



# La Libellula



**Semestrale Dicembre 2018**  
**1988-2018 - Trentennale**



# SOMMARIO

3 *La storia dell'ANDI  
commentata dal Comitato Scientifico.*

4 *Azzano Decimo*

5 *Belluno*

7 *Casarsa*

8 *Cordenons*

9 *Conegliano - Orsago*

11 *Treviso*

14 *Udine*

16 *Vittorio Veneto*

18 *Da trentanni... verso il futuro!*

*Contributi dai festeggiamenti 30 settembre 2018*



**In copertina:** La Chiesa di S. Benedetto di Orsago (TV) - (vedi commento a pag. 4)

**Dicembre 2018 – N. 02 – 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.



## La storia dell'ANDI commentata dal Comitato Scientifico.



Buon giorno a tutti, desidero prima di tutto ringraziare i colleghi del Comitato Scientifico per avermi dato l'opportunità di essere qui oggi a rappresentarli in questa straordinaria occasione. Naturalmente vi porto il loro saluto, il saluto di tutto il Comitato Scientifico, con l'auspicio che questa ricorrenza diventi non solo un importante momento di riflessione e verifica rispetto al lungo cammino fin qui svolto, ma, come ben dice il titolo di questo incontro, si riveli anche un'occasione per un deciso rilancio dell'ANDI per i prossimi anni.

Tra gli aspetti più importanti che caratterizzano l'ANDI e la sua metodologia va senz'altro sottolineato quello dell'auto-mutuo-aiuto. L'esperienza dell'auto-aiuto è una esperienza che appartiene ad ognuno di noi, fa

parte della vita, basta pensare a tutte le volte in cui ci siamo rivolti ad un amico, ad un familiare o a una persona degna della nostra fiducia e abbiamo con lei condiviso in modo semplice e sincero un nostro pensiero, un problema o una gioia. Lo scopo essenziale dei gruppi di auto-mutuo-aiuto dell'ANDI è sempre stato quello di dare, a persone che vivono lo stesso problema, l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi ad affrontare assieme i problemi. In questo modo, ciascuno riceve e contemporaneamente dà aiuto.

Vengono inoltre favorite l'autostima e la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento e sui propri sentimenti. Non solo, ma grazie a questa esperienza si acquisiscono specifiche informazioni riguardanti soluzioni pratiche apprese dall'esperienza diretta, che non sono ricavabili né dai libri, né dalle istituzioni, né dai professionisti.

In questi 30 anni che ormai abbiamo alle spalle i membri del Comitato Scientifico, che pure sono tutti dei professionisti, hanno dovuto fare i conti con questo paradosso: essere dei professionisti all'interno di una associazione che ha fatto dell'auto-mutuo-aiuto il suo dogma! Credetemi, non è stato semplicissimo né facile, ma penso di poter affermare che, in tutti questi

anni, i componenti del Comitato Scientifico dell'ANDI sono riusciti a sostenere questo impegnativo e sottile equilibrio tra la loro professionalità e il dogma dell'auto-mutuo-aiuto. E l'ANDI? Cosa posso dirvi oggi, a distanza di 30 anni, di questa straordinaria esperienza? Personalmente uso spesso la metafora della camminata in montagna per spiegare il percorso del cambiamento in cui ognuno di noi è impegnato durante la propria vita. Penso che tale metafora possa benissimo essere associata a tutti coloro che frequentano i gruppi ANDI, ma credo possa valere anche per l'associazione nel suo insieme. Ora, come ben si sa, la montagna non è per tutti, perché ci vogliono impegno, sacrificio e costanza. Dunque, non aspettiamoci che l'ANDI possa essere per tutti, perché anche in questo caso vengono richiesti impegno, sacrificio e costanza, in altre parole, un vero percorso in salita. Comunque, come voi sapete, tutte le salite ad un certo punto finiscono e si arriva in vetta, provando così una soddisfazione unica ed estremamente positiva. Si tratta

di una esperienza di vita che rimane per sempre in noi e che ci rinforza caratterialmente.

Il percorso che l'ANDI ha fatto in questi 30 anni è proprio così, caratterizzato da alti e bassi, salite e discese, soddisfazioni e insoddisfazioni, forse anche da qualche rimpianto, ma sicuramente ricco di tanti momenti belli e gratificanti.

I gruppi ANDI hanno sempre cercato di favorire, nei propri membri, un atteggiamento positivo nei confronti della vita. Hanno sempre infuso speranza e fiducia nel futuro, convinti dell'importanza del confronto con l'altro come vera strada verso la crescita e il

cambiamento. Credere che il tempo sia una risorsa a nostro vantaggio, ha aiutato ed aiuta a superare le difficoltà passate e presenti, con un atteggiamento attivo e responsabile che è fondamentale anche rispetto al futuro. Risulta evidente, quindi, l'importanza fondamentale che per ognuno di noi rappresenta il "qui ed ora", come unico contesto all'interno del quale cercare di essere veramente se stessi e vivere davvero la propria vita da persone libere e felici.

A questo proposito, ricordo che circa 5 secoli fa, uno dei più importanti Padri della Chiesa, Sant'Agostino, così si esprimeva a proposito del tempo:

"Né il futuro né il passato esistono. Ciò ora è molto



chiaro, forse sarebbe meglio dire che i tempi sono: il presente del passato; il presente del presente; il presente del futuro. Ed essi sono nell'anima; altrove non li vedo. Il presente del passato è la memoria, il presente del presente è l'intuito, il presente del futuro è l'attesa."

Si tratta della prima vera teoria introspettiva del tempo e, secondo me, ben si adatta all'esperienza dei nostri gruppi ANDI. Oggi, a distanza di tanto tempo, in una società che di sicuro non facilita questo tipo di esperienze, che si interessa più all'apparenza che alla sostanza delle cose, in cui dilaga la disumanizzazione, l'ANDI è ancora qui a testimoniare che, insieme e con impegno, ce la possiamo fare ad essere noi stessi e a vivere meglio insieme agli altri.

*Dott. Lorenzo Zanon*



## AZZANO DECIMO

### Dal gruppo di Pramaggiore

Sono ufficiali le dimissioni della nostra cara presidentessa della Sezione ANDI di Azzano Decimo, Silvana Riviera. La ringraziamo per essersi così tanto prodigata per la Sezione e per avere, con tanta caparbietà, dato avvio al nostro gruppo di Pramaggiore, motivo per cui le siamo tutti grati. A seguito di queste dimissioni, la sezione di Azzano Decimo chiude per mancanza di un sostituto disponibile a tale impegno, ora gravato anche da una maggiore burocrazia. Il



**In copertina:** Orsago, tra storia antica e moderna  
Il Comune di Orsago, importante centro agricolo, artigianale e industriale della provincia di Treviso, si estende su una superficie di 10,68 kmq a circa 44 mt sul livello del mare ed ha una popolazione di 3877 abitanti. Il territorio è diviso in tre differenti aree: a nord ovest l'arida piana ghiaiosa dei Camparnei (diminutivo di Campardo = campo arido), al centro la zona delle Risorgive e a sud est la depressione dei Palù (paludi) In passato questa situazione determinò l'esistenza di vaste boscaglie, acquitrini e canneti che persistono nella memoria ormai solo grazie ai toponimi quali Bosco, Fagher (faggio) e Salvatoronda (selva rotonda) nel vicino Comune di Godega di Sant'Urbano. Grazie alla ricchezza di vegetazione, popolazioni antichissime abitarono ad Orsago: lo dimostrano i numerosi ritrovamenti archeologici che hanno messo in luce testimonianze risalenti fin dal Neolitico (3000 a. C.) e siti abitativi dell'età del Bronzo (2000 a. C.). Attualmente Orsago è un paese molto dinamico e vivace, la sua popolazione è impegnata nella coltivazione della vite e dei cereali, nella lavorazione a livello artigianale ed industriale del legno, dei metalli e dei tessuti, nonché nell'industria dolciaria; di una certa importanza il settore trasporti e servizi. Molto sentito lo sport in vari livelli, l'Associazionismo e Volontariato e soprattutto la Cultura: lo dimostrano i vari eventi che si alternano nel corso dell'anno. (Foto e testo a cura di Alina Vallin, che ringraziamo).

gruppo di Pramaggiore, che è attivo da 5 anni, dal mese di gennaio 2019 aderirà alla Sezione di Sesto al Reghena, mentre i gruppi di Azzano Decimo e Motta di Livenza si uniranno alla Sezione di Casarsa della Delizia. Durante i nostri incontri tenutisi in questo periodo abbiamo tratto delle conclusioni molte positive, nonostante ci siano stati dei periodi di stasi nel dimagrimento. Nel complesso, tutti abbiamo perso peso e in questi 5 anni ben cinque persone del nostro gruppo (che è composto da 12 associati) si sono meritati la libellula per aver perso almeno 10 kg in un anno... niente male!!

Grazie ad un suggerimento del nostro socio Giorgio abbiamo deciso, con l'anno nuovo, una penale di centesimi 50 ogni volta che registreremo un aumento di peso. Sarà un incentivo?! Ogni idea è buona per fare gruppo e noi dell'ANDI siamo una squadra "vincente". Questo è ciò che traina la nostra Associazione: avere idee, amore e comprensione per raggiungere il nostro obiettivo.

*Clara*



## BELLUNO

### Gita a Spilimbergo, Valvasone e Sesto al Reghena

Bella avventura per un gruppo di soci e simpatizzanti ANDI E NON SOLO della nostra Sezione, che il 28 maggio scorso hanno partecipato alla gita annuale in terra friulana!

Interessante la visita all'antica Scuola Mosaicisti nata nel 1922 a Spilimbergo.

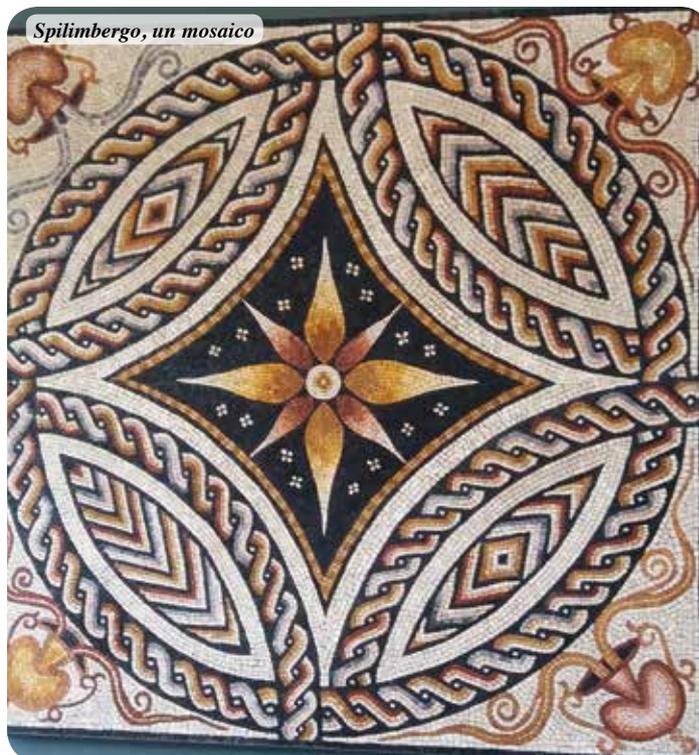
Il mosaico è movimento, colore e materia ed ha una potenzialità espressiva affascinante.

