



# La Libellula



Semestrale Giugno 2018



# SOMMARIO

- 3 Feste ggeremo il trentennale  
e... ecco il nuovo Direttivo!!!!
- 4 L'Assessore si racconta...
- 5 Azzano Decimo
- 6 Belluno
- 9 Casarsa
- 10 Conegliano
- 11 Cordenons
- 12 Orsago
- 13 Sesto al Reghena
- 15 Treviso
- 16 Udine
- 17 Vittorio Veneto
- 18 Girovagando
- 22 Gli altri siamo noi



**In copertina:** L'antica chiesa di Sant'Antonio Abate di Versuta, Casarsa della Delizia. (vedi commento a pag. 4)

**Giugno 2018 – N. 01 – Anno 26**

**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

**Consiglio Direttivo Nazionale:** Flavia Munari (Presidente), Tiziana Fumei (Vice-Presidente per il Friuli), Patrizia Giacomini (Vice-Presidente per il Veneto), Michela Cavestro (Segretario-Tesoriere), Ivana Campaner, Vilma De Zan, Sonia Maccan, Renzo Marin, Marilena Possamai, Ennia Rizzo, Cecilia Vasoin, Miriam Zucco.

**Comitato Scientifico:** Paola Brieda, Abril Gonzalez Campos, Giuseppe Maraglino, Flavia Munari, Antonio Pratesi, Francesca Rocco, Ernesto Rorai, Valeria Verzotto, Lorenzo Zanon, Vilma De Zan, Alberto Vallese, Tiziana Fumei, Patrizia Giacomini.

**Gruppo/Comitato Redazione Libellula:** Luciano Calò, Marc De Lorenzi, Mara Gerolin, Silvia Gherghetta, Renzo Marin, Anna Luisa Montico, Giusy Naciti, Marilena Possamai, Carlo Ronchin.

**Gruppo del Sito:** Antonio Pratesi, Francesca Mazzocato, Michela Cavestro, Anna Luisa Montico

**Gruppo Formazione:** oltre al Comitato Scientifico, per il momento non è stato definito.

**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.



# FESTEGGEREMO IL TRENTENNALE e... ecco il nuovo Direttivo!!!!

Carissimi Andini tutti,  
percorrendo un lungo cammino l'Associazione ha attraversato ben trent'anni e si appresta a festeggiare questo straordinario traguardo! Dall'idea dei Soci fondatori Vilma e Alberto e dalla disponibilità dei Colleghi esperti del metodo dell'auto-mutuo-aiuto, dello stile di vita sano, della comunicazione efficace nei gruppi è emerso un lavoro capillare, prezioso, diffuso, che ha visto coinvolte, in questi anni, centinaia e centinaia di persone che, con la loro esperienza sul campo, hanno arricchito e reso peculiare, unica, grande l'ANDI e non solo.

Ci sarà tempo e modo di riprendere la storia di questi trent'anni, le persone significative, i contenuti importanti, l'evoluzione e l'affinamento del metodo, le innumerevoli esperienze,...! Stiamo organizzando di ritrovarci nei giorni **sabato 29 e domenica 30 settembre**, verosimilmente a Pordenone: vi confermeremo la sede e gli orari via mail.

Nel frattempo mi permetto di dire che ritengo fondamentale che tutti i Presidenti di Sezione, tutti gli Operatori si sentano impegnati ad essere presenti e sappiano coinvolgere il maggior numero di Soci! La tradizione delle tre Giornate di Lignano quest'anno viene sospesa per **festeggiare** degnamente il **Trentennale!**

Il nuovo Direttivo sta definendo il programma: indicativamente, dopo la mattinata con i saluti delle autorità, dei Soci fondatori, dei membri del Comitato Scientifico che si sono succeduti nel tempo, testimonianze e commenti, nel pomeriggio discuteremo di metodologia con la dr.ssa Paola Brieda (per esempio, Io parlo di me nel gruppo) e l'indomani ci ritroveremo, sia coloro che hanno partecipato ad uno dei tre corsi "Torniamo a casa" con la formatrice Giovanna Zanutta, sia coloro che non l'hanno fatto, per condividere riflessioni, emozioni, prospettive, ...

Ovviamente, non è prevista ospitalità notturna per la sera del sabato: chi fosse, invece, interessato, può

organizzarsi autonomamente oppure parlarne con la Segreteria.

Festeggiamo anche il **rinnovo del Consiglio Direttivo**, con una particolare impostazione. Il Comitato Scientifico ritiene che i Soci possano e debbano essere i protagonisti nella gestione dell'Associazione; ma, come richiesto dal precedente CDN, mette a disposizione un professionista quale garante della metodologia e della rappresentanza istituzionale: la scrivente ringrazia, commossa, della fiducia accordata ed accetta per un anno, assicurando la continuità in una fase di prossimo avvio della nuova legge del Terzo Settore, che potrebbe slittare al gennaio 2020, e che richiederà l'adeguamento di Statuti e Regolamenti. Ma il Presidente è affiancato da due Vice-Presidenti operativi: ringrazio sentitamente Tiziana Fumei per il FVG e Patrizia Giacomini per il Veneto per aver accettato, molto motivate ad impegnarsi nello sviluppo dell'Associazione, in particolare attraverso le Scuole Territoriali di 1°-2°-3° modulo. Fumei, poi, sta seguendo la questione del nuovo Regolamento europeo sulla sicurezza dei dati (GDPR), entrato in vigore il 25.05.2018: si è già svolto un incontro con Presidenti e Segretari di Sezione per illustrare e mettere a disposizione il materiale utile ad essere in regola col GDPR.



Foto di Tiziana, Bosco Romagno, vedi pag.19-20

Ringrazio sentitamente Michela Cavestro per aver accettato di assumere il ruolo di Segretario-Tesoriere: disponibilità molto preziosa!

Nella pagina accanto troverete i componenti dei Gruppi di lavoro già condivisi, in cui tutti i membri sono chiamati ad essere attivi e

propositivi. Nel rinnovare i ringraziamenti a tutto il Consiglio Direttivo che ha retto l'Associazione negli ultimi 5 anni, auguro buon lavoro ai nuovi componenti! Invio un saluto particolare a ciascun Socio, qualunque ruolo ricopra: proseguiamo nel nostro impegno per lo stile di vita sano, attraverso alimentazione corretta e attività fisica, ma anche condivisione nel gruppo coi 10 punti emersi da Lignano (materiale a parte per ogni Socio), concentrazione su Io parlo di me e Torno a casa! Buon cammino, Andini, per altri trenta e più anni!!!!

Flavia Munari

La Presidente ANDI... e non solo



## L'Assessore si racconta...

### Istituzione e Associazione per promuovere e sviluppare sani stili di vita

Uno dei compiti di un'Amministrazione comunale è sicuramente quello di promuovere azioni che aiutino le cittadine e i cittadini a fare scelte consapevoli e mirate al miglioramento del proprio stile di vita. L'obiettivo è creare le condizioni per favorire lo stare bene, stare bene nelle relazioni tra persone, stare bene in salute, stare bene in famiglia.

Non ci sono ricette facili, ma percorsi che si possono proporre e che non sono uguali per tutte le persone. Siamo esseri unici, ma viviamo con regole e abitudini comuni, alcune ci stanno bene addosso, altre le viviamo con difficoltà. All'interno della comunità si possono vivere situazioni di disagio che non sempre le persone sono in grado di esprimere.

La stretta collaborazione con le associazioni operanti sul territorio può contribuire in modo importante ad affrontare alcune condizioni che creano difficoltà a singoli, gruppi di persone, famiglie. Le associazioni sono una risorsa irrinunciabile per le amministrazioni perché possono agire da vedette su alcune realtà: occhi e orecchie sensibili ai cambiamenti ed alle esigenze delle persone, che traggono la loro linfa vitale dai



VOLONTARI, capaci di dare disponibilità di tempo, idee ed energie per gli altri.

Per un amministratore avere degli interlocutori attenti ed aperti è fondamentale. Vuol dire condividere proposte e progetti, agevolare per quanto possibile i percorsi ideati

assieme, mettere a disposizione spazi e risorse, avere qualcuno di "esterno" con cui confrontarsi e fare crescere le idee.

Grazie alle associazioni tanti progetti delineati nei programmi amministrativi diventano realtà.

La cosa più difficile è riuscire a fare da collante e creare reti tra associazioni, comunità, enti del territorio per rendere gli interventi più incisivi ed evitare dispersioni di energie.

Il Comune di Buttrio collabora con l' A.N.D.I. e non solo da diversi anni in progetti che hanno a cuore la salute della comunità, partendo dai più piccoli, con un lungo lavoro sulla corretta alimentazione, dalla colazione alla merenda sana, coinvolgendo le famiglie nella preparazione di piatti sani per grandi e piccini, con laboratori e serate informative e proponendo a

scuola incontri con esperti di nutrizione.

Tanti piccoli tasselli che, accanto alle attività proposte dalle associazioni sportive, creano un quadro completo di iniziative e stimoli alla scelta di corretti stili di vita partendo dal mondo della scuola e dalle famiglie.

Ultime iniziative sono state le due serate ad aprile sulla corretta alimentazione e educazione all'acquisto consapevole che si sono tenute nella sala Europa del Comune di Buttrio.

Accanto a questo, da anni, anche a Buttrio c'è un gruppo di auto aiuto, persone che si confrontano e si sostengono per imparare a seguire una dieta corretta, ma anche per affrontare le piccole e grandi difficoltà che si incontrano nel quotidiano, per imparare non solo a mangiare meglio, ma a vivere meglio volendosi bene.

