



# La Libellula



Semestrale Dicembre 2021



In questo breve numero scegliamo di presentare alcuni commenti di Soci e Membri del Comitato Scientifico per la scomparsa del nostro Socio Alberto Vallese, già Presidente dell'Associazione, insieme ad una riflessione sulla fuoriuscita dalla pandemia.



## Riemergere dalla pandemia con consapevolezza!

Dopo il primo confinamento (preferisco non utilizzare *lockdown*), mi era sembrato che avremmo imparato molto, ma pare di no. Siamo molto cambiati, ma siamo anche impauriti, preoccupati, confusi.

Proviamo ad esplorare ciò che ci accade attraverso i cinque sensi, gli strumenti che abbiamo per conoscere il mondo, la realtà, giacché il virus ha accelerato molti processi già in atto e il distanziamento sociale impone di reimpostarli, essere più consapevoli di quali informazioni possano offrirci. Il senso della vista, fuori dalle mascherine, ci offre la maggior parte delle informazioni, spesso parziali, perché non siamo certi del sorriso, di una smorfia... Inoltre, molto è cambiato col passaggio al digitale: incontrarsi in un video dentro una realtà di seconda mano è un dato per lo più scontato; e l'uso del telefonino, disponibile sempre e ovunque, anziché della macchina fotografica, ha reso l'atto del fotografare un'attività casuale: non importa più l'atto del vedere, ma il suo risultato digitale, che può divenire banale, infatti scattiamo decine, centinaia di foto e poi magari neanche le riguardiamo!

Il tatto ha una memoria, scrivono anche poeti e compositori: siamo nati per toccarci, ma stiamo imparando a non farlo. E stavamo già cambiando: meno vicinanza, più computer, più lavoro agile, più insegnamento a distanza, meno corporeità, meno sessualità, più pornografia; meno telefonate, più whatsapp: può essere positivo, ma molte amicizie hanno perso la voce! È importante mantenere la distanza, il contatto diffidente, ma la relazione resta di cuore. Consideriamo che nel desiderio, oltre al bacio, c'è la distanza; peraltro, il cuore vive due movimenti, diastole e sistole, separazione e abbraccio, sono importanti entrambi!

Anche l'udito è stato coinvolto nella pandemia: i rumori dell'operosità delle città e dei paesi nella prima fase sono stati sostituiti dai canti dai balconi, dai silenzi dell'inattività, dai cinguettii degli uccellini, ma anche dalle sirene dei mezzi di soccorso, dal rumore dei camion che portavano via le bare a Bergamo; e c'erano comunque i rumori di cellulari, tablet, computer, fruscii, ronzii, squilli, fanfare che annunciano la piena di voci e messaggi sui nostri dispositivi; ora possiamo chiederci se preferiamo i rumori esterni, i rumori dei dispositivi elettronici oppure il rumore delle nostre riflessioni interiori, che spesso trascuriamo...

Infine, importanti sono gusto e olfatto, frequenti bersagli del virus, ma anche i nostri sensi più antichi, legati insieme alla sopravvivenza e alla convivialità: sapere e sapore, sapienza e sapidità, bocca e naso sono gli

organi degli amanti, dei gourmet, degli assaggiatori, dei profumieri, dei seduttori, di coloro, in genere, che cedono ai piaceri della carne, penalizzati, peraltro, dai pensieri religiosi in genere. Ma sapori e odori sono anche veicoli della memoria, degli affetti, il retrogusto del passato che riaffiora sulla punta della lingua. Perderli temporaneamente ci fa comprendere quanto arricchiscano la nostra vita!

Siamo connessi gli uni agli altri, in tutto il pianeta, e nessun essere vivente è statico, ma è e partecipa ad un processo in continuo divenire, è impermanente, come dice il Buddha. Tutto è collegato ed in movimento, per questo è importante comportarsi con responsabilità e consapevolezza e trasformare la paura in uno strumento di cambiamento consapevole.

