaginazione e stampa: La Macchia Digital Print Srls
Viale Trento, 25 - 33080 Fiume Veneto (PN)

© 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.



Per riflettere insieme...

Alcuni Soci mi hanno caldamente invitata a riportare qui parte della Relazione morale del Presidente al 31.12.2016 letta all'Assemblea dell'Associazione del 31.03.2017, affinché tutti possano riflettere.

Il 2016 ha visto la diminuzione di circa 40 Soci, cui se ne sono aggiunti altrettanti a gennaio 2017, con la fuoriuscita, amara, della storica Sezione di San Daniele: ora siamo meno di 500 Soci complessivamente, suddivisi in 11 Sezioni fra Veneto e Friuli; inoltre, la Sezione Isontina ha avviato le procedure formali per cessare, entro l'estate, come Sezione e rimanere come gruppo aggregato alla Sezione di Udine. Riduzione di soci e relative quote d'iscrizione significa, anche, tener conto delle risorse disponibili per le varie attività.

Con forte rammarico evidenzio che emerge e/o si conferma la tendenza dei gruppi e delle Sezioni a lavorare talora in modo autoreferenziale, con scarsa partecipazione alle attività associative, come i Corsi di formazione per operativi attivi e nuovi, convinti che fare da soli sia meglio che lavorare insieme. Inoltre, si evidenzia nei gruppi la tendenza ad una gestione "anarchica", diversa dalla metodologia dell'auto-mutuo-aiuto, che significa rotazione della conduzione del gruppo settimanale, della stesura del verbale,... in sintesi del rispetto delle regole!

Il Comitato Scientifico, che continua ad assicurare la corretta applicazione della metodologia dell'auto-mutuo-aiuto (vedi successivo contributo della dr.ssa Brieda), rinnova la forte preoccupazione per questi comportamenti diffusi e, insieme a me, richiama l'attenzione e la responsabilità dei Presidenti di Sezione, degli Operatori e di tutti i Soci ad attenersi alle "indicazioni tassative" che assicurano il buon andamento della nostra Associazione. A tal proposito, il tema emerso dai Presidenti da discutere nelle Giornate di Lignano su cui stanno lavorando tutti i Soci, da fine aprile a metà settembre circa, è: Quali punti, fra quelli conclusivi di Dobbiaco, ciascuna Sezione pensa che siano i più importanti? (Per metà settembre tutte le Sezioni faranno pervenire alla Segreteria nazionale per il Presidente gli elaborati sintetici).

Il Comitato Scientifico, inoltre, ricorda che è indispensabile attuare la rotazione dei ruoli nei gruppi e nelle Sezioni, il maggior coinvolgimento dei soci in tutte le occasioni in cui è possibile portare testimonianza del percorso personale e di gruppo, la partecipazione

attiva a tutte le attività informative e formative che l'Associazione propone, la pratica dell'automutuasupervisione per gli Operatori e per i Presidenti di Sezione. La scarsa attenzione ed adesione a quest'ultima pratica, in particolare, ha suggerito l'opportunità di un nuovo corso, tenuto dalla dr.ssa Paola Brieda il 18.3.17. Tuttavia, non erano presenti tutti gli Operatori attivi ed i Presidenti che, invece, sono tutti "tenuti" a partecipare ai corsi organizzati dalla sede nazionale: il Comitato Scientifico ribadisce che chi non partecipa all'automutuasupervisione – "Io parlo di me" deve essere invitato a passare la mano, a lasciare il suo ruolo, non assicurando il prosieguo dell'applicazione della corretta metodologia. Si conferma, comunque, la disponibilità a riparlare di tale metodologia, in particolare con coloro che hanno espresso perplessità al termine del corso del 18 marzo.

Il Comitato Scientifico, infine, raccomanda che ogni socio, così come si reca al gruppo, entri nel sito settimanalmente, anche solo con l'aiuto di qualcuno più esperto. Siamo capaci di farci avvincere da messaggi che ci arrivano da riviste, TV, internet: andiamo a verificare sul nostro sito se ciò che ci dicono è corretto! E contribuiamo alla vita dell'Associazione scrivendo articoli per la Rivista, ma anche brevi commenti, pensieri, riflessioni da inserire nel sito tramite la Segreteria! Un piccolo gruppo di soci e professionisti disponibili, coordinato dal dott. Pratesi, sta continuando ad inserire le locandine delle attività delle Sezioni ed apprendendo a costruire contributi opportuni.

L'ANDI è consapevole di esserci per chi fa più fatica, per chi ha più necessità e che siamo in periodi di contrazione di tante Associazioni: emergono individualismo, superficialità, anche arroganza, a scapito di condivisione, umiltà e del sapersi e volersi mettere in discussione.

Essere leader significa "darsi il comando" e guardare avanti verso la meta: "diamoci il comando", ciascuno a se stesso prima di tutto, al suo vicino, al suo gruppo e riceviamo, accettiamo, ascoltiamo il comando, l'invito ad impegnarci, a prestare attenzione, ad essere consapevoli di ciò che scegliamo di fare per noi stessi, per il gruppo, per la Sezione, per l'Associazione.

Buona estate e buona permanenza all'ANDI e non solo!

*Dott.ssa Flavia Munari
La Presidente ANDI... e non solo*



L'AUTO-MUTUO-AIUTO

Del tutto casualmente ho scoperto un autore antico che già agli inizi del 1900 trattava dell'argomento del "mutuo soccorso" o meglio, come lo definiva lui stesso "il mutuo appoggio". Un argomento di interesse notevole per lui, tanto da scriverne un libro: interessante è sapere che questo autore, Petr Alekseevic Kropotkin, era un anarchico russo nato nel 1842 e morto nel 1921. Quando si parla di anarchia si è tentati di pensare, erroneamente, che questa scelta di vita permette di fare "quello che si vuole" e si immagina un insieme di individualismi che non riconoscono le necessità/bisogni delle altre persone. Niente di più sbagliato. Kropotkin sosteneva, e questo me lo fa sentire molto vicino all'argomento che voglio trattare, che il "mutuo appoggio" è alla base del convivere delle persone. Se non esiste il "mutuo appoggio" la società non procede nello sviluppo corretto e non trova nuove strade per crescere. Il mutuo appoggio metterà le persone sullo stesso piano e ritroveremo tutti all'interno di una condivisione di bisogni/necessità tanto che non saranno più necessarie delle "regole", ma ci sentiremo tutti coinvolti in egual misura nel rispetto reciproco e nella meta da raggiungere insieme. Aggiunge anche: "Tutto quello che possiamo fare è dare un consiglio... Questo consiglio avrà valore soltanto se tu riconoscerai da solo, con l'esperienza e con l'osservazione, che è buono da seguire".

Vi ritrovate nella NOSTRA Associazione? "ANDI e non solo". Ovviamente mi riferisco a quello a cui noi tendiamo. Mille volte ci siamo detti che nessuno

"aiuta" nessun'altro. Ma che ci mettiamo solamente vicini per condividere le esperienze, senza giudicare e senza pensare di "essere più bravi".

Che siamo TUTTI consapevoli che il nostro lavoro ed impegno non tende o non dovrebbe tendere a raggiungere la cima della "perfezione" dalla quale dispensare "perle di saggezza" agli altri. Perché sappiamo benissimo che oggi io potrò dare "mutuo appoggio", ma domani sicuramente mi troverò nella condizione di ricevere lo stesso "mutuo appoggio". Non sarò mai più bravo dell'altro perché l'altro è uguale a me e come ogni essere umano durante la propria esistenza potrà vivere situazioni positive e costruttive alternate a momenti più difficili, negativi ed alcune volte distruttivi. Ovviamente parlo di negatività e distruttività nella vita fisica (perdita di peso), psichica (equilibrio personale ed equilibrio con gli altri a me vicini) ed infine sociale (disponibilità a rendere pubblica la mia scelta). Non saremmo degli esseri umani se la nostra vita fosse sempre e costantemente perfetta, equilibrata, positiva, costruttiva, arrivata, conclusa e saggia.

ANDI e non solo dovrebbe insegnarci appunto all'uguaglianza tra individui ed al reciproco appoggio in modo da non avere bisogno di regole ed imposizioni esterne per la convivenza.

Insomma, mettere in pratica l'AUTO – MUTUO – AIUTO (mi piacerebbe cambiarlo con APPOGGIO).

Paola Brieda

Membro del Comitato Scientifico



Il Gruppo di Dobbiaco, settembre 2007



Riflessioni da Pramaggiore

Quante volte nel corso dei nostri giorni ci siamo soffermati a pensare al nostro passato!

Quando eravamo giovani, belli e soprattutto in perfetta forma fisica! Potremmo risponderci che è normale essere snelli da giovani, ma non è certo normale aumentare eccessivamente il proprio peso con l'avanzare dell'età: a questo punto devo dedurre che ciascuno dovrebbe essere psicologo di sé stesso e scavare nel proprio io per scoprire quando, ed il motivo che lo ha indotto ad ingrassare.

Da giovani si vede il mondo tutto rosa, ma con l'andare del tempo le emozioni che vivono in noi possono condurci su una brutta china.

Quando siamo preoccupati ci sfogliamo mangiando smodatamente perché sembra che, con la pancia piena, i problemi spariscono. I problemi, purtroppo, rimangono ed i chili aumentano, così piano piano, anno dopo anno, un po' alla volta il peso aumenta fino a farci perdere la nostra autostima. Allora, quando ci troviamo tristi ed afflitti, tentiamo di seguire le più svariate diete che portano a miglioramenti brevi ed a ricadute continue.

