



# La Libellula

Semestrale Dicembre 2022



# SOMMARIO

3 Editoriale Andi

4 Casarsa - Conegliano

5 Cordenons

8 Orsago

9 Treviso - Udine

11 Vittorio Veneto

13 Prima e dopo



## **In copertina: TREVIGNANO (TV)**

Chiesa parrocchiale di san Teonisto e Compagni Martiri e Villa Onigo di Trevignano.

I primi cenni storici di Ca' Onigo risalgono al 1635 anche se i conti Onigo risiedevano nella villa già dal 1518.

Nel 1903 la casata degli Onigo si estinse e tutte le proprietà di Trevignano furono vendute.

Soltanto negli anni '80 il Comune di Trevignano comprò l'intero complesso e cominciò un restauro radicale. E dal 2005 il piano terra della Villa è stato adibito a Biblioteca.

**DATA:** Dicembre 2022 – N. 02 – 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

Dopo due anni di pandemia e tante difficoltà, finalmente stiamo cercando di ricominciare. E so che anche i gruppi e le Sezioni si stanno incontrando in presenza, comunque con tutte le attenzioni possibili. Sì, la pandemia ha segnato tutti. Purtroppo sono venuti a mancare tanti amici. E tutti noi siamo stati davvero colpiti da questa pandemia.

L'amicizia e il voler continuare, però non ci hanno mai abbandonato. Io credo che questo sia un bel modo per ricominciare.

Un altro passo importante e vedo che già le Sezioni si sono attivate al riguardo, è cercare collaborazione con le Associazioni della zona per creare degli incontri davvero importanti per i nostri soci/e e non solo.



Collaborare e mettere a frutto competenze, strutture e risorse umane è una via virtuosa da intraprendere, tra la nostra Associazione e le varie Associazioni del nostro territorio. Di risorse ce ne sono tante, spesso non conosciute alle quali possiamo proporre attività e partenariati. Intendo dire, oltre ai banchetti per farci meglio conoscere, anche serate informative su temi inerenti la nostra realtà. E' un percorso che hanno già intrapreso quasi tutte le sezioni e sicuramente darà i suoi frutti. Procediamo con convinzione su questa strada. Puntiamo ad una consapevolezza nuova in cui si comprenda che anche la collaborazione tra Associazioni è un'opportunità da cogliere... per tutti!

Sicuramente anche le altre Associazioni stanno subendo le conseguenze della pandemia, con diminuzione di soci/e e difficoltà. E allora, prendiamo questo momento per ripartire insieme ad altri.

“Se tutti avanziamo insieme, il successo arriverà da solo” Questa frase di Henry Ford mi ha sempre fatto pensare che da soli siamo poca cosa, invece assieme possiamo fare la differenza.

In questo Editoriale ringrazio di cuore tutti i medici componenti il Comitato Scientifico che hanno accettato di condividere con noi e con i nostri soci/e degli incontri molto interessanti e sicuramente molto



stimolanti. Incontri ai quali hanno partecipato parecchi

soci/e. Incontri che riorganizzeremo seguendo gli stimoli che ci arriveranno dai soci/e stessi.

Altro momento importante: l'incontro di Sacile. Incontro in cui, finalmente, siamo riusciti a partecipare in presenza.

Gli argomenti introdotti dalle dottoresse Munari e Brieda su come il socio vive il gruppo di auto-mutuo-aiuto e sulla motivazione e impegno nel gruppo hanno dato uno stimolo agli amici presenti alla giornata. L'auto-mutuo-aiuto o scambio reciproco caratterizzati

dalla condivisione, dal reciproco sostegno e dall'ascolto attivo sono la forza della nostra associazione. Non dimentichiamolo mai!

E riporto la frase con la quale la dottoressa Brieda ci ha lasciato: “quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi era entrato.” - H. Murakami

*Tiziana Fumei*



## CASARSA

Salve a tutte e a tutti.

A noi operatori Andi è stato chiesto di scrivere un articolo per la nostra rivista "La Libellula".

Uno scritto in cui raccontare la nostra esperienza come operatrice/operatori, i nostri successi e le nostre difficoltà e fragilità.

Eccomi qui quindi a raccontarmi: sono Patrizia operatrice, da alcuni anni, nel gruppo di Provesano sezione di Casarsa.

Come a volte accade, mi sono ritrovata per caso, direi anche un po' involontariamente a ricoprire questo ruolo; infatti ciò si scontrava col mio carattere tendenzialmente riservato e piuttosto chiuso.

Interfacciarsi col gruppo, nel mio nuovo ruolo di operatrice, non è stato inizialmente semplice perché la mia emotività non mi rendeva la cosa facile.

Le serate per me erano faticose.

Grazie ai corsi di aggiornamento a cui partecipavo, agli incontri formativi e soprattutto alle serate formative del Comitato Scientifico, agli incontri con medici, biologi, nutrizionisti, psicologi e altri specialisti ho appreso conoscenze e maggior consapevolezza del mio ruolo e del mio compito.

Ho imparato in prima persona a comprendere come gestire le emozioni e applicare queste conoscenze nella vita e quindi a trasferirle al gruppo.

Nella realtà ciò non è sempre così facile, durante le serate, a volte e del tutto involontariamente, non si riesce a restare concentrati sull'effettivo scopo dell'incontro.

Si divaga, si parla d'altro e la serata perde il suo reale significato e come operatrice mi sento incapace di riportare il gruppo al giusto livello. E cosa più importante riportare al giusto tempo di "ascolto dell'altro".

So bene, come la dottoressa Brieda ci insegna sempre, che non sempre bisogna intervenire ma bensì lasciar parlare.

La maggior parte delle volte chi decide di raccontarsi non cerca né consigli né soluzioni. Cerca solo qualcuno che ascolti quello che ha da dire, di condividere il suo peso senza essere giudicato.

Bisogna mettersi tutti in un ascolto attento, entrare nella vita dell'altro in punta di piedi, ascoltando tutti i membri del gruppo senza dimenticare che anche l'operatrice/operatore è nel gruppo perché ha bisogno di essere ascoltato a sua volta.