Il lavoro da fare non manca, in un mondo dai ritmi frenetici, e mi auguro che avremo modo anche in futuro di collaborare per promuovere e sviluppare sani stili di vita a Buttrio.

*Assessore alle politiche socio-assistenziali e all'istruzione del Comune di Buttrio (UD)*  
Emanuela Ros

**In copertina:** L'antica chiesa di Sant'Antonio Abate di Versuta, Casarsa della Delizia.

Casarsa della Delizia è uno degli ultimi presidi di una friulanità che, andando verso Pordenone, declina sempre più nel Veneto e che ancora oggi difende con orgoglio una fama letteraria che, a partire da Pasolini, l'ha posta all'attenzione del mondo intero. Infatti, Casarsa è un paese conosciuto da molte famiglie italiane, che hanno avuto la sorte comune di mandare un figlio alla leva militare per un anno lontano da casa: migliaia di giovani hanno trovato cortesia e semplicità – esemplari prodotti di una millenaria tradizione contadina – per tutta la loro permanenza.

Un paese che ha saputo stare al passo con il tempo cogliendo i cambiamenti più importanti che si sono succeduti, riemergendo dai danni fisici e morali di due guerre mondiali. Ora Casarsa della Delizia è una importante cittadina che conserva la sua matrice contadina, con un ruolo dinamico e propositivo nel terziario commerciale ed artigianale, grazie anche alla strategica posizione viaria, punto di collegamento con i più importanti canali di comunicazione stradale e ferroviaria.

Si ringrazia il dott. Marco Attilio Salvadori, Bibliotecario Centro Sistema Bibliotecario Tagliamento – Sile, per foto e commento..



# AZZANO DECIMO

## Le nostre attività

Nonostante le difficoltà burocratiche che puntualmente si presentano ogni anno (nelle Associazioni di Volontariato non dovrebbero esistere), come altre problematiche che possono crearsi nei gruppi per vari motivi (incomprensioni, mancanza di nuovi stimoli o altro), la vita della Sezione continua seguendo il programma prestabilito.

Primo appuntamento il 7 marzo scorso, con la “Scuola Territoriale”, una bella e interessante serata con la signora Elena Sbrogiò, della Sezione di Treviso, relatrice che con grande professionalità ha saputo spiegare, interagendo con i presenti, il tema della serata: I segreti per cambiare lo stile di vita.

Ottima la presenza degli intervenuti e grande entusiasmo di tutti.

Seconda serata in programma il 4 maggio, con il dottor Lorenzo Zanon, che ha voluto riprendere il tema precedente “Cos’è lo stile di vita?” perchè di attualità. Come sempre, validissimo l’intervento del dott. Zanon, che è riuscito a catturare l’attenzione dell’assemblea su



07 maggio, foto della serata informativa con il dott. Zanon



un argomento certamente non facile. Tantissime le domande e gli interventi dei presenti.

Colgo l’occasione per ringraziare la sig.ra Anna Nogarotto e la Sezione di Cordenons, per averci invitato alla “scampagnata fuori porta” del 20 maggio al laghetto alle Roste di Villotta. Giornata magnifica, a cui molti Soci di varie Sezioni hanno aderito, favoriti anche dal bel tempo, in un luogo tranquillo, quasi bucolico, dove grandi e piccini hanno potuto trascorrere delle ore spensierate e in buona compagnia.

Credo che occasioni così siano da tener presenti per il futuro e magari ripeterle!!

Un saluto ai Soci della Sezione e a tutti gli Andini...

*Silvana*



07 marzo, foto della scuola territoriale con la sig. Sbrogiò



20 maggio, al laghetto alle Roste di Villotta.



## BELLUNO

### Io inizio oggi!

Tutte le associazioni di auto/mutuo/aiuto,  
Sono legate fra di loro da un unico obiettivo:  
IL nostro benessere psico-fisico.

Tempo fa, leggo una locandina dell'AVIS:  
Serata informativa sullo stile di vita, sport e  
donazione sangue.

L'importanza di una corretta alimentazione  
Partecipo all'evento e ricevo informazioni  
interessanti.

Alla fine il relatore si accomiata dai presenti,  
fornendoci

Una significativa riflessione:

QUANDO SI TRATTA DI MANGIARE IN  
MODO CORRETTO

E FARE ESERCIZIO FISICO, NON C'È UN  
"IO INIZIERÒ DOMANI"... DOMANI È LA  
MALATTIA!

Come non dividerla con tutti i soci andini?!?!

Ciao da CATERINA

## A proposito di dipendenza affettiva

Grande partecipazione il 15 marzo nella sala conferenze del municipio di Limana per la serata sulla dipendenza affettiva, organizzata dalla nostra Sezione. Un tema solo apparentemente non legato al concetto di dimagrire insieme, ma che al contrario è spesso una delle cause che portano le persone a isolarsi e a cercare nel cibo la soluzione ai loro problemi di affettività.

La psicologa Paola Mantuano ha spiegato all'attenta platea come al giorno d'oggi siamo convinti di poter essere in contatto continuo con tutti coloro che ci circondano. Ma questa è solo un'illusione, perché accumuliamo continui scambi di informazioni, ma in modo superficiale. Ecco allora che, in un mondo sempre più interconnesso, la solitudine diventa uno dei tratti caratteristici della società cosiddetta avanzata, formata da individui singoli e sempre più soli. Si sta perdendo il senso profondo della comunità, quell'insieme di persone nel quale ognuno di noi cerca e trova aiuto e sostegno. Un'idea comunitaria e solidale che va ritrovata, e che l'Andi e non solo porta avanti da sempre, nella convinzione che insieme è più facile risolvere i problemi.

*Gruppo di Limana*

## IL BILANCIO!

Per una sera non parliamo di bilancia, ma di bilancio. Venerdì 23 febbraio i soci della Sezione si sono ritrovati per l'approvazione del bilancio 2017. È stato redatto con professionalità dalla nostra tesoriera Michela Nart ed è emerso che la nostra Sezione è discretamente in attivo. Un grazie particolare ai soci che contribuiscono alle varie attività senza chiedere rimborsi!



Per allietare la serata abbiamo organizzato una lotteria che aveva due obiettivi: primo supportare alcune spese dell'anno in corso, secondo collaborare con entusiasmo per preparare i vari premi da mettere in palio. Abbiamo trascorso un'ora in spensieratezza grazie all'intrattenimento della nostra Presidente.

*Caterina Bortoluzzi*

## Corso Esperienziale Emozionale "Torniamo a casa"

Si è tenuto a Vittorio Veneto, il 18 marzo, un incontro con la formatrice Zanutta Giovanna dal titolo "Torniamo a casa". Si è trattato di utilizzare la fiaba di Hansel e Gretel per creare questo nostro percorso. C'è da sottolineare che la formatrice Zanutta ha dedicato questo evento al fratello che purtroppo tragicamente da poco era venuto a mancare.

Ma parliamo della nostra esperienza emozionale. Ci è stato chiesto di porci nella posizione preferita di un circuito formato da varie tappe che possono rappresentare le tappe della vita che ognuno di noi affronta e abbiamo anche scelto una foto tra tante che ci rappresentasse... Alla fine è stato bello seguire la voce di Giovanna, che ci ha fatti immergere tutti in una fantastica dimensione meditativa ad occhi chiusi. Devo dire che è stata molto rilassante e gradita questa esperienza, che ci ha resi per la prima volta consapevoli di alcuni lati di noi che forse non avevamo ancora mai esplorato... Oltretutto io il giorno dopo avevo l'esame di teoria della patente e rimettere in ordine le idee prima della prova mi ha aiutata molto ad affrontare serenamente l'esame!

... e il risultato??? Sono stata promossa al primo colpo!!!

Viva viva viva l'ANDI!!!!!!!

*Cecilia Vasoin*



## Dimagrire? In gruppo è meglio

Quante volte ci siamo fatti questa domanda e dati questa risposta? Per gli “Andini” è certamente un mantra, ma se lo trovi scritto in un articolo della rivista “Starbene”, settimanale che da molti anni si occupa di salute e benessere, fa un certo effetto. Mi trovo così a sfogliare la rivista del 10 aprile da mia mamma, affezionata abbonata da molti anni. Dico la verità guardo tutti gli articoli velocemente: Allergie, legamenti, psoriasi ...ma ad un certo punto l'ultimo articolo (che in realtà è il primo, se non avessi sempre il vizio di iniziare dall'ultima pagina!) attira la mia attenzione: “Dimagrire? In gruppo è meglio”. Eh sì, proprio così scrive la giornalista Roberta Camisaca... Racconta di Jean Nidetch che, negli anni 60, per combattere i chili di troppo si inventò la Weight Watchers (“sentinelle del peso”) la cui chiave per dimagrire era quella di mettersi a dieta insieme per sentirsi “sorvegliati”. Da quella idea negli anni sono partiti gruppi presso ospedali, centri specializzati e associazioni. Oltre a questi con l'avvento di internet anche numerosi blog e community. Nell'articolo viene riportato l'esempio di alcune realtà come Casalecchio di Reno e Merano.

