



# La Libellula

Semestrale Luglio 2022



# SOMMARIO

3 Editoriale Andi

4 Casarsa

5 Cordenons - Conegliano

6 Orsago

7 Treviso

9 Udine

10 Vittorio Veneto

11 Prima e dopo



**In copertina:** Piazza della Vittoria.

Cordenons è una deliziosa cittadina nel cuore della provincia di Pordenone. Un territorio molto caratteristico, è formato nel punto dove i torrenti Cellina e Meduna sprofondano nella falda acquifera e formano le magredi, zone povere d'acqua che creano un paesaggio unico e originale. Nei dintorni si vedono le incantevoli Dolomiti Friulane, che l'UNESCO ha voluto nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità. La sua storia è legata alle colonie romane limitrofe risalenti al II secolo a. C. come Aquileia.

E' il luogo dove è iniziata l'avventura della nostra Associazione.

**DATA:** Giugno 2022 – N. 01 – Anno 30

**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:** Fumei Tiziana (Presidente), Miriam Zucco (Vice Presidente per il Friuli Venezia Giulia), Patrizia Giacomini (Vice Presidente per il Veneto), Michela Cavestro (segretario Tesoriere), Carla Bianchi, Alina Vallin, Sandra Polese, Luciano Calò, Giuseppina Naciti, Giulietta Lucato, Silvia Ravanini, Francesca Stefani, Maria Teresa Stocco, Rita Simonatto, Emilia Bortuzzo, Vilma Perisan, Monia Brieda.

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

**Gruppo/Comitato Redazione Libellula:** Luciano Calò, Giuseppina Naciti, Wilma De Zan, Rita Simonatto, Franca Zambon.

**Gruppo del Sito:** Michela Cavestro, Giuseppina Naciti, Francesca Mazzocco, Francesca Venturini, Tiziana Fumei.

**Gruppo Formazione:** oltre al Comitato Scientifico: Francesca Stefani, Patrizia Giacomini, Sandra polese, Alina Vallin, Emilia Bortuzzo.

**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.



## Editoriale Andi

Se 23 anni fa qualcuno mi avesse detto che sarei potuta diventare presidente, forse sarei scappata dal gruppo! Per fortuna gli amici di allora, e tanti sono ancora rimasti, mi hanno solo detto: “prova a continuare, con noi riuscirai a stare meglio”.

E così è stato. Perché ho cominciato questo editoriale parlando di me? Perché è quello che in questi 23 anni mi ha insegnato il gruppo. Perché il percorso fatto assieme agli amici è comunque un percorso di vita che mi ha fatto rinascere come persona. Sì, mi ero persa, non sapevo più se c'era Tiziana e non sapevo più se l'avrei ritrovata.

E ora eccomi qua, a vedere di riorganizzare l'Associazione dopo questi due anni di pandemia. Due anni che hanno segnato tutte le Associazioni, vero, ma ripartire si può se si vuole. E anche questo me l'hanno insegnato gli amici del gruppo.

Due anni non facili per nessuno ma, ripartire si può se si vuole!

Un pensiero anche per il nostro caro Alberto Vallese, co-fondatore dell'Associazione e grande amico, oltre che persona. Alberto da sempre ha creduto in questa Associazione, e ha voluto impegnarsi in prima persona come Presidente e, comunque con una presenza costante e attiva che ci ha sempre accompagnato nei vari anni. Manca Alberto, manca il suo sorriso, mancano le sue battute, mancano le sue canzoni e mancano anche i suoi profondi pensieri riguardo lo stile di vita che ci meritiamo e dobbiamo perseguire per stare bene.

Un pensiero anche alla cara Anna Nogarotto, persona di grande valore e grande impegno. Un'amica del gruppo mi ha detto: “Anna era una roccia”. E sono pienamente d'accordo con questa affermazione.

Un pensiero alle attività che abbiamo ricominciato a fare per ripartire e ai programmi che vogliamo portare avanti.

I vari incontri organizzati e che organizzeremo con il Comitato Scientifico sono uno stimolo per pensare a noi come persone e cercare di avviare delle attività sul territorio, per ritornare a farci conoscere come abbiamo fatto negli scorsi anni pre-pandemia.

I gruppi di lavoro: Comitato per Sito, Comitato di redazione del giornale La Libellula, Gruppo per gli statuti, Gruppo per la formazione sono già al lavoro per avviare le varie attività e ringrazio tutti davvero per la disponibilità che danno all'Associazione.

Ringrazio di cuore anche i componenti del Comitato scientifico, da anni al nostro fianco per aiutarci e supportarci.

Ringrazio anche i soci del Comitato Direttivo Nazionale, i Presidenti di Sezione e gli Operatori di gruppo.