*Patrizia Callegari*

## CONEGLIANO

### Una socia si racconta

Sono Monia del club di Conegliano.

Oggi 3 settembre ho partecipato alla giornata a Sacile. Sto scrivendo queste righe la sera stessa. È stata una piacevole giornata.

La cosa che ho gradito molto è stato lo svolgimento del programma. Questa volta non più la divisione in gruppi, ma un incontro aperto tutti insieme. Io sinceramente non sono intervenuta vista la mia timidezza davanti a tanta gente. Però ho avuto il desiderio di esprimere la mia considerazione sulla giornata scrivendo. Ho constatato quanto ci sia una cosa che accomuna molte sezioni: ovvero la difficoltà di parlare di sé.

Posso dire che è così anche nel nostro gruppo, si inizia parlando di se poi il discorso si intreccia con i vari interventi degli altri soci.

Tutto questo mi ha riportato indietro di qualche anno. Tanto tempo fa la nostra presidente tornata da uno degli incontri a Lignano, la sera del nostro solito incontro, ci mise sul tavolo una conchiglia.

Ci disse: "ora ci passiamo la conchiglia e chi la tiene tra le mani ci parlerà della sua settimana."

Potrebbe essere una buona idea da riprendere in considerazione.

Comunque la giornata è stata piacevolissima e tutto questo grazie alle dottoresse intervenute: Paola Brieda e Munari e alla presidente Tiziana.

*Ciao a tutti Monia.*



## Le Marce della Domenica

Viviamo in un paese meraviglioso, ricco di storia, arte, bellezze naturali e quindi tante iniziative vengono portate avanti per riscoprire il territorio.

Un esempio sono le marce organizzate nelle diverse occasioni di sagre paesane o ricorrenze.

La domenica ce ne sono ovunque, con percorsi accessibili a tutti (solitamente di 5-6 chilometri o 10-12 o di più), ci sono persone di tutti i tipi: coppie, gruppetti delle amiche/amici, gente sola o con i propri cani, famiglie con bambini, ovviamente ci sono anche i super allenati che corrono facendo il percorso più lungo, ma loro li lasciamo andare, meglio passeggiare tranquillamente e riscoprire con calma tutto quello che ci offre il nostro territorio, la natura, la storia.

Sono un'occasione per fare una camminata senza dover pensare dove andare, il percorso lo si trova preparato e ci sono solitamente anche i ristori con acqua, tè, biscotti o frutta per dare un po' di energia in più.

I Comuni negli ultimi anni hanno sempre più valorizzato il territorio con percorsi (anche di solo... i famosi 10.000 passi) che permettono di passeggiare tranquillamente, basta solo aver la voglia di farlo, si possono scoprire cercando tra le informazioni su internet (dei Comuni stessi o di Associazioni sportive) o informandosi presso le segreterie dei Municipi.

Oltre al benessere fisico di fare una bella camminata la domenica mattina, c'è un beneficio mentale: la riscoperta di luoghi, magari anche vicini, che ci raccontano una storia che non sapevamo o a cui non avevamo dato attenzione.

*Federica*

## La casa del silenzio

Rimane sempre poco tempo per proiettare il pensiero alla ricerca di qualcosa che riesca ad azzerare lo stress causato dalla vita frenetica del giorno d'oggi, vuoi per il lavoro che occupa gran parte della giornata, vuoi per i lavori di casa che sono la solita routine.

Provai molti anni fa a capire qualcosa di più sul silenzio. Tutti parlano di tante cose, ma del silenzio mai sentito parlare nessuno, così che una sera verso mezzanotte mi sistemai all'aperto, deciso di rimanere sveglio fino alle prime luci dell'alba. Fu una delusione, ogni tanto il passaggio di qualche veicolo, a tratti un rumore di fondo di mezzi pesanti sulla strada lontana un chilometro,

il passaggio di due treni sulla ferrovia lontana due chilometri, infine in lontananza il canto di due galli.

Il nostro mondo pulsa di attività anche di notte e conclusi che sicuramente il silenzio non abita da queste parti.

Incontrai il silenzio all'improvviso, mentre attraversavo un bosco in montagna, ad un tratto qualcosa mi invitava a fermarmi, non so perché. Mentre guardavo mi sentivo in sintonia con ciò che avevo intorno, compresi finalmente di aver trovato un luogo che qualcosa dentro di me desiderava incontrare da molto tempo: la vera casa del silenzio. Vi ritornai diverse volte non solo là, anche in qualche altro posto trovato in seguito ed imparai, fin dalle prime volte, a rimanere in assoluto silenzio, senza far rumore, nemmeno per respirare. Poco dopo mi rendevo conto di vivere nel silenzio come viveva tutto quello che mi circondava, dandomi l'impressione di essere diventato uno dei componenti della grande comunità che stava intorno a me. Sensazione unica.

Un giorno notai una voce nuova nascosta nel silenzio, mai sentita prima, mi ci volle un bel po' per capire cos'era: un ruscello che trovai andando in quella direzione per un centinaio di metri. Una sorgente alimentava una piccola cascatella producendo quel rumore rilassante, unisco le mani a formare una piccola scodella e prendo un po' di quell'acqua cristallina, al primo sorso mi rendo conto di non aver mai vissuto un'emozione così. Ne prendo ancora e poi ancora, ne voglio di più, ma non voglio apparire ingordo, sfacciato, sarà per la prossima volta, tanto so già che tornerò in quel piccolo paradiso.

Quante cose belle può raccontare il silenzio.

*Luciano*

## Movimento AcquaTerra Il cammino del benessere

L'associazione comunità San Valentino Aps, costituitasi nel 1990, è orientata a svolgere attività sociali, informative e ricreative rivolte principalmente verso le persone anziane.

Il fine è di creare inclusione, informazione e partecipazione per un migliore benessere psicofisico.

Le nostre principali attività:

### *Gruppo di cammino*

Da Aprile 2017 abbiamo formato il gruppo di cammino formato da 16 nostri Soci volontari (walking leader) che hanno fatto il Corso per conduttori di gruppi di cammino promosso dall'Azienda Assistenza Sanitaria



5 di Pordenone conseguendone il relativo attestato.