“Davanti a paure che non sopportiamo, regrediamo al pensiero primitivo”, ha scritto Massimo Recalcati, noto psicanalista e saggista: il virus ci fa sentire angosciati ed impotenti, facendo emergere idee di complotti, dittature, mentre è necessario riuscire a superarle rafforzando un difficile, ma vitale legame di fratellanza con l'altro.

Occorre, infatti, guardare e mettere in evidenza ciò che di buono c'è, la parte vitale che permane e che si evolve, che ci fa bene, che ci ha aiutato, che abbiamo scoperto, che abbiamo imparato.

Di tutto questo è essenziale si facciano carico i Presidenti, gli Operatori, tutti i Soci, nell'evidenziare, nel richiamare all'attenzione, nell'accompagnare i Soci stessi e i gruppi nel proseguire il cammino dell'ANDI!

Come detto, cogliamo l'occasione per ricordare tutti insieme il nostro Socio Fondatore Alberto Vallese, che ci ha lasciato il 13 giugno 2021. I pensieri ed i ricordi provengono per lo più da Soci friulani e da Membri del Comitato Scientifico: sono certa che in un prossimo numero anche Soci veneti vorranno portare i loro contributi nel ricordo di Alberto!

Infine, l'occasione mi è gradita per salutare ciascuno e tutti voi, Soci attivi e non, Operatori, Presidenti, Consiglio Direttivo, Segreteria nazionale e Comitato Scientifico: ho rassegnato le dimissioni da Presidente, come noto, e siamo in attesa dell'Assemblea elettiva; ma continuerò a far parte del Comitato Scientifico.

Buon autunno, buon lavoro a tutti, con l'augurio più grande che i vostri propositi, i vostri obiettivi siano raggiunti e, soprattutto, mantenuti nel tempo!

Flavia Munari

**In copertina:** Piazza San Giacomo o Piazza Giacomo Matteotti, fino agli anni '80 zona piuttosto malfamata, è il cuore notturno della movida dei giovani udinesi. Costruita attorno al XIII secolo per ospitare il nuovo mercato di Udine, la piazza è circondata su tre lati da antichi edifici tipici dell'architettura nobiliare del Medioevo, alcuni ancora con le facciate affrescate con decorazioni geometriche e floreali. La parte centrale della piazza poggia su un grande basamento di blocchi in pietra. Al centro sorgono una fontana del 1543, opera del celebre architetto Giovanni da Udine, allievo di Raffaello, e la colonna della Madonna col bambino del 1487. Chiude il perimetro la chiesa di San Giacomo del 1398.

(Foto di copertina di F. Munari, testo tratto da Erasmus Student Network (ESN)).

Dicembre 2021 – N. 01 – Anno 29

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, dimissionaria), Tiziana Fumei (Vice-Presidente per il Friuli), Patrizia Giacomini (Vice-Presidente per il Veneto), Michela Cavestro (Segretario-Tesoriere), Carla Bianchi, Monia Brieda, Vilma De Zan, Giusy Naciti, Vilma Perisan, Rita Simonatto, Zucco Miriam.



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

con il contributo della Regione Friuli Venezia Giulia - Servizio volontariato, associazionismo, rapporti con i migranti e politiche giovanili

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

Gruppo/Comitato Redazione Libellula: Luciano Calò, Marc De Lorenzi, Mara Gerolin, Giusy Naciti.

Gruppo del Sito: Antonio Pratesi, Francesca Mazzocato, Michela Cavestro.

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

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.



# Ricordando Alberto...



Non sarebbe sufficiente tutta la Rivista, né quelle future, per dire quanto sia stato importante Alberto per l'Associazione in questi lunghi anni.

