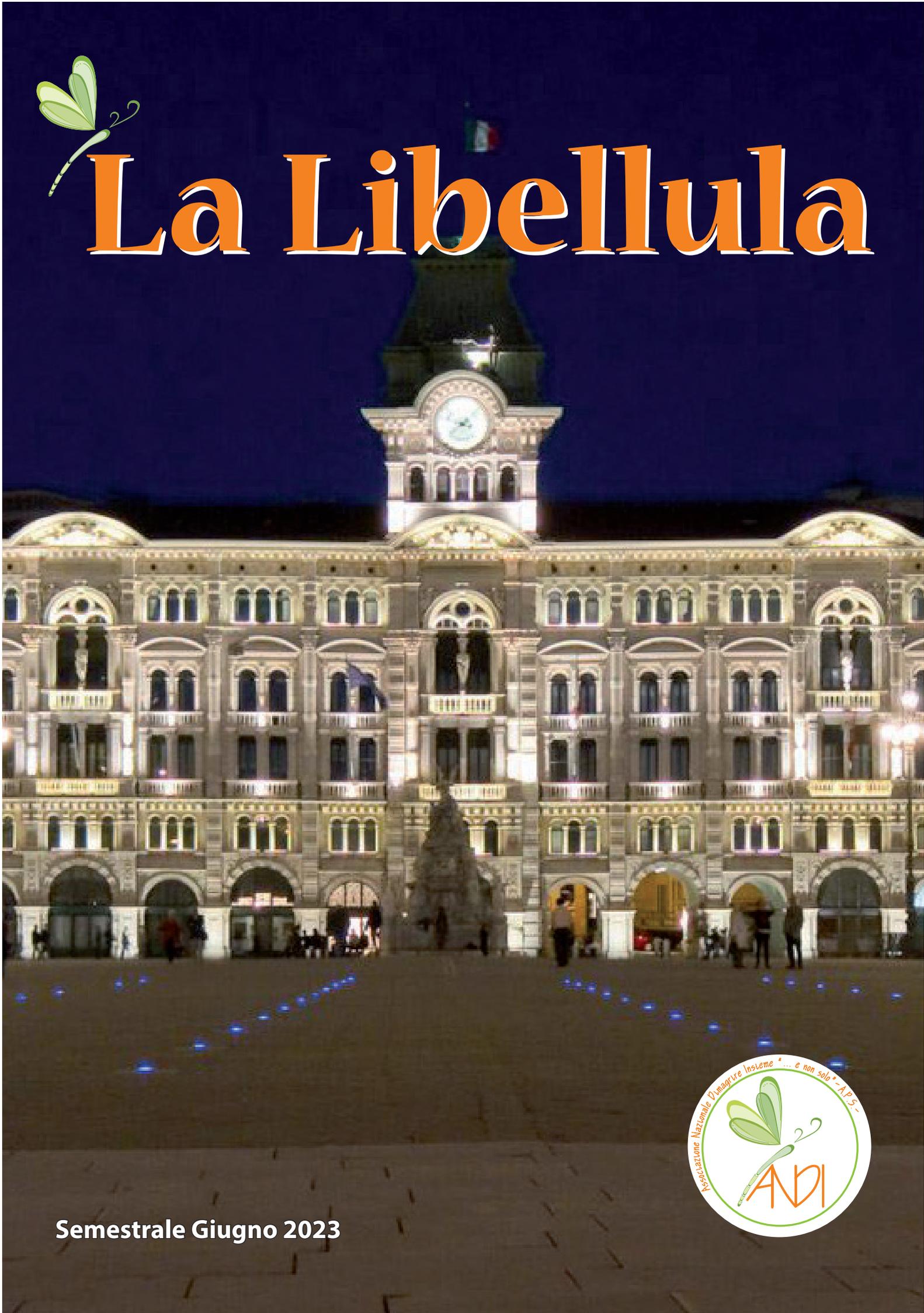




La Libellula



Semestrale Giugno 2023



SOMMARIO

3 Editoriale Andi

4 Casarsa

5 Conegliano

6 Cordenons

7 Orsago

9 Treviso

11 Udine

14 Vittorio Veneto

16 Elode alla O in ode alla dieta Chetogenica
di Abril Gonzales

18 Corso per operatori 23 Maggio 2023

In copertina: PIAZZA UNITÀ D'ITALIA (TS)

Piazza Unità d'Italia, comunemente detta piazza Unità, è la piazza principale di Trieste, situata ai piedi del colle di San Giusto.

Anticamente era chiamata Piazza San Pietro, dal nome di una chiesetta ivi esistente, poi nel 1863 cambiò nome in Piazza Grande. Durante il periodo austriaco il nome fu mutato in Piazza Francesco Giuseppe, dal nome dell'imperatore Francesco Giuseppe d'Austria. Assunse il nome di Piazza Unità nel 1918, quando la città fu annessa all'Italia. Nel 1955, allorché la città ritornò all'Italia con la dissoluzione del Territorio Lobero di Trieste prese la denominazione attuale, ovvero Piazza dell'Unità d'Italia.