Il nostro obiettivo è di stimolare la popolazione adulta della provincia di Pordenone a svolgere attività fisica, coinvolgere persone a rischio di emarginazione sociale in attività di promozione della salute attraverso attività fisica; sviluppare iniziative divulgative e di sensibilizzazione per la promozione di stili di vita sani, in coerenza con le finalità istituzionali; ridurre l'insorgenza di patologie collegate a una vita sedentaria e contribuire alla riabilitazione in senso ampio e al recupero psicofisico dopo una malattia.



Non serve essere allenati, non serve avere molta forza nelle gambe e nemmeno un fisico statuario, camminare è indicato a tutte quelle persone che vogliono farlo solamente con la loro volontà.

Migliora le attività cognitive. Secondo degli studi svolti su 130 persone in America questa attività, stimolando le funzioni cardiorespiratorie, aumenta il flusso di sangue al cervello, migliorando di conseguenza le funzioni cerebrali come memoria e attività generali.

Abbiamo integrato il cammino con la pratica del NordicWalking per l'uso corretto dei bastoncini e come trarre beneficio dalla camminata. Infatti, l'appoggio del piede è fondamentale: se solo pensate che ad ogni nostro passo il peso del corpo graverà sul piede appoggiato, bisogna fare tanta attenzione a questo particolare. Questo movimento regolare è fondamentale poiché dà equilibrio alle articolazioni del piede e del ginocchio.

### ***Ginnastica musicale***

I "Balli di gruppo" iniziati nell'autunno 2017, sono continuati nel 2018, 2019, interrotti causa Covid el 2020 ma ripresi nel 2021 nel rispetto della normativa Covid.

La costanza e la continuità della grande partecipazione alla ginnastica musicale è la dimostrazione dell'apprezzamento per l'attività e dei risvolti positivi che questa ha prodotto nelle persone.

È indubbio che la pratica del ballo aiuti la socializzazione e risulti particolarmente utile a chi ha difficoltà di relazione. Il ballo di gruppo, in particolare, facilita i rapporti interpersonali, promuove una sana attività fisica, libera le emozioni e favorisce la capacità

di percepire sensazioni piacevoli.

Nella pratica, il corpo si muove nello spazio con la sua espressività e i movimenti ritmici sono selezionati e controllati. È assodato che l'apprendimento delle sequenze dei passi favorisce lo sviluppo della capacità di memoria, attenzione e concentrazione migliorando l'autostima, fatto non indifferente per il benessere psicologico.

Attraverso il ballo, quindi, i partecipanti hanno potuto distogliere l'attenzione da pensieri negativi e sentirsi più felici; questo buonumore era nettamente visibile sul volto e negli atteggiamenti delle persone durante e alla fine delle sessioni di ballo. Ballare è un'attività psicofisica che possiede notevoli potenzialità rigeneratrici e promuove salute, benessere e consapevolezza di sé.

### ***Ginnastica dolce in acqua***

Viene proposto un programma che abbina lezioni di attività motoria in palestra e in piscina.

Conesercizi di allungamento muscolare, mobilità articolare e rieducazione posturale.

L'attività in piscina si svolge sempre in piscina profonda 130 cm e con una temperatura dell'acqua di 32°.



Con assistenza di personale qualificato. L'attività che viene proposta è un nuoto guidato in Acqua Dolce con esperti istruttori che fanno un programma sia didattico ma sopra tutto di mantenimento e benessere adattato a persone over 65.

Le cure termali per tutti

Dal 2012 organizziamo il trasporto giornaliero (con accompagnamento da parte dei ns. volontari per 13 gg. per ciclo di cure (6 annuali) a persone che necessitano di cure termali. L'invito alle persone viene fatto tramite posta, semestralmente, in collaborazione e patrocinati dalle politiche sociali delle varie amministrazioni Comunali interessate (circa 2000 invii annui). Prima di ogni ciclo organizziamo delle serate informative, propedeutiche ai servizi termali convenzionati, con la partecipazione di medici specialisti molto conosciuti in Provincia e competenti in materia. L'ampia partecipazione e la richiesta sempre crescente ci sprona a continuare in questa direzione proponendo anche a persone con problemi di deambulazione (accompagnati). A questi ultimi l'Associazione riconosce il trasporto gratuito.





### ***Costruiamo insieme la salute***

È una bella e concreta iniziativa che, essendo al passo con i tempi, riscuote sempre un significativo successo. A dire il vero già noi abbiamo iniziato a sviluppare incontri propedeutici alle cure termali ampliando anche temi di attualità, abbiamo svolto diversi incontri a Pordenone, Roveredo in Piano, Aviano, Cordenons e siamo stati seguiti sempre da un pubblico numeroso. Non saremmo arrivati ad incontri di livello ed interesse senza l'aiuto di una persona speciale come il Dottor Giorgio Siro Carniello che ci ha suggerito importanti argomenti ed è sempre in prima linea nell'individuare i relatori appropriati cosicché il risultato è assicurato. Da tre anni a questa parte, al termine degli incontri organizziamo un convivio in collaborazione con Produttori locali e Campagna Amica. Come in tutte le attività, l'Amministrazione Comunale ci offre la più completa collaborazione. Dal 2020 a causa della pandemia COVID siamo stati costretti ad annullare l'appuntamento, che però contiamo di riprendere nel corso del prossimo anno.

### ***Un cuore grande per la Città***

Si prefigge di coinvolgere i cittadini nel soccorso in caso di arresto cardiaco. A tal proposito organizziamo, in collaborazione con la Gymnasium di Pordenone, dei corsi di formazione BLS e utilizzo del defibrillatore, con rilascio di attestato per l'uso. Abbiamo inoltre installato nel parco San Valentino a Pordenone, il primo defibrillatore semi automatico esterno. Inoltre abbiamo installato un totem con defibrillatore in Piazza Cavour, nel P.le della Stazione, in Piazza Risorgimento e in



Piazza Don Lozer a Torre. A novembre dello scorso anno abbiamo organizzato un incontro per sensibilizzare la conoscenza dell'uso del defibrillatore e lo stesso abbiamo fatto con gli alunni della scuola media di Torre.