Non è mancato un conviviale pranzo in un ristorante del luogo, in cui abbiamo degustato un ottimo menù tipico della zona.

Nel pomeriggio abbiamo raccolto humus culturale visitando l'Abbazia di Sesto al Reghena e il Duomo di Valvasone in cui abbiamo potuto ascoltare la melodia di uno degli organi più antichi d'Italia.

La gita si rivela sempre un'importante occasione di aggregazione, fra cultura e storia unita al divertimento.

*Caterina*



*Spilimbergo, un mosaico*



*Il gruppo davanti all'Abbazia di Sesto al Reghena*



*L'organo del Duomo di Valvasone con dipinti del Pordenone*



*La Scuola Mosaicisti di Spilimbergo*



## Il Giro del Lago 2018: aiutiamo ad aiutare!

Il 19 agosto 2018 si è tenuta la 24° edizione del Giro del Lago di Santa Croce.

Anche quest'anno i soci ANDI E NON SOLO si sono dimostrati sensibili e presenti alla manifestazione, con un numero di iscritti tale da raggiungere il terzo posto nella categoria "gruppi più numerosi".

Ci sono cose che appartengono ad ognuno di noi, per questo non dovrebbero mai essere messe da parte o in secondo piano, una di queste è la sanità.

Attraverso il nostro contributo abbiamo aiutato a supportare le strutture Via di Natale di Aviano e Casa Tua di Belluno, che si impegnano a sostenere i malati terminali e i loro familiari.

*Caterina*



## Camminata lungo le Antiche Rogge con il gruppo ANDI

Una delle regole Andi è camminare.

Così domenica 15 luglio, noi del gruppo di Belluno e non solo, una trentina di persone, abbiamo percorso l'itinerario delle Antiche Rogge che si trova nel Comune di Sedico.

Il sentiero si snoda lungo la riva sinistra del Cordevole. Un tempo esisteva un fitto reticolo di canali (le Rogge appunto) entro le quali scorreva l'acqua necessaria per il buon funzionamento di tutta una serie di opifici: segherie, mulini, fucine e una cartiera.

Torniamo al gruppo. Ritrovati tutti al punto della partenza, ci siamo incamminati verso questo percorso, un bellissimo sentiero naturalistico a cielo aperto. Oltre al verde dei prati, si scorgono le nostre montagne. Ad un certo punto, diventa "il sentiero dell'amore", così chiamato da Rosalia.

Sembra un tunnel romantico, con alberi sui lati, però non abbiamo incontrato nessuna Coppietta..... abbiamo incrociato solo ciclisti.

Fra commenti, "ciacole" e scatti di fotografie, abbiamo incontrato anche tre simpatiche caprette che sono venute verso di noi per salutarci. Al ritorno abbiamo fatto anche la foto di gruppo. Ci siamo incamminati verso il ristorante dove ci aspettavano per il pranzo, con una bella ciotola di verdure miste molto invitante e un bel piatto di pasta gustosa.

Al momento del caffè c'è stata un po' di confusione, vero Aurora?

Al termine ci siamo salutati con tanti abbracci.

A mio parere questa camminata, insieme al gruppo Andi, è stata allegra e rigenerante per il cervello, anche se un po' troppo impegnativa per qualcuno.

Ciao, alla prossima!

*Bruna Bortot*



## Il corso di formazione per operatori attivi.

Si è tenuto il 27 ottobre, nella sala convegni dell'ospedale di Sacile, il corso annuale di formazione per operatori attivi.

Direttrice del corso è stata la socia Caterina Dal Cin, che si è dimostrata molto preparata ed eccellentemente organizzata, come il resto dello staff! La relatrice del corso è stata la nostra dottoressa Paola Brieda, che ancora una volta è riuscita a conquistarci con la sua maniera gentile di esporre le tematiche da elaborare. Come sempre, all'inizio della mattinata ma anche del pomeriggio, la dottoressa Brieda ci ha esposto e spiegato alcune slides, preparate da lei, ma citandone sempre la fonte. Poi, i lavori di gruppo, (eravamo divisi in 4 gruppi), sono consistiti nel discutere quanto ascoltato prima, trascrivendo un



sunto su foglio, di ciò che avevamo capito. Alla fine delle discussioni di gruppo, ha avuto luogo la discussione in

plenaria, in cui un socio per gruppo ha esposto la sintesi del lavoro svolto prima nel proprio gruppo e abbiamo così fissato alcuni punti che rappresentano il succo del nostro corso di aggiornamento.

Il tema della mattinata è stata la RICADUTA e nel pomeriggio abbiamo discusso di DELEGA RESPONSABILITÀ e PARTECIPAZIONE.

E' stato un corso davvero interessante!

D'altra parte noi andine non abbiamo tempo per annoiarci!

Come afferma la dottoressa Brieda, siamo indispensabili a noi stessi e per gli altri perchè diffondiamo benessere per tutti! E beh... non mi sembra poco...



Grazie a tutti e appuntamento al prossimo corso e chissà di aver acceso la curiosità di altri operatori attivi e non a partecipare ai corsi di aggiornamento Andi.

Siamo grandi! Come sempre!

*Cecilia Vasoin Belluno*

## CASARSA

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

Tanti anni di frequenza al gruppo ANDI, dunque anche di ricadute e rialzi!

Una brutta ricaduta l'ho avuta anni fa, era un momento buio in famiglia ed ero anche fragile; mi vedevo aumentare di peso e pensavo che la cosa migliore fosse lasciare il gruppo.

L'ho fatto, peggiorando la situazione: non potevo fidarmi o parlare con nessuno perchè in famiglia, i parenti, gli



amici non ti comprendono fino in fondo, avendo anche il problema in famiglia.

Però io dovevo reagire in qualche modo. Mi sentivo vuota, in difficoltà e senza stimoli, ed ecco che ho ripensato ai gruppi ANDI.

Parlandone con un'amica che frequentava l'ANDI, sono rientrata cambiando Sezione, ho ripreso a frequentare il gruppo anche se mi sentivo un po' a disagio.



Attraverso, però, lo scambio di emozioni, di esperienze e l'importanza di poter parlare serenamente con persone che, come

me, avevano dei problemi, ma che possono capire, mantenendo soprattutto la riservatezza, ho avuto la forza di rialzarmi.

In questo periodo mi sento serena e tranquilla, ho superato i miei problemi in famiglia e, anche se non sono ancora concentrata con il cibo, di una cosa sono convinta: non abbandonerò mai più il gruppo!!!

Grazie ANDI!



*Mariella Gruppo n. 2 di Valvasone-Arzene*



## Malinconia.

Ho sempre pensato che le stagioni della vita fossero come le stagioni degli anni.

La primavera è quando tutta la natura si risveglia, sbocciano i fiori, sboccia anche la nostra vita con l'infanzia, la giovinezza, gli innamoramenti, le grandi passioni e tanti sogni.

Poi c'è l'estate, colori accesi, la maturità dei frutti della terra. E' anche la nostra maturità, si realizzano tanti sogni: famiglia, figli, lavoro, compresa anche qualche delusione.

Arriva poi l'autunno, periodo della vita in cui mi ritrovo ora. I colori sono sempre bellissimi. Mi piace passeggiare tra le foglie secche e sentire ad ogni passo la musica prodotta dal loro crepitio, e come in autunno gli alberi perdono le foglie, anche nella vita si perdono persone, famigliari, amici carissimi...e se n'è andata anche Lilly, compagna di lunghe passeggiate.

Finalmente è arrivato il momento tanto atteso della mia vita: la pensione!



Anche in questa circostanza però, con la separazione da tante persone alle quali ho voluto tanto bene e dalle quali tanto ne ho ricevuto, un velo di malinconia mi rattrista il cuore.

Ripenso a quante cose ho imparato da tutte le persone che ho conosciuto in questi lunghi anni. A quante lascerò un buon ricordo? Spero a tante!!!

Da tutti questi incontri ho imparato qualche cosa di positivo, dalle persone "negative" ho appreso come non mi devo comportare

nella vita: tante cose le ho imparate grazie alla frequenza all'ANDI, insegnamenti e regole importanti che hanno modificato il mio modo di vivere.

Alla "veneranda" età di 66 anni, godendo di buona salute, mi sento bene anche se non in perfetta forma, e ritengo di aver ancora energie per aiutare chi mi sta vicino.

Fra pochi giorni la mia vita cambierà, spero in meglio, e l'ottimismo che mi ha sempre accompagnato mi aiuterà a realizzare ancora tanti sogni.

Per la stagione dell'inverno ci penserò, spero, fra tanti anni.

*Luciana B. – gruppo di Portogruaro*

## CORDENONS

### Ricaduta 1

Mi chiamo Franco e ho quasi 70 anni, tre anni fa ho conosciuto l'A.N.D.I., rimanendo stupito da tanta partecipazione di persone con il mio stesso problema: peso eccessivo, obesità, sentirsi anchilosati. Frequentare il gruppo possiamo chiamarlo in tante maniere, ma lo scopo è quello di dimagrire.

Per un bel po' di tempo ci sono riuscito, con un calo di peso non da poco, quasi 30 kg in meno, ma poi è arrivata la ricaduta, un termine che sentivo dire dai soci del Club, io non ci credevo, perchè mi pareva impossibile, dopo tanti sacrifici, ripetere gli errori di una volta, ma invece la ricaduta è arrivata anche per me.

Ricaduta: i vocabolari danno diverse versioni del termine, ricaduta nel male, ricaduta finanziaria, ricaduta sportiva e così via, la mia, è una ricaduta di peso, la soluzione quindi sarà quella di chiedere aiuto a chi ha avuto questo problema prima di me per ritornare quello che ero e quello che voglio essere.

Non mi spavento, perchè so che con l'aiuto delle persone del mio club ci riuscirò, e la mia cambiale dei ricordi mi porterà a tornare in forma ed a essere di aiuto a chi in futuro avrà lo stesso mio problema.