In copertina: CASTELLO DI MIRAMARE (TS)

Il castello di Miramare è un edificio storico e museo di Trieste. Il complesso, circondato da un ampio parco, fu originariamente costruito tra il 1856 e il 1860 nella omonima località come dimora di Massimiliano d'Asburgo-Lorena arciduca d'Austria e poi imperatore del Messico, e della sua consorte Carlotta del Belgio. Castello e parco costituiscono uno dei musei statali italiani, cui nel 2016 è stata concessa l'autonomia speciale dal Ministero per i beni e le attività culturali. Affacciato sul golfo di Trieste, è situato a pochi chilometri a nord del capoluogo. Il castello è circondato da un grande parco di circa 22 ettari caratterizzato da una grande varietà di piante, molte delle quali scelte dallo stesso arciduca durante i suoi viaggi attorno al mondo, che compì come ammiraglio della marina militare austriaca.

DATA: Giugno 2023 – N. 01 – Anno 31

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), 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, Miriam Zucco.

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

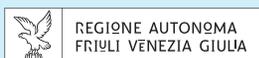
Gruppo del Sito: Michela Cavestro, Giuseppina Naciti, Francesca Mazzocco, Francesca Venturini, Tiziana Fumei.

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



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

Il club. Cos'è il club? Ci sto pensando da un po', per me è un punto di riferimento, è diventato negli anni un fondamento della mia vita. E' un luogo "bello" dove si incrociano i nostri sentimenti, le nostre emozioni, le nostre vite.

E' soprattutto bellezza, una bellezza che si scopre settimana dopo settimana tra i componenti e le famiglie del club. E' la bellezza di chi si ritrova pian piano, di chi si riconosce e apprezza il suo essere persona bella! Una bellezza che sta tutta in quella esperienza di umanità calda e solidale che il club permette di mettere in circolo tra le persone.



Chi mi dà un passaggio?
Ho tanta voglia di parlare
Ti sento vicino
Sono arrabbiata ma so che passerà



Franca non riesce a venire?
Chiamiamola!
Passeggiamo insieme?
Come sto bene dopo il club!

facciamo gruppo

Il club è impegno, anche fatica quando ci si avvicina le prime volte e poi, pian piano ci si rende conto che si sta bene al club. Finalmente uno spazio dove veniamo ascoltati, dove veniamo accolti, dove quello che diciamo è parte comune di tutti. Arriviamo sofferenti e, poco dopo comincia ad arrivare un po' di serenità. Quei nodi alla gola, spesso comuni agli altri, cominciano a sciogliersi fino a diventare un filo nel passato che non ci disturba più.

Il club non è una lista di soluzioni da cercare per migliorare la nostra vita, è un vivere comune che, con parola e ascolto diventa anche cosa comune e ci fa stare meglio.

Vedo tanta bellezza in questo percorso che potremo chiamare "cammino comune". In questo percorso accogliamo chi desidera camminare con noi, anche per un breve periodo e, ogni percorso che facciamo, che sia breve o lungo è un'occasione per ricevere e dare, per scambi di imprevedibile portata.

Ecco perché, anche se non facile, il passaggio successivo è poter aprire una strada per "creare sentieri" che altre persone potranno percorrere.

Il club è cambiamento, cambiamento che avviene attraverso la fraternità che incontriamo tra le persone. E qui mi soffermo sull'altro mio obiettivo da condividere con voi.

PACE

Tutti sappiamo quanto Papa Francesco nelle sue encicliche, soprattutto "Fratelli tutti" parli di fraternità

come fondamento comune sociale indispensabile per arrivare alla Pace.

"Le questioni legate alla fraternità e all'amicizia sociale sono sempre state tra le mie preoccupazioni. Negli ultimi anni ho fatto riferimento ad esse più volte e in diversi luoghi. Ho voluto raccogliere in questa Enciclica molti di tali interventi collocandoli in un contesto più ampio di riflessione."

Mi soffermo anche su un'altra frase scritta da Edgar Morin, filosofo e sociologo francese. Secondo lui è il vuoto di fraternità a determinare l'individualismo sfrenato che tanti danni ha prodotto e sta continuando a produrre a livello sociale, ambientale ed economico. Secondo lui è riduttivo affermare che la natura è retta da un principio di "selezione" sopravvive il più forte, il più adatto, il più capace di fronteggiare i mutamenti. La vita stessa dimostra il contrario: sono le "relazioni" e "l'associazione" le dinamiche fondamentali, le forze più potenti. E sono proprio queste relazioni e associazioni che possono intervenire per ristabilire l'armonia, ossia la legge del "bene comune".

E il bene comune non è altro che PACE!

Ecco perché, la mia idea, permettetemi di dirlo è: anche tramite i club possiamo costruire la pace, partendo da noi stessi: pace con me stesso, pace con la mia famiglia, pace con i miei amici.

Posso costruire una società migliore gettando un piccolo sasso nel grande mare del mondo che, di pace ne ha tanto bisogno!

Tiziana



Imagine

*Immagina che non ci sia alcun paradiso
È facile se ci provi
Niente inferno sotto di noi
Sopra di noi solo il cielo
Immagina tutte le persone
Vivere per per il presente.*

*Immagina non ci siano paesi
Non è difficile da fare
Niente per cui uccidere o morire
e nessuna religione
Immagina tutte le persone
Vivere la vita in pace.*

*Puoi dire che sono un sognatore
Ma non sono il solo
Io spero che un giorno ti unirai a noi
e il mondo sarà come una cosa sola*

*Immaginate non esista il possesso
Mi chiedo se è possibile
Non c'è bisogno di avidità e fame
Fratellanza umana
Immagina tutte le persone
in condivisione di tutto il mondo.*

*Puoi dire che sono un sognatore
Ma non sono il solo
Io spero che un giorno ti unirai a noi
E il mondo vivrà come una cosa sola*

Jhon Lennon

CASARSA

Intervista a Emi Bortuzzo Presidente della Sezione di Casarsa

Frequentando da tanti anni l'associazione ho sentito racconti di vita molto importanti, che mi hanno fatto pensare e mi hanno aiutata a conoscere di più l'essere umano, facendomi comprendere che ognuno di noi ha una profondità infinita che spesso non viene svelata. Anche le persone che sono all'interno della nostra Associazione da tanti anni hanno qualche cosa da dire alle persone che ci leggono. Ecco perché ho pensato di coinvolgere alcune di queste persone con un'intervista.