Scopriamo che c'è l'ANDI. La nostra Associazione. Qui frequentano diverse persone, ciascuna con la propria personalità. Ci sono alcuni soggetti che tirano fuori la grinta e riescono ad avere miglioramenti repentini, mentre altri, come nel mio caso, dimagriscono poco ma, per lo meno, non crescono di peso. Alcuni si ergono a giudici e dicono che bisogna dimagrire di più. Sono convinta che il peso che si è accumulato in decenni non può essere smaltito in brevissimo tempo, ma l'importante è avere "Costanza e Pazienza" e soprattutto essere presenti alle nostre riunioni.

Bisogna elogiare coloro che ce la fanno a dimagrire in breve tempo, ma bisogna considerare la "Fragilità di coloro che hanno difficoltà a gestire le proprie emozioni".

A questo punto, consapevoli delle nostre difficoltà nel reagire, dobbiamo cercare di aiutarci reciprocamente e di raccogliere il meglio che possiamo trasmettere.

Io personalmente sono felice di appartenere a questa FAMIGLIA e sono anche felice di essere migliorata, perché il fatto di essere qui con voi significa che sono riuscita a trovare me stessa.

Vi abbraccio tutti caramente

*Clara
una Socia del gruppo di Pramaggiore*

Una Libellula volata in cielo

Da qualche anno Rita frequentava l'ANDI e faceva parte del gruppo di Ponte Nelle Alpi.

Proprio durante questi incontri settimanali si è fatta voler bene da tutto il gruppo. Noi amavamo chiamarla "boccuccia di rosa" per quel filo di rossetto che illuminava il suo costante sorriso.

Un rapporto particolare si era creato con Renata, una persona conosciuta al gruppo che negli anni è diventata un'amica fidata, che ha sostenuto e accudito Rita anche in questi mesi di malattia.

Sapete cosa le univa così tanto? La discrezione, che faceva da fondamento al loro rapporto.

Ciao Rita, è stato un piacere averti conosciuta!

*Caterina
gruppo Ponte nelle Alpi*



Rita riceve la Libellula per il raggiungimento del suo obiettivo dalle mani della Presidente nazionale dr.ssa Munari durante la festa di Sezione del 10.09.2016 a Farra d'Alpago



Conoscere e frequentare l'Andi.

Era il maggio del 2013, mia figlia mi accompagnò a conoscere un'amica che frequentava l'associazione. Così ho iniziato a frequentare, seguendo le regole e i consigli suggeriti al gruppo: pian piano il mio peso ha iniziato a scendere e il risultato si può notare.



Eccomi con i miei kg in meno, in cammino verso un peso ragionevole che mi sono prefissata... rincorrendo la Libellula

*Rina
gruppo di Bribano*



La resilienza.

Si è tenuta a Limana, il 26 gennaio 2017 alle ore 20.30, nella sede del Comune, una serata informativa promossa dalla nostra Associazione, sul tema "RESILIENZA"

Come far pace col proprio corpo per intraprendere un percorso che ci aiuti a dimagrire in maniera sana e naturale senza privazioni e sacrifici? Decidere di scegliere le cose che ci fanno sentire bene sia fisicamente che psicologicamente? Ed in maniera naturale, come fosse la soluzione migliore possibile? Creando attorno a noi una rete di relazioni sane, che ci permettano di incominciare a vivere uno stile di vita che ci possa migliorare come persone?

Resilienti non si nasce, ma lo si può diventare, specie quando la vita ci riserva delle sorprese inaspettate e talvolta dolorose... Quando dobbiamo sopravvivere, ad esempio, ad un lutto o ad una situazione difficile e destabilizzante e cerchiamo di andare avanti comunque, nonostante tutto, cercando la via verso l'uscita da quel nero baratro... Come far diventare un disagio una risorsa utile a migliorarci? Questo ed altro ancora è ciò che quella sera a Limana la dottoressa Paola Mantuano, psicologa e psicoterapeuta, ci ha spiegato. C'è sempre una soluzione possibile ad ogni problema e trovare e scegliere quella più opportuna è nostro compito.

*"Capacità umana di affrontare
le avversità della vita,
superarle e uscirne addirittura
trasformato e rinforzato*

(Grothberg, 1996)

Abbiamo capito come vivere al meglio ogni situazione, anche quelle più complicate e difficili da risolvere, grazie alla speranza di potercela fare, che è l'atteggiamento resiliente.

POTERCELA FARE... ad affrontare e superare qualsiasi problema la vita ci ponga e beh... sapersela cavare al meglio in ogni situazione, non mi sembra cosa di poca importanza!

E allora? Rimbochiamoci le maniche e diamoci da fare, che abbiamo tante cose da fare e tanti problemi da risolvere (problem solving), e buon viaggio a tutti i marinai di questa nave che è la vita....

Chissà questa nave dove ci porterà!!!!

Una cosa è certa! Non smetteremo mai di cercare quel barlume di speranza, che spesso ci illumina la via nel buio della notte. E' ora di rimetterci all'opera!

FORZA E CORAGGIO!!!!

Cecilia

Riflessioni sull'auto-mutua-supervisione dei Presidenti di Sezione

Sabato 8 aprile 2017 a Cordenons ci siamo incontrati per il corso semestrale dei Presidenti. Mancava una sola Presidente, ma era giustificata. Inizio ore 9.00, finito ore 12.30

Io lo trovo un incontro più che un corso, ma molto importante: è la nostra auto-mutua-supervisione!

Si condividono le varie difficoltà, le amarezze, le soddisfazioni e anche gli stati d'animo che hanno tutte le Sezioni, ma si condividono anche le varie modalità che ognuno di noi Presidenti adotta per affrontarli: trovo che ognuno dà il massimo per portare avanti il proprio compito.

Tutti abbiamo espresso il desiderio e l'utilità di incontrarci anche al di fuori del nostro ruolo per socializzare in libertà, ma gli impegni sono sempre tanti, le distanze anche, ma chissà si riesca prima o poi. La Emy ha affermato che ha tanto provato a creare questo gruppo di incontro in amicizia, ma non è stato fattibile

Rosalia Rosset

Presidente Sezione di Belluno



CASARSA

La storia di una principessa...

In un paesino della bassa friulana, tanto tempo fa, viveva una grande famiglia di contadini, anzi mezzadri, dove l'unica cosa che c'era in abbondanza era il cibo. Per il resto, i soldi non bastavano mai.

Dalla più giovane delle tre cognate che formavano questa grande famiglia nacque una bambina. Una bella e florida bambina per la gioia di tutti, poiché la donna già aveva un figlio maschio. Era una bambina bella e buona, dicevano, e già durante il periodo dell'allattamento aveva sempre avuto tanta fame.

Lo svezzamento fu a base di fagioli, tanti fagioli, alla piccola piaceva sempre tutto, non c'era alimento che disdegnasse.... E cresceva... cresceva... cresceva...

Quando andò a scuola la fanciulla era bella e cicciottella e i suoi compagni la canzonavano con il famoso ritornello "ciccia bomba cannoniere..."

Per lei, però, il cibo era più importante da farle superare queste umiliazioni.

E cresceva... cresceva...cresceva...

Solo con l'adolescenza arrivò la consapevolezza che il suo corpo non era armonioso come quello delle sue amiche, che, come voleva la moda di allora, sfoggiavano mini shorts, minigonne vertiginose e i ragazzi si interessavano solo a loro, mentre lei, che da sempre sognava il principe azzurro, non veniva notata da nessuno.



Era sempre triste e si sentiva esclusa. Le altre ragazze avevano storie romantiche da raccontare e lei sognava... sognava... sognava.

Cominciò da lì a mangiare di meno e a volersi più bene e calava... calava... calava...e piano piano cominciò a sbocciare in lei una bella giovane donna.

Anche per lei arrivarono pretendenti da ogni dove e, finalmente, arrivò il principe azzurro, che non aveva il cavallo bianco, ma solo una 500 bianca e sgangherata,

ma era bello come il sole e... vissero contenti e felici! Arrivarono i figli, la vita scorreva serena, così, dovendo cucinare per la famiglia e un marito buongustaio, non per ansie, tormenti o delusioni, ma per il piacere del cibo che pur sempre un piacere è, ricominciò a mangiare. E ricresceva... ricresceva... ricresceva.

Arrivò l'età adulta e, dopo aver tanto dato alla famiglia, capì che doveva pensare a se stessa. Forse il caso o il destino le fecero incontrare l'ANDI e, piano piano, ricominciò il suo radicale cambiamento. Si dice "meglio tardi che mai" o "non è mai troppo tardi".

16 anni di ANDI e 16 kg. in meno!

E' stata una bella sfida e mentre io calo... calo... calo...

mi sento più forte perché vinco il nemico che mi spinge a mangiare. Il mio carattere nel tempo si è modificato: sono diventata più forte ed estroversa, più sicura di me stessa, pur sempre emozionata quando

parlo davanti ad un microfono, ma non lo avrei mai fatto qualche tempo fa.

Tutto questo lo devo al cammino fatto insieme a voi nell'ANDI.

Anche il principe azzurro, ora diventato principe turchino di questo mio cambiamento, è molto soddisfatto e orgoglioso della donna che ha scelto oltre 40 anni fa e che continua ad apprezzare e scegliere ogni giorno (non che abbia tante alternative!!!).

Luciana Bortolussi – gruppo di Rauscedo

(in occasione della Festa di Sezione, 5 maggio 2017)

16 anni di ANDI e 16 kg. in meno!