A Casalecchio la psicologa Villa, responsabile del progetto “Dimagrire Insieme” (che vede impegnata la polisportiva Masi di Casalecchio, il Comune e la ASL Bologna Sud), dice che le terapie di gruppo si sono evolute. Non sono più solo un'occasione per condividere e socializzare, ma danno anche la spinta per iniziare quell'attività fisica che da soli non si sarebbe intrapresa. Il gruppo si riunisce una volta a settimana (che in questo caso prevede la durata di un quadrimestre), con riunioni moderate da un professionista. I riscontri dice sono molto buoni, soprattutto sul fronte della consapevolezza alimentare. Alle terme di Merano invece si sono “inventati” un percorso che va da febbraio ad ottobre di esercizio fisico e alimentazione sana con l'aiuto di specialisti per le persone maggiori di sedici anni con IBM superiore a 25. Si incontrano due volte la settimana per il fitness e per preparare pietanze sane.

La dieta Weight Watchers dal 2006 non esiste più in Italia. Ci sono comunque consulenti Weight Wellness. Anche qui durante gli incontri settimanali si spartiscono difficoltà, ostacoli, problemi che sono più comuni di ciò che si crede. Pensate: da 1000 a 1500 persone si rivolgono a questo gruppo per dimagrire “in compagnia”.

Di tutto l'articolo la parte più “interessante” è la seguente, che trascrivo pari pari:

“Ci sono anche i gruppi di “auto mutuo aiuto” che non prevedono la presenza di medici o psicologi: il moderatore è un partecipante. L'Associazione nazionale dimagrire insieme Onlus (siamo noi!!!!), organizza incontri settimanali (durata 90 minuti) in Friuli Venezia Giulia e Veneto.”

Questa lettura, mi ha fatto capire che noi “Andini” siamo privilegiati rispetto agli altri: abbiamo il gruppo che ci supporta dandoci la forza di credere in noi stessi per superare piccole e grandi difficoltà!

Sabrina Caldart

*Complimenti a Sabrina! Siamo privilegiati perché siamo consapevoli dell'importanza del gruppo: investiamo una cifra contenuta per essere iscritti all'Associazione, non investiamo in professionisti che ci seguano settimanalmente, in attività commerciali come l'esempio delle Terme, perché gli esperti siamo... noi Andini! (Flavia Munari)*

## Ma perché mangio tanto?

Ciao! Mi chiamo Teresa. Faccio parte del gruppo A.n.d.i... “e non solo” di Ponte nelle aAi da circa un anno. Mi trovo molto bene, siamo un gruppo a parer mio molto affiatato.

Mi sono sentita ben accettata e così ho potuto spiegare il motivo per cui mangio tanto.

Non ho fatto molti progressi, ma non vedo l'ora che arrivi il martedì per andare alla riunione. Non si parla di cosa mangiare, ma è una terapia di gruppo dove si può spiegare le molte sensazioni che ti portano a mettere sempre qualcosa in bocca. Possono essere belle o brutte, ma parlando con il gruppo ti accorgi che si possono risolvere anche solo raccontando. Io dico sempre che è la testa la mia rovina! Se non si impara a lavorare con la testa non c'è niente da fare!

Quando hai qualcosa che non va bisognerebbe lasciare tutto quello che stiamo facendo e uscire di casa. Quando si è fuori e vedi le cose belle che ci sono in giro, non pensi a niente: ti immergi nella natura o nel paesaggio e ti passa la fame!

Teresa



## La Pedonata

Oggi, 20 giugno, Pedonata “Corri Feltre” promossa dai medici cardiologi dell’ospedale di Feltre per incitare al movimento e ad una giusta alimentazione. Era orientata al coinvolgimento delle scuole, dalla scuola primaria alle medie, quindi grande partecipazione di bambini, ragazzi, genitori e insegnanti. 2.000 partecipanti e all’arrivo frutta in abbondanza, e yogurt offerto da Latte Busche.



Anche noi eravamo presenti, abbiamo distribuito parecchi volantini e riscontrato un discreto interesse. Anche i medici, che si sono incuriositi e avvicinati alla nostra postazione,

hanno avuto un occhio di riguardo e apprezzamento per il nostro operato.

*Rosalia Rosset*

## Si cambia sede! E' stato decisamente un bel Natale!

Le Associazioni “ANDI e non solo” e “Accanto all’anziano e...” hanno una nuova sede che è stata inaugurate mercoledì 21 dicembre 2016. È in via Cal di Mezzo, sopra Ponte Servizi. L’appartamento, utilizzato anni fa come ambulatorio medico, ultimamente era adibito a deposito. Le stanze, con una mano di pittura e un’approfondita pulizia, sono state rimesse in ordine.

Le due Associazioni erano state «sfrattate» dalla sede di Via della Libertà: l’immobiliare, incaricata dal Comune, era riuscita a vendere lo stabile, già sede

della Biblioteca prima che questa venisse trasferita nell’attuale edificio di Via Mangiarotti. La Sezione dell’Associazione Nazionale Alpini di Ponte nelle Alpi, con la consueta generosità, ha messo a disposizione un mezzo e del personale. Il trasloco è stato molto rapido. L’inaugurazione si è svolta con il tradizionale taglio del nastro, la benedizione da parte del parroco di Cadola, i discorsi del sindaco Vendramini, dell’assessore Lucia Da Rold e dei Presidenti dei due sodalizi. Poi è stato consumato un ricco e gustoso buffet, preparato con abilità e impegno da alcune volontarie delle due Associazioni.

*Paolo, di “Accanto all’anziano e...”*

La festa la organizziamo insieme! La nostra collaborazione è iniziata già 12 anni fa, poiché è stata proprio la presidenza di “Accanto all’anziano e...” a introdurre in provincia l’ANDI. Nel ringraziarla, esprimiamo l’augurio che la collaborazione continui e dia buoni frutti anche in futuro: le due Associazioni, infatti, hanno molti scopi in comune. L’ANDI e non solo” onlus è formata da persone unite da un disagio comune che può essere superato attraverso l’AUTO MUTUO AIUTO. I soci si riuniscono una volta alla settimana con lo scopo di promuovere uno stile di vita basato su corrette abitudini alimentari e sull’attività fisica come prevenzione delle malattie.

Gli incontri sono finalizzati a migliorare l’autostima, ad attivarsi per un sostegno reciproco, a rompere l’isolamento e la solitudine scegliendo di vivere in modo più equilibrato.

Nel nostro dépliant compare una frase del Dalai Lama che spiega il senso della nostra attività:

“Gli uomini perdono la salute per guadagnare e poi spendono i soldi per riavere la salute. Per pensare con ansia al futuro si scordano del presente, quindi finiscono per non vivere né il presente né il futuro...”.

*Sandra, di “ANDI e non solo”*

*Articolo tratto da Numero Unico - Novembre 2017  
Accanto all’anziano e...*

*Associazione di Volontariato Onlus - Ponte Nelle Alpi*





## CASARSA

### **Cado, mi rialzo... non siamo soli**

Venerdì 18 Maggio, nella sede della Cantina Sociale di Casarsa della Delizia (PN), si è tenuta la festa annuale della nostra Sezione.

Devo dire che l'atmosfera era allegra ed amichevole e i soci e gli amici intervenuti erano tantissimi.

La sala era gremita ed in prima fila tutti i rappresentanti dei Comuni a cui i soci appartengono; abbiamo ricevuto tanti complimenti perché tutti ci riconoscono una funzione sociale importante ed anche sanitaria perché è indubbio che anche noi facciamo prevenzione, argomento ritenuto da tutti importante.

Fra gli altri era presente il nostro "amico", ormai ex Consigliere regionale, Gino Gregoris, inoltre ci ha portato il suo saluto anche il dott. Siro Carniello per Credima, anch'essa impegnata in ambito sanitario.

Durante la serata sono state lette delle testimonianze di nostre socie: hanno parlato delle loro esperienze con i successi poi le "cadute" e l'importanza di non essere state sole per trovare la forza di ricominciare l'impegno per la loro salute.

Sono state anche premiate dei soci: una libellula per aver raggiunto il peso forma, un premio per aver perso 10 kg e altri per aver mantenuto il risultato raggiunto.

La serata è stata arricchita dalla presenza della dott.ssa Francesca Rocco, dietista clinica e nutrizionista. La sua interessante relazione non è stata una conferenza sul cibo e le quantità dello stesso, ma ha puntato di più sugli aspetti psicologici delle nostre trasgressioni e dei nostri tentativi di rientrare nei giusti binari.

Anche il dott. Lorenzo Zanon, psicoterapeuta, ha sottolineato l'importanza del metodo di auto mutuo aiuto e ci ha incoraggiato a continuare, rilevando le difficoltà di applicare lo stesso metodo, ai giovani che, per problemi diversi, ne avrebbero bisogno.



La serata si è conclusa con il nostro classico saluto davanti ad un ricco buffet, che si è cercato di fare il più salutare possibile, ma che ci ha fatto fare anche qualche trasgressione.

Il nostro ringraziamento come sempre alla nostra amica e presidente Emi Bortuzzo, sempre impegnata a far sì che tutto vada per il meglio e ai rappresentanti delle Sezioni del Friuli e del Veneto che, come sempre, ci hanno portato il loro saluto e la loro testimonianza. Grazie di cuore a tutti coloro che hanno contribuito a fare della nostra festa una bella serata!

**Non vivere una favola  
se ti manca il coraggio  
di entrare nel bosco.**

*(Anna Salvaje)*

**Non ti arrendere mai!  
Di solito è l'ultima  
chiave del mazzo  
quella che apre la porta.**

*(Paiép Coelho)*



### Nuove consapevolezza e ricambio alla Presidenza!

La Sezione di Conegliano, ha continuato tranquillamente il suo percorso. Non ci sono stati grandi cambiamenti relativi alla perdita di peso e al numero dei soci. I nostri due Campioni, CHIARA e ENNIO, continuano il loro percorso di dimagrimento, hanno ancora un po' di cammino per arrivare al peso forma, ma sono sulla buona strada grazie anche alla loro costanza ed al loro impegno.