Ciao Emi, ci vuoi raccontare come e quando hai conosciuto l'ANDI?

Ho conosciuto l'ANDI 32 anni fa, tramite una mia amica. Una vita... Sono entrata perché avevo problemi di peso, perché avevo avuto tantissime altre esperienze che erano andate bene al momento, e poi con un recupero di peso importante. Adesso, da 32 anni il peso è rimasto sempre quello. Perché ho creduto fin da subito a quello che avevo cominciato a fare. Ho capito fin da subito che non bastava perdere peso, bisognava fare un determinato percorso, cambiare un po' come persona, cercare di credere nelle potenzialità che hai. Riprendere fiducia in te stessa, cose che prima non avevo.

Per te l'Associazione è una realtà speciale?

Sì, tutt'ora per me è una cosa speciale. A me ha dato tanto. Mi ha cambiata come persona. Ho dato anch'io ma ho ricevuto moltissimo.

Quando hai deciso di impegnarti di più all'interno dell'Associazione?

Ho incominciato ad impegnarmi all'interno del Direttivo circa 25 anni fa. Impegnarmi di più mi ha dato la motivazione per andare avanti. L'esperienza nel Dare è sempre un aiuto che ti fa ricevere. Posso dire che anche questo passaggio mi ha aiutata. Quando mi è mancato mio marito. Soprattutto Vilma e Alberto mi sono stati davvero tanto vicini. Quando ho avuto la depressione. E' stato un periodo pesante. Avrei voluto mollare tutto, invece sono stata accettata per quello che avrei potuto fare e così mi hanno aiutata e sono andata avanti. Il fatto che le persone dimostrino, nonostante le difficoltà quello che sei veramente aiuta!

Secondo te, quanto è importante l'aspetto umano all'interno dell'Associazione?

E' molto importante, è indispensabile. Al di là della perdita di peso è importante proprio la crescita personale. E' importante sapere che le persone ti



accettano per quello che sei.

Nella tua vita il Club è importante ancora adesso?

Si, è importante. Dopo tanti anni ci vado ancora. Alcune volte un po' per abitudine, il più delle volte ci vado convinta. Si sa benissimo che, come in tutte le cose ci sono alti e bassi anche nel club. Per come va il club, per le difficoltà che sta passando il club, per la stanchezza che provi, ma quando sei presente queste cose passano il club è diverso ogni volta. E ogni volta torni a casa con qualche cosa in più.

Com'è la situazione della tua Sezione rispetto agli anni precedenti?

In questo momento non è una situazione delle migliori, il periodo COVID ha bloccato tantissimo quello che poteva essere un lavoro e un cammino che si stava facendo. Essere rimasti fermi per tanto tempo ha modificato tutto purtroppo. Ci siamo tutti un po' "seduti". Ci manca un po' lo stimolo. La voglia di riprendere la situazione in mano. "Non chiedetemi altro, non fatemi fare altro..." Questa è la frase che sento in questo periodo...

Secondo te, cosa potremo fare per riprendere in mano la situazione dell'Associazione?

Penso che ci sia necessità che entrino nuovi soci/e nei club. Le persone che sono presenti adesso sono persone che partecipano da tanti anni. Un po' anche la carta d'identità influisce. Nel club parliamo di noi, non parliamo più del dimagrire oppure di alimentazione. Dopo tanti anni sappiamo già tutto al riguardo. Ci impegneremo a trovare qualche cosa che ci faccia riprendere la motivazione. Io ci ho creduto e ci credo ancora. Ho combattuto e vinto. L'ANDI mi ha fatto fare dei passi avanti, è quello che ancora mi sta facendo fare. Ho un carattere abbastanza tosto, sono sempre pronta a mettermi alla prova. Però ho bisogno di stimoli continui. Vorrei dire ancora che sento la necessità di far riprendere e rivivere al meglio i metodi di lavoro dei primi anni dell'associazione adeguandoli al presente, con nuovi soci/e.

Cosa ne pensi di questa intervista?

Si potrebbero dire tante cose che al momento non ti vengono in mente ma è una buona iniziativa. A me, sembra sempre di dire le stesse cose, ma veramente all'Associazione posso dire GRAZIE con il cuore. Ho dato e ricevuto tanto. GRAZIE!

Un'amica ANDINA

CONEGLIANO

Oltre l'abitudine

Sono Marilena socia della sezione Conegliano.

Guardando il mio trascorso, non mi posso definire una socia modello, ho conosciuto l'associazione da obesa e continuo ad esserlo.

Il mio è stato un percorso di sconfitte e vittorie, direi più sconfitte, ho cercato tante volte di seguire le direttive ma pochi risultati.

Tutto ciò che ci circonda ci porta a pensare che il CIBO sia quasi la nostra ragione di vita ed il toccasana ai nostri problemi.