Mi fa piacere anche sapere che sono riprese le collaborazioni con i Centri Disturbi Alimentari delle Aziende Sanitarie, collaborazioni che danno visibilità al nostro operato, oltre che aiuto alle persone che sono in difficoltà.

Andando avanti nel percorso già segnato, sono sicura che torneremo ad essere, oltre che un'Associazione, un gruppo di amici che comprendono e vogliono portare avanti un percorso di cambiamento proprio, familiare e sociale.

Mi permetto di dire che io non sono Presidente, sono Tiziana, una di voi.

AVANTI TUTTA, TUTTI ASSIEME! E GRAZIE!

*Tiziana Fumei*



## AMA AUTO-MUTUO-AIUTO

Io sono qui per te.

Io sono qui per te!

Lo so, anche tu dici lo stesso.

I miei sogni... sono rannicchiati,  
le mie speranze le sto cercando,  
e tu?

I tuoi sogni stanno uscendo!

Che bello! Hai ritrovato le tue speranze!

Allora, forse, ecco!

I miei sogni  
si stanno risvegliando.

E mi fanno bene all'anima!

Cosa succede? Le speranze...

Eccole! Stanno ritornando!

Sì, forse e' bello ritornare a sperare!

E sì, insieme ci ricorderemo di questi momenti.

Insieme rivedremo il sole!

*Tiziana Fumei*



## Saluta il tuo vicino

Il progetto “Saluta il tuo vicino” è un’iniziativa voluta dai volontari della Commissione Anziani, sostenuta dall’Amministrazione Comunale di Casarsa della Delizia con il supporto del Servizio Sociale dei Comuni dell’Ambito Distrettuale del Sanvitese con l’obiettivo di prevenire e contrastare il rischio di isolamento e di rompere la solitudine degli anziani soli che non possono contare su molte frequentazioni, favorendo la socialità e la nascita di nuove amicizie capaci di ascoltare e comprendere i loro bisogni e preoccupazioni e, se necessario, segnalare la situazione agli operatori pubblici del Servizio Sociale Comunale. Col passare degli anni aumentano per le persone anziane le probabilità di andare incontro a un deterioramento cognitivo, a depressione e ad altre patologie. Inoltre, il sentimento di inutilità, che colpisce più facilmente coloro che con l’età hanno sperimentato la perdita delle persone care o della propria autonomia, è spesso alla base dei percorsi di isolamento e di solitudine delle persone, accelerando, in una spirale negativa, il loro processo di invecchiamento.

È sempre più evidente la crescita di una minoranza silenziosa, costituita da tanti anziani potenzialmente bisognosi di aiuto e assistenza che non sono noti ai Servizi Sociali né ad altri soggetti che potrebbero offrire loro sostegno. Queste persone sono a volte restie, titubanti, si rifiutano di chiedere, magari solo per pudore o perché non sanno a chi rivolgersi o perché credono che ciò sia inutile. Appare pertanto necessario predisporre interventi di ri-costruzione di reti sociali e relazionali al fine di contrastare l’isolamento in una logica di prevenzione sociale. In una situazione come quella odierna in cui la maggior parte degli anziani vive sola e spesso con i figli lontani, le relazioni di vicinato e la creazione di “reti di sentinelle di quartiere” possono essere un valido supporto per contrastare l’isolamento e di conseguenza la fragilità. Concretamente è possibile mettere in atto gesti di attenzione, verificando se gli anziani sono soli, se sono autonomi, qual è il loro stato di salute ed è possibile intervenire per tempo con piccole azioni quotidiane come il saluto, una chiacchierata, una visita per un caffè. Un segno come salutare il proprio vicino è un’occasione concreta per far sì che la comunità diventi a poco a poco più solidale e unita, soprattutto per chi fa più fatica. “Saluta il tuo Vicino” significa

stare in paese e ritrovare il gusto dell’altro per costruire un contesto in cui il benessere sia per tutti.

Nel 2011 i volontari della Commissione Anziani hanno iniziato ad operare per costituire a Casarsa una grande rete di “sentinelle”, ossia di “vedette di quartiere”, una sorta di “sensori intelligenti col cuore” attivi nel monitorare e segnalare ai Servizi situazioni e persone potenzialmente a rischio e bisognose di sostegno. Per fare ciò, i volontari hanno sensibilizzato numerosi attori del pubblico, del privato e dell’associazionismo : ad essi hanno offerto l’opportunità di contribuire al bene comune segnalando situazioni a rischio, diventando così nodi attivi della rete per la costruzione di un sistema integrato di solidarietà sociale. Grazie alle varie segnalazioni, molti anziani usufruiscono di vari servizi come il trasporto a chiamata, il telesoccorso, la vicinanza di un Amministratore di sostegno, l’attivazione del servizio di assistenza domiciliare, la partecipazione al centro anziani, un collegamento col Servizio Sociale...tutte azioni atte a favorire la permanenza dell’anziano a domicilio concertando interventi sociali, sanitari e di volontariato.