Tutti due, oltre al corretto stile di vita alimentare, si impegnano molto anche con costante attività fisica. Sono un vero esempio! Tutti noi siamo loro grati, purtroppo il loro esempio non riesce a coinvolgerci tutti. Segnalo però che un buon numero di soci si impegna e continua con costanza, sia per perdere peso, che per mantenerlo. Si coglie che tutti abbiamo conseguito la consapevolezza della necessità di uno stile di vita sano e corretto.

Finalmente siamo arrivati alla firma del nuovo contratto di locazione con il Comune, presso la Casa delle



Associazioni. La nuova sede, come tutte le cose nuove, ci ha dato qualche piccolo problema, non da meno quello economico. Siamo fiduciosi per il futuro.

In questi mesi, abbiamo eletto il Nuovo Comitato e il NUOVO PRESIDENTE.

Patrizia Sarcinelli si è dimessa anche per favorire la suggerita rotazione. ENNIO ZARDETTO è il nuovo presidente, accolto con entusiasmo da tutti i soci.

Siamo tutti grati a Ennio per aver accettato: oltre ai nostri auguri di proficuo lavoro, assicuriamo tutti la nostra collaborazione.

Trovo giusto ringraziare di cuore Patrizia, che per tanti anni si è prodigata per tutti noi, sempre con entusiasmo e con grande apertura. E' stata il nostro "CAPO", ma anche il nostro faro, sempre pronta a consolare, aiutare, illuminare.

Io mi sento particolarmente triste anche per il bel rapporto di questi 11 anni, e, scusate la nota personale, ma la sento come la sorella che non ho avuto.

Mi auguro che l'entusiasmo e l'impegno nel corretto stile di vita di Ennio, che dice sempre "dobbiamo INNAMORARCI DI NOI STESSI", diventino per noi contagiosi, e, mentre aumenteranno stima e affetto nei suoi confronti, diminuiscano i nostri pesi! BUON LAVORO PRESIDENTE e BUON LAVORO COMITATO!

*Marilena*



## CORDENONS

### Insieme all'aria aperta dimagriamo!

Quest'anno la Sezione di Cordenons, oltre ai vari incontri previsti, ha cercato di organizzare delle occasioni per stare assieme all'aria aperta, anche perché oltre a far bene al fisico, fa molto bene allo spirito, come da studi, di cui riepilogo sotto alcune riflessioni, e penso che se l'umore è positivo anche la nostra dieta quotidiana ne giova, e quindi via al dimagrimento sia del fisico che dei pensieri negativi! La prima occasione è stata domenica 18 marzo 2018, con una bella gita in barcone sulla laguna di Marano, con il programma dal titolo "I canali della Grande Guerra", ammirando così le meraviglie del luogo ed anche ricordando un po' di storia, tra l'altro proprio in occasione del centenario della fine della Prima Guerra Mondiale. Credo di esprimere l'opinione di tutti coloro che hanno partecipato dicendo che siamo stati proprio bene e ci siamo divertiti, nonostante che il maltempo dei giorni precedenti non ci ha permesso di fare la passeggiata prevista su un isolotto. Abbiamo comunque fatto anche una bella camminata per la graziosa cittadina di Marano nonostante il freddo vento!

La seconda occasione, domenica 20 maggio, in un'oasi di verde, presso una località nella zona di Chions (PN), con il bel Laghetto delle Roste e sentieri intorno, dove è stato possibile fare camminate, ballare e stare tutti assieme in allegria.

Ecco alcuni consigli di esperti, che spiegano i benefici dello stare all'aria aperta:

- Fa bene anche durante la stagione fredda. Passo dopo passo alleniamo cuore e polmoni, manteniamo giovani le arterie e diamo libero sfogo ai pensieri.
- D'inverno si bruciano più calorie! Secondo uno studio apparso sulla rivista "Environmental Science and Technology", i benefici dell'attività fisica aumentano quando ci muoviamo all'aperto.
- Camminare aiuta a bruciare calorie e pensieri. E' antistress!
- Grazie alla luce solare aumentiamo la produzione



di vitamina D: la pelle migliora e soprattutto anche l'umore. Il nostro stato d'animo influenza il sistema immunitario e ci aiuta a combattere stanchezza e malanni.

- Benefici dello stare in contatto con la natura? Tanti! Aumenta la vitalità e la creatività, migliora i sintomi della vecchiaia, aumenta l'autostima, il cervello lavora in maniera positiva, studi dimostrano che passeggiare tra gli alberi rallenta il battito cardiaco, abbassa la pressione, migliora l'umore, aumenta i livelli di attenzione e riduce la propensione a formulare pensieri negativi.

*(Fonti: Maddalena De Bernardi, articolo su DonnaModerna e Vania Statzu, articolo su Lifegate)*

Lo sguardo che spazia verso la natura ed il suo infinito toglie la depressione: questo lo aggiungo io che l'ho provato sulla mia pelle, in un momento molto triste della mia vita, sono salita in alto, il solo guardare verso il panorama che mi si prospettava davanti mi ha ricollocato sulla terra e fatto capire quanto valga la pena di vivere ed essere positivi. E questo pensiero positivo mi ha riportato all'ANDI, dove ho trovato gli stimoli per cercare di dimagrire e vivere in modo sano.

Per quanto riguarda gli altri appuntamenti della nostra Sezione per il 2018: organizzeremo una serata medica in settembre, poi ci troveremo in novembre per la Scuola Territoriale di 2. Modulo ed il 12 ottobre faremo la Festa di Sezione, dove festeggeremo i 30 anni dalla sua nascita! Siete tutti invitati!!!

*Federica Venturini*



## Scuola Territoriale di 2° modulo

Su richiesta dei soci, quest'anno nella Sezione è emersa la necessità di dare la priorità alla Formazione e l'Aggiornamento con le Scuole Territoriali di 1°, 2° e 3° Modulo.

Il giorno 7 febbraio, ad Orsago, nella Sala Consiliare, abbiamo incominciato



questo ciclo di Formazione con un incontro di tutti i 7 gruppi della Sezione. Tema della serata: ASCOLTO ATTENTO, OBIETTIVI PICCOLI E RAGGIUNGIBILI, DIARIO DELLE EMOZIONI. L'idea è stata di ricreare un "mini Lignano", proiettando poche slide, inerenti agli argomenti e formare i gruppi di lavoro. La serata è andata benissimo, anche se l'influenza ha penalizzato ogni gruppo con alcune assenze. La relatrice Patrizia Giacomini, Vice Presidente, ha condotto la serata con grande professionalità e maestria; alla fine ci siamo divisi in 3 gruppi da cui sono emersi i seguenti elaborati.

### 1) Ascolto Attento

Ascoltare attentamente chi parla, per poter accogliere e recepire quello che viene detto, non giudicante, non ritenersi al di sopra dell'altro pensando di essere migliore, credendo di risolvere i suoi problemi dando consigli. Chi parla percepisce l'interesse dell'ascoltatore



e questo determina un aumento di autostima. Importante non interrompere di continuo: se lo

fai significa che non stai ascoltando, non tutti sono loquaci e possono quindi trovare difficoltà nell'esprimersi. Mettere a proprio agio fa sì che la persona possa aprirsi liberamente, mettendo a nudo le proprie criticità, invece la mancanza di tempo necessario determina la chiusura della persona in se stessa e la fa pensare che il suo intervento non sia così importante: ecco che l'autostima se ne va, così da ricadere in quel circolo vizioso e non gratificante che

può essere il cibo. L'ascolto ricettivo: mi sento arricchito.

### 2) Obiettivi piccoli e raggiungibili.

Abbiamo discusso: come focalizzare il proprio obiettivo, che tipo, è realizzabile? Di che cosa abbiamo bisogno?

Motivazione: Capacità di trovare motivazioni profonde. Volontà. Come?

Senza motivazioni, probabilmente non siamo interessati a ciò che stiamo facendo e il nostro impegno è destinato a fallire, il cambiamento di abitudini è fatica, siamo sinceri. Il paragone è con una squadra: il coach allena con rigore, rispetto, la squadra ad avere piccoli risultati; anche noi come gruppo se ci sentiamo accettati avremo dei piccoli successi. È stato proposto uno schema settimanale con un piccolo obiettivo da raggiungere, scriverlo e la settimana successiva proporre un altro, altrimenti si ricomincia. Ecco che è determinante l'aiuto del gruppo, ognuno deve dare il proprio contributo per far sì che lo spirito dell'auto mutuo aiuto sia vincente verso il cambiamento interiore.

### 3) Diario delle emozioni.

Un argomento un po' contrastante, per alcuni è un grande aiuto, per altri è una forzatura, si incomincia ma non si porta mai a termine. Però, se noi lo intendiamo



come una fotografia di noi stessi, lo stato d'animo, i momenti tristi, ma anche i successi, le cose che ci piacciono o che

vorremmo fare, un incontro inatteso, ecco la cosa è diversa, diventiamo importanti, cominciamo a pensare a noi stessi.

Questa serata è stata ricca di emozioni, bello trovarsi insieme e lavorare nei gruppi, soprattutto per chi non è mai stato a Lignano, sicuramente da ripetere, un grazie particolare a Patrizia per la sua disponibilità e determinazione.