Dopo un doloroso periodo per problemi famigliari, conclusosi purtroppo in maniera negativa, ho deciso di riprendere in mano la mia vita, mi auguro che questa sia la volta definitiva.

Cambiare stile di vita alla mia età, non è stato facile, ho cominciato col pensare che il cibo, se usato bene, poteva diventare mio amico.

Con costanza e in maniera quasi maniacale mi sono concentrata sul diario alimentare, non fermandomi solo all'alimentazione, al peso e alle calorie introdotte, ma annotando anche il diario emozionale, con pensieri positivi e negativi e attività

fisica. Son trascorsi due anni, comincio ad essere soddisfatta anche se i risultati non sono eclatanti però continui. Se tralascio il diario, il peso risale.

Mi sono presa l'impegno di pesare gli alimenti e calcolarne le calorie, una faticaccia all'inizio, adesso non ci rinuncerei. Ho imparato a predisporre il piano alimentare settimanale andando poi a fare la spesa controllando ad oc le etichette, preferendo sempre cibi poco grassi e poco calorici, ovviamente verdura in abbondanza, io purtroppo eccedo ancora con la frutta ma sto imparando.

La battaglia più dura è con i dolci, fortunatamente, ho vinto quasi sempre.

Cucino in modo sano con pochi grassi e tante erbe aromatiche, alla fine mangio saporito, sano e soddisfacente. Come da direttive non supero quasi mai 1200 calorie.



Purtroppo attività motoria molto poca causa gravi problemi di artrosi ma mi impegno con costanza seguendo il programma di un fisioterapista. Per i suddetti problemi frequento poco il mio gruppo, anche se siamo in costante contatto e trovo sempre tanta disponibilità per i passaggi in macchina, e aiuti del caso. E' una battaglia impegnativa ma VOGLIO anzi ho SCELTO di arrivare alla meta, per me stessa ma anche per il mio gruppo che mi ha supportato tanto durante la malattia di mio marito e continua ancora, a darmi fiducia e a farmi sentire meno sola. Se è vero, però, come aveva compreso già Aristotele, noi siamo ciò che facciamo ripetutamente coltivare delle buone abitudini, può essere un modo efficace per migliorare la nostra esistenza e restituire valore alle nostre azioni. Se vogliamo riappropriarci fino in fondo della nostra libertà e della possibilità di scegliere chi e come essere al di là di qualsiasi condizionamento esterno o percorso preordinato, dobbiamo farci carico, almeno ogni tanto, della capacità di scardinare completamente il meccanismo dell'abitudine in cui siamo incastrati.

*Grazie a tutti Marilena
(Conegliano)*

CORDENONS

Gita a Pola

Mi rendo conto sempre di più quanto sia importante far parte di un gruppo.

Il Nordic Walking (camminata con utilizzo dei bastoncini) di Cordenons, è uno di quelli a cui appartengo e conta ad oggi un centinaio di iscritti con a capo il nostro istruttore Dario. Egli programma tre uscite settimanali nel nostro bellissimo territorio: i Magredi, zona Meduna e Pedemontana, sempre con itinerari diversi.

Dario è molto disponibile e aperto a nuove proposte per attività e/o eventi culturali o ricreativi da condividere. Una di queste è stata suggerita da Claudio, esule istriano, un signore ottantenne molto attivo, con tanta voglia di vivere e di far conoscere la terra e la città, Pola, che i suoi genitori hanno dovuto lasciare.

Claudio fa parte della Comunità Italiana a Pola e, ha lanciato l'idea di trascorrere due giornate in questa



terra a lui molto cara.

L'iniziativa è stata accolta con interesse, quattro amici del gruppo si sono presi l'incarico di programmare il viaggio, le visite e l'itinerario della camminata, così il 20 maggio il pullman con 57 persone a bordo è partito per Pola. Lungo il percorso, Claudio ci ha introdotto la sua storia e quella di un popolo fuggito per rimanere



italiano. Quando raccontava, sentivo che parlava con il cuore e tutti ci siamo sentiti vicini al dolore di quella gente.

Arrivati a Pola, siamo stati ricevuti nella sala Consiliare del Comune, dal

vicesindaco, anche lui istriano che si è dimostrato ben felice di ospitarci e di raccontarci un pò del passato ma, soprattutto della situazione attuale della città.

Abbiamo visitato l'Arena, i rifugi antiaerei ed altro e ammirato i sole che si tuffava nel mare, quando siamo arrivati all'hotel.

Il mattino seguente, eravamo pronti con i nostri bastoncini per fare una passeggiata a Premantura attraverso il bosco che costeggia il mare.

Era una meravigliosa giornata di sole.

Abbiamo pranzato in riva al mare in un villaggio molto spartano, creato da un signore del posto con tronchi d'albero, grosse pietre e capanne costruite con le canne. A coronare tutto ciò c'era,



tra noi, armonia, condivisione e tanta allegria.

Tutto questo è stato vissuto grazie all'esistenza di un gruppo, il nostro gruppo di Nordic

Walking.

Ecco come ha definito il gruppo, Stefano il nostro "poeta" Walker. Poesia scritta dopo l'improvvisa perdita di un nostro caro amico appartenente al gruppo.