Un progetto quindi che considera la comunità come una grande casa che avvolge, rassicura, come luogo di cura capace di accogliere e prevenire i bisogni e di creare legami solidali.

**Entrare nel cuore delle persone non è una conquista ma una straordinaria opportunità.**  
Anonimo

**Come puoi sostenere il progetto?**

- Se aware alle condizioni di salute dei tuoi vicini, soprattutto di quelli anziani o soli,
- Segnala agli operatori dei Servizi Sociali le situazioni a rischio, loro soprano agire con competenza e riservatezza,
- Diventa anche tu una sentinella volontaria, promuovendo insieme a noi solidarietà, amicizia e salute.

*Il volontariato puoi essere tu!*

**Saluta il tuo vicino**  
Commissione Anziani

Per qualsiasi informazione contatta gli  
Uffici del Servizio Sociale  
al numero **0434/873938**  
oppure puoi passare il  
**mercoledì pomeriggio**  
dalle ore 16.30 alle ore 17.30  
Palazzo De Lorenzi - Brinis (Casarsa)

**Saluta il tuo vicino**  
Commissione Anziani

Iniziativa di promozione comunitaria per la  
**prevenzione del disagio e della solitudine negli anziani**  
del Comune di Casarsa della Delizia

*Alcuni entrano nella tua vita  
e se ne vanno in fretta.  
Altri diventano amici e restano per un poco.  
Altri ancora entrano nel tuo cuore...  
e non sei più la stessa persona,  
perché ti è stato dato un dono.  
Una presenza amica.  
Giuliana*

## CONEGLIANO

### Riprendere le attività

Noi associate della sezione di Conegliano abbiamo vissuto il periodo della pandemia con tutte le problematiche del caso, cercando di affrontare al meglio il difficile periodo.



Dopo lo sgomento e le paure iniziali, guidati dal nostro Presidente Ennio Zardetto, ci siamo organizzati per non perderci e continuare il nostro percorso.

Abbiamo sperimentato i video-incontri, le videoconferenze tutte le settimane. Novità per quasi tutti noi, ma la buona volontà dei più esperti e la voglia di incontrarsi e dialogare ci hanno spronato ad ottenere il risultato sperato.

Incontrarci di persona è sicuramente più appagante, ma, anche se in modo un po' surrogato, si è cercato di mantenere viva la nostra associazione.

Bilancio: quasi tutti inizialmente ci siamo un po' rilassati, per fortuna il lavoro fatto in questi anni ha prevalso e la voglia di riprendere il cammino non manca. Dopo tanto tempo, è sicuramente un po' più complicato. È importante che ciascuno di noi sia ancora convinto dell'importanza di appartenere all'ANDI e, con molta umiltà, riprenda da dove si è lasciato.

Noi fortunatamente abbiamo un Presidente che ci sprona, mettendosi in discussione in prima persona. In tutta onestà penso che un terzo della sua d e t e r m i n a z i o n e basterebbe per tutti.

Purtroppo, qualche socio ha abbandonato e troviamo difficile il dialogo con la gente per poterci far conoscere. Se si parla di stile di vita si trova un muro. Dicono che i tempi che stiamo vivendo non sono incoraggianti.



Allora cosa fare?

Cerchiamo di ripartire da noi stessi, riacquistando la voglia di fare e la determinazione per continuare con uno stile di vita sano. A volte l'esempio con risultati positivi parla da solo. È con questo spirito che i soci della sezione di Conegliano intendono ricominciare il cammino post pandemia.

Piccola nota negativa: sicuramente la burocrazia, con continui cavilli e nuove direttive, non ci aiuta

Buona ripresa a tutti!

*Marilena*

## CORDENONS

### Una socia si racconta

Buongiorno a tutti/e, mi chiamo Franca e sono l'ultima arrivata al Club 1 di Cordenons.

Ho quasi 60 anni e peso (aimè) 94 chili.

Ho sempre avuto un brutto rapporto con la bilancia, tranne quando ero una ragazzina, ma ultimamente penso il colpo di grazia me lo ha dato la menopausa... Ero venuta a conoscenza del Club verso la fine degli anni '80, perché mia suocera lo frequentava. Mi ricordo che aspettavamo, io e il mio ragazzo che ora è mio marito, quando usciva, che andavamo a curiosarle il "diario".

Nel frattempo ho comprato riviste con diete che non eseguivo mai, sono pure andata da una nutrizionista che mi ha dato una buona dieta. Poi, siccome il taccuino piangeva, ho provato il fai da te.

Un giorno, era la fine di agosto, trafficando con il telefonino ho trovato l'ANDI (Cordenons), ho chiamato ed ora eccomi qua in "squadra".

L'appuntamento è il lunedì sera, prima cosa ci si pesa e poi si incomincia il club.