E' stata una bella sfida e mentre io calo... calo... calo...

mi sento più forte perché vinco il nemico che mi spinge a mangiare. Il mio carattere nel tempo si è modificato: sono diventata più forte ed estroversa, più sicura di me stessa, pur sempre emozionata quando

parlo davanti ad un microfono, ma non lo avrei mai fatto qualche tempo fa.

Tutto questo lo devo al cammino fatto insieme a voi nell'ANDI.

Anche il principe azzurro, ora diventato principe turchino di questo mio cambiamento, è molto soddisfatto e orgoglioso della donna che ha scelto oltre 40 anni fa e che continua ad apprezzare e scegliere ogni giorno (non che abbia tante alternative!!!).

Luciana Bortolussi – gruppo di Rauscedo

(in occasione della Festa di Sezione, 5 maggio 2017)



designed by Bogik - Freepik.com



CONEGLIANO

La Sezione si racconta....

Ormai siamo a giugno ed è tempo di bilanci.

La sezione di Conegliano ha continuato tranquilla il percorso.

Da segnalare una attiva e numerosa partecipazione all'assemblea generale.

Nel mese di marzo abbiamo trascorso una simpatica serata di ginnastica. E' stata intitolata GINNASTICA IN ALLEGRIA.

Il Fisioterapista ha cercato di insegnarci piccoli movimenti da fare tranquillamente in casa, prendendo in considerazione tutte le parti del corpo.

Ha rallegrato la serata portando esempi ed esercizi dello Yoga della risata.

90 minuti utili ed allegri!

A Maggio serata molto interessante sulla FIBROMIALGIA. La Dottoressa Gattinoni, persona specialissima, ha cercato, in maniera semplice di addentrarci nel complesso mondo della Fibromialgia. Personalmente ho seguito con molta attenzione e soddisfazione.

Il tema è stato nuovo per quasi tutti noi, anche un po' difficile data la novità e la complessità dell'argomento. Sicuramente ci piacerebbe approfondire, speriamo nel tempo e disponibilità della dottoressa.

La partecipazione alla serata è stata numerosa, abbiamo presentato la nostra associazione, si spera sempre nell'arrivo di nuovi soci.



Nell'occasione abbiamo inaugurato la sala conferenze della nuova sede della CASA DELLE ASSOCIAZIONI Di CONEGLIANO, con all'interno la nostra nuova sede, che alcuni dei partecipanti hanno anche potuto visitare.

Come in tutte le cose qualche problema c'è, di positivo è che siamo più visibili e ci auguriamo di suscitare la curiosità e la voglia di

conoscerci nelle numerose persone che frequentano la Casa.

Non da ultimo speriamo noi, con il nostro percorso, di essere di stimolo e di esempio per chi ci avvicina.

Marilena

CORDENONS

Nordic Walking... sport per tutti!!

Sicuramente vi sarà capitato di vedere dei gruppi di persone camminare lungo le strade della città e dei paesi soprattutto negli ultimi anni.



Io invece preferisco alle camminate tradizionali il nordic walking, che si differenzia per svariate modalità. Vediamo innanzitutto la location: anziché per la strada noi camminiamo nei parchi cittadini, in campagna, in collina, al mare come in montagna, scegliendo percorsi agevoli e non molto impegnativi.

Questa scelta favorisce il benessere non solo fisico della persona, ma anche quello emotivo e psicologico perché restiamo lontani dalla vita frenetica della città, dai suoi rumori e odori, per poter respirare aria pulita, osservare i cambiamenti della vegetazione a seconda della stagione e scoprire nuovi paesaggi mozzafiato!

Il **nordic walking**, infatti, è uno dei pochi sport non improntati sull'agonismo; si forma invece su uno stile di vita sano a partire dalle emozioni, combatte stress e depressione, è un'attività motoria tranquilla, rilassante e terapeutica, aiuta ad abbassare la glicemia e il colesterolo e permette l'integrazione di corpo e mente. Già con mezz'ora di cammino si può attivare quel ritmo interno profondo che permette di riattivare i nostri sensi percettivi.

Per quanto riguarda l'**attrezzatura**, bastano semplicemente un paio di scarpe da marcia e un paio di bastoncini.

I benefici che ne traggo sono innumerevoli.

A chi si rivolge questa attività

Come da titolo, il **nordic walking** è uno sport per tutti! Non vengono imposti, infatti, dei particolari tempi o





andature, lo stile di camminata è libero e personale. Io lo pratico con regolarità 1-2 volte la settimana: percorriamo sentieri della nostra campagna cordenonese, dalle Risorgive ai Magredi. Sembra poco, ma con il susseguirsi delle stagioni la natura ci riserva ogni volta un paesaggio diverso di suoni, colori e profumi.

Le persone del mio gruppo hanno tutte età diverse e questo permette di diversificare molto anche gli argomenti su cui ci confrontiamo... è proprio un arricchimento in tutti i sensi! Il nostro capogruppo ci informa di volta in volta sul luogo, la data e l'ora delle varie uscite.



Dopo un breve riscaldamento fisico ci inoltriamo verso percorsi sempre diversi della durata di circa due ore (ma ci sono anche quelli più brevi per chi volesse).

Al termine dell'attività segue un breve momento di stretching e poi torniamo a casa, non stanchi ma... rigenerati!

Questo è un valido aiuto per raggiungere l'obiettivo di un sano stile di vita... che ci prefiggiamo all' "ANDI e non solo".

PROVARE PER CREDERE!!!!!!

Rita

ISONTINA

Non è la fine!

Dopo una lunga e travagliata resa dei conti, abbiamo purtroppo dovuto arrenderci all'evidenza: nella nostra Sezione non ci sono più né le forze umane né quelle numeriche per poter portare avanti le incombenze burocratiche che comporta essere una Sezione.

Non è stata facile e mi è sembrata anche una sconfitta personale.

Avrei dovuto, potuto fare di più? Forse, probabilmente, sì.

La realtà comunque si presenta per quello che è: con nove socie, non si è più una Sezione, si è un gruppo.

Quello che conforta è che il gruppo andrà avanti come prima. Continueremo ad incontrarci ogni settimana, a confrontarci, sostenerci, incoraggiarci e supportarci. Perciò, quello che è la cosa fondamentale nel frequentare l'ANDI persisterà. Non è la fine, è semplicemente una modalità burocratica diversa.

Io personalmente sarò per sempre grata per quello che l'ANDI ha significato e significa per me. La mia crescita e la mia voglia di capire, studiare e poi condividere è nata lì, nel gruppo ANDI.

Le amiche Andine mi hanno sempre sostenuta in questo percorso e si sono sempre rese disponibili per i miei "allenamenti".

Nel prossimo futuro faremo parte della gloriosa sezione di Udine, dalla quale peraltro siamo anche nati.

Dunque, ci rivedremo e ci abbracceremo come sempre.

Christiane De Donder

Presidente della Sezione Isontina



Un saluto particolare

Noi socie dell'Andi Isontina desideriamo porgere un saluto a tutta la nostra Associazione e in primo luogo alla nostra Carissima Presidente, Dott.ssa Flavia Munari. Subito dopo alle Sezioni con i vari gruppi di auto-mutuo-aiuto, ai singoli soci che abbiamo conosciuto più da vicino, negli anni, nelle tante occasioni in cui ci si è ritrovati, a Lignano in primis, ai membri del Direttivo Nazionale, al Comitato scientifico, ai responsabili Regionali, a tutti coloro insomma che hanno fondato, sostenuto, arricchito l'Andi, facendone un punto di riferimento di alto valore per le tante persone che in essa hanno cercato e trovato aiuto per i problemi e le difficoltà più o meno importanti nel



proprio rapporto con il cibo.

La nostra piccola Sezione è diventata ancor più piccola, tanto da non poter più esistere come tale. Le cause sono tante e non è questo il luogo e il momento per parlarne, Abbiamo cercato, con le energie morali e materiali ridotte al minimo, di rimandare la decisione definitiva, ma quel momento è arrivato e bisogna agire di conseguenza.

Nel momento in cui scriviamo queste righe, stiamo facendo i passi previsti per giungere allo scioglimento e, come si dice, per chiudere i conti.

Dobbiamo voltar pagina, ma conserviamo una speranza, ovvero ripartire da dove abbiamo cominciato, ovvero come gruppo di auto-mutuo-aiuto facente parte della Sezione di Udine. Dicendo questo credo di interpretare il pensiero di tutte, ma è a loro, alle socie della Sezione isontina che voglio dare la parola:



Mi sono iscritta all'ANDI dopo aver ascoltato Silvia che aveva organizzato una serata informativa a Gradisca. Ero in pensione e il mio peso lievitava, non ero felice di ciò. Frequentando l'ANDI e non solo mi sono accorta subito che qualcosa in me cambiava. Sono maturata, ho perso peso. Con le Andine ho superato momenti difficili e tristi della mia vita. Con l'aiuto di Christiane sono riuscita a realizzare un sogno di aprire un B&B a Lentiai dove i miei ricordi sono così vivi. Per far vivere questa Sezione io e Christiane abbiamo accettato di dare il cambio a Silvia e Giovanni. Ora non c'è nessuno che può sostituirci e la cosa mi dispiace molto perché dovremo chiudere la Sezione. Ce la faremo: l'importante è rimanere unite e non mollare!