Rita

Gruppo Cordenons





“Quando entri a far parte di un gruppo,
non sei solo uno del gruppo
ma... Tu sei il gruppo...
Il gruppo è un pezzo di vita...
Il gruppo è famiglia...
Nel gruppo c'è l'amico che ti capisce,
C'è chi ti consiglia quando hai un problema,
c'è l'antagonista che ti sprona a far meglio,
a essere sul pezzo...
C'è il confidente, c'è chi ti critica ma...
Sotto sotto ti apprezza
e chi ti vorrebbe di più come amico.
C'è chi ti dice “ma come fai”,
e chi ti dice “hai sbagliato tutto”...
Il gruppo è gioia e condivisione...
Sudore e sofferenza...
Nel gruppo puoi trovare un nuovo fratello
o un nuovo amore...
Ma troverai soprattutto nuovi amici...
Nel gruppo può succeder di tutto,
ma la cosa peggiore è...
Non far parte del gruppo...
Perché il gruppo è il gruppo...!!!

By Stefan



Volersi bene

Mi sono ritrovata più di una volta a chiedermi: Perché sto passando tutto questo, perché non ho più il mio largo e rigoglioso sorriso, perché la mia vita è così cambiata?

Io che leggo molto ho avuto modo di leggere un libro che parla di psicologia. Qui ho trovato molte risposte! No, sono io che ho confuso la mia pazienza come qualcosa di negativo. Il mio essere paziente e altruista mi deve dare gioia nell'essere pesante, di condividere tutto ciò che è nell'anima anche se diverso dal mio punto di vista. Avevo perso il desiderio di piacermi, di vedermi come volevo un tempo.

Ho avuto modo di riflettere su queste cose e di vedermi come veramente sono: ho 70 anni, ma onestamente, (tranne gli acciacchi dell'età) non me li sento!

Basta piangermi addosso, basta scusarmi, il volersi bene mette in atto anche questo!

So cosa mi piace, ad esempio anni fa ho fatto due corsi di grafologia, devo informarmi se all'Università della 3° età di san Vito fanno ancora di questi corsi e se ci sono sicuramente andrò. Poi amo scrivere ed anche qui troverò modo di dare forza alla mia passione.

Come ogni persona anch'io ho avuto delle delusioni, ma il rispetto verso me stessa mi ha insegnato a saper tagliare con chi mi faceva star male, vuoi per ignoranza, per egoismo o semplicemente persone negative.

Spalancare le finestre al mattino e vedere la luce del sole, il canto degli uccelli dà il via a delle intense emozioni, assaporando nel più profondo la grandezza di Dio.

Il volere e l'impegnarsi è sicuramente un lavoro lungo e difficile, ma il risultato è splendido e ne vale la pena.

Regina

Gruppo Cordenons

ORSAGO

E' difficile accettare le ultime notizie riguardo il numero dei soci della nostra sezione di Orsago, perso un gruppo, adesso siamo sei gruppi. 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 partecipo 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 Sezione, si riesca almeno a trattenere con noi quei soci che sono più incerti e demotivati.

*Lucia Gruppo di Fregona
Sezione di Orsago*

Gita a Lubiana

Domenica 25 giugno, noi soci della sezione di Orsago, abbiamo trascorso una bellissima giornata nella città di Lubiana. Per me è stata la prima partecipazione ad una gita dell'ANDI nonostante sia socia da più di cinque anni ed era anche la prima volta che vedevo la città.

E' stata un'esperienza molto interessante, perché pur trattandosi di una località appena fuori del confine italiano si respira un'aria diversa. Ce ne siamo accorti subito sia per l'estrema pulizia e l'ordine delle vie e piazze, anche per la struttura architettonica

tutta particolare, tipica delle città che hanno avuto nel corso della loro storia dominazioni diverse e quindi diverse influenze culturali e artistiche, da quella romana, a quella astro-ungarica, francese e slava. Insomma un connubio di stili: liberty, medievale, barocco.

Eravamo un bel gruppo, di una cinquantina, tra soci e sostenitori. Abbiamo raggiunto Lubiana in pullman dove ci attendeva una guida che ci ha raccontato in

modo esaustivo tutto quello che c'era da sapere sulla città. Ci siamo immersi nelle numerose attrazioni: dai quartieri pittoreschi, alle numerose chiese, al centro storico, al mercato centrale, alle fontane e ai tanti ponti caratteristici come quello dei "Draghi" simbolo della città e presente anche sullo stemma.

Lubiana ha davvero molteplici angoli piacevoli. Noi andini abbiamo apprezzato molto anche la cucina, non mancano infatti i ristorantini caratteristici e fin troppo "attraenti" anche se francamente i piatti non brillavano per "leggerezza".

Dopo un paio d'ore di libertà, dove ognuno poteva esplorare la città in autonomia e fare acquisti nei suggestivi mercatini, la guida ci ha portato a visitare la principale attrazione del posto: il Castello di Lubiana, una fortezza medievale che si eleva in cima ad una collina a dominare la città e ne è anche il simbolo insieme al drago. Si raggiunge con una funicolare e qui vi si trova il museo di storia moderna, che abbiamo visitato ed apprezzato grazie all'ottima spiegazione della guida.

Qualcuno di noi, i più arditi, si sono avventurati sulla torre del castello dalla quale si gode un panorama spettacolare e si può apprezzare al meglio la bellezza della città.

Al ritorno, la guida è salita per un breve tratto nel nostro pullman per farci conoscere anche la parte amministrativa, dove vi si trova anche il palazzo del Presidente ed altri palazzi del governo.