*Sonia – Grazia- Alina*



## Malattie cardiovascolari e fattori di rischio



Mercoledì 7 marzo la Sezione ANDI di Orsago ha promosso a Stevenà (Caneva) una serata di promozione sociale, con un tema sempre molto attuale: Malattie Cardiovascolari e fattori di rischio- Alimentazione e stili di vita per mantenersi in buona salute. I relatori intervenuti sono stati il Dottor Mario Valente (Cardiologo) e la Dottoressa Lina Sparacino (Cardiologa) (Azienda Ospedaliera di Pordenone, sede di Sacile). Dopo una breve presentazione dell'Associazione "Andi enon solo", con i fini e gli obiettivi della nostra metodologia, il Dott. Valente, ha illustrato i rischi, oggi presenti più che mai, delle malattie Cardiovascolari e della loro gravità, spesso a causa di una vita sedentaria e di una offerta alimentare eccessiva: prima causa di mortalità. Ecco perchè, fin da piccoli, sono importanti una corretta alimentazione ed una costante attività fisica. A titolo di prevenzione per tutti si consiglia almeno una mezz'ora di camminata o ciò che più si addice alla persona in termini di movimento, il controllo della pressione arteriosa e il mantenimento dei livelli di colesterolo LDL al di sotto dei livelli di rischio: naturalmente è importante mantenere l'attenzione verso una alimentazione controllata e bilanciata. Subito dopo è intervenuta la Dott. Sparacino, la quale ha illustrato il modo più semplice per attuare una alimentazione corretta,



bilanciata ma nutriente, con alimenti di stagione e soprattutto del territorio

La serata è scivolata velocemente grazie alla bravura dei relatori, che hanno saputo coinvolgere l'interesse del pubblico numeroso, il quale ha continuato a rivolgere domande e quesiti ai Medici con grande calore, il tutto in un contesto magico ed affascinante quale è Villa Frova.

E' utile ricordare che si tratta di uno stupendo edificio storico, con richiamo alle Ville Venete, recentemente ristrutturato dal Comune di Caneva e che rappresenta un contenitore multifunzionale, dove sono ospitate serate a tema culturale, sociale, medico ecc., nonché numerose mostre. Un dovuto ringraziamento ai Medici presenti, all'Amministrazione Comunale intervenuta e alla comunità locale che ha partecipato numerosa.

*Patrizia Giacomini*

## SESTO AL REGHENA

### Oggi lo dedico a me

Il 7 aprile a Bannia di Fiume Veneto abbiamo partecipato al percorso di formazione "Torniamo a casa" con la formatrice Giovanna Zanutta.

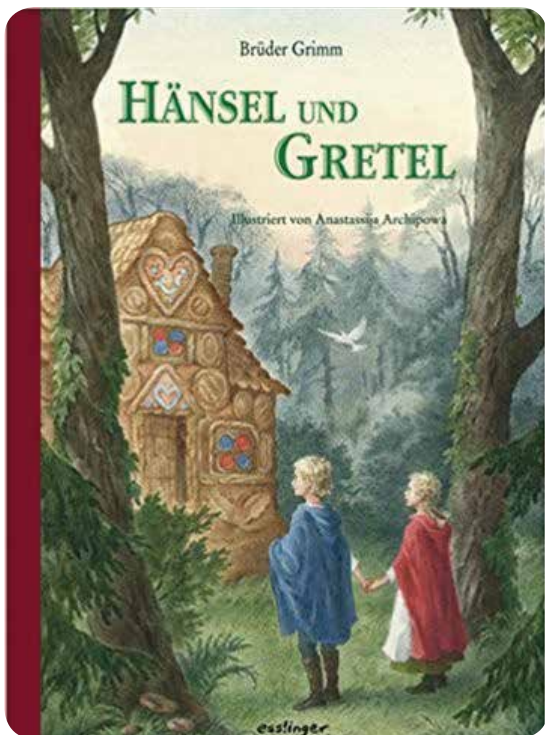
Il posto che ci ha ospitato è la sede della Pro Loco: una struttura bella e spaziosa e noi eravamo un gruppo consistente e affiatato.

Dopo il saluto di benvenuto della dott. Munari siamo partiti con la prima parte del programma: il movimento corporeo di respirazione e vibrazione delle braccia. Ci siamo poi divisi in tre gruppi, ognuno dei quali aveva a disposizione diverse foto tra cui scegliere quella che più rappresentasse il proprio stato d'animo. Abbiamo dichiarato la nostra scelta e dopo una breve spiegazione siamo stati incoraggiati a nutrire e valorizzare i bei ricordi della nostra vita.

L'attività successiva prevedeva di dividersi in due gruppi: i componenti del primo venivano bendati, mentre i componenti del secondo li circondavano e veniva quindi esercitata una pressione prima dall'interno e poi dall'esterno del cerchio. Eravamo tutti concentrati sulle sensazioni che questa situazione ci trasmetteva e le emozioni che ho provato sono state: le sabbie mobili e lo spiraglio. E' seguita la spiegazione e poi il break con frutta, biscotti e caffè.

Abbiamo poi ripreso con la terza parte: l'interpretazione della storia di Hansel e Gretel. Giovanna ci ha raccontato la fiaba, dandoci una lettura del simbolismo in essa contenuto: il percorso di crescita e maturazione





personale. Ha ricreato con stoffe colorate i vari ambienti: la povera casa dei genitori, il bosco pieno di pericoli, la casa di marzapane, spazio della tentazione e della prova e luogo dove si mettono in moto risorse inaspettate, il fiume con l'anatra che aiuta i due bambini a compiere la traversata, il ritorno alla casa familiare con il tesoro sottratto alla strega. Ognuno di noi ha scelto il luogo e il personaggio con cui era più in sintonia e ci siamo confrontati sulle motivazioni della scelta fatta.

Per ultimo la danza di ringraziamento tutte in cerchio.



Ci hanno spiegato anche l'importanza di riunirsi in circolo, senza tavoli o altri oggetti in mezzo a dividerci, dando così la possibilità di far passare le emozioni e di creare empatia.

E' stata un'esperienza diversa dal solito che ci ha permesso di focalizzare l'attenzione su noi stessi, le nostre sensazioni, il nostro vissuto e che speriamo di ripetere.

*Carla - club 3*

## ANDI ... perché?

Che cos'è l'ANDI e non solo? Questa è la domanda che ho fatto ai componenti del club che frequento. Quasi una provocazione ... in fondo tutti sanno cos'è: Associazione Nazionale Dimagrire Insieme e la maggior parte delle persone è entrata a far parte di questa associazione per perdere peso. Qui però nessuno impone diete: ognuno è libero di scegliere che cosa mangiare, ci vengono però fornite indicazioni generali di come ci si dovrebbe comportare riguardo all'alimentazione e all'attività fisica.

Io ho insistito molto continuando a chiedere: perché partecipiamo all'ANDI? Che cosa ci dà questa associazione? Ho talmente insistito da metterli in difficoltà.

A volte capita che ci siano persone che frequentano da diversi anni il gruppo, hanno ottenuto con fatica e sacrificio dei risultati e poi non sono riuscite a mantenere il peso raggiunto. Questo altalenante salire e scendere di peso è scoraggiante. Sembra quasi che raggiungere il peso ragionevole sia una meta privilegiata e ottenibile solo da alcuni fortunati, mentre tutti gli altri sono destinati a sacrificare le gioie della buona tavola per poter vedere qualche etto scendere, almeno ogni tanto.

Ma a che cosa serve effettivamente perdere peso? A migliorare la qualità della vita, viene da dire. La vita è di qualità quando riusciamo a vivere serenamente sia con il fisico che con la mente. In fondo l'unico scopo dell'ANDI è quello di porre attenzione alla qualità della vita che viviamo ogni giorno e nel caso trovassimo dei punti poco qualitativi cercare di migliorarli.

Perdere peso tutto sommato è un effetto collaterale del benessere emotivo.

*Meri - club 1*



## TREVISO

### Per Riccardo

Erano le 20.30 di un giovedì, giorno in cui il nostro Gruppo si ritrova, che abbiamo ricevuto la notizia che il nostro socio e amico Riccardo se ne era andato. Sapevamo della sua terribile malattia, ma non pensavamo che ci avrebbe lasciato così presto. Vorrei descrivere Riccardo per come io lo conoscevo.

Quando tre anni fa sono entrata all'ANDI lui usciva da un brutto periodo, aveva subito un difficile intervento e ce la metteva tutta per tornare alla normalità;



nonostante ciò mi ha colpito per il suo ottimismo, stimolava tutti a raggiungere i propri obiettivi, a non perdere mai la volontà di farcela. Era una persona sincera, diceva pane al pane e vino al vino; non era molto diplomatico, ma non riuscivi mai ad arrabbiarti con lui, perchè

diceva la verità; lui stesso aveva vinto dure battaglie con la sua sola volontà, e questo era uno stimolo per tutti noi.

Era conosciuto da tutti come un uomo generoso, e resterà sempre nei nostri cuori.

CIAO RICCARDO.

*Angela, Club di Vedelago*

## Cambiamenti nel Direttivo

Questo primo quadrimestre è stato molto importante per noi soci ANDI della Sezione di Treviso per l'avvicendamento di alcune cariche direttive.

La nostra Presidente Elena, al termine del suo mandato, non è stata disponibile a rinnovare l'incarico, lasciando il posto ad una nuova Presidente.



Un particolare ringraziamento ad Elena e tutto il direttivo per l'impegno, la determinazione e la precisione con cui hanno portato avanti il loro lavoro. Sono riusciti a coinvolgerci nelle iniziative, soprattutto quelle ludiche, un po' nuove per me vecchia... socia, ma molto appassionanti e interessanti.