Si parla fra di noi, ci si dà consigli, uno alla volta prende la parola e racconta la sua settimana, non escludendo i vari problemi che ha incontrato con la dieta. Ecco allora che interviene il gruppo con i suoi consigli e le sue opinioni.

Devo dire che questo metodo mi piace e ho perso 6 chili in 7 mesi.

Dovrei incrementare un po' di più l'attività fisica (adesso mi faccio 40 minuti di camminata al giorno), soprattutto andare in palestra.

Un grazie mille al MIO CLUB, che mi supporta e spero mi aiuti perdere ancora "diciamo" 20 chili.

Con simpatia Franca e un evviva all'ANDI.

*Franca Zambon*



Dopo 30 anni di gruppo ho visto entrate ed uscite dall'ANDI, ho perso e ripreso peso, ho sorriso e pianto, emozioni e gioie, ma ahimè anche dolori! Il lockdown ci ha allontanati un bel po' per questo maledetto Covid, che ha fatto un macello tra ammalati in terapia intensiva e morti.

Per causa Covid il nostro gruppo ha perso la nostra amatissima Cesira. Le ho voluto un bene grande, eravamo in simbiosi, non occorre parlare, bastava guardarci per capirci. Mi manca molto, spesso penso a lei ed un nodo alla gola mi blocca la parola.

Come se non bastasse ci ha lasciato anche un grande dell'ANDI: il nostro meraviglioso Alberto Vallese. Il suo sorriso contagioso, la felicità fatta persona, amico di tutti. Penso alle grigliate nella sua fattoria, una grande famiglia, uniti a cantare e mangiare la carne ai ferri. Le ore passavano e nemmeno te ne accorgevi. Ci ha lasciato un grande vuoto e la sua mancanza si sente. Entrava al gruppo sempre cantando, allontanando ogni pensiero negativo: Alberto, da lassù tra gli angeli prega per noi, per questo mondo malato, per tutte le cose brutte che stanno succedendo e addolcisci i nostri cuori.

Non dimentico Anna Nogarotto, la nostra capo sezione, sempre pronta, sempre attenta per il bene dell'Associazione. Una persona con grandi valori, pronta a capire ed ascoltare i problemi altrui. Come non ricordare i suoi "Interclub", dove spigliata e simpatica dava il via alla serata!

Quante cose ci sarebbero da dire!! Queste persone sono state importantissime nell'Associazione, ma ancora più importanti come esseri umani, con la loro semplicità, il loro amore verso il prossimo, segnando benevolmente il cuore di tutti.

Sono una persona molto sensibile, perciò quando penso a loro (come tutti) sento un grande vuoto.

Voglio ricordarli così, con un grande CIAO amici, grazie di tutto il bene che ci avete dato, vi porteremo sempre nel cuore.

Con amore.

*Regina Ruggero  
Gruppo n. 1 di Cordenons*



### Due anni pesanti

Due anni sono passati, pesanti per tutti e anche le Associazioni, ne hanno risentito, ANDI compresa. Per i nostri gruppi è stato un lunghissimo momento difficile, il non potersi incontrare settimanalmente ha pesato e ha purtroppo allontanato molti di noi. Nel mio gruppo ci siamo salvate facendo delle regolari riunioni online, non sarebbe stato possibile tenere il gruppo unito non incontrandoci mai. L'incontro regolare è essenziale per cementare il gruppo ed è anche l'unico sistema per riuscire ad ottenere i risultati desiderati ma la situazione è stata quella che è stata, bisogna accettarla e andare avanti. Ora si tratta di cercare un modo per ripartire e ravvivare i gruppi, con qualche strategia vincente! Purtroppo, le idee non sono tante... Forse stimolare qualche incontro tra i vari gruppi delle sezioni? Per riallacciare amicizie e condividere esperienze: in che modo siamo riuscite ad andare avanti? Se abbiamo perso qualche partecipante per strada quando è accaduto? Avremmo potuto comportandoci in modo diverso riuscire a "tenere" il gruppo? Sicuramente abbiamo imparato molto, forse non ce ne rendiamo conto, ma ora è il momento di guardare avanti e cercare di rimettere in piedi quel che è caduto. Non sarà facile ma spero che la grande esperienza dell'ANDI, uniti a ciò che abbiamo imparato in tutti questi anni possa aiutarci a trovare una nuova strada. Riuscire a contattare nuove persone interessate a partecipare ai gruppi è la cosa più importante, ho notato però che i nuovi arrivati sono impazienti, si aspettano risultati veloci, più di prima della pandemia, come se il tempo che per due anni è trascorso lentamente ora dovesse accelerare per recuperare, ed è più difficile di prima far capire che i risultati duraturi si ottengono con la costanza, il tempo e la pazienza. Sarebbe anche necessario riuscire a recuperare qualcuno di quelli che hanno abbandonato e forse capire perché l'hanno fatto potrebbe essere la chiave per contattarli e convincerli a partecipare di nuovo. Forse i gruppi potrebbero fare questo lavoro, capire e poi agire. L'ANDI ha fatto scuola in questi anni e noi con essa, vogliamo che questo Patrimonio di risorse, esperienze di persone, lavoro dei Professionisti e dei Soci, vada in oblio.