Ricaduta, una sconfitta quando arriva, ma una vittoria quando la si supera!

*Franco - Club n. 1 Cordenons*

### Ricaduta 2

Ricaduta! Che brutta parola, non dovrebbe nemmeno esistere nel nostro vocabolario!

Ci siamo mai fermate un attimo a riflettere perchè ogni tanto ci lasciamo travolgere da stimoli negativi, che ci portano a perdere la retta via?

Proviamo a capire, cos'è che ci porta a questo, quali sono i malesseri, le sofferenze, i comportamenti sbagliati, parlandone tra di noi, anche con le nostre famiglie, magari una soluzione la troviamo!

Ricaduta potrebbe significare una sconfitta, ma a mio avviso non è così, anzi dovrebbe essere di stimolo per rialzarsi e ricominciare a credere in noi stessi.

Guardiamoci allo specchio più spesso ed abbiamo il coraggio di dire: ce la posso fare! devo avere più stima in me stessa e valorizzare di più il mio corpo, anche con qualche chilo di troppo.

*Milena - Club n. 1 Cordenons*



## CONEGLIANO

### La cena sociale.

Il giorno 28 novembre i soci della sezione si sono ritrovati per un momento conviviale.

L'incontro è sempre un motivo di arricchimento



nonostante le diverse età dei partecipanti, che hanno, però, lo stesso programma per lo stile di vita.

Il dialogo tra i vari gruppi è utile per il confronto, sia per le

vittorie, sia per le sconfitte di tutti gli associati. Lo scambiarsi pareri e opinioni circa il vivere in armonia i vari momenti della propria quotidianità serve a rincuorarci e a stimolarci per migliorare sia l'affinità di gruppo, sia il proprio percorso personale.

La nostra serata è stata gioiosa e serena nello spirito dell'auto-mutuo-aiuto.

Personalmente mi pare di aver captato anche un – “Io parlo di me” - spontaneo e con tanta sincerità, senza remore varie.

Alla fine Ennio, il nostro Presidente, ha tenuto un piccolo discorso di prassi e ci ha incoraggiato e stimolato per cercare di raggiungere pochi ma buoni obiettivi per il prossimo anno.

Consigli ed obiettivi dati:

1) Continuare a volerci bene, quindi lavorare su noi stessi per “NOI”

2) Ognuno di noi dovrebbe Individuare e portare a termine pochi e semplici obiettivi per la crescita personale e corretto stile di vita.

3) Cercare di coinvolgere altre persone ad aderire al nostro programma, augurandosi che ogni socio riesca ad avvicinare

ed invitare a partecipare al gruppo almeno una persona.

T u t t i  
r i n g r a z i a n o  
Ennio per

l'entusiasmo e l'incoraggiamento trasmesso.

Le fatiche di Ennio per il raggiungimento degli obiettivi sono di sprone per tutti i soci della Sezione. Prima di lasciarci ci siamo scambiati gli Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo 2019!

*Marilena Possamai*



## ORSAGO

### La salute in tavola con i prodotti del territorio!

Venerdì 25 maggio 2018 si è svolta a Orsago presso la Sala Possamai, la 24° Festa di Sezione ANDI di Orsago. Le persone intervenute sono state davvero tante, a ognuna è stato consegnato un piccolo presente che consisteva in un sacchettino di sale aromatizzato. Le presentatrici della serata, molto emozionate, sono state Rosanna del Gruppo di Cordignano e Luigina del Gruppo di Sarmede. Dopo i dovuti ringraziamenti alle Autorità, sempre presenti ai nostri eventi e sensibili alla nostra Associazione apprezzandone i contenuti, è stata riconosciuta con soddisfazione la grande disponibilità di tutte le Amministrazioni Comunali nel concedere l'utilizzo dei locali e dei servizi alle varie sedi ANDI per il normale svolgimento delle attività dell'Associazione medesima.

Argomento della serata “La salute in tavola con i prodotti del territorio”, su cui è intervenuta la Dott.ssa Abril Gonzales Campos, membro del Comitato Scientifico ANDI ed ospite speciale della serata: abbiamo apprezzato la sua interessantissima relazione sull'importanza di utilizzare prodotti stagionali e territoriali e, soprattutto, per chi ne ha la fortuna, di poter coltivare le proprie verdure in un orto. Stare molto attenti ai prodotti che compriamo, leggendo sempre le etichette per verificare la loro provenienza e non di meno gli ingredienti utilizzati per la loro preparazione. Molto importante è prestare particolare cura nella cottura delle vivande. Una corretta alimentazione aiuta il nostro corpo a stare meglio, a non incorrere in alcune patologie dovute proprio al consumo di cibi non sani. Va molto bene acquistare anche frutta e verdura surgelata in quanto non perdono le loro proprietà vitaminiche.

Particolare cura è stata data alla preparazione della scenografia della sala con addobbi di fiori e, soprattutto,





i soci di ogni gruppo della Sezione sono stati coinvolti nel preparare ed allestire composizioni di prodotti ognuno della

propria categoria, dalle spezie, alle verdure, alla frutta sempre di stagione, ai carboidrati, ai legumi, alla frutta secca e proteine. Possiamo affermare che questa serata è stata preparata coinvolgendo tutti i soci. Dopo l'intervento della Dott.ssa Gonzales ha preso la parola la Dott.ssa Munari che, come sempre, con la sua simpatia e competenza, ci ha esortato a non mollare mai, di prefissarsi un obiettivo e di raggiungerlo con

tenacia e perseveranza, il gruppo è determinante, però ognuno deve fare la sua parte. Al termine, tre amiche del



Gruppo di Fregona hanno rallegrato la serata con un divertente racconto ironico su quanto, a volte, sia difficile resistere al cibo, ma anche come si può superare tale impulso. Sono state, infine, premiate con un omaggio floreale le Socie che hanno perso notevole peso, raccontando la propria esperienza, molto significativa, e le Socie che nel tempo hanno tenuto sotto controllo il proprio peso e a tutte loro va un forte



applauso. Un particolare ringraziamento è stato anche dato a tutti gli Operatori, riconoscendo loro il merito che, con il loro costante e

impegnato lavoro, permettono all'associazione ANDI di proseguire l'attività iniziata 30 anni fa. La serata si è conclusa con un piacevolissimo rinfresco. Doveroso fare un plauso a Caterina Dal Cin, Presidente della Sezione di Orsago, e ad Alina Vallin, Vice Presidente Nazionale ANDI, per la loro generosa disponibilità. Un grazie anche alla dr.ssa Franca Biondo, Medico di Famiglia nel Comune, sempre presente e attenta sostenitrice del lavoro dell'Associazione.

*Ines - gruppo di Cordignano*

## Il Gruppo di Sacile

Il nostro gruppo è formato da 13 persone, prevalentemente donne e solo due uomini. Da quando è stato aperto nel 2014, con molto fatica, si è via via riusciti a formare un cospicuo gruppo. Non è stato facile, le persone sono restie a mettersi in gioco. Rendersi conto del problema è fondamentale per portare alla consapevolezza del cambiamento. Con un passa parola e con un "Dai che ce la puoi fare, o almeno provaci!", il gruppo quest'anno si è rafforzato. Qualcuno se né andato, forse per sconforto di non riuscire a raggiungere in tempi rapidi l'obiettivo, o semplicemente non si trovava bene, altri si sono avvicinati all'ANDI per curiosità, senza voler fare quel piccolo salto di qualità, e se ne sono andati. Difficile mettere a nudo il proprio "IO", confrontarsi; ci vuole una buona dose di rispetto, ma siamo riusciti ad ambientarci piuttosto bene. Le regole sono d'aiuto, il buon senso pure. A volte siamo dei discoli, si parla di tutt'altro, che ci può stare, spesso s'interrompe, allora interviene l'operatore che mette fine e si continua la serata secondo la metodologia ANDI. Importante è che nel gruppo ognuno abbia il proprio spazio, per potersi esprimere, a volte ci si ripete, chi con problemi di lavoro, altri con problemi famigliari o di salute, ma questo è il bello del gruppo ANDI e non solo. Abbiamo fatto la prova di far parlare uno solo di noi, per quella serata, però è naufragata. Purtroppo, a nostro discapito, siamo restii a fare il diario alimentare ed emozionale, strumento fondamentale per capire il perché del nostro comportamento, le scuse sono le più svariate. Ci si lamenta di una lotta continua tra varie tentazioni, gli appuntamenti sociali, ci si arrovela tra strategie e combinazioni e la bilancia e si dimentica che solo il diario settimanale compilato correttamente ci può aiutare. Il gruppo è una forma di aggregazione, che porta ognuno di noi a confrontarci, si portano esperienze di vita vissuta che fanno riflettere. Basta una battuta, una parola di conforto e ritorna l'allegria, un'ora e mezza in ottima compagnia, con l'obiettivo, nel proprio piccolo, di dare un po' d'aiuto e soprattutto migliorando se stessi.

*Grazia Maso - gruppo di Sacile*



## TREVISO

### Cooking Show

Ieri sera, 21 settembre, con i miei cari amici andini abbiamo assistito ad un cooking show organizzato dalla Sezione di Treviso.

È stato davvero interessante, ma allo stesso tempo stupefacente vedere come, con pochi ingredienti, si possano cucinare diversi piatti in modo salutare e gustoso. Durante la serata la cuoca ha preparato cinque piatti diversi in circa due ore.

Siamo partiti con un pinzimonio di verdure dove, al posto del solito olio, è stata preparata una crema di yogurt greco con erba cipollina. Come primo ci è stato proposto un risotto ai peperoni e zeste di limone. Per ridurre i grassi la cuoca ha utilizzato un brodo vegetale che prepara lei in casa. Come mantecatura ci è stato consigliato di utilizzare, al posto del solito burro e formaggio grana, l'olio d'oliva (utile anche per chi è intollerante al lattosio). L'utilizzo delle zeste (bucce)



di limone conferisce al piatto un gusto fresco, ma non dominante.

La serata è proseguita con un secondo: bastoncini di pesce finto fritto, sono stato usati del tonno e del pesce spada. Nella preparazione non è stato aggiunto alcun pizzico di sale, ma l'impanatura con le erbe aromatiche ha insaporito bene il piatto e non se ne sentiva la mancanza.

Per contorno ci è stata proposta un'insalata di spinacine con mango e vinagrette di olio e aceto. Ci è stato consigliato di utilizzare la vinagrette perché, mischiando

olio, aceto, sale e pepe, si ottiene una crema che condisce bene l'insalata, utilizzando in effetti meno condimento. La scelta delle spinacine, invece, è stata proposta solamente perché poco utilizzate da crude ma, in realtà, molto saporite. L'utilizzo della frutta aiuta, poi, a dare l'impressione che l'insalata sia più condita in quanto rilascia un po' d'acqua. La serata si è conclusa con un "dolce" di mele a sorpresa.