### ***Gite Sociali***

Grazie all'impegno di alcuni soci da tanti anni a questa parte abbiamo organizzato diverse gite giornaliere e di più giorni. Abbiamo visitato importanti città italiane privilegiando la cultura, le tradizioni locali e l'enogastronomia. Le gite di un giorno sono programmate per mettere in risalto le eccellenze di tante località del Friuli Venezia Giulia. Stiamo lavorando per proporre in un prossimo futuro altre mete di sicuro interesse, privilegiando le tradizioni, l'arte, la compagnia e le buone abitudini.

### ***Incontri utili di aggregazione***

Un pomeriggio a settimana è dedicato ad attività ludiche e non, come il gioco del burraco, il bricolage e il laboratorio di lingua inglese che si alternano nel corso dell'anno. Le attività sono aperte non solo alle donne ma anche a tutti i soci che desiderano partecipare.

### ***Yoga e TaiChi***

Da due anni abbiamo dato l'opportunità ai nostri associati di frequentare gratuitamente corsi di Yoga TaiChi. Arti orientali adattate all'età della nostra platea. Un piccolo sacrificio che porta tanti benefici. Ci dà energia equilibrio, benessere ascolto del proprio corpo e abbandono delle tensioni.



### ***Respiro Consapevole e ginnastica posturale***

Un notevole interesse ha suscitato il corso di respirazione

e ginnastica posturale, già alla terza edizione. Imparare a socializzare con il proprio respiro, a riconoscerlo e ad esercitarlo. Sviluppare il nostro diaframma per scaricare le tensioni dal collo e spalle e riuscire a regolare il nostro stato emotivo consapevolmente. Abbinato alla ginnastica posturale per eseguire correttamente tutta una serie di semplici quanto benefici esercizi.

Nell'intento di favorire la promozione di percorsi a sostegno di un sereno invecchiamento, intendiamo promuovere la diffusione e l'adozione di corretti stili di vita focalizzando l'attenzione sullo svolgimento dell'attività fisica come principale fattore di prevenzione e ritenendo che anche la partecipazione alla vita sociale, ricreativa e culturale sia un processo che promuove il benessere fisico e mentale.

### Il progetto

“Movimento AcquaTerra – il cammino del benessere” rientra nel nostro obiettivo, valorizzando la persona come risorsa e rendendola protagonista.

## ORSAGO

### *Assemblea Generale Ordinaria dell'ANDI Sezione di Orsago*

Giovedì 17 novembre ore 20.00

Giovedì 17 novembre i Soci della Sezione di Orsago, sono stati convocati per un'Assemblea Ordinaria a Cordignano presso il ristorante AL Caron principalmente per rinnovo elezioni del Comitato Direttivo, fermo dalla Pandemia. I Soci hanno aderito con entusiasmo alla proposta, c'era una grande voglia e necessità d'incontrarsi tra i gruppi, il clima che abbiamo vissuto, fatto di timori, paura ha escluso per molto tempo ogni scambio sociale, c'era una esigenza di ritornare nella normalità. Dopo un momento conviviale, apprezzato da tutti, è stato letto l'ordine del giorno dalla Presidente Caterina Dal Cin, i Soci chiedono la possibilità di fare delle serate a tema, è stato riferito che il Comitato Scientifico sarà a disposizione delle Sezioni. C'è anche un'esigenza di fare della Scuola Territoriale in Sezione, verrà organizzata ormai al prossimo anno quanto prima. Voglio complimentare i Soci numerosi che si sono messi in lista, era stato chiarito che se vogliamo che

questa Associazione vada avanti c'era bisogno del sostegno consapevole di tutti, grazie. Le votazioni si sono svolte regolarmente, giovedì 24 novembre verranno convocati i candidati per eleggere la nuova Presidente. Alla fine della serata è stato consegnato a ogni Socio un presente floreale.

*Vallin Alin*



È deprimente sentire le ultime notizie della nostra Sezione di Orsago, ci è stato detto che i soci sono sempre meno e soprattutto si è perso un gruppo, adesso siamo 6 gruppi. Il fatto che sia una situazione comune in tutto l'ANDI non è consolante, tutt'altro! Se penso a com'era la nostra Sezione alcuni anni fa, quando cresceva e si moltiplicava creando nuovi gruppi e nuove Sezioni mi chiedo cos'è cambiato e trovo difficile rispondere. Sarebbe facile dare la colpa alla pandemia ma è un trend che si era instaurato ben prima, il Lockdown ha semplicemente dato il colpo di grazia. Forse i gruppi sono meno stimolanti? In parte è vero, ho notato che molti possibili nuovi soci si aspettano la soluzione miracolosa, e quando si rendono conto che non ce l'abbiamo rinunciano a partecipare. Tutto e subito non è materia dell'ANDI. La pandemia poi ha portato a un aumento dell'uso dei social e credo che molte persone ora si illudano di trovare online soluzioni per dimagrire più facilmente. Ma credo che i motivi siano difficili da scoprire e capire. Il gruppo a cui partecipo ha tenuto duro, siamo le stesse di qualche anno fa, non abbiamo perso nessuno per strada ma non abbiamo nemmeno conquistato qualcuno! Ci consoliamo *dicendoci che almeno noi ci siamo!* Continuiamo a partecipare al gruppo per prima cosa





per non deviare troppo dal cammino che ci porta a un peso ragionevole. Parlando per me stessa, quando non partecipa al gruppo inevitabilmente smetto di perdere peso o addirittura cresco un po'! Ma c'è anche il "non solo" che ci fa essere presenti il più possibile, l'amicizia che si è creata nel gruppo la possibilità di parlare dei propri problemi in sicurezza e l'attenzione che poniamo una verso l'altra sono elementi essenziali per il successo del gruppo. Non posso che augurarmi di continuare così e sperare che tutti insieme, gruppi e Sezioni, si riesca almeno a trattenere con noi quei soci che sono più incerti e demotivati.