Il viaggio di ritorno, è stato altrettanto piacevole, nonostante la naturale stanchezza che segue queste giornate. Al primo autogrill italiano ci siamo fermati in

uno spiazzo e grazie alla magnifica organizzazione di alcuni nostri soci, abbiamo "banchettato" a base di carne alla griglia, panini con soppressa e formaggio, dolce, vino e digestivo finale. Più di così!!!

Al di là del buon cibo e della bellezza dei luoghi

visitati, alla fine della giornata conta la consapevolezza di aver trascorso dei momenti di convivialità e leggerezza che rappresentano i veri valori della vita. Noi dell'Andi che facciamo dell'auto mutuo aiuto un "dogma" fondamentale della nostra associazione, sappiamo come queste giornate ne siano reale espressione.

Grazie a tutti e... alla prossima splendida gita.

Livia



TREVISO

Andine in movimento

Un po' di tempo fa, mentre stavo raccontando in palestra di cosa facciamo come associazione, la mia coach Evelin Meler mi si è avvicinata e mi ha chiesto un po' di informazioni sulle nostre attività e, soprattutto, se qualcuno ci seguisse in merito all'attività fisica.

Alla mia risposta negativa mi ha proposto di fare qualcosa dedicato a noi, tenendo conto dell'età dei soci e soprattutto di eventuali problemi fisici.

Personalmente quando mi sono avvicinata a frequentare una palestra non è stato facile, paura del giudizio, vedere di non farcela ad eseguire i vari esercizi, per molto tempo ero la persona con più ciccia in palestra. Tutto ciò mi ha reso difficile iniziare nonostante in palestra si siano sempre adoperati per farmi sentire a mio agio. Il problema era soprattutto nella mia testa ma un po' alla volta ho visto che ce la facevo e, anzi, sono riuscita ad ottenere dei buoni risultati.

Così quando mi ha proposto questo programma dedicato a noi ho pensato che fosse un'ottima idea e l'ho subito proposto ai soci della nostra sezione.

I 9 soci che hanno aderito hanno effettuato due sessioni di allenamento il 15 e il 29 aprile.

La cosa è talmente piaciuta che un gruppo di 5 persone ha continuato poi l'esperienza creando un gruppo settimanale che continua ad incontrarsi al sabato.

Grazie Evelin e Crossfit Fonderia per averci data questa possibilità.

Stefani Francesca

Di seguito trovate alcuni loro commenti

LAURAL.

Fit Cross in palestra; quando Francesca l'ha proposto in direttivo, ero un po' scettica. Pensavo che, le nostre "ragazze" alcune come me attempatelle, non fossero in grado di affrontare fare un'esperienza di questo tipo... Nulla di più sbagliato.

Proposta accettata con entusiasmo, lo stesso entusiasmo che ho visto quel sabato pomeriggio di sole in fonderia. Tutte in tenuta sportiva scarpe da ginnastica, fuseaux e immancabile borraccia piena. Bellissima immagine mi si è aperto il cuore nel vederle gioiosamente affrontare

questa nuova esperienza.

Ci siamo presentate e la tutor. Da professionista ha chiesto a tutte se c'erano problemi fisici di cui tener conto, eufemismo, ho pensato io, mi sono ascoltata e la spalla mi ha chiamato, un ginocchio mi ha detto son qua e per ultime ma non ultime, le mie vertebre cervicali hanno urlato ci siamo anche noi.

Preoccupatissima abbiamo iniziato i primi esercizi e miracolo non ho sentito un fiato, tutte le mie ossa ed i miei muscoli si erano azzittiti anzi li ho sentiti proprio gioire come se mi dicessero "ma guarda qua che fiducia hai in noi, vai cara vai, Never give up, non ti preoccupare noi stiamo bene".

Il mio cervello mi riporta alla razionalità mi dico non forzare troppo non si sa mai.

Va bè, l'esercizio con il bastone mm... niente di ché, il giro intorno alla palestra 400 metri... be' insomma

non male, lo squat con movimento di braccia, anche questo mah tutto tace, altro giro di palestra altri 400 metri ed ho cominciato a sentire una vocina che mi diceva: "Dai, dai vedi che ce la fai?"

Che bello respiro a pieni polmoni nonostante l'allergia e vado avanti, rientriamo in palestra e sorpresa, sorpresa, l'insegnante ci dice di prendere

i pesi. Io sempre tiro indietro e voglio quelli da 1 KG (attenta che non ti sforzi troppo mi sussurra il mio grillo parlante) bicipiti, tricipiti, quadricipiti e tutti gli altri che non so come si chiamino devono lavorare, ho troppo peso, io ne ho poco; di qua e di là le voci delle atlete si facevano sentire, 20 esercizi e poi altro giro intorno all'isolato, o caspiterina sono partita correndo ma che sensazione stupenda sentire il corpo che si sveglia tutto si muove ma è parecchio arrugginito servirà anche una dose di "sidol" (forse meglio un antinfiammatorio) ma ci penserò dopo al momento è troppo bello essere qui sentire il calore del sole sulla pelle, il chiacchiericcio



delle compagne di cammino le stupidate che ci diciamo le risate e quel senso di condivisione che mi piace tanto. Le cose se fatte insieme pesano non la metà ma quasi niente. Insomma, alla fine avevamo fatto circa tre quarti d'ora di ginnastica e cammino non sono molti per chi pratica ma, per me e credo per tutte noi, è stata un'esperienza magnifica che sicuramente ripeteremo Fare qualcosa insieme ed è insieme e col lavoro di gruppo che si raggiungono gli obiettivi
Insieme il cammino è meno pesante perché condiviso
Insieme si può fare tutto
Grazie Francesca
Grazie Evelin professionista impeccabile e attenta.