Gabriella



Capitare per caso o sceglierla
In ogni sfumatura si descriva
L'associazione ANDI per me
È stata una lunga conoscenza di me.
Un potere di guarigione interiore
e una consapevolezza del suo percorso
e di cosa significhi la parola
perdita di peso.
Per tutta la durata del percorso
ho avuto al mio fianco
le andine sia del gruppo e
anche incontri con le socie di altre Sezioni
nelle conferenze molto importanti
dove ho sviluppato l'abitudine del sano,
non solo con il cibo, ma anche con la mente.
Grazie ANDI

Oriana

Otto marzo 2017 in stile ANDI e... non solo

Christiane, la nostra amata Presidente ci aveva preparato a una sorpresa per il "nostro" Otto marzo 2017.

Gabriella Berto, Gabri Boldarin, Giusi, Marisa, Silvia, Valnea ci siamo presentate puntuali nella nostra sede, un po' incuriosite, un po' emozionante. E' difficile raccontare la serata, davvero speciale, con cui abbiamo vissuto la festa della donna.

Christiane, dicevamo, aveva preannunciato qualche sorpresa, ma devo dire ancora una volta che ha superato se stessa e sin da ora, insieme a tutte le donne dell'andi isontina, voglio rivolgere un pensiero di gratitudine immensa alla nostra Presidente, Lifecoach, amica, sorella, che da tanto ci dona il meglio delle sue capacità, della sua sensibilità, della sua generosità.

Sono entrata un po' in ritardo e sono rimasta subito colpita da alcuni oggetti che conferivano alla stanza delle riunioni un'atmosfera particolare: candele accese, un piatto bianco contenente dei sassi dipinti in rosso, giallo dorato, viola, al centro del tavolo e un mazzo di carte sparse intorno ad esso.

Seduta al tavolo una giovane donna che ringrazia dell'accoglienza e spiega la sua presenza lì: con voce dolce e un po' mossa dall'emozione spiega di essere esperta di massaggio ayurvedico, nelle cui virtù ripone molta fiducia e che, nello spirito del volontariato, desidera praticare a chi di noi voglia fare questa esperienza. Rimaniamo tutti favorevolmente colpiti da questa sua offerta, la ringraziamo e ci impegniamo a riflettere nel gruppo sulle modalità con le quali poterla realizzare.

Poi, come da consuetudine, leggiamo il verbale della settimana scorsa e iniziamo il giro degli interventi, in modo che ciascuna possa raccontare come sia andata la sua settimana che, tra risultati più o meno buoni, consideriamo a b b a s t a n z a positiva.



Ma c'è fretta nell'aria, per scoprire ciò che Christiane ha preparato per noi, donne dell'ANDI e non solo.

Anzitutto ci vengono date alcune schede con un questionario che ci aiuta a riflettere su come ci sentiamo Donne e su come vorremmo, eventualmente, essere DONNE.

La nostra generazione, dico nostra anche se tra noi ci sono differenze di età, ha comunque memoria di come avevano cercato di essere donne le nostre madri, le nostre nonne, in un mondo tanto diverso dal nostro che, nonostante le tante contraddizioni, ha fatto dei lunghi passi sia nel cammino di emancipazione della

in modo indelebile nel mio cuore. Siamo riemersi da questo stato di forte emozione in un'atmosfera di profonda empatia. Ci siamo prese per mano, ci siamo guardate negli occhi con uno sguardo intenso: la commozione di una era la commozione di tutte.

La conclusione: A ciascuna di noi Christiane ha donato un quaderno, semplice e molto bello, come i quaderni di un tempo: sarà questo il quaderno della gratitudine... a noi l'impegno di riempirlo di perle di gratitudine.

E ancora quei sassi dipinti, che tutta la sera abbiamo occhieggiato per capirne il significato: a ciascuna di noi Christiane, riponendoli in un sacchetto di cellofan,



donna sul piano dei diritti, in famiglia, sul luogo di lavoro, nella società, sia nell'autocoscienza come dicevano le femministe degli anni '60 e '70, andando a percorrere un cammino di cambiamento e di liberazione tutto interiore... A suggello di questa riflessione Christiane ci ha letto un brano tratto da uno dei suoi amati libri che ci ha ulteriormente emozionato. Ma la parte più toccante della serata è stata la meditazione ancora guidata da Chris che ci ha portato ad uno stato di profonda capacità di avvicinare a noi, nel tempo e nello spazio, le donne che nella nostra vita hanno contato di più. Per me è stata un'esperienza di tale intensità e commozione che credo rimarrà impressa

ne ha donati tre: uno giallo dorato, perché ciascuna di noi è una persona preziosa, uno rosso, il colore dell'amore e della passione e infine uno viola, il colore della spiritualità che, ciascuna a modo proprio, sta cercando per un bisogno di trascendenza, a cui TUTTO forse si riconduce.

Che dire di più. Abbiamo riso, pianto, scherzato, ricordato, ci siamo abbracciate riconoscendoci nella diversità, ma anche in un "comun sentire". Porteremo a casa tutto questo, un piccolo tesoro da far sedimentare nei nostri animi a renderci, io credo, tutte quante un po' più ricche di autentica umanità.

Silvia



ORSAGO

Scuola Territoriale di Primo Modulo: 23/02/2017

La Sala del Centro Sociale del Comune di Orsago era piena del trepidante vocio di una quarantina di Andini, quando varcammo l'entrata della Sala. Dopo una breve presentazione del motivo di questo incontro, e precisamente la necessità di riproporre la Scuola di primo modulo prima di tutto per i nuovi soci, e anche per tutti gli altri, ritornando alle origini, ossia alle regole, che tutti conoscono benissimo, ma spesso sottovalutate.



E' ALINA che parla: dice che dobbiamo essere noi, in prima persona, a credere nell'ANDI, ricorda a tutti noi che non dobbiamo mai, mai, mai pensare di essere inferiori agli altri, perché spesso è proprio questo che ci blocca quando stiamo per iniziare un nuovo cammino, alle prime difficoltà molliamo perché non crediamo in noi. La serata prosegue con gli interventi di Sandra, Patrizia, Lucia, ognuna portatrice di messaggi innovativi e conosciuti, veramente ammirevoli e professionali con grande scioltezza di linguaggio: possiamo affermare che c'è un grande spirito innovativo nella Sezione di Orsago! Vogliamo che le socie siano protagoniste di se stesse.

Fonte di elogi per il nostro spazio nel gruppo, si ricorda che l'ascolto ha pari importanza del nostro parlare, ognuno porta nuove idee, più ci sono, meglio è. Il gruppo è un riferimento costante nella vita di tutti i giorni e il cambiamento deve entrare nelle nostre case, nel posto di lavoro e nella comunità. Desidero esplorare un percorso di cambiamento e conoscere me stessa, le mie potenzialità e i miei limiti, voglio rafforzare la mia

autostima. La serata è trascorsa serenamente; al termine, ci siamo confrontati su argomenti inerenti al nostro peso, con validi suggerimenti, ognuno ha esposto un quesito e insieme se ne è discusso liberamente. A me è piaciuta questa esperienza: devo essere più concreta nelle idee e nel comportamento, per raggiungere obiettivi validi, e vale anche per le amiche ANDI che mi stanno al fianco in questo percorso. Voglio dare un bentornato alle amiche che sono ritornate nella Sezione e buon lavoro a tutti!

*Therese e Camilla
gruppo di Fregona*



Obesità e internet: il peso della rete.

Venerdì 6 aprile 2017, con il Patrocinio del Comune di Orsago, si è svolta una serata d'informazione medica organizzata dalla nostra Sezione.

Dopo un breve saluto della Presidente di Sezione Sig.ra Maria Caterina Dal Cin, la Vice Sindaco, Sig.ra Francesca Bif ha portato i saluti dell'Amministrazione Comunale, sottolineando l'apprezzamento per la nostra Associazione, presente da ben 22 anni sul Territorio. Utilizzando alcune diapositive, la nostra socia Sandra Polese ha evidenziato la metodologia ANDI, l'importanza del gruppo e della sua frequenza, la professionalità del Comitato Scientifico come organo a tutela della Associazione, che da 30 anni si occupa di salute, in particolar modo del sovrappeso e obesità, mettendo al centro la persona.



Una serata simpatica e frizzante, il cui relatore è stato il Dott. Ernesto Rorai, Specialista Endocrinologo, membro del Comitato Scientifico, coadiuvato da Elena Presotto, studentessa in medicina e chirurgia.

E' stata proposta una scenetta divertente, dove Elena, nelle vesti di una giovane paziente, si recava dal medico di famiglia (Dott. Rorai), per ricevere consigli, circa il suo problema di sovrappeso.



Noi e la glicemia

Tuttavia il medico sembrava più preoccupato di trascrivere nel computer le solite informazioni di routine, piuttosto che attento alla persona, consegnando alla fine alla paziente, un foglio contenente consigli alimentari standardizzati.

La giovane tecnologica, viceversa, esibiva un telefonino pieno di APP, che andavano dal contapassi, all'applicazione che fotografa il cibo e ne calcola le



calorie.

Continuando la serata, il Dott. Rorai ha affermato che si stanno aprendo nuove frontiere riguardo il problema “dei chili di troppo”: recenti studi hanno dimostrato, tra le altre cause, che esiste una correlazione insospettabile tra sovrappeso ed inquinamento.

Ed infine parlando della rete, ha posto l'accento sul fatto che internet presenta alcuni aspetti positivi, perché si tratta di uno strumento democratico alla portata di tutti (purtroppo anche dei più piccoli) e a basso costo. Per contro, Elena ci ha spiegato, che esistono anche aspetti negativi, ossia una miriade di informazioni poco controllate, tra cui diete ed integratori miracolosi, spesso inutili, se non dannosi per la salute. Più volte, durante la serata, il Dott. Rorai ha sottolineato l'importanza del gruppo ANDI come sostegno e risorsa.