Tutti i soci hanno potuto assaggiare i piatti preparati e hanno così potuto constatare tutti i sapori che venivano descritti. A fine serata la cuoca ci ha mostrato la bottiglia d'olio e abbiamo appurato che ne era stato usato veramente poco.

Dopo questa serata ho capito che, alla fine, non servono grosse preparazioni per presentare un piatto sano, basta solo ragionare su cosa vogliamo cucinare utilizzando anche un po' di fantasia. A volte mangiare cibi non appropriati con la scusa del poco tempo è solo la giustificazione che ci diamo perché, in realtà, vogliamo mangiare quei cibi trascurando la nostra salute.

Ora stiamo pianificando un corso di cucina dove, da spettatori, diventeremo protagonisti nella preparazione e cottura dei cibi. Spero riusciremo ad organizzarlo così da metterci in gioco e vedere con mano cosa si può fare per la nostra salute.

A presto cari amici e alle prossime avventure assieme!

*Francesca - Sezione di Treviso*

### Una giornata alternativa: la nostra piccola Lignano

Ristrutturata da poco come centro convegni, Casa San Girolamo, Parrocchia di Falzè di Trevignano (TV), era proprio adatta all'evento: il Corso di formazione per Nuovi Operatori - 13 ottobre 2018.

Giornata bellissima di sole, mi sono sentita un po' in colpa per aver trovato una location un po' fuori mano ma, grazie al tam tam fatto al trentinale, nonostante le mie paure e con l'aiuto di Google Maps, sono arrivati tutti. Sono stata felicissima di





dare il benvenuto alla nostra Vice-presidente del Veneto Patrizia Giacomini e a tutte le socie che si erano iscritte ed anche a due che si sono aggiunte: pensate, sono arrivate da **B e l l u n o**,

Conegliano, Vittorio Veneto e perfino da Cordenons! Dopo esserci registrate, ci siamo avviate verso la saletta convegni, dove ci aspettavano le due relatrici, la dr.ssa Brieda ed Elena Sbrogiò; ho detto due parole su come si sarebbero svolti i lavori ed ho lasciato la parola ad Elena per illustrare i punti salienti che si sarebbero sviluppati nell'incontro. Ci ha esposto con competenza e passione i compiti che dovranno essere svolti nel club. Ha risposto con competenza a tutte le domande che le abbiamo fatto, sempre con la supervisione della dr.ssa Brieda, e ci ha dato gli argomenti da scegliere e discutere nei gruppi di lavoro che abbiamo formato dopo il piccolo break del mattino. Al rientro, la dr.ssa Brieda ha tirato le somme spiegandoci chi è e cosa dovrebbe fare l'operatore. A questo punto siamo usciti e siamo andati a piedi al ristorante lì vicino: è stato bello camminare insieme e animare le strade del paese col nostro chiacchiericcio. Al ritorno la dr.ssa Brieda ci ha dato da pensare/discutere/condividere parecchio con i classici argomenti fondamentali di Andi, mai ripetuti abbastanza e da ricordare insieme ai soci all'interno dei gruppi: l'ascolto, il rispetto dell'altro, io parlo di me, la riservatezza e, per ultima ma non ultima, l'assertività. L'operatore deve sapere delegare e coinvolgere nei compiti tutti i componenti del club; io in questo caso ho molto da imparare!

Il tempo è volato e ci siamo ritrovati all'ora di salutarci più ricchi dentro e molto motivati.

Penso sia stata un'esperienza molto bella e sentita per tutti!

*Laura Leporatti  
Presidente  
di Sezione  
e Direttore  
del Corso*



## Il Corso di formazione per Nuovi Operatori

Sabato 13 ottobre 2018 si è svolto a Falzè di Trevignano, nella Casa San Girolamo, il Corso Formazione per Nuovi Operatori. Più di una ventina i partecipanti che, con entusiasmo, di prima mattina, hanno cominciato i lavori, complice anche una bella giornata di sole.



Per iniziare, la relatrice Elena Sbrogiò ci ha illustrato le caratteristiche e il funzionamento del gruppo Andi: certamente molti di noi conoscono già le "regole" Andi e i comportamenti da

tenere all'interno del gruppo, ma una ripassata ogni tanto è necessaria e permette nuove riflessioni personali. E' stato importante fare riferimento al bellissimo lavoro fatto a Lignano nel 2017, dove tutti i soci partecipanti hanno potuto dire quali fossero per loro i punti più importanti, tra quelli conclusivi di Dobbiacco, per il buon funzionamento dei gruppi di auto-mutuo-aiuto e della metodologia Andi. La mattinata è continuata con il lavoro in gruppi autogestiti: è sempre utile confrontarsi con gli altri per capire le esigenze di tutti e far funzionare i gruppi al meglio nel tradizionale ritrovo settimanale dei soci.

Nel pomeriggio la relatrice dr.ssa Paola Brieda ci ha parlato delle caratteristiche dell'operatore di gruppo approfondendo alcuni aspetti importanti e facendoci meditare su cosa chi ricopre questo ruolo deve, ma anche su cosa non deve fare.

Dopo una seconda fase di gruppi autogestiti, c'è stata nel pomeriggio un'interessante discussione in comunità, con esposizione dei lavori e delle conclusioni a cui è giunto ogni gruppo. Per chiudere la giornata di lavori sono stati consegnati i diplomi ai nuovi operatori, alla presenza anche della Presidente della Sezione di Treviso Laura Leporatti, che era tra i partecipanti della giornata.



*Mary*



## Il Corso di Formazione per Nuovi Operatori: un'altra riflessione

Trovata la location c/o Casa San Girolamo, ristrutturata da poco come sala convegni, anche il sole ci ha aiutato a rendere piacevole la giornata. Ringrazio i componenti del Consiglio Nazionale ed i Presidenti di Sezione che, attivandosi verso i soci, hanno reso possibile questo corso; inoltre, sono stata felicissima di dare il benvenuto alla Dr.ssa Paola Brieda, membro del Comitato Scientifico, e alla nostra Vicepresidente Nazionale per il Veneto Signora Patrizia Giacomini.

Dopo aver espletato le incombenze burocratiche e aver salutato i partecipanti, ha preso la parola la nostra Elena Sbrogiò che ha esposto con competenza e passione cos'è, cosa deve fare un gruppo di persone per essere un club ANDI di Auto Mutuo Aiuto; chi è l'operatore e come si deve porre rispetto al gruppo. In seguito, abbiamo formato quattro gruppi ed ognuno ha scelto uno degli argomenti su cui confrontarsi e portare poi in plenaria per tirare le conclusioni.

La Dr.ssa Brieda, con la sua proverbiale competenza e pazienza, ci ha guidato, spronato, redarguito portandoci a sondare quel mondo che si nasconde dentro di noi.

Un'oretta di pausa per godere del sole e di un po' di buon cibo e ritorno al lavoro.

A dire la verità è stata più di un'ora e la nostra Dr.ssa ci ha rimproverato per la perdita di tempo però, con la affabilità e inesauribile pazienza, ci ha illustrato gli argomenti, gli atteggiamenti, il comportamento da tenere nel club: primo fra tutti l'ASSERTIVITA', l'ascolto consapevole o meglio aprirsi all'ascolto dell'altro; non sempre siamo così aperti da accogliere quanto l'altro ci dona parlando di sé, perciò ognuno nel proprio gruppo si è aperto all'ascolto e ha cercato di parlare di sé.

Nella plenaria, la Dr.ssa Brieda, ha tirato le fila con arguzia ed esperienza ed ha ribadito l'importanza delle linee guida dell'Andi e cioè:

PARLO DI ME, la RISERVATEZZA, l'ASCOLTO, il RISPETTO dell'altro, l'essere coscienti che la persona che si apre a noi fa un dono, che è il dono di "SE"; il suo essere uomo/donna, le sue difficoltà, le sue gioie. Dobbiamo essere consapevoli e grati per quanto ci è donato.

Il tempo è volato ed io credo che tutti avremmo continuato ad ascoltare la Dr.ssa Brieda parlare e donarci le sue esperienze.

Alla fine ci siamo annotati osservazioni e proposte da ricordare e mettere in pratica nei gruppi, per esempio:

la Consapevolezza di "sé", saper dire più no agli altri e più sì a noi stessi. Prenderci cura di noi stessi; prendersi i propri spazi. Il cambiamento costa fatica, ma il metodo ANDI è il cambiamento e per cambiare bisogna mettersi in gioco. L'ambiente del gruppo è condivisione e per condivisione si intende saper condividere tutto, oneri ed onori.

Ringrazio, in calce, tutti quelli che hanno partecipato al corso, prima fra tutti la nostra DR.SSA PAOLA BRIEDA e mi scuso per non aver immortalato i partecipanti con una foto di gruppo ma ero proprio nel "pallone"; comunque sono sicura che siamo tornati a casa consapevoli di poter dare di più in seno al gruppo.

Laura



## Il nostro Ricettario!

Ciao a tutti,

Sono Angela del club di Vedelago e volevo parlarvi della serata tenutasi a Povegliano alla presenza della dott. Abril Gonzalez Campos.

Ho avuto già modo di conoscere la dottoressa a Lignano lo scorso anno e l'ho molto apprezzata.

Aspettavo, infatti, con ansia questa serata perché sapevo sarebbe stata molto interessante.

All'inizio ci sono stati dei problemi con il microfono ma poi, dopo la presentazione da parte della nostra Presidente di Sezione, abbiamo ascoltato attentamente la dottoressa. Ci ha spiegato che non sempre il cibo è ciò che sembra: bisogna stare attenti, leggere bene le etichette e non solo la data di scadenza. Ci ha dato degli esempi di schemi da seguire per i pasti, ci ha indicato le regole generali nel fare la spesa.

Non si dovrebbe superare il 10% di prodotti industriali, il resto dovrebbe consistere in prodotti freschi e di stagione. Ci ha indicato la frequenza dei vari alimenti in una settimana (carne, pesce, legumi, etc.) e degli esempi di menù per pranzo e cena.

Eravamo in molti e le sono state rivolte molte domande, alle quali ha risposto in modo esauriente.