Abbiamo cominciato questa avventura senza sapere veramente cosa andassimo a costruire, ma avevamo sempre la guida vigile del Dott. Maccioni che ci consigliava e incoraggiava. Alberto era il presidente, il segretario, se c'era bisogno anche il factotum in tutto ciò che serviva nelle serate di club, di convegni, di

approfondimenti e di divertimento. Poteva essere severo, ma sempre con il sorriso sulle labbra. Praticamente era una colonna su cui potevi sempre appoggiarti. A me dava fiducia averlo vicino quando andavamo a costituire nuovi gruppi, sia nelle serate calde d'estate sia nei mesi freddi. Quando, per una parola non appropriata, ero triste, lui sdrammaticava sempre trovando una logica in ogni discorso. Lui soleva dire che aveva goduto nella vita, che in fondo tutto ha un inizio e una fine, e non vale la pena arrabbiarsi per cose futili. Quello che ho apprezzato maggiormente di lui sono i forti valori di amore che aveva per la sua famiglia, valori che ha sempre cercato di portare all'interno dell'Associazione.

Ti ringraziamo per tutto quello che hai fatto per noi.  
Ciao Alberto.

*Vilma de Zan, Socia Fondatrice*

Ricordo di aver conosciuto Alberto Vallese quasi con l'esordio dell'ANDI. Entusiasta, disponibile e sempre pronto a mettersi in gioco personalmente. Lo ricordo come persona dotata di capacità di critica costruttiva e sempre pronto al confronto. Affrontava i problemi per risolverli, con pragmatismo e con una particolare attenzione alla realtà delle cose. Purtroppo sono certo che l'ANDI risentirà della sua mancanza, anche se ho fiducia che il suo esempio sarà di stimolo per chi l'ha conosciuto e il ricordo di quello che ha fatto per l'Associazione rappresenterà un sicuro punto fermo per tutti. Voglio esprimere la mia stima per Lui e il privilegio di averlo conosciuto.

*Giuseppe Maraglino, Membro del Comitato Scientifico*

Questa mattina ho letto questa tristissima notizia di Alberto, che dispiacere.....Il nostro Alberto, figura portante dell'Andi, socio storico, una persona gentile, rispettosa, gioiosa nell'animo e negli occhi. Ricordo con piacere tutte le volte, tante volte, che mi ha accompagnato con la sua auto per portarmi nei gruppi a fare le serate. Il viaggio era un momento di confronto e di approfondimento dei problemi dei soci, ma anche un momento di distensione colorata dalla sua giovialità.

Grazie di tutto caro Alberto, grazie per la tua voglia di vivere che trasmettevi a tutti noi, grazie per averci dimostrato con la tua costanza e l'impegno che l'appartenenza ad un gruppo e la condivisione è vita per le idee che si trasformano in concretezza.

Anche per me è stato un privilegio aver conosciuto Alberto  
Ciao Caro Alberto

*Francesca Rocco, Membro del Comitato Scientifico*

Ad ALBERTO, il nostro "porta bandiera", punto di riferimento di noi Andini. Gli incontri settimanali diventavano gioiosi con la sua presenza, sapeva darci tanta carica sollecitandoci a non mollare quando avevamo delle difficoltà a mantenere un tenore di vita il più corretto possibile. Difficoltà condivisa anche da lui per mantenere o meglio abbassare il suo peso. La sua dipartita ci fa sentire più soli, ma ciò non toglie che, anche se non fisicamente, non c'è incontro che lui non sia tra noi.

Grande amico, sempre allegro e soprattutto disponibile per il sociale. In parole povere: Bella persona Alberto!

*Carmela Polita, sezione di Cordenons*

La notizia è arrivata inattesa! Certo, sapevamo che stavi lottando contro quel male che, a tutti noi, fa paura solo a nominarlo ma, chissà perché, quando si pensa alle persone che contano nella nostra vita non si pensa mai che queste persone ad un certo punto volano via. Sì, Alberto, sono

certa che tu sei volato via assieme ad una schiera infinita di angeli.

E i ricordi si rincorrono: ricordo il nostro primo incontro, a Conegliano nel 2019 e quando ti sei presentato, con quel sorriso indimenticabile. Io, insicura, avendo appena intrapreso il percorso del mio cambiamento, percorso che tu, con l'Associazione, hai voluto tanto portare avanti! E la tua prima battuta: "non ti preoccupare, vai avanti e ce la farai!" E la gioia nel vederti ad ogni occasione proposta dalle nostre Sezioni!