Ci vorrà del tempo, a piccoli passi, in modo che possa continuare in futuro.

*Lucia Armellin gruppo di Fregona*



## TREVISO

### Il ritorno alla vita...

Finalmente stiamo ritornando agli incontri in presenza; i nostri gruppi hanno sofferto molto della situazione Pandemica. Molte persone, vista anche l'età anagrafica, non sono state in grado di partecipare in modalità on line all'attività dei gruppi.

Difficile anche avere gli strumenti che dessero la possibilità di comunicare e se ci sono stati è stato difficile confrontarci in video.



Abbiamo perso per strada quasi la metà dei soci e quanto succede nei paesi vicino a noi, non ci lasciano sperare per il meglio. La voglia di andare avanti c'è, la voglia di incontrarsi, a scoltarsi, accogliere, condividere che siano cose belle, sogni o difficoltà, quando si è insieme si supera tutto. Non lasciamoci abbattere: i club, le sezioni, la Presidenza ed il Comitato Scientifico ci sono ora più che mai.

### Undicesima Festa del Volontariato

Nonostante tutto abbiamo cercato, quando è stato possibile, di partecipare alle attività organizzate anche da altre associazioni come, per esempio, l'undicesima festa del volontariato tenuta a Montebelluna il 25 settembre.



Il gazebo ci è stato gentilmente prestato e montato dai volontari di ANTEAS di Biadene, alcuni soci del club 16 di Trevignano e del club 15 di Veduggio si sono impegnati a presenziare durante tutta la giornata distribuendo volantini, gadget preparati dai volontari stessi.



È passato allo stand il Presidente di ANTEAS e di VOLONTARINSIEME dott. Franceschini, il Sindaco di Montebelluna e l'Assessore alla cultura che ci hanno fatto i complimenti per l'attività che stavamo mantenendo nonostante tutto.

Il nostro desiderio era di presentare l'A.N.DI...”e non solo” in modo corretto e accattivante, perciò, abbiamo adattato la presentazione registrata dalla Dr.ssa Brieda e pubblicata sul sito Andi Nazionale per essere videotrasmissa dal maxischermo allestito sul palco in mezzo alla piazza di Montebelluna; beh, vi dirò, è stata una bella esperienza e abbiamo conosciuto molte persone però la paura del contagio non ci ha dato la possibilità di concretizzare e accreditare nuovi soci.



## Salute e dono (avanti nonostante tutto...)

Periodo “caliente” ma la voglia di fare non ci ha abbandonato; abbiamo risposto con entusiasmo alla richiesta delle associazioni AIDO, AVIS e del Comune di Povegliano, di organizzare quattro serate a tema SALUTE E DONO (delle quali vedete la locandina). Le perplessità sono stata molte e molte le difficoltà ad



avviare il progetto perché, sia noi che coloro che ci avevano coinvolto in questa avventura, cominciamo a dubitare di riuscire a fare l'evento perché ancora in pieno periodo pandemico.

Quando però ho chiesto alla Dr.ssa Abril di essere relatore per una serata sentendo la sua risposta affermativa e il suo entusiasmo ci siamo buttate anima e corpo ad organizzare il tutto. Le persone ci hanno premiato con la loro presenza; ligi al protocollo siamo stati attentissimi ed è stato un successo per tutte le serate ma la soddisfazione maggiore ce l'ha data la nostra Dr.ssa Abril Gonzalez Campos è stata mitica. Purtroppo, un aumento dei contagi, non ci ha lasciato concludere in bellezza perché abbiamo dovuto

rinunciare alla serata col il Dott. Lorenzo Zanon e sono convinta che sarebbe stata mitica anche quella; comunque, ci rifaremo.

Ringrazio in modo particolare le socie del club di Sant'Andrà che si sono impegnate ad essere presenti e mettendo in atto la procedura per la prevenzione e tutte le socie della Sezione di Treviso che sono state presenti a tutte le serate. Ringrazio i relatori e gli organizzatori dell'AVIS e AIDO di Povegliano.

Un Ringraziamento al Sig. Sindaco che è venuto a salutarci e agli Assessori che hanno presenziato alle serate.



## Treviso in rosa e... non solo...

Una parte delle nostre socie hanno partecipato a questa mega-manifestazione. Tantissime donne in campo per sensibilizzare l'opinione pubblica verso la ricerca, in questo caso, la ricerca per combattere i tumori al seno ma in modo subliminale anche per ricordare che la ricerca è fondamentale per affrontare qualsiasi tipo di malattia che sia del corpo che dell'anima. La scienza non sempre trova la soluzione, troppe sono le variabili, ma sicuramente la conoscenza del “nemico” aiuta a conoscerlo e se lo conosci lo affronti con fiducia.