Come mi aspettavo è stata una serata interessante, ho imparato cose che non sapevo





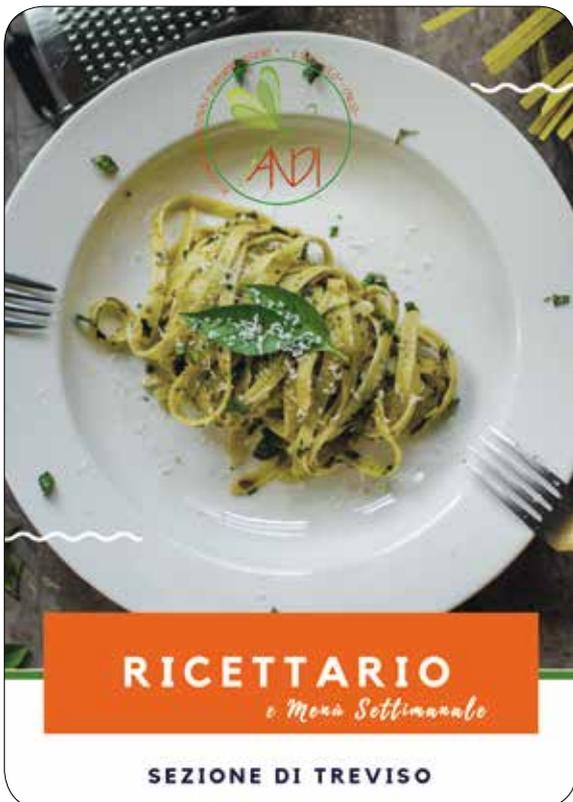
e mi ha dato una spinta a mettere in pratica i consigli dati.

Questa serata informativa è stata possibile grazie al patrocinio del Comune di

Povegliano, c'è stata molta partecipazione non solo dei nostri soci ma anche dalla comunità. Ci ha fatto davvero piacere la presenza delle autorità e del Sindaco Rino Manzan. Un ringraziamento particolare anche alle socie della sezione di Vittorio Veneto, che hanno organizzato un pulmino per venirci a trovare.

Durante la serata è stato distribuito a tutti i presenti un ricettario composto da ricette redatte dai soci della Sezione di Treviso e alcune dalla Dott. Abril, la quale poi con le stesse ricette ha composto un menù settimanale: il Ricettario è disponibile nel sito dell'Associazione!

Angela



*Ho molto apprezzato il lavoro fatto dalla Sezione di Treviso in collaborazione con la dr.ssa Abril Gonzalez Campos! Ho provveduto ad "alleggerire" il file e a inserirlo nel sito dell'Associazione con un po' di ritardo, di cui mi scuso! Sono certa che in tanti e tante ne farete tesoro!!!! F. Munari*

## UDINE

### L'ANDI a Friuli DOC

Si è svolta a Udine dal 13 al 16 settembre 2018 la manifestazione Friuli DOC.

Manifestazione enogastronomica per la promozione del territorio nella sua globalità; quest'anno erano



presenti anche varie realtà austriache.

Stand e gazebo sono stati distribuiti in tutta la città. Ci sono state più di 700.000 presenze.

Erano presenti anche Pro-loco, artigiani, soprattutto chi lavora il legno, vari enti Regionali che promuovono il territorio e non solo gastronomia, ma anche cultura e altro.

La manifestazione è stata allietata da spettacoli e intrattenimenti di vario genere. All'interno della



manifestazione, erano presenti diverse Associazioni sia di volontariato che di promozione sociale e culturali. Lo spazio-gazebo è stato messo a disposizione dal Comune di Udine, tramite il progetto OMS Città Sane. Noi Sezione di Udine eravamo presenti fra le Associazioni: assieme alle altre abbiamo potuto fornire informazioni, distribuire materiale illustrativo riguardo le attività che organizziamo sul territorio. Da parte delle persone che si avvicinavano c'è stato molto interesse e, sicuramente, tra noi Associazioni che utilizzavamo il gazebo una possibilità in più per darci visibilità e creare una rete di collaborazione.

Luciano Calò



## Progetto “Cinema e Salute”

La nostra Sezione di Udine, con il contributo del Comune di Udine e del Progetto OMS Città Sane, in collaborazione con ACAT Udinese, Genitori in Cammino, GRIS – Udine e Centro espressioni cinematografiche, ha organizzato anche quest’anno un ciclo di tre incontri sulla “Prevenzione della salute e sani stili di vita” presso il Cinema Visionario.

1. NOBULLISMO – educiamo ed educiamoci al rispetto verso sé stessi e verso gli altri. Il relatore dottor Davide Sciacchitano (formatore Associazione MEC), attraverso frammenti video ha evidenziato come il fenomeno riguarda tutti e come eventualmente difendersi. C’è stato un interessante dibattito tra i presenti all’incontro, quindi parlare di prevenzione e sani stili di vita diventa un forte investimento conoscitivo per il futuro.



2. ASCOLTO E COMUNICAZIONE COME STRUMENTI DI SOCIALIZZAZIONE – “L’ESPERIENZA DELL’AUTO-MUTUO-AIUTO”

Il relatore dottor Massimo Buratti, presidente della Comunità adulti di Casa Immacolata, sempre utilizzando frammenti video e la sua personale esperienza professionale ha evidenziato come lo sviluppo dei gruppi di auto e mutuo aiuto possano creare reti di socializzazione e migliorare la qualità della vita propria e della comunità in cui noi viviamo. E’ stata evidenziata l’importanza dell’ascolto e di un’appropriata comunicazione attraverso il confronto.



3. DALLA PUBBLICITA’ ALLA DIPENDENZA – (azzardo, internet, movimenti religiosi alternativi e dipendenza alimentare).

Il dottor Ermanno Moscatelli e la nostra amica Tiziana Fumei, sempre con la stessa modalità dei frammenti video e la loro pluridecennale esperienza, hanno evidenziato come tutti possiamo cadere in una trappola, avviandoci alla dipendenza in un momento di difficoltà. L’incontro è servito, ancora una volta a conoscere i meccanismi che utilizzano pubblicità, internet e bravi manipolatori per indurci a credere a quello che loro dicono. Attraverso l’informazione e la conoscenza di questi meccanismi tutti noi possiamo diventare cittadini

responsabili e consapevoli nelle scelte riguardo la nostra salute e riguardo la salute delle persone che sono a noi vicine.



Luciano Calò

## Il coraggio delle donne

*Sono coraggiose le donne,  
ci costa caro, ma bisogna ammetterlo.  
La fragilità? Solo uno stato culturale,  
più che un dato biologico.*

*Sono forti e coraggiose, le donne.  
Quando scelgono la solitudine,  
rinunciando a un falso amore,  
smascherandone la superficialità.  
Sono coraggiose le donne, quando  
crescono i figli senza l’aiuto di nessuno,  
rivalutando l’ancestrale primato,  
quello di essere mamme.*

*Hanno il coraggio di non chiedere  
a uomini che sono anche padri,  
la loro presenza, puntualmente assente.*

*Uomini che rifuggono le proprie responsabilità,  
trincerandosi in comodi ruoli o paraventi  
infantili di adulti mai cresciuti.*

*Sono forti e coraggiose, le donne,  
quando a discapito di tutto e di tutti  
scelgono i propri compagni;  
costruendo solide storie  
spendendo patrimoni sentimentali,  
contro la morale comune.*

*Sono forti e coraggiose, le donne,  
quando sopportano,  
violenze di ogni tipo,  
per salvaguardare quello che resta di famiglie,  
che non sono più tali.*

*Sono la speranza del mondo, le donne, in qualsiasi  
circostanza continuano a far nascere uomini,  
che poi le tradiranno.*

Bruno Esposito



## VITTORIO VENETO

### Alla scoperta di un angolo di Oriente a due passi da casa: “Il giardino della Serenità”

Fu come un presagio ... quando era ancora piccolo il sig. Armando Dal Col ebbe una visione onirica: sulle sue mani vide un bosco. In età più adulta, quasi inconsapevolmente, si avvicinò al mondo dei bonsai.



Era tale la passione che il solo vedere una piccola pianta destinata a morire suscitava in lui il desiderio di fare qualcosa per lei. Così imparò a dare a queste piante deboli o “ferite” una possibilità di continuare a vivere, seppur in miniatura.

Ora, dopo 60 anni di amorevoli cure a centinaia di alberi, apre a Tarzo il suo giardino ai visitatori.

Come descrivere l'emozione che ti assale quando vedi dei cuccioli, siano essi di uomo o di animale? Un sorriso di gioia, di tenerezza, ti sale sulle labbra, il cuore diventa più leggero, la serenità ti avvolge e le tensioni si placano.

Così mi sono sentita quando, assieme agli amici andini, ci siamo recati a Tarzo e si è aperta ai miei occhi la mostra di bonsai del sig. Armando. Un bosco in miniatura con tantissime piante, ognuna con la sua storia che ci viene raccontata con entusiasmo e dovizia di particolari, e al centro una piccola e snella pagoda che richiama alla spiritualità del Creato.

Vi erano piantine raccolte giovani e sofferenti alle quali piano piano Armando ha ridato nuova vita con attenzione ai loro bisogni come un padre verso i propri figli. Sono così rinate e si sono sviluppate giorno dopo giorno, ma in

dimensioni ridotte, perché così sarebbero rimaste sempre vicino per poterle continuare a curare e ammirare ogni giorno. Altre sono



nate da semi piantati, attendendo poi con pazienza che germogliassero. Solo il tempo e le cure hanno trasformato quello che sembrava un filo d'erba in un albero, addirittura in un bosco. Un bosco tanto piccolo da stare un vaso.

Altre ancora sono parti di alberi morenti incontrati in montagna. Con attenzione con state staccate dalla pianta madre, operate quasi chirurgicamente e riportate in vita sotto nuova forma.

In questo modo è come se l'albero originario sia riuscito a sconfiggere la

morte. Uno di questi, considerando la sua prima e la sua seconda vita, ha raggiunto la bella età di 243 anni! Insomma, tante piante, tante storie, tante emozioni che si potevano vedere negli occhi del sig. Armando, che con tanto orgoglio ci ha presentato i suoi numerosi figli.

Ed io sono rimasta affascinata da queste opere d'arte che respirano, si nutrono, regalano fiori e a volte pure frutti succosi. E' la forza della vita, la tenacia di queste piante che si arrendono al volere dell'uomo per poter continuare a vivere, ma che sanno anche essere libere secondo la loro natura.

Grazie al sig. Armando che ha fatto passare al nostro gruppo ANDI in visita al suo giardino un pomeriggio molto ricco di informazioni e di emozioni!



### ... e restando in Oriente... due spunti di riflessione...

Il mondo è oramai sempre più globalizzato. Un lato positivo di questo processo è che abbiamo l'occasione di conoscere alcuni tratti di culture anche molto lontane da noi.