Il cambiamento avviene solo con uno stile di vita migliore, che comprende alimentazione sana, movimento, ma anche una trasformazione mentale, che ingloba un atteggiamento più positivo e propositivo. Insomma, se da una parte abbiamo visto il medico vecchia maniera e dall'altro il fascino tecnologico di una giovane, la verità sta nel mezzo; antico e moderno non sono agli antitesi, possono invece completarsi; la vera svolta è dietro l'angolo e spesso dipende da noi, basta saper cercare e discernere.

Giacomini Patrizia

La sera del 12 maggio presso il Teatro Burovich di Sesto al Reghena la naturopata Ilaria Longobucco ha fatto “scoprire come la glicemia influenza il peso corporeo” a circa 130 persone.

L'incontro è stato organizzato dalla Sezione ANDI di Sesto al Reghena con l'appoggio della Credima e di numerose associazioni del territorio che, al termine dello stesso, molto soddisfatte della conferenza, hanno espresso l'intenzione di fare rete con la nostra Sezione e di continuare a collaborare per promuovere corrette abitudini di vita.

Inizialmente è stata presentata una panoramica sul sistema digestivo per conoscere come e dove vengono assorbiti carboidrati, grassi e proteine. Per ogni gruppo di elementi sono state evidenziate le funzioni e sono stati suggeriti dei sistemi per ottimizzare l'utilizzo dei nutrienti in essi contenuti.

Tra i vari suggerimenti:

- Masticare ripetutamente il cibo, per frantumarlo il più possibile, aiuta la successiva digestione e facilita il raggiungimento del senso di sazietà.
- Incrementare l'utilizzo di fibra, che rallenta lo svuotamento dello stomaco dando un maggior senso di sazietà e, regolando l'assorbimento di alcuni nutrienti, contribuisce al controllo della glicemia e della colesterolemia dopo i pasti. Inoltre previene la stipsi e i disturbi correlati.
- Per abituare l'intestino si può iniziare con cereali, semi-integrali o decorticati.
- Quando si mangiano carboidrati è bene abbinare anche delle proteine che abbassano l'indice glicemico.
- Le mandorle sono un'ottima fonte di proteine, sia consumate intere che sotto forma di latte o crema.
- Per evitare una digestione difficoltosa: “poca pasta e tanto ragù”.
- Se si utilizzano prevalentemente proteine vegetali bisogna adottare un consumo combinato di cereali e legumi per raggiungere un equilibrio degli aminoacidi essenziali che, non essendo prodotti dal nostro corpo, vanno introdotti col cibo.



- Evitare di ingerire nello stesso pasto il formaggio con la carne o il pesce, in quanto con l'acidità dello stomaco si provoca un



coagulo del formaggio che circonda i frammenti di carne, che passeranno così inalterati nel tratto intestinale. Quindi, se vogliamo mangiare il formaggio, dobbiamo fare in modo che il pasto non contenga proteine di altro tipo.

- La frutta è meglio assumerla a stomaco vuoto e quindi 1 ora prima o 4 ore dopo i pasti.

Il momento critico che porta all'aumento di peso si verifica tra l'iperglicemia (brusca impennata della glicemia, che attiva l'azione dell'insulina) e l'ipoglicemia (quando il nostro corpo ci segnala una drastica diminuzione della quantità di zucchero nel sangue e sentiamo bisogno di cibo, "un attacco di fame"). Tra questi due picchi il glucosio in eccesso viene immagazzinato nel fegato e nei muscoli e viene trasformato in grasso. Di conseguenza è necessario regolarizzare l'andamento della glicemia, facendo ad esempio dei pasti regolari per evitare lunghi periodi di digiuno e conseguenti abbuffate, spesso di cibi ricchi di zucchero o amido.

La conferenza è stata condotta in maniera vivace e approfondita e ha stimolato l'interesse del pubblico

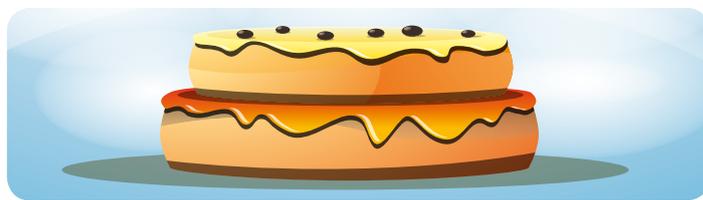


presente, che ha fatto numerose domande sull'argomento, alle quali la relatrice ha saputo rispondere prontamente ed esaurientemente. E tutti sono tornati a casa soddisfatti, con un bagaglio di nuove conoscenze scientifiche e tanti consigli pratici.

A.Luisa

E come i pasti finiscono col dolce, anche questo articolo ne propone uno... la ricetta del dolce perfetto... Impastare a mano (con pazienza per far amalgamare bene gli ingredienti) gr. 300 di farina di farro integrale, gr. 150 di mandorle tritate grossolanamente, gr. 100 di gulamerah (*zucchero integrale ottenuto dai fiori delle palme da cocco, non ha niente a che fare con l'olio di palma: si caratterizza per un gusto intenso e aromatico che ricorda la liquirizia e in parte il caramello. Il basso indice glicemico rende il gulamerah un dolcificante dalle proprietà simili alla stevia e senz'altro molto adatto per la dieta di soggetti diabetici e in sovrappeso*), essenza di arancia e gr. 150 di margarina non idrogenata. Sistemare il composto, pressandolo, in uno stampo e far cuocere a 120 gradi in forno per un'ora. Buon appetito!

Anna Montico



La Tiroide e internet

Nel mese di Marzo 2017, presso la biblioteca di Codroipo, assieme alle principali associazioni del Codroipese, abbiamo organizzato un evento con il sostegno della Banca Friulovest/Credima. La serata era dedicata al problema della TIROIDE.



E' stato molto piacevole ascoltare il Dott. Ernesto Rorai e la sua collaboratrice Sig.na Ghirardo che hanno approfondito soprattutto il tema "dell'auto cura", soprattutto utilizzando internet; il WorldWideWeb non è sempre d'aiuto e reale, alle volte è più importante essere ascoltati dal proprio medico curante, che ci assiste e ci consiglia la cura corretta e non fare da soli le diagnosi e le auto cure.

Alla serata hanno partecipato circa 100 persone, invitate da tutte le Associazioni partecipanti.

Gruppo 4 – Rivolto/Codroipo



TREVISO

Treviso si racconta...

Nella sezione di Treviso, da qualche anno, viene fatto lo scambio di esperienza tra club, cioè due club si ospitano a vicenda. Anche quest'anno Elena, la nostra Presidente, ci invita caldamente a continuare in questa importante esperienza.

Ecco quindi che il nostro club di Povegliano è stato ospite di quello di Trevignano e viceversa.

Sono state due belle serate interessanti e stimolanti per l'accoglienza e le nuove idee che reciprocamente ci siamo scambiati.



Questo ci ha aiutato a riprendere in mano alcune regole, come rispettare il tempo di esposizione preimpostando il cronometro fin dall'inizio di ogni intervento, e darsi un obiettivo settimanale.

E' stato piacevole, a fine serata, trovare una calda

tisana da condividere tutti assieme.

Da questi incontri ne siamo usciti tutti con una carica positiva, che speriamo ci accompagni fino al prossimo scambio con altri club.

Le Socie del club 9 - Povegliano

Ho trovato questa poesia e ho pensato ai nostri Gruppi:

“Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu continui a darmi consigli
non fai ciò che ti chiedo.

Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu cominci a dirmi
perché non dovrei sentirmi in quel modo,
calpesti le mie sensazioni.

Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu pensi di dover fare qualcosa
per risolvere i miei problemi, mi deludi.

Ti prego: ascolta e sentimi.

E se desideri parlare,
aspetta qualche istante
e ti prometto che ti ascolterò.

La mia solitudine
ha solo bisogno del tuo sorriso.

Il mio dolore
ha bisogno della tua comprensione.

La mia paura
ha bisogno del tuo coraggio.

La mia tristezza
ha bisogno della tua forza.
Se tenderai le mani verso di me
le ritirerai colme di amore
perché la vera felicità

è condivisione e non possesso.”
(tratta da Thomas Gordon ndr)

Audelia - Club 15 - Vedelago

L'Andi a Villa Emo

In occasione della 12° edizione di “Artisti in Villa” rassegna di arti, passatempi e mestieri tenutasi il giorno di Pasquetta 17 aprile 2017 presso l'Antico Borgo di Villa Emo a Fanzolo di Vedelago (TV), la nostra associazione “Andi e non solo...”, tramite il club di Vedelago, era presente con uno stand per farsi conoscere alla popolazione.



L'Andi ha messo a disposizione di chi fosse interessato vari numeri della nostra rivista “La Libellula” dove poter reperire testimonianze di soci dei vari club sparsi nel territorio e altre informazioni relative all'associazione. A chi era interessato, inoltre, abbiamo

spiegato che lo scopo principale dell'Andi non è solo

quello di perdere peso, ma soprattutto quello di avvicinarsi ad un corretto stile di vita che riguarda l'alimentazione e una consapevole conoscenza di ciò che si mangia abbinata ad una moderata (o più intensa) attività fisica.

Speriamo quindi che chi ha conosciuto la nostra associazione in questa occasione l'abbia trovata utile e interessante e venga presto a trovarci presso i vari club che si riuniscono settimanalmente!