SILVIA R.
Visto che c'era la possibilità di provare ci ho provato mi è piaciuto. Ora mi sono iscritta, Dopo una settimana lavorativa vai là e scarichi la tensione. Vengo a casa e mi sento bene. Mi metto in gioco ed è bello fare palestra con un gruppo di persone che conosci.

GIULIETTA L.
A Treviso da qualche settimana, consigliate dalla nostra amica Francesca, un gruppo di 5 donne ha iniziato un percorso in palestra.
Siamo seguite da un'istruttrice stiamo provando a fare del movimento per renderci più toniche. Ogni volta ci propone (sempre diversi) una serie di esercizi da eseguire consecutivamente in tre step da fare seguendo i nostri ritmi. Per me esperienza positiva, le cose fatte in compagnia si fanno più volentieri.
Ciao a tutte Giuly.

FRANCESCA M.
Cari amici soci,
il giorno 29 aprile 2023 ho partecipato alla seconda delle due sessioni in palestra di Crossfit organizzate dalla sezione di Treviso.
Inizialmente ero un po' titubante perché pensavo di sentirmi a disagio visto che da tanto non entro in una palestra. Devo dire invece che è stato un bel pomeriggio, abbiamo fatto sia esercizi a corpo libero che con attrezzatura.
Il circuito realizzato era alla portata di tutte noi e chiunque poteva adattarlo alle proprie capacità o problemi fisici. Io da molto tempo faccio camminate e uso il tapis roulant ma mi rendevo conto che mancava una parte di esercizi per tonificare. Sono uscita da questa esperienza con la voglia di fare più movimento.
Un grazie alle mie compagne di corso e alla trainer Evelin!

SILVIA M.
L'esperienza che ho fatto attraverso l'Andi di 2 lezioni di crossfit mi è piaciuta molto. È un'attività che consiglio e si può fare tranquillamente secondo le proprie possibilità. La trainer che ha seguito il gruppo Andi era competente e molto motivante. Grazie Andi!

MARIA TERESA S.
Qualche tempo fa la nostra Vulcanica Segretaria Francesca ci ha proposto di fare dell'attività fisica gestita dalla sua coach nella palestra di crossfit, dove lei si allena e posta sui social i suoi allenamenti e traguardi. Vi lascio immaginare il mio pensiero: "alla mia età non potrò mai fare quelle cose".
Poi ascoltando quello che Francesca ci diceva ho deciso di provare... Ebbene sì, ho dovuto ricredermi: è stata una bella esperienza, alla portata di tutti, dove ho potuto mettermi alla prova e constatare che ho attivato dei muscoli che credevo ormai inattivabili.
Ancora un sentito grazie a Francesca e alla sua coach per questa interessante proposta.



Carlo Ronchin

Non pensavo che ricevere la comunicazione della sua dipartita mi provocasse un tuffo al cuore.
Non ero così intima da essere emotivamente coinvolta per la sua dipartita e invece le parole che ho sentito al telefono mi hanno fatto male.
Mi hanno fatto male perché Carlo era una persona buona, sempre disponibile, discreto, quasi schivo, presente sempre.
Mi hanno fatto male perché l'ho riconosciuto nelle parole delle sue nipoti e del Parroco di Mogliano;
Era un uomo che apprezzava i piccoli gesti perché dalle piccole cose si riconoscono le grandi azioni e lui è stato una figura importante per l'ANDI Sezione di Treviso.
Le attività alle quali ha partecipato in prima persona all'interno dell'Associazione sono molteplici; faceva parte del direttivo e fino all'ultimo non ha mai fatto mancare il suo appoggio e il suo apporto in idee e azioni, ha fatto parte della redazione del nostro giornale LA LIBELLULA e non si è mai tirato indietro quando doveva andare in redazione a Cordenons per dare il suo contributo e la sua esperienza alla redazione del giornale.
Ha partecipato attivamente agli eventi organizzati sul territorio portando testimonianza e condividendo il suo percorso fatto in ANDI nella ricerca di quel cambiamento di stile di vita che noi tutti cerchiamo e che alcuni di noi non hanno ancora trovato.
Io personalmente ho attinto alla sua esperienza sia

personale che come attivista storico di ANDI. Mi ha fatto capire che la mitezza o il fare un passo indietro non è sinonimo di debolezza ma a volte può essere un punto di forza e che essere all'interno di un'associazione è condividere con gli altri i propri errori ed i propri traguardi e gioire e piangere insieme aiuta a crescere e operare quel cambiamento che tutti noi desideriamo.

A Carlo a modo mio

*Ero felice quella sera
Tutti insieme a trasgredire
Felicemente
convivialmente
C'eri anche tu e mai avremmo pensato
che non ci saremmo rivisti più
Abbiamo riso, mangiato,
condiviso l'emozione
di ritrovarci tutti insieme.
È stato salutare
E per te l'ascolto era naturale;
dopo questi anni di pandemia
volevamo tutti che se ne andasse la paura
e la derivata follia
tutti guardandoci negli occhi
ci siamo riconosciuti,
l'un l'altro perdonati
convivialmente abbracciati
felicemente con gli occhi amati
maliziosamente emozionati
insieme tu con noi... noi con te*

UDINE

Camminando insieme

UDINE INCONTRO SOCIE/E DEL 24/06/2023

“Non camminare davanti a me, non ce la faccio a seguirti. Non camminare dietro di me, non posso farti da guida. Camminiamo insieme...”