*Sezione di Orsago  
Lucia gruppo di Fregona*

## TREVISO

Suona la sveglia, apro il balcone e vedo che è una bella giornata col sole. E' il 3 settembre, mi preparo velocemente per partire: oggi si va a Sacile, c'è una giornata di formazione per i soci ANDI dal titolo "Come oggi il socio vive il gruppo di auto-mutuo-aiuto: motivazione e impegno nel gruppo".

Finalmente dopo tanto tempo possiamo vederci di persona, a causa della pandemia da Covid-19 gli incontri tra i soci si sono svolti prevalentemente on-line, tutto è stato più difficile, poi è scoppiata una guerra che i più ritengono assurda in questa epoca moderna; le persone in questi ultimi anni si sono sentite spesso impaurite e spaesate.

La giornata si è svolta in plenaria con le Dottoresse Paola Brieda e Flavia Munari presso la Casa del Volontariato dell'Ospedale di Sacile.

Teniamo in sospenso le chiacchiere amichevoli per l'ora di pranzo e cominciamo a parlare tutti insieme degli argomenti della

giornata guidati inizialmente dalla Dottoressa Brieda. Parliamo di resilienza, parola tanto usata e abusata in questi anni. Abusata sicuramente in



televisione ma adatta alla vita dei nostri giorni; facciamo delle riflessioni, non cerchiamo soluzioni: capire, essere consapevoli, cosa si può fare in una certa situazione che ci riguarda? A volte però bisogna anche sapersi fermare e aspettare il momento giusto. Dopo un pranzo leggero e in buona compagnia torniamo in plenaria guidati dalla Dottoressa Munari

e ci soffermiamo sulla nostra associazione, cerchiamo di riprendere il filo dopo questi anni particolari, focalizziamo l'attenzione sulla formula dell' auto-mutuo-aiuto. Tutti i presenti sono chiamati a parlare, chi spontaneamente ma anche i più timidi sono invitati a farlo: ognuno di noi deve esprimere se stesso in questa giornata e dire il proprio pensiero perché è importate farlo .....all'Andi IO PARLO DI ME!! Nei nostri club ognuno può dire come si sente e cosa prova senza essere giudicato, parlo di me e gli altri ascoltano in maniera presente senza che nessuno dia giudizi, sentenze e neanche soluzioni, parlare ci aiuta a comprendere noi stessi e a capire meglio cosa c'è dentro di noi.

La strada non è facile ma, secondo me, è importante pian piano evolversi e migliorare, trovare la motivazione giusta per fare il nostro percorso di dimagrimento e di vita con uno stile sano e alimentare la motivazione con nuovi stimoli quando serve. Quante cose ho sentito oggi, è stata proprio una bella giornata e ora si rientra a casa ma è inevitabile nel tragitto in auto con gli amici fare ancora qualche riflessione e soffermarsi su quello che più ci ha colpito.

*Mary Club 16 Trevignano*

## UDINE

### Ripartenza

Il 2022 è stato l'anno della ripartenza, abbiamo ricominciato gli incontri in presenza, sia come riunioni di gruppo e sia come conferenze aperte al pubblico. E' stato importante anche aver potuto fare, ad integrazione incontri on-line su vari temi riguardanti la salute con i medici del nostro Comitato scientifico, molto apprezzati dai soci/e.

Abbiamo partecipato ad incontri con altre associazioni del territori, incontri importanti come conoscenza e sviluppo delle reti territoriali.

Abbiamo sviluppato la collaborazione con le Aziende Sanitarie di Udine e di Gorizia attraverso i Centri per i Disturbi Alimentari.

Abbiamo organizzato diverse camminate in varie zone, organizzate assieme al nostro socio Dennis, alla scoperta e conoscenza di fiori e piante.

Abbiamo anche organizzato un ciclo di incontri a



tema, sulla salute in collaborazione con Acat Udinese ed il Comune di Udine, incontri che verranno riproposti in altre località dove siamo presenti con i gruppi. L'anno si è chiuso con la Festa di Sezione del 02 dicembre 2022 dal titolo: "Ritrovare la motivazione



assieme" presso la sala Riunioni della Parrocchia del Buon Pastore a Udine. Abbiamo avuto più di 50 presenze. Oltre ai medici dottoressa Saetti Luana, dottor Ermanno Moscatelli, Dottoressa Simona Liguori, l'Assessore Durì Annarita e la Sindaca Daniela del Comune di Remanzacco, la presidente dell'Acat udinese Pasut Aida. E' stata una bella serata con tante testimonianze ed interventi sia dei soci/e che dei medici e amministratori. E' stato letto un messaggio arrivato alla presidente Tiziana Fumei da parte della Dottoressa Flavia Munari. Ci sono state anche molte premiazioni, sia di mantenimento, che di perdita di peso e due libellule per il peso forma. La serata si è conclusa con il piacere di ritrovarsi e la consapevolezza di proseguire verso nuovi orizzonti di crescita.

Un saluto e buona continuazione a tutti!

*Luciano Calò*



## Condivisione: il vero patrimonio delle associazioni

Mi presento mi chiamo Dorigo Elisabetta e dal 2011 sono la presidente dell'associazione Aps In Famiglia di Rive d'Arcano (UD) nata nello stesso anno dalla ricerca da parte di alcune famiglie di soluzioni per affrontare la vita familiare quotidiana rispetto all'educazione e alla conciliazione dei tempi di vita casalinga e lavorativa. Nel nostro cammino di ricerca noi famiglie abbiamo capito che la condivisione del tempo e delle abilità è risultata una carta vincente. Arriviamo così nel 2019, precisamente il 12 settembre quando per partecipare al secondo bando del Terzo Settore della regione Friuli Venezia Giulia siamo stati contattati dal CTA del Friuli collinare, assieme ad altre realtà del territorio per capire chi e cosa volevamo proporre. E' proprio da qui che ha inizio la consapevolezza che la condivisione tra le associazioni è elemento fondamentale e patrimonio inestimabile per la vita delle associazioni stesse. Infatti è stato proposto, poi finanziato con un punteggio molto alto, il progetto Famiglie 0-100, di cui Aps In Famiglia è stata capofila, che prevedeva l'attuazione di diverse attività proposte da tutti gli enti coinvolti a favore di famiglie "di ogni età".