In questo periodo siamo alle prese con un altro tipo di nemico; un nemico che si rivela avido e affamato di anime e di potere. Purtroppo, non c'è scienza che possa trovare un vaccino per questo. Consolidiamo e mettiamo in pratica le linee guida A.N.D.I: Accoglienza, Ascolto, Rispetto, non giudizio e soprattutto continuare a lavorare con fiducia, mettere in cantiere nuovi eventi che coinvolgano tutti.

Apriamo il cuore a nuove esperienze e a nuove condivisioni.

È con la partecipazione, il confronto, la comunicazione assertiva e l'ascolto che si ottengono risultati e sta a noi, con la nostra sensibilità, il nostro lavoro, la nostra costanza e determinazione a tramutarli in successi.

Laura Club 16 Trevignano



## Camminata al biotopo di Flambro

Il primo di maggio del 2022 alcuni soci ANDI del Friuli-Venezia Giulia sono stati a fare una passeggiata naturalistica al biotopo di Flambro (dove biotopo significa piccola area protetta), nella zona di Talmassons, tra Palmanova e Codroipo. Il biotopo di Flambro sorge (e comprende) su alcune risorgive, le zone della bassa pianura friulana dove l'acqua che è finita nel sottosuolo dalle fessure e dalle cavità dell'alta pianura riemerge in superficie formando dei laghetti da cui si originano dei piccoli corsi d'acqua. La bassa temperatura di quest'acqua fa sì che all'interno del biotopo crescano delle piante particolari, alcune solo di questi ambienti, e altre assai rare e protette. In più questa zona è diventata rifugio per tutta una serie di

specie di uccelli, anche rari, ed è per queste due ragioni, la presenza delle piante rare e degli uccelli rari che è stato istituito il biotopo. Ci faceva da guida Ermanno Zanello, uno dei tre volontari che si prendono cura del biotopo (gli altri due sono Germano e sua moglie Maria Rosa). Ermanno è una persona splendida, sia per la competenza che per l'amore per la natura e per la visione spirituale che dimostra. Io davo una mano per le piante più semplici e meno rappresentative. In passeggiata eravamo Sonia, Tiziana, Luciano, Elena (la figlia di Tiziana e Luciano), Nadia e io. Dopo averci accolti, Ermanno ci ha subito portati in una delle prime zone con le risorgive, circondata da un canneto e da erbe. Lì ci ha fatto vedere la Globularia, una piantina alta sì e no 5 cm con un fiore che sembra un batuffolo di cotone azzurro. Poi abbiamo incontrato la Primula Farinosa, una primola con un gruppo di fiori rosa, protetta a livello regionale. Dopo siamo entrati in un bosco, con tanti alberi.

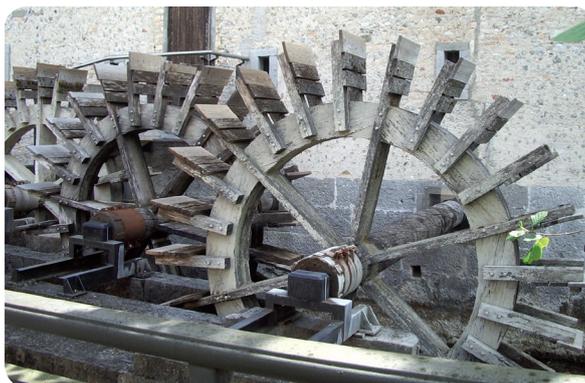


Era bellissimo. Quindi siamo passati, su dei ponti di legno, sopra un'altra zona di risorgive, che però, data la



poca pioggia di quei mesi, era completamente a secco, e Ermanno ci ha spiegato quel tipo di problematica. Poi siamo passati vicino a un prato con erbe secche, e quindi siamo

entrati in un'altra zona boscosa. Sparavamo battute, eravamo allegri e ci divertivamo un mondo. Dopo siamo arrivati, su un ponticello di legno, sopra un canale di risorgiva, dentro il quale c'erano delle piante di calla, e io ho fatto notare che quelle piante erano state piantate, perché non sono spontanee. Allora Ermanno ci ha spiegato che era vero, perché prima che il biotopo diventasse area protetta, il terreno era di un signore privato che, essendo innamorato di quel luogo aveva piantato i fiori, le calle appunto. Poi siamo



entrati su un largo sterrato, sul bordo del quale crescevano diversi esemplari di falsa ortica maggiore, una pianta di sottobosco che Ermanno non conosceva. Io ho fatto vedere che i suoi fiori a forma di bocca fucsia si possono succhiare e, se l'ape non è ancora stata a succhiare il nettare dolce, sono leggermente dolci. Dopo