Consideriamo ad esempio il Giappone, un paese così diverso dal nostro, ma che è riuscito a portare in Occidente non solo prodotti, ma anche alcuni aspetti culturali. Pensiamo banalmente solo a quanti Sushi bar troviamo anche qui! Ai bellissimi bonsai dei quali abbiamo un ricchissimo esempio anche qui vicino a noi come abbiamo letto sopra. O, se vogliamo andare su qualcosa di più profondo, alla diffusione del buddismo zen e di alcune sue pratiche anche nel nostro mondo, che viene da una tradizione completamente diversa.



Curiosando qua e là mi sono così imbattuta in una bellissima parola: **ITADAKIMASU** **いただきます**. Questo termine viene usato prima di iniziare il pasto e per questo è spesso tradotto con “Buon appetito”. In realtà, il suo significato va molto oltre il semplice augurio che si fa a chi è a tavola con noi. Semplificando un po’, il suo significato è vicino a “ricevo umilmente e con gratitudine questo cibo” e quindi lo si può dire anche se si è soli.



Oggi giorno anche in Giappone itadakimasu è poco più di una frase fatta, ma un tempo era una espressione di ringraziamento agli dei per il cibo ricevuto, quindi agli animali e alle

verdure che ci offrivano la loro vita (il Giappone ha una radice religiosa fondamentalmente animista, in cui ogni elemento della Natura è di per sé divino), a chi aveva catturato o allevato l’animale, coltivato le piante e i frutti, a chi aveva cucinato, preparato e servito il pasto ... in definitiva era una professione di gratitudine e umiltà verso tutto ciò e tutti coloro che avevano contribuito, con il loro sacrificio e il loro lavoro, affinché si potesse godere di quel cibo.

Cosa c’entra tutto questo con l’ANDI, penserete. Propongo una piccola riflessione. A quante di noi e quante volte è capitato di mangiare di tutto e di più, buttando giù un boccone dopo l’altro velocemente e distrattamente, senza quasi gustare quello che avevamo sul piatto e senza realizzare di conseguenza quanto si era mangiato? Se riuscissimo a fermarci un attimo e, prima di iniziare il pasto, pensassimo a cosa abbiamo davanti, a tutto ciò che c’è voluto perché fosse lì (tanto più se magari è frutto del nostro stesso lavoro) non ci comporteremmo in questo modo. E allora, forse, i pasti di tutti i giorni ci potrebbero anche sembrare, per quanto semplici possano essere, misteriosamente più buoni.

Un altro elemento della cultura nipponica che potremmo adottare, in senso metaforico, è quello dell’arte delle preziose cicatrici, cioè l’arte del *kintsugi* **金継ぎ**. Quando un oggetto di ceramica si rompe dispiace buttarlo via, specie se ci è caro. Con questa tecnica in Giappone l’oggetto viene riparato usando un metallo prezioso, spesso l’oro. In questo modo non si cerca di nascondere le “cicatrici”, ma anzi le si esalta rendendole visibili e preziose. L’oggetto così riparato diventa ancor più di valore perché ogni pezzo è unico e irripetibile data l’assoluta casualità con cui la ceramica si frantuma. Le cicatrici divengono un elemento da

esibire per la loro bellezza.

Cosa ci può insegnare questa potente metafora? Intanto che la rottura di un oggetto non ne rappresenta la fine, anzi. Si può assolutamente cercare di ripararlo e, riuscendo a rimetterne insieme i pezzi, si può farne qualcosa di cui essere fieri ed orgogliosi.

Nello stesso modo possiamo pensare alla nostra vita. Ognuno di noi avrà subito le sue ferite, più o meno importanti. Forse dovrà ancora far fronte a qualche difficoltà. Lo sforzo da fare è cercare di trarne qualcosa di positivo, pensando che è molto più difficile provare a nascondere al mondo le nostre cicatrici che mostrarle. E’ possibile “crescere” attraverso tali esperienze perché sono proprio queste che ci rendono persone uniche. Per quanto possiamo essere andati in pezzi, se riusciamo a rimetterci insieme diventeremo ancora più belli e preziosi di prima.

*Grazie a tutti per l’attenzione da Rosanna e Michela.*



## Siamo parte di una comunità e con essa collaboriamo

Come tante altre associazioni presenti nel territorio, anche l’ANDI Sezione di Vittorio Veneto collabora, quando possibile, con le Amministrazioni per le loro iniziative. Per questo abbiamo ricevuto con molto piacere questi due piccoli riconoscimenti:



la medaglia commemorativa del centenario della Grande Guerra per aver fornito dei volontari a disposizione per l’evento organizzato dal Comune di Vittorio Veneto della maratonina della Vittoria, l’EROICA 15-18, tenutasi il 18 marzo 2018



la targa di ringraziamento dal Comune di Cappella Maggiore per aver contribuito all’organizzazione della Festa dello Sport tenutasi il 1° luglio 2018.





Associazione Nazionale Dimagrire Insieme... e non solo  
ONLUS

Via Francesco Baracca, 34 -  
33084 Cordenons (PN)

Da trent'anni...



...verso il futuro!

Domenica 30 settembre 2018  
dalle 9.00 alle 17.00

Fondazione Opera Sacra Famiglia  
Villaggio del Fanciullo  
(Auditorium padiglione G)  
Via della Comina, 25  
33170 Pordenone

Con il patrocinio:



COMUNE DI  
CORDENONS  
Comune di Pordenone

DA TRENT'ANNI ...

VERSO IL FUTURO!

## PROGRAMMA

09.15 - 12.30

Conducono le due Vice-Presidenti

Il saluto dei Presidenti

Il saluto delle Autorità

Le testimonianze personali dei Soci

Le testimonianze dei Soci fondatori

La storia dell'ANDI commentata dal Comitato Scientifico

12.45 - 14.15

Pranzo in mensa per i Soci

14.30 - 17.00

Il saluto di Giovanna Zanutta

“Io parlo di me nel gruppo”: discussione in comunità  
condotta da Paola Brieda

Conclusioni e saluti

INFO:  
e-Mail: [andienonolo.onlus@gmail.com](mailto:andienonolo.onlus@gmail.com)  
Tel: 3476039473  
Web: [www.andienonolo.it](http://www.andienonolo.it)

## Per i soci ANDI... E NON SOLO



Nella giornata del 30 settembre 2018 organizzata per festeggiare i 30 anni della nostra Associazione, durante i lavori del pomeriggio, attraverso una discussione in Comunità con argomento “io parlo di me all'interno del gruppo”, sono emersi i seguenti punti da condividere:

1. Parlare di sè è IL metodo di lavoro del gruppo ANDI...E NON SOLO.
2. Si raccomanda un ascolto senza giudizio, lasciando il tempo alle persone di sentirsi accolte.
3. La nostra metodologia di lavoro non contempla la parola “aiuto”, bensì “vicinanza e condivisione”.
4. All'interno dei nostri gruppi le persone si trovano tutte sullo stesso piano. Accettando questa realtà possiamo prendere esempio anche da chi è appena entrato. L'esperienza di ognuno è una risorsa per tutti indistintamente.

5. Quello che viene detto nel gruppo deve rimanere all'interno dello stesso. Le persone si debbono sentire sicure della possibilità di raccontare situazioni personali e che queste rimangano dentro il gruppo.

I cinque punti sopra esposti rappresentano il lavoro di 170 persone intervenute nella giornata del 30 Settembre 2018 e vengono condivisi con l'intera Associazione per portare gli argomenti all'interno del lavoro dei NOSTRI gruppi.

*La verbalista Tiziana Fumei*





## Da trent'anni... Verso il futuro!

Si è svolta domenica 30 settembre 2018, presso la Casa del Fanciullo di Pordenone, il Convegno per festeggiare con i Soci (presenti oltre 170) e le Autorità i primi trent'anni di attività della nostra Associazione sul territorio.

Dopo un breve saluto da parte della Presidente Dr.ssa Flavia Munari, la giornata inizia con la conduzione delle due vicepresidenti Patrizia Giacomini e Tiziana Fumei.

Si inizia con le testimonianze dei Presidenti di Sezione o loro rappresentanti, Ennio Zardetto di Conegliano, Silvana Riviera di Azzano Decimo, Caterina Dal Cin di Orsago, Ivana Campaner di Sesto al Reghena, Adriana Dei Pieri di Vittorio Veneto, Carmela Polito di Cordenons, Laura Leporatti di Treviso, Michela Cavestro di Belluno.

Presenti e molto apprezzati anche i ricordi dell'ex Presidente di Spilimbergo Rosanna Salbego e Renzo Marin di Portogruaro. Renzo continua il suo percorso con la Sezione di Casarsa.

Il Presidente dell'Ordine dei Medici di Pordenone dottor Guido Lucchini spiega che bisogna creare un'alleanza terapeutica tra medico di famiglia e paziente. Prosegue dicendo che è stata creata una commissione per la prevenzione (collaborazione Ordine dei Medici e realtà territoriali), e uno sportello per la popolazione, aperto due volte la settimana. Queste iniziative tendono ad avvicinare le Istituzioni Sanitarie al cittadino.

Il dottor Pietro Tropeano, Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Pordenone, nel suo saluto ha espresso apprezzamento e disponibilità da parte dell'Amministrazione Comunale nei confronti dell'Associazione, per il grande lavoro fatto e che si sta continuando a fare.

La dr.ssa Antonella Rovedo, dell'Azienda Sanitaria n. 5, ha esordito portando i saluti del Direttore Generale e anche lei ha espresso grande apprezzamento per il lavoro dell'Associazione. Il dottor Siro Carniello, già Primario ospedaliero e attuale presidente di CREDIMA, narra il suo percorso e come, nel tempo, l'approccio medico-paziente è cambiato (da paternalistico a partecipativo). Prosegue dicendo che l'ANDI è nell'ottica della partecipazione attiva.



Non meno importanti sono state le testimonianze di Wilma De Zan e Alberto Vallese, i nostri soci fondatori, del dottor Lorenzo Zanon (editoriale di questo numero della Rivista); inoltre, abbiamo ascoltato altre belle testimonianze delle socie.

Si sono avvicendati, anche, con saluti e commenti, il dr. Antonio Maccioni, a lungo Presidente Nazionale, ed alcuni membri del Comitato Scientifico, sempre evidenziando il significato del lavoro svolto dall'Associazione.

Nel pomeriggio, dopo un breve saluto in musica della dr.ssa Giovanna Zanutta, sono cominciati i lavori della discussione in Comunità sul tema "Io parlo di me nel gruppo", condotti dalla dr.ssa Paola Brieda e con vari interventi da parte dei soci.

Le conclusioni finali precedono questa sintesi.