Da questo progetto sono nate e sono tutt'ora presenti e consolidate alcune collaborazioni molto intense basate



sulla fiducia e sullo scambio e condivisione reciproca di abilità, competenze più o meno professionali, volontari, spazi, materiali, attività, idee e bisogni tra associazioni.

Ad oggi la rete informale che si è creata, si è



raddoppiata solo col semplice passaparola e da questa fiducia sono nate alcune attività istituzionali condivise nella ideazione e nella realizzazione da parte di tutta la rete che ha consolidando il concetto che tutte le attività hanno come elementi fondamentali la natura, l'arte e la musica che portano a loro modo al benessere della persona e delle famiglie.

Parliamo di radioflames ([www.radioflames.it](http://www.radioflames.it)) nata ad aprile 2020 dall'associazione Flames Aps, in pieno lockdown per dare la

possibilità a giovani, famiglie e associazioni di raccontare e raccontarsi, queste ultime in un programma del giovedì che si chiama "una radio per il sociale". Per

l'educazione abbiamo creato alla Emet Fraternità comunitaria Odv di Martignacco (UD) un servizio educativo

domiciliare per bambini dai 9 ai 36 mesi chiamato "Papaveri e Papere" e un centro estivo "Un'estate alla Emet" gestiti in condivisione con Aps In Famiglia. In ambito del volontariato l'associazione Emet Fraternità comunitaria Odv ha creato "nonni attivi" un incubatore di nonni che prestano le loro abilità al servizio delle varie attività di tutte le associazioni della rete. La gestione della relazione d'aiuto viene condivisa con Aps Genitori in cammino attraverso il prezioso "sportello d'ascolto", mentre la sensibilizzazione assieme alla prevenzione riguardo al benessere viene condiviso da tempo con ANDI e non solo sezione di Udine con cui nel tempo si è instaurato un rapporto di rispetto e di fiducia reciproca dal quale sono nate e nasceranno delle significative collaborazioni. Anche la formazione degli associati viene intesa come esperienza condivisa dalla rete informale.

Ci tengo a ringraziare tutta la rete attuale, oltre alle già citate associazioni: Aps Semi Di Vita, L'Istrice Aps, Facilitazione Genitoriale Aps, La Valigia Dei Sogni Aps, Patres Ets Odv, Teatro73 Gli Incantastorie, La Casa Di Joy, Acat Udinese Aps, Teatro Della Sete Aps, Ma Che Musica Aps, Bodymind Aps, Ludothec Aps, Progetto Paola Aps, Comunità Di Volontariato Dinsi Une Man, e tutte le altre che hanno condiviso dei piccoli ma preziosi momenti.



Per concludere, il nostro percorso di condivisione è nato partendo dalla partecipazione alla ricerca di soluzioni arrivando alla consapevolezza che la soluzione sta proprio nella condivisione.

## VITTORIO VENETO

### "Ogni frutto ha la sua stagione"

Sono molti anni che frequento l'ANDI: sono entrata per perdere quei chili che avevo accumulato dai 25 anni in su, cioè in 30 anni di vita "normale", sperimentando varie diete che mi hanno dato anche bei risultati, ma non a lunga durata. Mio marito diceva "abbiamo fatto un chilo all'anno".

Voglio parlare della mia vita "normale" ... spesso affannata, molto di corsa, con tratti soddisfacenti, piacevoli, ansiosi, rabbiosi, e ... "Oddio non ce la posso fare!".

E come si fa a non esserlo (affannata) quando sei trattenuta al lavoro per un imprevisto e pensi ai figli che ti stanno aspettando al campetto di calcio o al corso di ginnastica ritmica?

Come tantissime di noi, sono stata e sono mamma, moglie, figlia e lavoratrice; poi c'era anche Noel, un bel cagnolino voluto dai figli, ma l'ennesima incombenza per me.

Una vera equilibrista.

Portavo talvolta a tavola qualche piatto pronto da rosticceria o surgelati (che buoni i soffocini e i cordon blue). A volte arrivavo tardi alla recita di scuola e la torta di compleanno dei ragazzi la compravo già pronta, buonissima. Come si fa in "queste condizioni" a pensare a se stessi? Pensavo invece di non fare abbastanza, con un crescendo di ansia e sensi di colpa, sentivo che dovevo far tutto, sempre, che fosse anche mezzanotte o più tardi. Ogni ritaglio di tempo lo organizzavo spudoratamente, riuscendo a far durare la giornata 36 ore.

Risultato: stress, stanchezza, trascuratezza, e un grazie strascicato dai familiari e datore di lavoro, non per mancanza di riconoscenza, ma perché abituati a vedermi fare un sacco di cose senza capire quanto costava. Ho provato a vedere se, sulla lista delle cose da fare, ce ne fosse qualcuna che poteva essere rimandata a domani, alla settimana o al mese dopo... Sì, ma...

ECCO... sono arrivata al punto. Da sempre sento, leggo "amare se stessi, ritagliare del tempo per se stessi, bastano 30 minuti al giorno, si deve avere un po' di sano egoismo" ecc...



Sono sei anni che sono in pensione, e dopo un anno di assestamento alla nuova dimensione, la mia vita è cambiata, con sincerità dico che è una bellissima stagione dove adesso ho tempo per me, per la mente e per il corpo.

Cerco di alimentarmi nel modo migliore possibile, ma non sono troppo rigida: sì perché non potersi mai concedere uno sgarro è una gran tristezza, quindi seguo un regime abbastanza equilibrato, con qualche eccezione, tipo un dolce o un piatto un po' elaborato quando c'è l'occasione non me li faccio certo mancare. Punto tanto sulla qualità del cibo che porto in tavola: per questo faccio l'orto e per gli altri alimenti vado da chi conosco bene, quasi mai in supermercati grandi, mi piace usare ingredienti freschi, di qualità e possibilmente di stagione, che non arrivino da troppo lontano.

E tutto questo è gran parte merito del fatto che ho tempo per me, anche per andare in palestra, in biblioteca, a fare due chiacchiere con le amiche davanti a un caffè, a ritrovare i compagni delle elementari... ed è bello. Nonostante le ferite, le mancanze, i dolori che la vita ti infligge sorprendendoti dolorosamente.