Ermanno e Maria Rosa ci hanno fatto entrare in un prato dove cresceva la Pinguicola Alpina, una piccola pianta carnivora che ha le foglie ricoperte di piccole goccioline di colla, che prende gli insetti quando le si posano sopra facendoli rimanere incollati. Poi siamo rientrati nel bosco, e lì Ermanno mi ha chiesto di prendere la guida della passeggiata perché lui doveva andare al termine del sentiero dove sorge un mulino, il mulino Braida, in cui è allestito un museo sul biotopo, perché quel giorno, su iniziativa del sindaco di Flambro si doveva svolgere una mostra sui telai, e Ermanno doveva essere presente all'inaugurazione. Così io mi sono messo alla guida, e dopo poco abbiamo trovato una bellissima orchidea che loro si erano premurati di difendere con un cerchio di sassi. Io ho spiegato



cosa sono le orchidee e come vivono, e perché rischiano l'estinzione. Poi proseguendo abbiamo trovato un albero di ontano, e io ho spiegato che vive solo vicino all'acqua e come fa a farlo. E alla fine, dopo poco siamo arrivati al mulino e la passeggiata è finita. Siccome Sonia, Elena, Tiziana e Luciano volevano andare alla mostra mentre io e Nadia avevamo deciso di andare via, ci siamo salutati, anche se prima di andarcene Tiziana se l'è presa con me sostenendo che quel giorno li non l'avevo presa in giro a sufficienza e io ovviamente ho provveduto!

*Dennis Michelutti*

## L'arcobaleno

*Apri gli occhi e guarda il cielo...*

*In mezzo alla tempesta*

*c'è uno spiraglio che lascia scorgere l'azzurro.*

*Non staccare gli occhi e osserva...*

*Si sta espandendo lentamente,  
attimo dopo attimo.*

*La pioggia continua a cadere*

*Ma le nuvole non sono più così nere...*

*Un piccolo arcobaleno*

*Cerca di vincere la sua battaglia...*

*Sembra che perda però.*

*Il cielo si sta chiudendo di nuovo...*

*Fino a quando quello spiraglio*

*Non prende il sopravvento...*

*Sta lavorando di forza e di cuore.*

*Lotta contro le tenebre ma ce la fa.*

*Si, ce la fa.*

*Finalmente il cielo si apre*

*E l'azzurro è adesso così pulito*

*Da far male al cuore.*

*Se tu chiudevi gli occhi e non guardavi*

*Ti saresti perso*

*Uno spettacolo meraviglioso.*

*Piccolo aquilone mio.*

*Anna Campo*

## VITTORIO VENETO

### Sentimenti...

Mi auguro che questo scritto sia obsoleto quando verrà letto, ma temo non sarà così (ricordo una canzone di Adriano Celentano del 1966: Mondo in mi7<sup>a</sup>).

Quando incontriamo un conoscente spesso si chiede "come stai?". Qualche burlone risponderà "in piedi" oppure "seduto" oppure "tutto bene" per non dire ciò che ci fa soffrire. Forse il quesito corretto potrebbe essere "com'è il tuostato d'animo oggi?".

I sentimenti sono ciò che definiscono l'umanità.

Molto spesso si sente dire che qualcosa deve cambiare, che non possiamo andare avanti così: il mondo teso verso il progresso tecnologico che non sapremo controllare ed una lotta continua gli uni contro gli altri. Poi arriva una pandemia: la resa dei conti, tutti chiusi nelle nostre grandi o piccole case ad aspettare che passi. La scienza ci viene in aiuto, ma ulteriori dubbi e paure sorgono. Questa paura, sentimento di per sé sano, diviene patologia ansia costante che non ci fa dormire e poi dolore per la perdita di parenti o amici. Dopo due anni di questo mal stare ed in vista della soluzione di tutto ciò, ecco una guerra in centro Europa. L'amica ucraina che conosco da 15 anni mi fa sentire totalmente coinvolta emotivamente in questo assurdo conflitto e la grande paura ritorna. Dal virus qualche mezzo di difesa ce l'abbiamo: distanziamento sociale, mascherine, vaccino, isolamento. Ma le bombe sono un'altra cosa, la distruzione è assicurata. Basta guardare alcune città dell'Ucraina e molte altre in giro per il mondo. La guerra è dolore assicurato.

In tutta questa incertezza la vita va avanti.

Lasciarsi andare alla depressione è la vera vittoria del male sul bene. Continuare a guardare avanti, perseguire il nostro obiettivo, fosse anche solo la perdita di peso. Non è un traguardo da poco visto che comporterà una vita più sana e da poter vivere appieno.

Inseguire la felicità è cosa impegnativa ma necessaria per tutti. Abbiamo imparato che non ci si salva da soli, né dalla pandemia, né dalla guerra.