La stessa gioia nel sentirti intonare le meravigliose canzoni dei nostri tempi! Sai Alberto, non eri solamente uno tra i fondatori dell'Associazione, eri anche l'amico sul quale sapevamo di poter contare sempre!

E di una cosa sono certa! Sarai sempre con noi!

Buon viaggio caro Alberto! Tu sei solamente all'inizio di un cammino che tutti noi intraprenderemo! Un grande abbraccio!

*Tiziana Fumei, Vice Presidente*

Ricordo di una grande persona

La Sezione di Udine è nata e si è sviluppata sotto la spinta di due persone umili, ma grandi! Alberto e Wilma, che lavoravano senza risparmiarsi per far crescere un'idea di Comunità nuova. L'entusiasmo, la disponibilità e il coinvolgimento rendevano partecipi le persone (soci e socie) nel progetto di crescita e sviluppo dello stesso. Alberto è sempre stato un punto di riferimento, dove ci si poteva rivolgere per chiedere suggerimenti e nuove modalità per lo sviluppo e la crescita dell'Associazione. Quando c'era un bisogno lui c'era! Era sempre disponibile a partecipare, la sua presenza era di stimolo per andare avanti e migliorare noi stessi e l'Associazione. Ci lascia un grande vuoto sotto tutti i punti di vista!

Grazie Alberto! Da tutti i nostri amici della Sezione!

*Luciano Calò, Presidente Sezione di Udine*

Con grande dolore, appena appresa, ho condiviso con tutti voi la notizia, che non avremmo mai voluto dare, che ALBERTO VALLESE, uno dei Soci Fondatori della nostra Associazione, ci ha lasciato, portato via da una grave malattia! Il giorno successivo mi sono recata nella camera ardente a salutare Alberto, a portare alla famiglia le nostre condoglianze, mi hanno raccontato la storia degli ultimi mesi e giorni quanto alla sua malattia ed alla sua forza d'animo. Ho detto loro che lo ricorderemo come persona generosa, tenace, piena di voglia di vivere e cantare! e poi l'ho salutato a nome di tutti gli andini presenti e passati!

E' stato molto commovente...

Non trovo le parole per aggiungere altro ai commenti precedenti.

Insieme a tanti ricordi condivisi con Alberto in questi anni, porterò dentro di me l'Alberto delle serate a Lignano prima del COVID, serate di beneficenza durante le quali cantava gioioso insieme ai suoi amici, musicisti e cantanti, con l'ANDI e a favore delle popolazioni del Burkina Faso! Anche questo era Alberto! Grazie, Alberto, anche per me è stato un grande privilegio conoscerti e percorrere un pezzo della strada insieme! Ti sia lieve il cammino, tu sei andato avanti!

*Flavia Munari, Presidente Nazionale*

E per concludere:

Care socie

*Questo è un momento triste  
che mi lascia senza voce.*

*Con il pensiero mi sento gracile  
e continuare non è per niente facile.*

*Il coraggio non mi manca, però,  
e vi assicuro che per continuare  
forza ne avrò.*

*Un augurio faccio a tutte,*

*per il nostro bene,  
sarà una grande gioia  
ritrovarci assieme.*

*Coraggio allora,  
ritroviamo la strada.*

*Anche se in salita,  
fa sempre parte della nostra vita.*

*Mi nasce spontaneo un grido:  
"Non l'arresa ma la ripresa!!!"*

*Ida Dall'Antonia, Sezione di Vittorio Veneto*

**Un caro saluto a tutte  
aspettando  
il momento giusto**

**A - vanti sempre  
N - essuno, però,  
D - ovrà  
I - ndietreggiare**



**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**

Canzian Franco  
francocanzian49@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

**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**

Della Giustina Aureliana  
cell. 339 467430  
aure.dg@hotmail.it