Per allietare i visitatori è stato preparato un cestino con dei bigliettini contenenti messaggi carini e aforismi vari, perché anche un atteggiamento positivo è utile per raggiungere i nostri obiettivi!!!

Audelia, Angela, Mary - Andi TV



Parla il Vice Sindaco di Tavagnacco

La comunità di Tavagnacco ha una lunga tradizione di attenzione al tema della salute e delle politiche sociali che si manifesta, in particolare, nell'impegno e nell'interesse dell'Amministrazione comunale, della rete dei servizi sanitari e delle associazioni di volontariato per gli "stili di vita" della popolazione come determinanti essenziali della salute.

È sempre più evidente, infatti, che la salute delle persone dipende sì dalle cure ricevute, ma anche e, oserei dire soprattutto, da condizioni di vita e lavoro che siano in grado di produrre salute.

In questo contesto, il tema dell'obesità assume rilievo particolare perché legato a gravi conseguenze



rappresentate da disturbi legati, soprattutto, ai sistemi cardiovascolare e metabolico ed anche all'equilibrio psicologico, disturbi che, ovviamente, possono influire, anche di molto, sulla qualità della vita delle persone e costituire un costo significativo e difficilmente sostenibile per i sistemi sanitari.

L'intensità del fenomeno, particolarmente nella nostra civiltà occidentale, è tale che è necessario impegnarsi a fondo sia per aumentare la consapevolezza delle

persone circa il valore della salute e le conseguenze nefaste dei rischi collegati, nel caso specifico, alla condizione di obesità, sia per trovare percorsi, strumenti e modalità adeguati per favorire negli interessati l'assunzione di modelli comportamentali corretti. I temi della consapevolezza,

della motivazione al cambiamento e della perseveranza nei comportamenti virtuosi diventano, quindi, essenziali e rendono quanto mai strategico il ruolo di associazioni come l'ANDI che, in modo volontaristico e gratuito, crea occasioni e percorsi affinché le persone possano effettuare e perseverare nelle scelte di comportamenti virtuosi. Difficilmente, infatti, le persone si mettono in discussione ed in cammino senza il sostegno di un gruppo, senza la possibilità di emulare qualcuno che, prima di loro e come loro, aveva lo stesso problema ed ha ottenuto buoni risultati condividendo criticità, sacrifici, soddisfazioni e mete con quelli che ha scelto come compagni di quell'impegnativo tratto di strada.



La presentazione dell'Associazione a Feletto Umberto (UD)

Il grazie della nostra comunità è davvero sentito, quindi, nei confronti dell'ANDI perché, anche nel nostro territorio, è stato attivato un gruppo di auto-mutuo aiuto all'interno del quale le persone che soffrono di questo disturbo possono confrontarsi, chiarirsi le idee, sostenersi e imparare a volersi bene nella totalità della loro persona.

Il grazie si estende al Presidente di Sezione Luciano Calò e a tutti i componenti dell'Associazione che con il loro contributo, lo ripeto assolutamente gratuito, rendono possibile questa esperienza e questa opportunità che invitiamo tutti i cittadini del nostro Comune, ma anche dei paesi limitrofi, ad accogliere ed a sostenere.

L'Amministrazione comunale di Tavagnacco considera il ruolo di associazioni come l'ANDI veramente strategico sullo scenario della salute collettiva e si impegna a promuovere e a sostenere il loro lavoro, che diventa per tutti occasione preziosa per migliorare le proprie condizioni di salute e di vita, come dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità, aggiungendo "vita agli anni" che abbiamo in dono.

*Moreno Lirutti
Vicesindaco, Assessore alle Politiche sociali, alle
Associazioni ed alla Protezione civile.
Comune di Tavagnacco (UD)*



Riceviamo dal Comune di Remanzacco

Nei primi mesi dell'anno il responsabile della Sezione di Udine, su consiglio di un nostro compaesano, mi ha chiesto un colloquio per presentarmi l'attività svolta dall'ANDI. Sinceramente, prima del nostro contatto telefonico, non conoscevo l'Associazione, ma l'Amministrazione comunale di Remanzacco ha molto a cuore la salute dei cittadini, tanto da aver dato vita a



numerose serate informative sanitarie, tra le quali un ciclo di serate sul primo soccorso, una serie di incontri/dibattito su tematiche sanitarie denominate "I lunedì della salute", tenute da professionisti in collaborazione con le Associazioni del territorio, ha creato eventi e corsi di varia natura per promuovere un corretto stile di vita.

Come consigliere delegato alla cultura della salute ho accettato di buon grado e con un pizzico di curiosità di fissare un appuntamento.

Il sig. Luciano, insieme a "un amico" del gruppo, illustrandomi i principi fondamentali e le finalità dell'Associazione con entusiasmo e con esperienza maturata in tanti anni di auto mutuo aiuto, mi hanno subito conquistata, mi sono bastati pochi minuti per capire l'enorme opportunità che veniva offerta alla nostra comunità.

Detto fatto, in collaborazione con l'AFDS di Remanzacco, s e m p r e presente e disponibile nel promuovere corretti stili di vita, abbiamo fissato due serate di



presentazione.

Il giorno 8 maggio si è tenuto il primo incontro nel nuovo centro di aggregazione Broilo. Con parole accoglienti e atteggiamento empatico, il responsabile ha messo immediatamente a loro agio le quaranta persone presenti, che hanno attentamente seguito i tre interessantissimi interventi volti a spiegare il senso e le regole del gruppo, sapientemente condotti dalle rappresentanti dell'Associazione.

Alla fine dell'incontro, lo scambio di commenti positivi ha fatto sì che, a distanza di pochi giorni, durante la seconda serata in cui si assisteva a un "incontro tipo" di gruppo di auto mutuo aiuto, venisse presa la decisione da parte di una decina di persone di iniziare un nuovo percorso nel nostro Comune. Percorso che immagino come un sentiero in montagna.

Un sentiero fatto di paesaggi incantevoli all'interno del grande viaggio della vita, a tratti impervio, a tratti in salita, a tratti in discesa, percorso da persone che, prendendosi per mano e sostenendosi vicendevolmente, vogliono mettersi in gioco per scoprire o riscoprire chi sono, all'insegna del rispetto, della comprensione, dell'empatia, della stima, della cura, della solidarietà, valori tanto preziosi e purtroppo non scontati, che la



nostra confusa società ha dimenticato di coltivare.

La grinta e la passione dei membri dell'Andi mi sono stati di esempio e saranno sicuramente di aiuto a chi si avvicina per la prima volta a questa meravigliosa realtà di solidarietà sociale.

Non mi rimane che ringraziare di cuore il signor Luciano per questa possibilità, tutti i suoi collaboratori per tutto quello

che fanno quotidianamente per portare avanti questi progetti e dire ai nuovi partecipanti BUON VIAGGIO INSIEME!! mandì.

*Annarita Duri
Consigliere delegato alle pari opportunità
e alla cultura della salute
Comune di Remanzacco*



VITTORIO VENETO

Andar per erbe...

Quando Adriana, la nostra Presidente di Sezione, ci ha proposto di "...andare per erbe..." abbiamo aderito con entusiasmo all'iniziativa perché rientrava nel progetto "ANDI ...e non solo..." che riguarda non solo l'alimentazione, ma anche il movimento e un allargamento delle nostre esperienze. In una serata precedente all'uscita la guida naturalistica, dr.ssa Sandra Zanchetta, ci ha illustrato le proprietà delle erbe che avremmo trovato in questa stagione nelle nostre zone e ci ha proposto, quindi, un percorso sulle colline di Vittorio Veneto: partenza da Piazza S. Andrea, arrivo alla chiesa di S. Augusta, passando per il sentiero che, da Rindola Alta, porta all'osservatorio astronomico. Siamo partite sabato pomeriggio, 29 aprile, eravamo una ventina e ci hanno accompagnato anche cinque "sostenitori andini". Lungo il sentiero la guida ci ha fatto conoscere le erbe mangerecce, ottime crude per misticanze, oppure anche cotte, quali il tarassaco, il silene, l'ortica, il papavero. Abbiamo incontrato quindi i germogli del luppolo e gli asparagi selvatici (il pungitopo), da consumarsi con le uova. Ci ha spiegato l'importanza del rovo per il ripristino dell'habitat e abbiamo sentito storie sul biancospino. Ma che dire poi della rosa canina, del sambuco, dell'acacia, buone per fare tisane,

marmellate e profumare i dolci, della menta, della malva, e dell'equiseto utili per il nostro corpo...? Abbiamo imparato come alcune piante possano essere tossiche se mangiate in grandi quantità, come quelle appartenenti alla famiglia delle "acetose" (pan e vin), perché contengono gli ossalati di calcio e creano problemi ai reni, così come pure quelle che hanno le infiorescenze simili al mughetto. Poi, lungo il percorso, ci ha fatto conoscere quelle che si possono usare in caso di scottature e di punture degli insetti. L'elenco

sarebbe ancora lungo ... e pensare che abbiamo incontrato solo una parte dell'infinita varietà della natura!

Abbiamo anche capito che andar per erbe ha degli aspetti positivi per la nostra salute: il contatto con la natura, le passeggiate all'aria aperta, la ginnastica posturale che si fa per raccoglierle. Ci sono, però, delle regole da rispettare durante la raccolta: non rovinare la pianta, non estirparla se non la si usa, non strappare le foglie, ma tagliarle con un coltellino, non rovinare l'ambiente, non calpestare indiscriminatamente il suolo. Nell'incertezza, è meglio non toccare la pianta, ma lasciarla sul posto, oppure rivolgersi ad un esperto.