Noi andine ci riuniamo settimanalmente in gruppo per poter condividere ed aiutarci. L'essere umano è un essere sociale ed ha bisogno di partecipazione.

Le persone tutte devono raggiungere la cooperazione per rendere questo mondo una unica astronave che viaggia nello spazio cosmico.

*Rosanna Bianco*

Per chi volesse ascoltare MONDO IN MI7<sup>a</sup>

<https://youtu.be/Nkt83ykakOw>



## PRIMA e DOPO

Sono Tatiana e ho sempre avuto problemi di peso, già da bambina. Con l'adolescenza le cose sono peggiorate fino a diventare obesa. Il peso massimo l'ho raggiunto a 33 anni, 110 chili. Nella mia vita ho provato svariate diete, integratori, rimedi tipo Herbalife e simili che promettevano e costavano molto, ma con scarsi risultati.... Un buon risultato l'avevo ottenuto all'età di 13 anni facendo una dieta prescritta dalla dietista di un ospedale, però dopo qualche mese sono stata "abbandonata" dalla dietista che non voleva più seguirmi in ospedale.



A 26 anni mi sono rivolta alla nutrizione clinica dell'ospedale di Udine, abbiamo fatto vari tentativi per dimagrire, iniziando dalla dieta, poi pastiglie per dimagrire (inutili), l'inserimento del palloncino nello stomaco e infine all'intervento chirurgico di sleeve gastrectomy per la rimozione dell'80/90% dello stomaco all'età di 34 anni.

Ho perso molto gradualmente 47 chili e sto mantenendo il risultato, anche se l'intervento ha avuto ripercussioni sulla salute del mio stomaco (reflusso gastroesofageo,

reflusso biliare e gastrite cronica).

Circa una quindicina di anni fa sono entrata a fare parte dell'ANDI di Udine. Mi sono trovata subito molto bene perché qui posso parlare dei miei problemi riguardo al cibo e non solo, sentendomi ascoltata e ricevendo anche molti suggerimenti. La riunione è l'unico momento in cui io posso parlare liberamente dei miei problemi e questo mi aiuta molto perché così non mi sfogo più sul cibo. Trovo molto utile anche il fatto di tenere controllato il peso settimanalmente sulla



bilancia, perché così se riprendo peso cerco di smaltirlo prima che diventi un peso importante.

Adesso peso 63 chili e non mi sembra vero, posso fare cose che prima non riuscivo a fare, come camminare 2 ore al giorno o indossare la taglia 44. Certamente è stato essenziale per me l'intervento chirurgico, però un grandissimo aiuto l'ho avuto frequentando l'ANDI. Grazie per l'ascolto.

*Tatiana Fabbro*

## Si ricomincia

Dopo la prolungata interruzione delle varie attività e delle riunioni dei gruppi, causata dalla pandemia, sapere di poter contare sul Comitato Scientifico è stato molto importante per tutti noi soci/e. gli incontri organizzati su argomenti scelti dai soci ci hanno aiutato a riprendere consapevolezza e senso di appartenenza. L'argomento trattato: Il percorso verso il 2023 – preparati a scoprire cosa puoi fare per stare meglio, via Zoom, diviso in due incontri, ci ha dato la spinta per riprendere il cammino interrotto e ricominciare a programmare le attività di gruppo e sul territorio, per farci conoscere e dare la possibilità alle persone con i problemi di sovrappeso e obesità di poter entrare nei nostri gruppi.

I medici del Comitato scientifico: Flavia Munari, Paola Brieda, Abril Gonzalez e Antonio Pratesi si sono resi disponibili a proseguire in futuro con questi incontri di formazione e di conoscenza.

Noi tutti ci auguriamo che questo pesante periodo sia terminato, perché tutti abbiamo bisogno di socializzare e riprendere il cammino verso un futuro migliore.

*Luciano*

**Il percorso verso il 2023**  
Preparati a scoprire che cosa puoi fare per stare meglio

Ore 20.30  
31 maggio 2022  
3 giugno 2022  
Via Zoom

INCONTRI CON IL  
COMITATO  
SCIENTIFICO  
www.andienonso.it



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

Zucco Miriam  
335 6951569  
Miriam.zucco@gmail.com

**Casarsa della Delizia**

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

**Cordenons**

Canzian Franco  
328 0029179  
francocanzian49@gmail.com

**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**

Della Vecchia Liliana  
Cell: 348 7336424  
lilianadellav@gmail.com

**Conegliano**

Zardetto Ennio  
345 4574218  
ennio.zardetto@gmail.com

**Orsago**

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

**Treviso**

Leporatti Laura  
340 7862213  
andi.sezionetreviso@gmail.com

**Vittorio Veneto**

Rizzo Ennia  
Cell: 349 4579895  
enniarizzo@libero.it