Un Benvenuto alla nuova Presidente Laura e a tutto il nuovo direttivo, con i migliori auguri di buona continuazione per un proficuo lavoro, nella speranza che, con la collaborazione di tutti i soci, possiamo crescere "numericamente" diffondendo nel nostro territorio la metodologia ANDI, cioè prevenzione e vita in salute con un corretto stile di vita.

Un grazie di cuore a tutti!

*Maria Teresa*

## Perché mi boicotto da sola?

Cari amici dell'Andi, mi chiamo Francesca e faccio parte dell'associazione da parecchio. Il mio percorso ha visto alti e bassi e negli anni il peso non è cambiato molto, anzi è aumentato.

Quando sono entrata andavo ancora a scuola e i miei ritmi erano molto diversi da quelli attuali.

Comunque, dopo molti anni di permanenza nell'associazione, da dopo Lignano dell'anno scorso mi è scattato qualcosa e mi sono impegnata molto di più su me stessa. Ho aumentato il livello di fibre nella mia dieta (grazie al Dott. Pratesi) e ho iniziato seriamente a fare attività fisica.

Nonostante questo, spesso e volentieri mangio in maniera disordinata e cose che so che non dovrei. Per esempio, questo week end ho mangiato 5 paste e ho passato il resto della giornata a fustigarmi mentalmente per averlo fatto. Malgrado questo nulla mi ha impedito

di mangiare domenica un quarto di torta...

Ora mi chiedo, perché so perfettamente cosa devo fare e, sebbene da una parte mi impegno, dall'altra mi boicotto da sola??

Vorrei capire che cosa dentro di me mi porta a comportarmi così e sono sicura che, quando l'avrò capito, il mio cambiamento di stile di vita potrà iniziare e continuare.

*Francesca*



[www.piubenessere.it](http://www.piubenessere.it)



## Associazioni aperte

Si è svolta nel Comune di Piasian di Prato il 20 maggio la festa di tutte le Associazioni del territorio, le Associazioni presenti erano 40. La giornata è stata



molto ben preparata, tutte le associazioni erano presenti con un gazebo per distribuire ai presenti

materiale informativo e spiegare la loro attività. Hanno accompagnato la giornata vari intrattenimenti con le bande del territorio, l'esibizione da parte delle

A s s o c i a z i o n i sportive delle loro attività, gruppi folkloristici, artisti sui trampoli, esibizioni circensi e di gruppi musicali giovanili.



Il pranzo per tutti, offerto dall'Amministrazione Comunale. L'evento è stato ripreso da Telefriuli e trasmesso all'interno del programma "Il campanile della domenica".



E' stata una bella e gioiosa giornata, all'insegna della solidarietà e della condivisione, aiutata anche dalla giornata soleggiata.

È stata molto apprezzata perchè lavoro dell'Assessore alle Associazioni Signor Lucio Riva. Molto apprezzata anche la presenza del Sindaco Dottor Andrea Pozzo.

Manifestazioni di questo genere aiutano sia le Associazioni a farsi conoscere, sia l'interazione della Comunità locale nel suo insieme.

L'organizzazione perfetta, grazie al



Luciano Calò

## NOI ALTRI

Dal Gruppo Isontino della Sezione di UDINE desideriamo far giungere alla Libellula una testimonianza e una riflessione sulla Malattia mentale intesa come Problema sociale. Proprio in questi giorni ricorrono i 40 anni della Legge 180, meglio conosciuta come legge Basaglia. Una legge che ha fatto compiere un passo gigantesco nella gestione sociosanitaria della salute mentale. Tutti noi abbiamo certamente visto tramite documentari, film, libri, quale era la condizione dei malati psichici nel nostro Paese: Manicomi spesso più simili ad un lager che ad una casa di cura, malati legati a letti di contenzione in condizioni igieniche disumane, terapie che servivano solo a renderli inoffensivi, intontiti, non più esseri pensanti... sembra di parlare dell'800 e invece sono solo 40 anni. Sebbene i capisaldi della Legge Basaglia non siano stati realizzati in tutto il territorio nazionale e ci sia ancora moltissimo da fare, specialmente noi, nelle province di Gorizia e Trieste dove Basaglia ha operato insieme a un formidabile gruppo di medici e paramedici, abbiamo potuto usufruire della sua eredità scientifica ed etica. Il malato mentale è anzitutto una persona che va rispettata, curata e ove necessario accudita. Alla chiusura degli ospedali psichiatrici come tali si sono sostituiti dei presidi territoriali, oggi sono i Centri di salute mentale, che prendono in carico coloro che presentano i più diversi tipi di problematiche psichiche e li seguono sotto il profilo terapeutico e sociale. Certo, le risorse spesso sono limitate, ma, e questo è l'altro fondamentale "frutto" della riforma basagliana, cittadini, utenti, familiari, volontari hanno dato vita a strutture che dal basso supportano la promozione della salute mentale. A Monfalcone opera l'A.P.Sa.M., Associazione provinciale per la salute mentale, un gruppo di persone che perseguono questi obiettivi: Lotta all'emarginazione, all'abbandono, al rifiuto che fanno sentire il sofferente psichico diverso e inutile. Realizzazione di un progetto di prevenzione, cura, assistenza e riabilitazione e sostegno anche verso le famiglie. Uno strumento ideato dall'Associazione per migliorare la qualità di vita degli utenti è "NOI ALTRI": un laboratorio che coinvolge le persone in attività creative come la maglieria, la falegnameria, il ricamo, la pittura, il canto, ma anche gite e vacanze. Recentemente viene pubblicato un giornaleto, "Noi Altri" appunto, dove le persone, con il linguaggio che possiedono, spesso il dialetto, danno vita a dialoghi, aneddoti, storielle umoristiche legate alle loro esperienze. Un modo semplice e straordinario per trasformare creature immerse in una indicibile sofferenza, in persone capaci di gestire la propria vita in modo dignitoso.

Silvia



### Una serata con il dr. Rorai...

Come si evolvono velocemente i tempi!

Dal 1960 ad oggi le cose sono cambiate tantissimo e Internet è entrato di prepotenza nella vita un po' di tutti. E tu, per come stanno le cose, credi di essere ancora in grado di farne a meno? Non credo!

Chi in sovrappeso come me, ad esempio, entrando in Internet non ha resistito a cliccare per sbirciare cosa consigliava il sito:

- Ecco come bruciare i grassi della pancia in poco tempo

- La dieta che ti fa perdere 10 chili in poche settimane
- Alimenti e bevande miracolose che ti sgonfiano, ti tonificano

Attenzione!! Il dr. Rorai ci fa notare che ci sono molte trappole in rete. Tutto quello che esiste in Internet è lì perché qualcuno, per sua voglia personale, per interesse, per hobby, in sostanza per i più vari motivi tutti suoi, ce l'ha messo. Se all'inizio lo scopo era essenzialmente accademico e di ricerca scientifica poi, a poco a poco, si sono creati una straordinaria varietà di servizi di varia natura.

In sostanza l'invito ad ogni nuovo utente è quello di non utilizzare la rete come un'enciclopedia per il fai da te, ma di saper valutare le molteplici nozioni che si leggono, rivolgendosi e fidandosi comunque dello studio e della professionalità dei medici.

Parlando poi di obesità, il dr. Rorai ci ha spiegato che il sovrappeso è dovuto da una molteplicità di concause, oltre all'alimentazione e per questo ci ha parlato dell'epigenetica. La nutrizione, come molti fattori ambientali, è in grado di modificare il nostro profilo epigenetico, che a sua volta svolge un ruolo importante nell' "accensione/spengimento" dei geni, andando a regolare, in termini più specifici, l'espressione genetica. Ma cosa intendiamo per epigenetica? Con epigenetica si intendono tutti quei fattori che non sono scritti nel nostro DNA, ma che riescono a dare istruzioni su quali geni esprimere o silenziare e che quindi vanno ad influenzare la funzione e le caratteristiche metaboliche delle cellule. Ciò vuol dire che lo stesso gene potrà essere "acceso" o "spento" e perciò si avranno effetti diversi a seconda del profilo epigenetico di ognuno.

E il ruolo dell'alimentazione? Negli ultimi anni è stato sempre più evidenziato come l'ambiente esterno e soprattutto l'alimentazione siano in grado di indurre cambiamenti nell'epigenetica di un organismo,

inducendo, di conseguenza, dei cambiamenti nell'espressione del genoma umano. D'altronde questi cambiamenti, non solo modificano le caratteristiche metaboliche delle cellule e quindi dell'organismo, ma vanno ad influenzare il rischio di malattie croniche come diabete, obesità e ipertensione. Sembra, quindi, sempre più verosimile che, in un prossimo futuro, la ricerca sarà focalizzata sulla scoperta di nuove informazioni che permettano di formulare una dieta quanto più personalizzabile, tenendo conto della genetica ed epigenetica di ogni individuo, in modo da cercare e ridurre il rischio di sviluppare patologie.

Concludendo: sfruttiamo Internet per accrescere le nostre conoscenze ed impariamo a sfruttare le migliori potenzialità di questo straordinario mezzo. Ciascun singolo utente, nel suo piccolo, rende Internet interessante e, infatti, Internet è interessante proprio perché vi si trovano le creazioni di migliaia di utenti diversi.

Dobbiamo, però, sempre affrontarlo con grande spirito critico per non cadere nelle sue trappole.