E' stata una bella esperienza di condivisione, pur se faticosa per il percorso in salita lungo un sentiero un po' impervio. Purtroppo, a causa dello sforzo, dei dolori alle ginocchia e del fiatone,

qualcuna a metà percorso è ritornata indietro. Per la prossima occasione dovremo pensare anche alle difficoltà fisiche.

Luigia - gruppo 7



Rubrica prima e dopo



Siamo a marzo 2017: sono passate già 77 settimane (circa 1 anno e mezzo) da quando ho incominciato a “volermi bene” seguendo le indicazioni del Gruppo Andi di cui faccio parte. La diminuzione del peso in questo periodo è stata di 43 Kg e.... non è finita!

Il cambiamento/miglioramento in questo periodo non è stato solo per il peso – diminuito notevolmente - ma ultimamente anche il tono muscolare è migliorato molto. Le compagne del gruppo hanno avuto la funzione di “catalizzatrici” sul mio modo di seguire l’Andi perché, durante le riunioni, mi hanno dato tutte le informazioni e consigli per seguire quello che i nostri esperti nutrizionisti, “tecnici del settore” ci consigliano di fare.

INDIETRO NON SI TORNA, decisione che ho preso all’inizio di questo percorso, è la molla che mi aiuta a non mangiare quando iniziano le “tentazioni” (dolci, ecc. ecc...). Comunque qualche “peccato” scappa sempre e... la bilancia ogni settimana ce lo ricorda! Oltre al “Diario Alimentare Settimanale” è stato aggiunto anche il “Diario del Movimento”. In esso si deve registrare la “ginnastica” fatta in più del solito movimento che si fa durante la normale giornata.

Ho iniziato con la cyclette. All’inizio un quarto d’ora era una fatica grande..., si sarebbe potuto fare tranquillamente a meno, si vive lo stesso. Ma da buon stacanovista, continuando ogni giorno, ho incrementato il tempo di esercizio: normalmente faccio ogni giorno 45 minuti di cyclette, mentre alla domenica, giornata di riposo, faccio 90 minuti! Questo ha migliorato il mio tono muscolare e, quando faccio le scale in salita, non è più una faticaccia. Tra poco, quando arriverà la pensione, ci sarà più tempo libero e, oltre alla cyclette, ci saranno tante passeggiate insieme con la moglie.

Con l’aiuto dell’ANDI i risultati si vedono!!

Ennio - Gruppo ANDI di Conegliano (TV)



Prima e dopo, da Vittorio Veneto

Dopo un passato ricco di numerosi tentativi con diete troppo restrittive, tante privazioni e troppi “patimenti di fame”- che portavano sempre ad abbuffate recuperando i kg. persi con gli interessi- sono giunta, due anni fa, all’età di 42 anni, a pesare 120 kg. (e sono alta solo 1,60 m)! Mi è preso un attacco di panico! Così sono corsa ai ripari cambiando stile di vita, con una dieta regolare e attività fisica quotidiana e, soprattutto, tanta costanza. Ciò è avvenuto per gradi, sia nell’alimentazione (eliminando cibi grassi e non appropriati) che andando prima a camminare pian piano a giorni alterni e poi con la cyclette tutte le mattine appena alzata 40 minuti. Quest’ultima è diventata ormai un’abitudine piacevole perché, nonostante la mia pigrizia, mi fa star bene e mi mette di buon umore.

Così in circa un anno ho perso 50 kg. raggiungendo il peso forma di 70 kg. che tutt’ora mantengo.

Tutto questo è stato possibile grazie al gruppo ANDI di cui faccio parte da 10 anni, i cui membri mi hanno sostenuta nel lungo percorso, aiutandomi nei momenti critici (e non solo dietetici, ma soprattutto familiari) e condividendo i successi.

Il mantenimento è impegnativo quanto la fase di dimagrimento, ma quando sono tentata di ricadere nelle cattive abitudini, il mio gruppo è sempre pronto a darmi l’incoraggiamento necessario a tener duro.

Ora sto bene con me stessa, fuori e dentro, perché vivere è star bene con se stessi e tutti lo meritiamo.



Chiara Fantuz



Prima e dopo, da Vittorio Veneto



Ciao, sono Carla del gruppo di Colle Umberto della sezione di Vittorio Veneto. Sono entrata all'ANDI qualche anno fa, ma mi ci è voluto un po' di rodaggio prima di impegnarmi sul serio. Quando poi l'ho fatto ho perso 27 kg in meno di un anno!!! Non solo ho raggiunto il mio obiettivo, ma ho perso ancora qualcosa in più, quindi posso dire che sono strafelice. La mia felicità, dunque, la devo tanto all'ANDI perché solo con questo metodo ho potuto, col tempo, imparare a conoscere quali sono i cibi per me da evitare e quali sono quelli da amare, quelli veramente utili al mio benessere. Ho imparato a conoscere il mio corpo, le mie sensazioni, ho imparato soprattutto ad amarmi. Sono riuscita così a cambiare veramente il mio stile di vita. Entrare all'ANDI per me è stato come entrare in una grande famiglia e una famiglia lo è per sempre. Sento che da sola non posso proseguire questo cambiamento perché ho bisogno di parlare di me, di stare bene e continuare ad amarmi. Ho bisogno anche di ascoltare le mie amiche del gruppo perché posso riconoscere in loro i miei dubbi, le mie paure e così non mi sento sola.

Carla - Sezione di Vittorio Veneto



GIROVAGANDO

39° SU E ZO PER I PONTI DI VENEZIA “Una famiglia di amici” – Passeggiata di solidarietà



Anche quest'anno l'ANDI e non solo ha partecipato con parecchi soci alla manifestazione non competitiva che si è svolta il 2 aprile nell'incantevole paesaggio di Venezia. I percorsi erano diversi dove ognuno poteva scegliere quale fare. I partecipanti quest'anno sono stati circa 12.000. la manifestazione è stata allietata da diversi gruppi folkloristici provenienti dal Friuli Venezia Giulia, Veneto ed altre località. Sono stati premiati i gruppi con targhe e coppe e un pensiero a tutti i partecipanti. Il bello di questa manifestazione è che tutti i partecipanti possono scegliere percorso, come farlo, ma soprattutto stare assieme a tanta gente di tutte le età, contenti di partecipare vista la nobile finalità dell'evento. Quest'anno il ricavato era a sostegno della Missione SALESIANA DI Damasco in Siria. Molto suggestivo l'inizio della manifestazione con la Santa Messa in Basilica, con la presenza dei partecipanti all'evento. Credo che la partecipazione potrebbe essere più numerosa, invogliando soci, socie ed amici ad esserci, perché, come dice sempre Tiziana, “Venessia ea se sempre Venessia” e altre occasioni per girare nella città difficilmente ci saranno.



Un caro saluto a tutti

Luciano Calò – Presidente Sezione di Udine



Com'è bella Venezia!

Ricordi mi affiorano alla mente ogni volta che ho l'occasione di pensare a Venezia. Ricordi, quand'ero piccolina e la mamma, assieme a mio fratello, ci portava a Venezia, in treno! Sedili di legno, duri come pietra, anzi, erano delle panche dai miei ricordi. Ogni volta, saliti in treno, il posto vicino al finestrino era mio. Era bello veder sfrecciare così velocemente i paesaggi alla mia vista di bambina, riconoscere i luoghi come già visti, solo perché ero già passata in treno. Era bello cominciare a vedere il mare passando sopra il Ponte della Libertà. E poi scendere e ritrovarmi con mare, calli, palazzi stranissimi per me, bambina, abituata alle case della città, molto diverse dai palazzi veneziani. E mamma che cominciava a spiegarci, passeggiando a piedi, quel palazzo abitato da... e quell'altro molto importante, e le Chiese, sempre affrescate e così imponenti, fino ad arrivare a Piazza san Marco, con la



Basilica imponente e il campanile, con quelle due statue nere che si muovevano per battere i rintocchi sulla campana che vedevo immensa.

Bellissima coincidenza, quando, entrata all'ANDI, mi hanno proposto la camminata annuale a Venezia. E anche qui i ricordi si rincorrono. Ricordo i primi anni quando si prendeva il treno tutti assieme, Veneto e Friuli, e si cominciava a chiacchierare già in treno. Poi, all'arrivo a San Marco, dopo aver visto l'inizio della manifestazione ognuno decideva il percorso da fare, con la promessa di aspettarci per fare la foto finale tutti assieme. Eravamo un bel gruppo, anche più di 200 persone. Mi è mancato in questi ultimi anni quel ritrovarsi finale. Mi sono

mancate le risate, dopo la fatica, risate che ci aiutano a condividere il nostro obiettivo. E allora lascio questi due pensieri con una richiesta: RAGAZZI TUTTI PRONTI IL PROSSIMO ANNO A RITROVARCI! OK?

Tiziana

In Transilvania ci sono arrivata per caso

In Transilvania ci sono arrivata per caso.

Sono partita con la mia amica Carola dall'aeroporto di Orio al Serio con due biglietti economici e un po' di curiosità, ma nulla di più. Per poi scoprire, con mia grande sorpresa, una Romania straordinaria e inaspettata. Innanzitutto...perché un viaggio in Transilvania?

La Romania è una destinazione economica; desideravo trascorrere due o tre giorni con la mia amica a raccontarci la nostra vita, cercando di uscire dal quotidiano e regalandoci un po' di relax solo per noi. Così abbiamo scelto come meta Bucarest e da lì, con una macchina presa a nolo, ci siamo dirette in Transilvania, con pernottamento a Sinaia e puntata a Brasov e a Bran.