Ora non ho il peso forma, ma non mi interessa arrivare al peso dei vent'anni, arriverò al peso giusto per me adesso, che vuol dire 3/5 kg in meno... ma accetto bene il mio corpo e il mio viso.

E andare all'ANDI mi aiuta, il gruppo è fondamentale, siamo anche diventate quasi amiche, e trovarsi un giorno la settimana è sentirsi "sorvegliati" benevolmente dagli altri.

Non posso lamentarmi.

Ora.

*Rita Colombera*

*Gruppo 2 Sezione di Vittorio Veneto*

## **Pian piano si sta cercando di tornare alla normalità**

Il gruppo 4 ha organizzato un incontro alternativo dedicando il pomeriggio di riunione ad una bella camminata fino alla panchina gigante di Osigo (Fregona) all'ombra di un magnifico faggio centenario.

Sabato 10 settembre come sezione di Vittorio Veneto abbiamo avuto un nostro stand all'evento organizzato dal Comune di Cappella Maggiore in occasione della giornata di prevenzione del suicidio. Nel nostro ambito di azione abbiamo messo in evidenza come il pensare alla propria salute e cura personale sia un modo per cercare di andare incontro ad un futuro più

in salute, il più possibile ricco di cose che alleggeriscono il peso interiore che ognuno in certi momenti della vita porta su di sé.



## PRIMA e DOPO

Non è semplice trovare le parole giuste per parlare di quello che ero qualche anno fa e di quello che sono diventata adesso.

In fondo si tratta di parlare della mia vita e delle mie emozioni ma... ci proverò.

Sono arrivata all'Andi agli inizi degli anni Novanta e pesavo 123 chili. Ho trovato un gruppo meraviglioso che non mi ha chiesto nulla, non ha puntato il dito e non ha cercato di darmi diete e consigli non richiesti. Invece di fare tutto questo mi sono stati vicini, sono stata accolta con naturalezza e semplicità e tutto quello che mi hanno chiesto è stato di parlare di me e di confrontarci tra di noi.

Tutto qua.

Mi sono sentita accettata per quello che sono e questo ha aperto veramente la mia anima e la mia coscienza. Il confronto settimanale ha fatto sì che mi esponessi senza paure, senza finzioni, perché lì erano tutti come me, tutti mi capivano e sapevano come mi sentivo.

Poi sono iniziate le serate mediche e sono arrivati gli aiuti per correggere l'alimentazione e per unire anche l'attività fisica.

Tutti i vari esperti che abbiamo incontrato non hanno mai parlato di diete ma di come far sì che, il cibo, non diventasse una valvola di sfogo per le frustrazioni e i dolori che la vita ci metteva davanti ma un modo per ritrovare noi stessi. Per prenderci cura di noi ed amarci. Perché se non lo facciamo noi per primi non possiamo pretendere che riescano a farlo anche gli altri.

E così, lentamente, ho iniziato a perdere peso. Sono arrivati i primi cinque chili in meno, e poi i dieci.

Piano piano sono scesa sotto i cento... che emozione immensa quella prima volta. Parlo di prima volta perché, chiaramente, le cadute ci sono state ma c'era sempre quella mano tesa che non chiedeva nulla, restava lì in attesa che tu la potessi afferrare.

E tu così riuscivi a rialzarti e a continuare il tuo cammino.

Cammino che mi ha portato, in questi giorni, a pesare



78 chili. Il mio scopo era arrivare a pesare tra i 75 e gli 80 e adesso ci sono riuscita.

Ancora non riesco a rendermene conto. Tra di me penso sempre di pesare 87... devo salire sulla bilancia per capire che sono IO che peso 78... 44 chili in meno. Io Anna. Con l'aiuto di tutti quelli che mi sono stati accanto in questi 30 anni di Andi.

Con chi ci ha lasciato troppo presto ma ci aiuta ancora dal Paradiso, con chi, a causa di problemi fisici e familiari, non può venire di persona ma ci è accanto lo stesso e ci sostiene. Con chi cerca di venire ogni martedì condividendo ogni cosa insieme.

Grazie Andi, grazie a tutti voi, grazie a Luciano che continua a credere in noi e ci insegna a non arrenderci, a Tiziana, Gioia, Miriam e tutte e tutti gli altri per il sostegno che ci date. Ed infine, ma non per ultimi, grazie a Giorgio, Claudia, Tatiana e Antonietta per gli incontri di martedì che sono diventati essenziali per me. Un abbraccio grandissimo a tutti.

*Non chiudere le ali pensando di non saper volare,  
in realtà chiudi soltanto il tuo cuore...*

*Anna Campo*



## La mia primavera

Il momento è quello giusto ed è adesso.  
Ora.  
Qui.  
La forza delle parole  
Penetra nella mia corazza  
E agisce nel profondo,  
là dove riposano le mie assurde convinzioni.  
Le mie granitiche certezze.  
E come una singola goccia d'acqua che,  
Giorno dopo giorno, corrode la roccia,  
Così anche io, con tenacia,  
Goccia dopo goccia,  
Corrodo la roccia che ricopre le mie ferite.  
E, guardandole,  
Mi rendo conto che non sono poi così brutte.  
L'aratro che penetra nella terra  
La ferisce in profondità  
E lascia, su di lei, segni indelebili.  
Ma poi la terra è feconda.  
E pronta a dare la vita.  
Quella vera.  
Non darò più voce alle mie paure,  
Non permetterò più loro di agire  
Ma farò entrare il sole  
Là dove prima c'era l'oscurità  
E la mia terra sarà così pronta  
Per essere fecondata di nuovo.  
Per riempirsi di vita.  
E il mio cuore fiorirà.

*Anna Campo*

## LE MIE GRANDI!

Tutti gli amici Andini conoscono questa mia grande passione per le piante succulente o “grasse” come in gergo vengono chiamate da tutti. Grasse... grassa, analogia con il modo di soprannominare le persone che hanno qualche forma più marcata. Un aggettivo dispregiativo sicuramente. Un grande dispiacere al quale molti di noi Andini abbiamo dovuto far fronte. Una parola che io da anni ho eliminato dal mio vocabolario. Perché? Perché dietro ad ognuno di noi c'è una storia, grande, importante. Un vissuto fatto di sofferenze e gioie. Fatto di momenti belli e brutti che abbiamo superato e che stiamo cercando di superare. Ecco perché io dico che siamo GRANDI!!!! Sì! Lo siamo! Grandi!