*Gruppo n. 5 di San Martino di Colle Umberto*



### ... e una con la dottoressa Gattinoni.

“INSIEME E' MEGLIO...” e l'ANDI aiuta anche con queste iniziative.

Abbiamo avuto un interessante incontro, il 4 aprile scorso, per l'ANDI di Vittorio Veneto: “Conoscersi per stare bene”, relatrice la dr.ssa Francesca Gattinoni, primario Fisiatra dell'ospedale di Conegliano e Vittorio Veneto. La dottoressa ha illustrato come la vita biologica e lo stato mentale siano un insieme da capire, e anche come, nel tempo, il nostro corpo si sia adattato ai cambiamenti. Pensiamo all'evoluzione dell'uomo, passato dallo stato di camminare a “quattro zampe” al diventare eretto, oppure alla giraffa che per necessità ha allungato collo e gambe per cercare il cibo. Pensiamo poi anche al nostro recente passato quando, causa le guerre, la gente ha patito la fame, ha dovuto emigrare, si è adattata alle nuove realtà. Oggi si vive di più, ma come? La mortalità infantile è quasi nulla, le malattie infettive sono diminuite, ma sono aumentate le malattie degenerative e del sistema immunitario. Sono in aumento i casi di tumore e si muore sempre



più per malattie cardiache. Si invecchia di più, ma spesso con patologie infiammatorie invalidanti, quali artrosi e artriti, o con la demenza senile, il Parkinson, l'Alzheimer. Per curare le malattie, i medici ci prescrivono esami clinici talvolta in eccesso, guardano e curano solo una parte del nostro "IO", ci riempiono di medicine, ma non si parlano tra loro e non cercano le cause scatenanti del male. La dottoressa Gattinoni ha molto insistito nel dire che "Noi siamo fatti di materia e di psiche", che convivono perfettamente e che insieme vanno trattate. Lei ha spiegato come la diminuzione delle difese immunitarie porti il corpo a reagire negativamente: ecco quindi ad esempio l'insorgenza di Herpes, eruzioni cutanee, febbre, infiammazioni....



E allora cosa fare? Serve ascoltarci, ascoltare il nostro corpo, non sottovalutare i segnali del suo cambiamento. Lo stress è il primo fattore che ci danneggia e porta

sbilancio nel sistema immunitario. Aiuta quindi ad adottare abitudini che lo combattono: dormire, rilassare il fisico, non appesantirlo con una vita sregolata, mangiare con parsimonia, preferire la dieta mediterranea o vegetariana. Ha spiegato che: "Il mattino è utile fare un'abbondante colazione, a pranzo ridurre le quantità e selezionare bene la qualità del cibo, la sera mangiare poco. Una volta la settimana non farebbe male sospendere il cibo per 12 ore". Bene inoltre bere molti liquidi, limitare le calorie perché aumentano le infiammazioni, sostenere con gli alimenti giusti la flora batterica intestinale. Utilissimo, poi, fare attività fisica: all'aperto, in casa, in palestra, insomma fare movimento. Ha spiegato che, per ascoltarci, dobbiamo riconoscere le nostre emozioni, dar loro vita, dar loro un nome e un significato. Dobbiamo riconoscere i nostri bisogni, ascoltarli e darci delle risposte, dobbiamo pensare positivo e guardare la vita in modo diverso. Alla precisa domanda: "le cure mediche servono per curare le malattie?", ha risposto che per curare le patologie, le malattie, servono le medicine, ma possiamo fare molto anche noi stessi, avendo una maggiore consapevolezza, positività di pensiero, volontà dello spirito e uno stile di vita migliore!

*Gruppo n. 7 di Cappella Maggiore*

## GIROVAGANDO

### Su e zo per i ponti - VENEZIA 15 aprile 2018

Anche quest'anno noi della sezione di Udine eravamo presenti con parecchi soci/e alla 40° edizione della manifestazione di solidarietà, e, come sempre, si è svolta nella meravigliosa cornice di Venezia, con la partecipazione di persone di tutte le età. Gli iscritti sono stati oltre 10.000.

Due percorsi possibili: uno breve di km 6 con 20 ponti, partenza dalla stazione ferroviaria e quello completo di km 12,5 con 42 ponti, partenza e arrivo in Piazza San Marco.

Nelle piazze e nelle calli c'erano varie attività di

intrattenimento (musica, esibizione di artisti di vario genere). Prima della partenza in Piazza san Marco c'è stato lo spettacolo degli sbandieratori,

gruppi folkloristici, musicali ed artisti di vario genere, il tutto

molto apprezzato dai presenti.

Premiati, come sempre, con la medaglia tutti i partecipanti, mentre ai gruppi è stata consegnata la targa in ceramica della manifestazione.

Premiati con medaglia d'oro il gruppo Danzerini e musicisti di Passons (UD). Presente anche il gruppo di arrotini della Val Resia che hanno dato dimostrazione di arti e mestieri di un tempo, con il sottofondo della Banda





di Tessera – VE che si è esibita nei luoghi limitrofi alla partenza e all'arrivo del percorso in Piazza San Marco.

La tradizionale passeggiata di solidarietà alla

scoperta dei luoghi meno conosciuti della città, ogni anno percorsi sempre diversi, rivolta a scolaresche, gruppi, associazioni sportive e non, giovani e meno

giovani è sempre un bel momento per ritrovarsi assieme senza distinzione, per una causa comune – la solidarietà, che spesso diventa più difficile in altri contesti. Esserci è sempre una bella emozione. Ed è stato ancora più bello ritrovarci con gli amici andini delle altre Sezioni alla fine del percorso. Al prossimo anno!

*Luciano Calò*



## Un sabato al Bosco Romagno - Cividale del Friuli

Da poche settimane abbiamo conosciuto Dennis Michielutti, un ragazzo che è entrato a far parte della nostra Associazione.



Fra i tanti racconti, Dennis ci ha spiegato che organizza gite in mezzo alla natura, anche con bambini e ragazzi per spiegare loro la flora vivente in

quei luoghi. Da qui l'idea di organizzare una giornata per la nostra Associazione. E così queLLa mattina ci

siamo trovati (in pochini a dire il vero) per andare a Spessa e da lì visitare il **B o s c o R o m a g n o**, conosciuto, ma m a i approfondita la sua realtà, molto verde e varia.

Dennis ha cominciato da subito a spiegarci la storia di questo luogo. Nel 1945 quando ancora era una parte della macchia



selvaggia vennero portati 14 partigiani osovani prelevati da altri partigiani delle Brigate Garibaldi alle

Malghe Porzus, interrogati e giustiziati nei pressi del bosco. E qui sotterrati. Una lapide ricorda quella strage.

Veniamo al motivo della nostra visita al **B o s c o**: conoscere e riconoscere varie realtà di flora. Ad e s e m p i o , riuscire a riconoscere le fragoline buone dalle false



fragole: dai pistilli diversi. C'è differenza sia nel sapore che nella forma. Oppure il giglio Martagone, la cui raccolta è vietata e sanzionata fino a 150 €. Le querce la fanno da padrone in questo bosco. Molto interessanti anche i trapianti di alberi dagli Stati Uniti come l'acacia. E i numerosi cespugli. Oltre al rovere, al carpino nero e al pino strobo.

Anche i piccoli fiorellini di margherita, tarassaco, iperico, fiordalisi, campanule, ranuncoli e vedere la pianta originale

dei gerani, e altri ancora hanno accompagnato la passeggiata, riconoscendo anche piccolissimi particolari che rendono due piante della stessa famiglia uniche. Particolari ben spiegati da Dennis.

Cose scontate? Sì, forse, ma rivederle e riconoscerle in compagnia è sicuramente piacevole.

L'area ricreativa organizzata, con i bambini felici che giocavano e le famiglie che si erano accomodate ai tavoli, ci ha rallegrati ancora di più.

Impariamo ad apprezzare dalle piccole cose la natura che ci circonda, la natura è vita.

*Tiziana*



## Udine, Palazzo Patriarcale e le Gallerie del Tiepolo

Una mattina di questo inverno ho ricevuto la visita inaspettata di una cara amica di Milano; aveva un impegno di lavoro, fa il medico legale, e doveva recarsi in un paese dalle parti di Udine per visitare una persona. Ha iniziato a piovere, come fa quando inizia a piovere in Friuli, e non c'era verso di vedere un



barlume di sole. Avevamo programmato un giro per la città, avevo tanta voglia di mostrarle le bellezze di Udine, ma niente da fare, continuava a piovere a dirotto. Allora ho pensato ad un programma alternativo, e mi ricordavo di aver visitato il Palazzo Patriarcale di Udine tantissimi anni fa, in gita scolastica. Attualmente il Palazzo Patriarcale, residenza un tempo del patriarca d'Aquileia e oggi dell'arcivescovo ospita dal 29 aprile 1995 il Museo Diocesano. Il contesto architettonico e pittorico di straordinaria bellezza nel quale vennero allestite le collezioni museali fu alla base della scelta di chiamare l'intero complesso "Museo Diocesano e Gallerie del Tiepolo". La collezione del Museo Diocesano e Gallerie del Tiepolo comprende circa 700 opere, alcune delle quali esposte al pubblico. Una cospicua parte del patrimonio artistico custodito dal Museo proviene dalle parrocchie della diocesi di Udine. La sezione della scultura lignea è, infatti, quasi interamente composta da opere che, per motivi conservativi e di tutela, si è preferito accogliere in una struttura che offre maggiori garanzie di sicurezza rispetto agli originali luoghi di culto. Le sale nelle quali sono allestite le varie collezioni e il piano nobile rappresentano un ulteriore punto d'eccellenza per il Museo. Nel palazzo è infatti possibile godere della bellezza degli affreschi settecenteschi di Giambattista Tiepolo, il quale decorò, per volere dell'allora patriarca