Sinaia è una cittadina che un tempo doveva essere vivace e animata dai turisti, situata ai piedi delle montagne (qui cominciano i monti Bucegi), ottima base per gli amanti dello sci e degli sport invernali, mentre d'estate offre varie alternative escursionistiche nella natura



rigogliosa che la circonda. Io ci sono capitata a fine marzo e si è verificato un brusco calo della temperatura ed addirittura una tempesta di vento e neve, meno 4 gradi! A Sinaia si trova il Castello di Peles, uno dei castelli più belli di tutta Europa; ultimato nel 1914, fu ideato per essere la residenza estiva del Re Carlo I, il sovrano che regnò più a lungo in Romania. Il Castello di Peles è un castello unico in Europa, difficile non restare a bocca aperta osservando i soffitti di legno intagliato o i suoi ampi saloni da ricevimento decorati in stile fiorentino, francese e moresco. Vicino si trova

un secondo castello, un po' meno conosciuto: il Castello Pelisor, di dimensioni inferiori e dall'aspetto di una grande villa in stile tirolese, con la facciata striata dalle assi lignee che si intrecciano a formarne la struttura. A metà strada tra Sinaia e il Castello di Peles si trova il Monastero di Sinaia, racchiuso all'interno del

cortile del complesso monastico. Già dall'esterno avevo capito di trovarmi davanti ad un luogo unico, caratterizzato da mattoni disposti a creare una colorazione a strisce rosse e bianche; il monastero ha tre guglie sormontate da tetti molto elaborati. L'ingresso è ornato da quattro colonne scolpite con



motivi intrecciati e di grande pregio, mentre l'interno è un trionfo di affreschi colorati, dove il blu e l'oro predominano, donando all'ambiente un'atmosfera calda e accogliente.

Da Sinaia, seguendo una strada che si inerpica sui monti, ci siamo recate a Bran, dove si erge il Castello di Dracula, così detto, per quanto si tratti di una creazione soprattutto letteraria. Il Principe Vlad III di Valacchia, detto Dracula, che significa Diavolo, visse intorno al 1450, e forse soggiornò per un breve periodo nel Castello di Bran, ma è un personaggio storico molto diverso dalla figura del Conte Dracula che noi conosciamo attraverso la lettura del romanzo di Bram Stoker. La visita al Castello è indubbiamente emozionante perché l'ambiente è fortemente suggestivo.

Per finire il nostro breve tour in Transilvania non poteva mancare una visita a Brasov, cittadina deliziosa,



pulita, curata in ogni minimo dettaglio e circondata dal verde. In cima alla collina che domina la città spicca una gigantesca scritta "Brasov" in stile hollywoodiano, evidenza che mi ha fatto ridere troppo. E poi mi sono goduta l'atmosfera intima e rilassante della città. Ho visitato la Chiesa Nera, meravigliosa. All'esterno incanta perché sormontata da un campanile con un orologio meraviglioso, mentre all'interno ammalia per l'intenso profumo del legno.

La Transilvania mi è piaciuta troppo. Non mi aspettavo nulla, eppure mi ha stregato. Una terra spesso bistrattata, sottovalutata, incompresa. Una terra che regala tanto: paesaggi meravigliosi, tanta storia e tante leggende, ottima cucina, straordinaria natura, inaspettata accoglienza.

Concedetevi un viaggio in Romania. Credetemi, ne vale la pena. La prossima volta vi racconterò l'ospitalità di questa terra e le cose buone che vi si possono gustare.

Giulia Imbriaco

Gli altri siamo noi

FONDAZIONE BAMBINI E AUTISMO ONLUS

A Pordenone funziona da diversi anni uno dei pochi modelli di presa in carico di persone con autismo, con servizi differenziati e integrati in grado di seguirle dall'infanzia all'età adulta.

Marco si sveglia in una stanza singola dai toni delicati, che lui stesso ha scelto qualche anno fa. Aiutandosi con dei supporti visivi step by step, rifà il letto, si lava in un bagno con le pareti decorate a mosaico, si veste e poi scende al piano di sotto a preparare la colazione e poi consumarla assieme da altri ragazzi della sua età. Quando non riesce in qualcosa, in un compito o una attività di autonomia, un operatore terapeutico specializzato in **autismo** lo aiuta, senza mai sostituirsi a lui ma lavorando assieme per incrementare e mantenere le abilità di vita indipendente che ha via via acquisito.

Dopo colazione Marco, assieme al suo gruppo di amici, esce di casa - una Villa-foresteria dall'architettura moderna - e si reca a piedi a lavoro. In un laboratorio professionale ricavato in sito di



archeologia industriale appositamente restaurato, dove un tempo sorgevano le storiche officine Savio, Marco e gli altri si mettono all'opera e creano **spettacolari mosaici** di piccole e grandi dimensioni. Un lavoro artigianale e collettivo portato avanti secondo tempi e ritmi adeguati, con il supporto di un maestro mosaicista e un team di educatori e psicologi.

Marco è un nome di fantasia, ma la sua storia è realtà. La Villa-foresteria è "**Villa delle rogge**" e sorge a Pordenone su un terreno messo a disposizione dal



Comune, mentre il limitrofo laboratorio di mosaico è l'“Officina dell'arte” un centro diurno lavorativo che conta anche laboratori di informatica e confezione di prodotto.

Entrambe le strutture fanno parte della rete di servizi per persone autistiche che la Fondazione Bambini e Autismo, che a dispetto del nome da anni si occupa non solo di bambini ma anche di adulti, ha realizzato nel centro della città di Pordenone e che comprende anche un centro diagnostico per la diagnosi precoce, riabilitativo, formativo e di ricerca.



L'autismo è il nome comune che si dà a una serie di sindromi di natura neurobiologica che provocano in chi ne è affetto difficoltà, anche molto gravi, nella sfera della comunicazione e relazione sociale, comportamenti ristretti e ripetitivi, spesso accompagnati da disturbi sensoriali, nonché difficoltà nell'area della autonomia personale e domestica che possono incidere pesantemente nella qualità di vita di tutta la famiglia.

“Da più parti si sente dire che mancano i servizi per l'autismo, e in particolare per l'autismo nell'età adulta”, racconta il direttore della



Fondazione Davide Del Duca che è anche padre di un ragazzo autistico, “questo è vero ma è vero anche che gli esempi virtuosi esistono. *Villa le rogge* e l'*Officina dell'arte*, che lavorano in rete con gli altri servizi della Fondazione e del territorio, lo dimostrano da diversi anni ormai, avendo ospitato decine di adulti e giovani adulti con autismo, tutti con progetti

di vita personalizzati.”

Progetti di vita che mixano attività per l'autonomia domestica, inclusione sociale, attività lavorative, proposte per il tempo libero e interventi riabilitativi mirati per lo sviluppo o il mantenimento di abilità cognitive, comunicative e relazionali.

“Le persone che frequentano Villa Le rogge”, continua Emanuela Sedran, responsabile dei servizi riabilitativi della Fondazione, “continuano a vivere in famiglia, ma godono di una proposta residenziale flessibile che permette loro di trascorrere alcuni giorni della settimana fuori casa, lavorando alla costruzione della propria vita adulta secondo le proprie inclinazioni e possibilità, al contempo dando respiro ai familiari e favorendo così la ‘tenuta’ della famiglia. Durante il giorno lavorano all'Officina con ritmi e proposte tarate sulle loro capacità. Ne nascono **prodotti e mosaici belli e di qualità che vengono venduti e apprezzati dai clienti.**”

E infatti i prodotti dell'Officina girano un po' in tutta la regione, e non solo, con **esposizioni musive itineranti** di grande impatto dedicate ogni anno a un grande maestro del '900 del quale vengono reinterpretate a mosaico le opere più famose.

“Chi visita questi Centri”, conclude Del Duca, “rimane sorpreso per la loro armonia e bellezza.

Abbiamo voluto infatti che fossero belli e che al loro interno si portassero avanti attività di qualità e con una costante attenzione alla persona e al rispetto delle sue inclinazioni. Abbiamo voluto che sorgessero in centro città per lavorare a una inclusione ideale e concreta assieme. Abbiamo voluto personale preparato e qualificato. Abbiamo voluto insomma offrire alle persone con autismo le migliori possibilità ma con una costante attenzione anche alla sostenibilità economica. **Chi volesse venire a trovarci e a visitare le nostre strutture, e le opere realizzate dai nostri ragazzi, può farlo chiamandoci in qualsiasi momento e fissando un appuntamento.**”



Puoi sostenere le attività della fondazione Bambini e Autismo in tanti modi, attraverso donazioni, ESPERIENZE DI VOLONTARIATO o contribuendo a far conoscere le sue attività attraverso i suoi canali social.

Per contatti e informazioni

Tel. 043429187 - www.bambinieautismo.org - www.officinadellarte.org



**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

Sesto al Reghena

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



Via Francesco Baracca, 34
33084 Cordenons (PN)

Segreteria

cell. 347 6039473

C.F. 91013460935

www.andienonsolo.it

andienonsolo.onlus@gmail.com

Udine

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

**Coordinamento regionale
VENETO**

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

Belluno

Rosalia Rosset
347 3367576
rosaliarosset@gmail.com

Conegliano

Sarcinelli Patrizia
0438 31092
sarcinelli.patrizia@gmail.com

Orsago

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

Treviso

Sbrogiò Elena
340 7862213
andi.sezionetreviso@gmail.com

Vittorio Veneto

Dei Pieri Adriana
348 7559291
adrianaideipieri@libero.it