*Luciano Calò*



## Trent'anni di Dimagrire Insieme



Faccio parte di quell'esiguo gruppo di persone che, all'inizio del 1988, ebbero l'idea che, per dimagrire di peso e quindi migliorare la qualità di vita, fosse necessario riunirsi in piccoli gruppi che condividessero lo stesso problema. Eravamo convinti che la cosa potesse funzionare, perchè la cosiddetta terapia di gruppo adottata nei club degli alcolisti in trattamento stava dando ottimi risultati. Si cominciò, quindi, a ritrovarci una volta alla settimana per un'ora e mezza,

per raccontarci come l'avevamo trascorsa, in relazione alla nostra alimentazione: non vi racconto le difficoltà per trovare un locale disponibile, ma alla fine, con un po' di fortuna, ci siamo riusciti! In breve tempo il gruppo diventava sempre più grande, e in alcuni di noi cominciavano a serpeggiare

ansie e timori, non eravamo preparati a gestire un elevato numero di persone e quindi, su suggerimento di qualche membro del gruppo più esperto, si pensò che era giunto il momento di fondare una associazione. La storia ci dice che, dal novembre 1988, viene costituita l'A.D.I. "Associazione Dimagrire Insieme" presso lo studio di un famoso notaio di Pordenone dove vengono adottati l'atto costitutivo e lo statuto. Oggi sono qui, nelle vesti di socio fondatore, per

illustrarvi i momenti più importanti di questi 30 anni di attività: in poco più di un anno eravamo presenti con nostri club, nella maggior parte di Comuni della provincia di Pordenone, eravamo presenti oltre che a Pordenone, a Cordenons, dove è nato il primo gruppo, a Maniago, Zoppola, Caneva, San Quirino, Azzano Decimo, Aviano, Montebelluna, Valcellina, Spilimbergo, San Vito, Travesio e San Giorgio della Richinvelda.

Dal 1993 in poi, l'associazione varca i confini della Provincia di Pordenone e sbarca in quella di Udine, con un primo gruppo a San Daniele del Friuli e, subito dopo, l'amico Luciano, iscritto mi pare nella sezione di Spilimbergo, apre un nuovo club nel Comune di Udine, da dove lui proveniva.

Nel frattempo, alcuni soci veneti che frequentavano i gruppi di Caneva, decisero di non rimanere a guardare, e quindi, in brevissimo tempo, a Orsago prima, e a Conegliano poi, si aprirono nuovi gruppi. Nel frattempo, a Udine cominciarono a iscriversi persone provenienti da Gorizia e da Trieste e quasi immediatamente si aprirono gruppi A.D.I. in queste due Province, logico quindi, grazie anche a questa espansione, che il 10 gennaio del 1994 nasce l'A.R.D.I.

“Associazione Regionale Dimagrire Insieme”.

Un grosso merito lo dobbiamo fondamentalmente ai membri del Comitato Scientifico ed in particolare alla figura del dottor Maccioni, che fin da subito si è reso disponibile, indicandoci i

professionisti ideali, che avessero esperienza di gruppi di auto mutuo aiuto, disponibili a collaborare con l'Associazione, per organizzare corsi di formazione e di aggiornamento per operatori di club, e presenziare a tutte le manifestazioni che venivano organizzate. Colgo l'occasione per esprimere, a nome mio e di tutta l'Associazione, un doveroso ringraziamento a tutti loro, sia a quelli presenti, che a quelli passati, e a tutti quelli che verranno: a queste figure importanti, grazie! L'eco di questo successo in termini di risultati ha prodotto notevole curiosità in buona parte del territorio nazionale. Nell'ottobre del 1993 siamo stati a Roma per partecipare ad un convegno promosso dall'Istituto Superiore di Sanità, per portare la nostra esperienza nell'ambito delle realtà di auto mutuo aiuto: alla presenza del Ministro della Salute Rosy Bindi, il dottor Maccioni, accompagnato dal sottoscritto e da Alessandra Dal Passo, ha illustrato al pubblico presente, la nostra metodologia in ambito dei disturbi del comportamento alimentare, suscitando molta curiosità dagli esperti presenti.

Nell'estate del 1999 la Rai si interessa all'Associazione, inviando presso la nostra sede di Cordenons una equipe formata da cameramen e dal conduttore della trasmissione TG2 Salute dott. Altomare, per documentare il lavoro di un nostro club, facendo le relative interviste ad alcuni soci partecipanti.

Nel novembre dello stesso anno siamo stati invitati dal Centro Servizi del Volontariato della Regione Toscana, per portare questa nostra esperienza durante il Convegno Nazionale e mostra documentaria delle realtà di auto aiuto presso il Palazzo dei Congressi del Comune di Firenze: eravamo presenti con una delegazione per illustrare, nel corso di tre giorni di lavoro, le nostre linee programmatiche e di intervento nel volontariato, con una serie di relazioni.

Forse anche grazie a questa visibilità siamo stati contattati in altre località d'Italia, per partecipare a iniziative analoghe, una di queste riguardava un invito rivoltoci dall'azienda sanitaria di Pinerolo con una due giorni di lavori con la presenza del dott. Zanon membro del Comitato Scientifico, per illustrare la nostra metodologia. Stessa cosa qualche tempo dopo a Reggio

Emilia con il dottor Maccioni e presso l'ospedale di Oderzo con il dott. Arivella.

Nel frattempo l'Associazione continuava ad espandersi, abbiamo aperto e seguito per un lungo periodo un gruppo a Sanremo, e anche a Lodi e a Milano, ma, a causa delle distanze, non siamo

riusciti a mantenere a lungo i contatti con loro, non sappiamo se il seme che abbiamo seminato sia germogliato e abbia prodotto ottimi frutti.

Ora vorrei ricordare un amico, che è stato fondamentale per il percorso dell'Associazione: si chiamava Mario Coccolo, scriveva per il Messaggero Veneto ed era il direttore responsabile del nostro giornale LA LIBELLULA, anche questa fondata poco dopo la nostra nascita; non riportava i suoi articoli solo nel nostro giornale, ma anche sul suo quotidiano, era fondamentale per far conoscere l'associazione in tutto il Triveneto, qualsiasi manifestazione che l'Associazione faceva, come convegni, interclub, e corsi di formazione, li riportava non solo con trafiletti, ma molte volte con veri e propri articoli.

Ora non posso esimermi dal ricordare la nascita dell'A.R.D.I. Veneto all'inizio del anno 2000, la trasformazione da A.R.D.I. ad A.N.D.I con l'aggiunta del “non solo” all'inizio del 2004 e poi il Seminario Metodologico di Dobbiaco, che si è svolto il 14, 15 e 16 settembre del 2007, preceduto da incontri preparativi



con i soci di tutte le sezioni. Sono passati ormai trent'anni, siamo diventati tutti un po' più anziani, sono un po' rammaricato perché le persone aderiscono un po' meno alla nostra Associazione, specialmente i giovani, noi comunque, la porta la lasciamo sempre aperta e a tutti Voi, a quelli che ci sono ed a quelli che verranno, cerchiamo di trasmettere sempre e ovunque quei valori che ci hanno contraddistinto come andini e come italiani: i valori della solidarietà, dell'amicizia e dell'amore e, senza mettere limiti alla provvidenza, vi rivolgo un saluto affettuoso con un arrivederci fra altri trent'anni, grazie a tutti e CIAO!

PS. Questo mio intervento è merito della collaborazione, specialmente per quanto riguarda le date, di Alessandra Dal Passo e di Vilma De Zan.

*Alberto*

## La testimonianza di Michela



Mi chiamo Michela e frequento l'A.N.D.I. e non solo da una decina d'anni nel gruppo di Ponte delle Alpi della Sezione di Belluno. Finalmente due anni fa mi ero guadagnata la libellula con una perdita di peso di 20 chili, peso che ho mantenuto per più di un anno! Purtroppo, nei primi quattro mesi di quest'anno, ho messo su 10 kg, di cui 6 e mezzo nel mese di aprile a seguito di un grosso dispiacere per un'aggressione subita da parte di una mia amica e non per abusi alimentari! Ci sono due categorie di persone, chi vive le perdite, gli abbandoni, i lutti, le situazioni altamente stressanti consumandosi e chi invece, come me e come sicuramente altri di noi, compensando e accumulando. L'osteopata della palestra che ho iniziato a frequentare mi ha detto che il mio corpo ha reagito nel modo più corretto di chi si attrezza per affrontare la vita e non si arrende. Questo è solo parzialmente consolante, preferirei che il mio fisico fosse meno sensibile alle avversità che incontro sulla mia strada. Comunque sia, sono corsa prontamente ai ripari, oltre alla palestra ho adottato ogni accorgimento già noto e 8 kg. sono intanto andati!

Questo è il mio intervento, che ha fatto da specchio a più persone, a una in particolare che mi ha commossa molto. La dott.ssa Brieda mi ha detto che potevo tornare a casa contenta perché avevo fatto la mia parte. Sono rientrata molto soddisfatta, infatti, non solo per questo, ma per tutti gli stimoli positivi che ho vissuto e ricevuto in quel giorno.

Come sempre: grazie A.N.D.I.

## La testimonianza di Ennio



Signori buongiorno, sono il Presidente delle Sezioni di Conegliano. Sono stato eletto quest'anno ma sono iscritto dal Gennaio 2016.

Ringrazio Andi di esistere perché mi ha aiutato a dimagrire!

Seguendo la regola – Io parlo di me – vi racconto la mia avventura. Tutto è iniziato a Lignano il 19 Settembre 2015: pesavo allora 142 kg! Sono andato lì per accompagnare mia moglie, socia Andi dal 2009. Creati i gruppi di lavoro, mi coinvolgono a discutere sul tema “la delega”.

La signora Gabriella della Sezione Isontina, che devo ringraziare tantissimo, durante la discussione mi dice: “Lei ha già preparato una delega verso il suo cardiocirurgo che prima o poi dovrà aiutare il suo cuore stanco”.

Questo ha scatenato i fuochi artificiali nella mia testa! Dopo una nottata passata a pensare il bene ed il male della situazione, quando mi alzo prendo questa decisione: Seguirò le regole Andi senza tornare indietro sulla decisione! Rispettando le regole... il peso ... scende! Un grazie immenso a mia moglie Maura. Lei, oltre che a preparare i pasti, sta attenta e mi dà consigli quando sgarro. L'ultima sgridata utilizzata è “Sei presidente Andi e continui a mangiare!”. Mi blocco subito! Ringrazio di cuore le signore del mio gruppo: loro per me hanno la funzione di catalizzatore sul mio modo di dimagrire. Non sono severe quando la bilancia sale a causa di “peccati” fatti a tavola, ma mi incoraggiano gentilmente a rientrare nel peso di prima, un peccato a tavola può essere rimediato. Mi chiedono di fare ginnastica, movimento. Ho iniziato a camminare in modo impegnato. Faccio 4 passeggiate di 12 km a settimana, circa 50 km. Sono ora a 93 Kg!