Ed ecco che a me è venuta facilmente l'analogia con

una mia passione che coltivo da sempre. Le piante succulente, o, come le chiamo io “le mie grandi”. Le mie piante amiche per antonomasia. Sono proprio come me, molto diverse tra di loro, un po' spinose e un po' lisce, proprio come sono io. Un po' dispettose e un po' cordiali, a causa del loro essere diverse. Ma sicuramente molto colorate e gioiose. E, se noi impariamo a colorare la nostra vita, sarà sicuramente più facile andare avanti. Un'altra cosa che ho scoperto è che le “mie grandi” amano vivere in gruppo. Le più grandi soddisfazioni che danno questo tipo di piante è quando sono tutte insieme in un bel giardino colorato. Lo so, lo dico sempre, sono un po' matta ma il piacere di accarezzarle ogni tanto, anche quelle spinose e pensare che loro in quel momento mi stanno sorridendo mi aiuta ad apprezzare la giornata. Un po' come facciamo noi al mattino guardandoci allo specchio, solo accarezzandoci con gli occhi. Impariamo a vedere anche quelle piccole rughe come un bel segno. Il segno che ci stiamo accarezzando perché ci stiamo guardando! E perché lo facciamo?

Perché siamo GRANDI!!!!

Ricordiamolo sempre!

*Tiziana*



## QUANDO IL GRUPPO RENDE FORTI

I gruppi di auto-mutuo-aiuto possono rivelarsi un ottimo metodo per affrontare diverse situazioni di disagio. Il principio di base “tu solo ce la puoi fare, ma non da solo”. L'idea è quella dell'aiuto reciproco, dell'impegnarsi per sé e per l'altro, di sostenersi fra persone che vivono situazioni di vita simili.

Scoprire di avere le potenzialità per aiutare sé stessi, per affrontare un problema importante che ci affligge e riuscire così a vivere meglio; scoprirlo



grazie all'incontro con altre persone alle prese col medesimo problema. E' questa la magia dei gruppi di auto mutuo aiuto, dove le persone scoprono di avere risorse di cui prima non avevano consapevolezza. I gruppi di auto mutuo aiuto nascono negli Stati Uniti nel 1935 per cercare di dare risposta ai problemi delle persone con una dipendenza. L'esperienza degli AA si è poi trasformata e diffusa in altri ambiti nei quali ha però mantenuto alcune caratteristiche peculiari, il gruppo è composto da pari accomunati da uno stesso problema. Nelle forme di auto e mutuo aiuto non è infatti prevista la presenza di professionisti; anche se esistono esperienze che prevedono un facilitatore, con il compito di favorire lo sviluppo delle dinamiche del mutuo aiuto. A differenza di molte altre forme di sostegno al disagio, i gruppi di auto mutuo aiuto partono dal presupposto che le persone con la maggiore competenza sul problema siano proprio quelli che lo devono affrontare ogni giorno. Nell'ambito del gruppo non è quindi presente un professionista che supporta gli altri membri, sono gli stessi partecipanti, attraverso lo scambio di esperienze e la narrazione di sé, ad avviare un lavoro di riflessione sulle proprie storie che porta a un reciproco sostegno.

Nei gruppi non si va per consigliare gli altri, ma per raccontare la propria storia. Il confronto che nasce tra vissuti ed esperienze, a tratti simili a tratti differenti, fa emergere le difficoltà che si è già stati in grado di affrontare con successo. Si avvia così un vero e proprio processo di crescita. Si entra nei gruppi perché si ha un problema, se ne esce con la consapevolezza che si è in grado di gestirlo, che la propria esperienza può essere d'aiuto anche ad altri che vivono la stessa situazione. I gruppi di auto e mutuo aiuto vengono promossi per valorizzare i benefici derivanti dalla reciprocità, dall'atto di offrire e ricevere aiuto. Da una ricerca condotta nel 1993 sui partecipanti a tali esperienze è emerso che avevano sentito di aver ricevuto e di aver dato in egual misura e dato più di quanto avevano ricevuto. Nei gruppi di auto e mutuo aiuto ci si sente "tutti nella stessa barca" e si sperimenta la sensazione di forza data dall'essere in tanti. Essere a contatto con altre persone con lo stesso problema può tuttavia generare vissuti molto differenti, per alcuni un positivo senso di inclusione e supporto, per altri un'amplificazione del senso di disagio che ha portato alla costituzione del gruppo. Un gruppo che aiuta i partecipanti a scoprire e a mirare i propri punti di forza rappresenta un'incredibile esperienza di empowerment. Un luogo dove oltre a condividere il dolore, le difficoltà, le persone possono anche stare bene. Quando l'esperienza funziona infatti, si innesca un positivo scambio tra i membri del gruppo,

i partecipanti percepiscono un aumento del valore di sé e una maggiore capacità di sentire e utilizzare il proprio potenziale in modo costruttivo, senza sentirsi sopraffatto dagli eventi. L'OMS spinge ad aumentare e diffondere i gruppi di auto mutuo aiuto in ambiti sempre più ampi. Diventa così possibile fronteggiare i problemi che hanno condotto al gruppo con maggiore forza e consapevolezza. Oggi in Italia esistono gruppi di auto mutuo aiuto in ambiti molto differenti, alcuni sono dedicati a persone che affrontano direttamente un disagio o una malattia, altri ai loro familiari. I gruppi si formano per affrontare situazioni specifiche che possono creare disagio, lutti, separazioni, obesità, alcolismo, stress dovuto alla cura di un congiunto, omosessualità e molto altro ancora.

*Luciano Calò*



**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

**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.sezionetrevise@gmail.com

**Vittorio Veneto**

Rizzo Ennia  
Cell: 349 4579895  
enniarizzo@libero.it