Dionisio Dolfin, il soffitto dello Scalone d'onore, la Galleria degli ospiti e la Sala rossa. Sempre nel piano nobile si possono ammirare le suggestive grottesche di Giovanni da Udine nella Sala azzurra, gli stucchi della Sala gialla e la Biblioteca patriarcale, custode di un patrimonio librario ricchissimo. La mia amica è rimasta straordinariamente colpita dalla magnificenza degli affreschi di Tiepolo, non potevo trovare un luogo migliore per incantarla. In effetti, dopo la scalinata che mostra in alto il soffitto con immagini che sembra di poter toccare con le proprie mani, il secondo piano aggiunge stupore attraverso le sale affrescate dal celebre artista e da altri, arredate in modo sfarzoso che, come in un proscenio e in un crescendo, preparano all'apparire della magnifica biblioteca lignea che rappresenta un vero gioiello. La nostra fortuna poi è stata di trovarci in visita una domenica mattina, in occasione di una visita guidata che spiegava gli animali riprodotti negli affreschi della sala Azzurra, vi era anche uno studioso biologo ed etologo che forniva indicazioni sulle caratteristiche di alcuni animali, tipici delle nostre zone. Vi era poi un responsabile del settore sezione educativa, in quanto il Museo ha messo a disposizione di studenti ed insegnanti un'apposita sezione educativa con un laboratorio dove si possono sperimentare le diverse tecniche artistiche apprese durante la visita alle sale del palazzo. Le visite – della durata di due ore – si possono prenotare con una telefonata o una e-mail. Si svolgono durante l'orario d'apertura del Museo e, preferibilmente, al mattino.



Io e la mia amica siamo rimaste molto contente della nostra visita, per la bellezza dei posti e delle opere in mostra, e perché l'amore per l'arte può arricchirsi continuamente e dare profonde emozioni. Non occorre andare lontano per trovare tesori nascosti.

*Giulia Imbriaco*



*Gli altri siamo noi*

## **Pedalando per la vita: prima maratona di 24 h in mountain bike in FVG!**

Buon giorno. Per prima cosa voglio ringraziare il Presidente Luciano Calò e sua moglie Tiziana Fumei per darmi l'occasione di raccontarvi la mia nuova iniziativa di Lotta contro l'obesità e il reciproco rispetto sulle nostre strade.

La prima maratona di 24h in MTB del Friuli Venezia Giulia è iniziata venerdì 13 Aprile 2018 con partenza nella piazza del mio Comune, Ruda, a mezzanotte per arrivare il sabato sempre a mezzanotte, sempre a Ruda. Poi dopo un mese mezzo farò la stessa cosa nella regione Veneto. Per passare poi nella regione Lombardia e infine in Piemonte, tutto questo per unire le quattro regioni dal nord est al nord ovest d'Italia. Prima di iniziare, voglio ringraziare tutte le persone dell'Associazione ANDI e non solo, Sezione di Udine e tutte le altre Sezioni.. E nelle foto che allego si vede il vostro logo nelle mie due magliette ufficiali, così con orgoglio vi porterò sempre con me! Alle ore 23.00 del venerdì io e mio figlio Michele prepariamo un piccolo rinfresco per le persone che sono venute a vedere la mia partenza, anche se è una serata fredda e, dopo una serie di foto saluto tutti e parto con tanti dubbi, ho preso tutto?? ripasso

mentale quello che ho nelle due borse laterali e uno zainetto sopra. L'illuminazione è ottima sia anteriore che posteriore e confido nelle auto, ma facendo attenzione. Prima destinazione è Trieste: arrivo alle 2.37 in piazza Unità, non c'è nessuno, ma Trieste così è veramente bella! Il freddo si fa sentire, inizio il



ritorno direzione Monfalcone: in costiera è buio pesto, c'è un silenzio incredibile, sento le civette, vari rumori, l'acqua del Timavo. Alle 4.00 arrivo a Monfalcone e sono tutto sudato: inizia lo spogliarello per il cambio delle maglie termiche, per poi ripartire, direzione Gorizia. Attraverso Capriva, Cormons e inizia l'alba: mi fermo a fare una foto, una sensazione unica, anche se il freddo è più intenso nelle prime ore della mattina; devo trovare un bar per bere qualcosa di caldo e fare colazione: in queste condizioni si apprezza tutto quello che noi facciamo ogni giorno, come la semplice colazione. Inizia a sorgere il sole, sto un po' meglio: inizio a spingere sui pedali direzione Cividale, poi Nimis, per affrontare un

piccolo passo, il monte Croce, per raggiungere la statale che mi porterà a Venzone, giusto per toccare anche la Carnia. Oramai sono le 11.00 e devo affrettarmi perché alle 12.00 in municipio di Osoppo mi aspettano: la vice Sindaca Ida Copetti e un Assessore mi ricevono e mi invitano dentro, anche se è sabato e il municipio è chiuso; la vice Sindaca indossa la fascia tricolore e mi fanno due doni: una medaglia di Osoppo e due libri, uno la storia del paese e uno sulle Orchidee selvatiche che nascono solo





nel loro territorio, ne hanno 34 specie. La medaglia mi è stata donata non per la mia iniziativa in mtb, ma perché quando è successo il terremoto nel 1976 io andavo a scuola e ho pensato di andare in Friuli a dare una mano e il primo paese che ho incontrato era Osoppo, distrutto per il 98 %, ma mi dissero che c'erano tanti volontari, mi ringraziarono e mi consigliarono di andare a Gemona e questa storia è il motivo della medaglia. Poi mi invitano a mangiare un po' di pizza: preoccupato per i km che devo percorrere tutto il giorno, li ringrazio e parto direzione Sequals. Adesso il caldo si fa sentire, sono le 13.30, guardo il contachilometri e sono già 220! Inizio a togliere le maglie, in più bere molto, possibilmente ogni mezz'ora e controllare di non avere cali di glicemia, così cerco di alimentarmi bene. Passo Aviano e vado verso Caneva: la stanchezza comincia a farsi sentire e il sedere inizia a fare un po' male, le ore sono tante sulla sella, ma la sofferenza fa parte di noi ciclisti. Passo Prata di Pordenone, poi verso Morsano al Tagliamento decido di fermarmi a mangiare un panino e bere qualche

bevanda fresca. Nella borraccia l'acqua è di solito calda di giorno e fredda di notte. Sono già arrivate le 21.00 e inizio a rimettere le maglie per la notte, la stanchezza è oramai la mia compagna di viaggio, sto correndo sulla statale direzione Palazzolo dello Stella, ma sbaglio e vado verso la Napoleonica: decido di chiamare mio figlio Michele che mi raggiunga e mi dia un po' di conforto come ha fatto quando sono andato da Ruda a Berlino, 1240 km nel 2017. All'altezza del ristorante Il Napoleon bevo una coca cola perché gli zuccheri entrano in circolo subito e in quel momento ne ho veramente bisogno: vedo il campanile di Mortegliano e mi dà un po' di conforto perché Palmanova è vicina. Sono tante ore in sella e prendo un punto di riferimento, una luce, ma pedalo pedalo e non si avvicina mai, allora capisco che sto andando piano. Vedo mio figlio, che inizia a farmi delle foto per ricordare l'impresa, ma a dire il vero mi dà tranquillità. A due km da Ruda lui va avanti e mi prepara un piccolo rinfresco per festeggiare. Sono arrivato a Ruda con 40 minuti di anticipo, veramente stanco ma felice: le ore in sella sono state 18 e i km percorsi sono stati 325!

Concludo dicendo che ce l'ho fatta, ma oltre alla forza di volontà è indispensabile essere allenati, altrimenti ci si può fare veramente male!

Vi voglio ringraziare tutti e, se avete dei sogni, non mollate e perseguiteli con tenacia!!!!!!

*Mauro Buoro*



**Vice Presidente, per il  
FRIULI VENEZIA GIULIA**

Fumei Tiziana  
329 5303443  
tizianafumei@gmail.com

**Azzano Decimo**

Riviera Silvana  
348 8632794  
furlanettoenrico@libero.it

**Casarsa della Delizia**

Bortuzzo Emilia  
0434 86031 - 338 1901110  
loretta.concollato@alice.it

**Cordenons**

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

**Sesto al Reghena**

Montico Anna  
339 8572579  
buongiorno1959@gmail.com



Via Francesco Baracca, 34  
33084 Cordenons (PN)

*Segreteria*

cell. 347 6039473

C.F. 91013460935

[www.andienonsolo.it](http://www.andienonsolo.it)

[andienonsolo.onlus@gmail.com](mailto:andienonsolo.onlus@gmail.com)

**Udine**

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

**Vice Presidente, per il  
VENETO**

Giacomini Patrizia  
349 3782700  
p.giacomini.61@alice.it

**Belluno**

Rosset Rosalia  
347 3367576  
rosaliarosset@gmail.com

**Conegliano**

Zardetto Ennio  
345 4574218  
ennio.zardetto@gmail.com

**Orsago**

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

**Treviso**

Leporatti Laura  
340 7862213  
andi.sezionetreviso@gmail.com

**Vittorio Veneto**

Dei Pieri Adriana  
348 7559291  
adrianadeipieri@libero.it