Ci sono ora i prossimi traguardi: mio personale e per il gruppo Conegliano. Come traguardo personale intendo impegnarmi per raggiungere un peso inferiore ai 90 kg. Con l'esperienza maturata so che sarà abbastanza difficile perché non ho più laschi, quello che mangi in più la bilancia lo vede subito!

Come traguardo per il gruppo intendo aumentare il numero di soci della nostra Sezione.

Quindi metterci in contatto con persone che potrebbero avere dei buoni risultati se seguissero l'Andi.

Per questo motivo, chiederemo al Comitato Scientifico un suggerimento per metodo corretto di approccio.

Grazie di avermi ascoltato e tanti auguri per i prossimi traguardi dell'Andi!





## Le parole di Miriam

### CURIOSITA'

Mi sono avvicinata all'Andi, all'epoca Ardi, più per curiosità che per convinzione. Non che non ne avessi bisogno, intendiamoci! Me ne aveva parlato un'amica, che è qui presente oggi. L'avevo appena conosciuta, ma mi aveva ispirato subito simpatia. Sapete com'è ... se l'interlocutore ha pressappoco la vostra stessa stazza, nella stragrande maggioranza dei casi l'intesa scatta da subito. Il gruppo era numeroso e ritrovarmi così, di botto, a sentire i componenti parlare di sé mi ha scombussolato non poco. Non vi dico quando ho avuto il mio spazio, tra l'altro piuttosto lungo per l'occasione! Blocco ed imbarazzo...non parliamo della BILANCIA. Non mi pesavo da non so quanto tempo, la misura...il circa, stava negli abiti e rarissimamente nello specchio. Sapete no? che nello specchio ci si VEDE, non ci si GUARDA!?!? PANICO. Sarà capitato, penso, a tutti noi nel primo giorno al gruppo. Ricordo ancora la mancanza di fiato, il cuore a mille e il ronzio alle orecchie. Ma ormai ero lì... Con un atto di coraggio ho varcato quel limite e la bilancia, con un valore a TRE cifre, mi ha presentato il conto... SALATO, DIREI! Comunque, l'imbarazzo ed il disagio non sono durati a lungo, alla fine della riunione ero già parte del gruppo.

### COMPRESIONE

A poco a poco mi accorgevo che le mie difficoltà in relazione al cibo erano più comuni di quanto mi aspettassi. Allora ho pensato: non sono un fenomeno! o, se lo ero, ero capitata in mezzo ad altri fenomeni più o meno come me. La mia curiosità, comunque, mi spingeva ad andare più in profondità. Parlare di me e delle mie abitudini alimentari, all'inizio della mia frequentazione, non mi bastava. Capivo che ci doveva essere dell'altro. Ho approfittato subito delle serate mediche informative che l'Ardi che il dr. Zanon teneva a S.Daniele e poi ancora a Spilimbergo e ancora a Villanova nella ex latteria... e queste erano solo le primissime, ma hanno contribuito ad allargare le mie conoscenze e a stimolare ancor di più la mia curiosità. Nel frattempo, mettendo in pratica quanto andavo apprendendo ed elaborando, i risultati si notavano. Sono stati periodi pionieristici, ma pieni zeppi di entusiasmo.

### SPECCHIO

All'epoca, quando la nostra giovane Associazione era anche un po' più ricca, a Lignano ci si andava per una settimana intera. La prima volta per me fu nel maggio

del 1999. In quell'occasione ho realizzato di avere acquisito l'AUTOCOSCIENZA DI GRUPPO. O meglio, mi sono resa conto dell'ovvietà di questo concetto, che io già possedevo e che quelle meravigliose giornate avevano slatentizzato. Il gruppo funziona, cioè, come uno specchio. Se presto attenzione all'altro e, soprattutto, se sono onesta con me stessa, è facile che nei problemi o disagi dell'altro scopra o ammetta i miei e, vedendoli dall'esterno, diventi più facile provare a correggerli. Infatti, non si dice che è più facile individuare la pagliuzza nell'occhio dell'altro che ammettere la trave nel nostro?? Ammettere, ma soprattutto riconoscere questa OVVIETA' mi ha insegnato ad essere più aperta e più sensibile.

### FALSA SICUREZZA

Il clima dei primi anni era effettivamente EFFERVESCENTE. Preparate dal Comitato Scientifico e con la collaborazione di altre socie, abbiamo cominciato a dar vita alle scuole territoriali, frequentatissime. Abbiamo partecipato a interviste televisive e radiofoniche nazionali e locali. Ripeto, il clima era quello di un alveare in piena operosità.

### AUTOMATISMO/RICADUTA

Io però non avevo fatto i conti con una certa dose di falsa sicurezza che avevo accumulata +, con un certo automatismo e con la caduta dell'attenzione a sé. Avevo perso di vista l'obiettivo primario e comune, quello che ci conduce all'ANDI, e che è la lotta all'obesità. Se non è attiva l'attenzione, piano piano ricadi nelle vecchie abitudini, quelle che ti vengono automatiche, appunto. Quando te ne accorgi, di solito sei l'ultimo ad ammettere che sei incorso nella RICADUTA. Gli altri, che ti stanno vicino, lo hanno capito da tempo, e magari ti hanno già mandato dei segnali, ma tu SEI SICURO DI CONOSCERE IL MECCANISMO E DI RIPRENDERE IN MANO LA SITUAZIONE QUANDO VUOI. Sai già come si fa... lo hai già fatto!! Ecco, non funziona proprio così! E io, mio malgrado, sono diventata maestra di ricadute, purtroppo. Sicuramente è un passaggio fisiologico, umano e doloroso aggiungerei. Qualcuno sostiene che è auspicabile incapparci per imparare dai propri errori. Io, giuro, ne avrei fatto volentieri a meno ogni volta che mi è capitato. Però, è altrettanto vero che sono ancora qui a combattere sul campo, conscia che ci sono vittorie e crolli, basta non leggere questi ultimi come sconfitte. Devo fare in modo che la RICADUTA non diventi per me la condanna di SISIFO. Devi tenere sempre ben presente che NON PUOI PRETENDERE CHE LE COSE CAMBINO, SE CONTINUI A FARE



LE STESSE COSE. Veramente non so chi abbia detto questa massima, ma io l'ho stampata in grassetto ed appiccicata alla cappa aspirante della mia cucina. Bene in vista.

## CRESCITA

Che altro dire se non che l'Andi mi ha insegnato molto offrendomi grandi opportunità di crescita, che io ho sempre cercato di cogliere. Spero vivamente di aver contraccambiato, anche in minima parte, con la mia partecipazione.

L'augurio che mi sento di fare oggi è che questa associazione possa continuare per anni ancora ad offrire tanto e che accolga sempre di più persone di buona volontà e collaborative.

Grazie Andi, ad maiora!

## Nel Gruppo... Io parlo di me



Mi chiamo Patrizia e faccio parte della sezione di Udine, gruppo di Remanzacco.

Ho iniziato il mio percorso all'Andi circa 10 anni fa. Venivo da altre esperienze di gruppo, ma che si occupavano principalmente di dieta e di comportamento alimentare.

Sentivo l'esigenza di qualcos'altro perché mi rendevo conto che solo la dieta non basta in un percorso di cambiamento.

L'aspetto principale che mi ha convinto dell'Andi è proprio quel "non solo..." che ci contraddistingue e che ci avvia al cambiamento. Il "non solo..." sono anche il gruppo, la condivisione e il confronto: nel gruppo io parlo di me, dei miei problemi che condivido con gli altri.

Quando ho iniziato il mio percorso sono entrata a far parte di un gruppo già avviato, con persone che si conoscevano da tanto tempo, ma devo dire che mi sono sentita subito accolta e mi sono resa conto che potevo parlare di me senza essere giudicata e, con il confronto con le altre persone, potevo trovare una soluzione ai miei problemi. Dallo scorso anno abbiamo formato un nuovo gruppo a Remanzacco e così è stato un po' come ricominciare... nuove amiche, nuove esperienze da condividere. Non ci conoscevamo prima, ma un po' alla volta stanno crescendo la confidenza e l'empatia e parlare di sé diventa più facile.

Sì, perché parlare di sé non è così spontaneo, farsi comprendere talvolta è difficile: dipende molto da chi hai davanti ma, se sai che le persone del gruppo possono capirti e non giudicarti, diventa tutto più

semplice e poi ti rendi conto che quello che dici può aiutare gli altri: le esperienze personali aiutano gli altri a capire le proprie.

Parlare amplia le nostre vedute, ci aiuta a crescere, a rapportarsi e confrontarci con gli altri e anche a trovare delle soluzioni.

Dobbiamo rompere quella specie di barriera che qualche volta ci isola e renderci conto che le persone non possono sapere quello di cui abbiamo bisogno se non glielo diciamo, non possono confortarci se non confidiamo i nostri problemi e non possono aiutarci a superare le difficoltà se non le esprimiamo.

Quindi parlare di sé nel gruppo è fondamentale e sono convinta che un po' alla volta tutti possiamo riuscirci.

*Patrizia Ricci*

## Considerazioni finali



Si chiude qui questo numero de La Libellula, numero speciale in quanto contiene anche i materiali emersi dal Convegno del 30 settembre 2018, in cui abbiamo festeggiato il trentesimo anno dalla fondazione della nostra Associazione.

Un traguardo eccellente, eccezionale, di cui dobbiamo essere tutti orgogliosi e da cui possiamo trarre ulteriori



stimoli ed energie per impegnarci ciascuno verso i propri obiettivi e, insieme, per gli obiettivi del gruppo, della Sezione, dell'Associazione.

E' un onore per me, anche a nome di tutti i membri del Comitato Scientifico, augurare a ciascuno di voi ed alle vostre famiglie buon proseguimento d'anno e per altri trent'anni!

La foto accanto è l'orchidea donatami

almeno due anni fa dalla Sezione di Cordenons, rifiorita da fine novembre! Risorse inimmaginabili, come in ognuno di noi!

Un caro saluto a tutti, cari Andini!

*Flavia Munari*

I materiali relativi alle rubriche Girovagando e Gli altri siamo noi verranno pubblicati nel prossimo numero, per esigenze di spazio. Ci scusiamo con le Autrici!



# BUON ANNO

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

Fumei Tiziana  
329 5303443  
tizianafumei@gmail.com

**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

**Udine**

Calò Luciano  
0432 285270 - 340 1064763  
andienonsolo.ud@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)

**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.sezionetrevise@gmail.com

**Vittorio Veneto**

Dei Pieri Adriana  
348 7559291  
adrianaideipieri@libero.it