Tiziana: racconta la sua esperienza di come ha iniziato il suo percorso, difficile, con alti e bassi ma un'esperienza bella che dura nel tempo. Difficoltà nell'accettare l'evidenza ma da parte del gruppo c'è stata accoglienza. Condivisione, confronto ma anche stimoli per continuare il percorso. Ancora adesso al gruppo si sente “parte” del gruppo.

Patrizia: ansia e paura del giudizio degli altri, è un percorso di vita. Gruppo come confronto di sfogo, di condivisione. Dopo il Covid c'è stata più difficoltà nel

partecipare. La frequenza costante aiuta a prendersi cura di sé ed essere più responsabile verso gli altri.

Nadia: gruppo come confronto per riacquistare fiducia, autostima. Ha perso peso ed ha smesso di fumare: un bene per la salute. Ha ripreso a fare movimento con regolarità. La frequenza serve per riappropriarsi di sé attraverso il confronto e la condivisione.

Giusy: dice che si appoggia al gruppo, che l'aiuta a superare le difficoltà, e assieme ai compagni di viaggio si superano meglio. La frequenza aiuta a rivedere i propri comportamenti e trovare nuove modalità nell'agire. Il gruppo aiuta i soci/e a far capire l'importanza dell'attività fisica.

Teresa: il gruppo per lei è una valvola di sfogo e confronto. Qualche difficoltà per il movimento e l'alimentazione ma cerca comunque sempre di partecipare alle riunioni ed alle attività che organizza la sezione.

Sonia: smettere di fumare è stato difficile ma dopo la difficoltà iniziale è andata sempre meglio. Pian piano la sua alimentazione è cambiata ed è aumentata l'attività fisica. Sente dei benefici di salute non indifferenti. La frequenza nel gruppo aiuta ad essere più responsabili verso sé stessi e gli altri. Prosegue dicendo di aumentare le attività sul territorio coinvolgendo anche i giovani.

Anna: gruppo punto fermo della settimana. Ascoltare e parlare di sé, confrontandosi, far conoscere all'esterno le attività dell'Associazione. E' arrivata al gruppo dal Cudica – Centro per il Trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare (continuità tra Cudica e associazione per continuare al meglio il percorso intrapreso). Siamo noi le persone che dobbiamo portare all'esterno i principi e le attività dell'Associazione anche per permettere ad altre persone di conoscere ed entrare nell'associazione per trovare una modalità di stile di vita.

Concetta: difficile all'inizio accettare il gruppo ma con il passare del tempo la convinzione a partecipare è aumentata, trovandosi sempre più coinvolta. Nel gruppo è riuscita ad affrontare la bilancia. Ritiene che per lei oggi il gruppo è un punto fermo del suo cammino di crescita. Variare il menù è una buona abitudine che aiuta a stare sempre meglio.

Laura: è contenta della sua partecipazione al gruppo. Frequenta regolarmente e partecipa volentieri alle attività organizzate dall'Associazione. Gruppo come punto fermo per confrontarsi e condividere le proprie esperienze con le altre persone.

Luciano: la mia esperienza nell'Associazione è un lungo percorso di cambiamento del mio stile di vita. Il gruppo nel tempo è stato un punto fermo. Anche gli impegni nell'Associazione e il confronto con le altre



realtà e Istituzioni comportano impegno ma anche tanta soddisfazione. Vedere le persone che non ci conoscono, dopo l'ingresso nel gruppo pian piano si sentono partecipi di una grande cosa. Si cambia assieme. Incontri come quello di oggi sono importanti per il confronto, l'ascolto, la condivisione e la socializzazione, servono anche per trovare nuove modalità per proseguire al meglio il percorso intrapreso verso nuovi stili di vita. Siamo davvero una grande famiglia! Ciao a tutti!

Luciano

Lettera alla Libellula dal Gruppo Isontino

Cara Libellula, da tanto non ti scrivo, le difficoltà della vita mi hanno tenuta lontana, ma non dimentica del tempo in cui, con tanto entusiasmo, contribuivo a riempire le tue pagine. Ma sei rimasta sempre nel cuore e nella mente, per il legame profondo che unisce noi dell'Andi e...non solo quando ci ritroviamo in tanti e quando, settimana dopo settimana, ci incontriamo nel nostro Gruppo. Il nostro Gruppo, sì anche lì, dove per troppo tempo sono molto mancata, ma dove ogni volta in cui sono riuscita ad esserci, sempre ho ritrovato il senso dell'Auto mutuo aiuto. Ho di recente letto la definizione che ne dà l'Organizzazione mondiale della Sanità "...l'insieme di tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere e recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità": una definizione alta del nostro operare alla quale, nel mio piccolo, aggiungerei "in un clima di forte Empatia". In questa chiave mi sono rivolta ai tre Andini che per ultimi e non da ultimi fanno parte del nostro gruppo, ponendo loro tre domande: Come sei arrivato alla nostra Associazione, quale motivazione e quale obiettivo ti muoveva, le tue aspettative si stanno realizzando o meno?

Angela racconta di aver letto a suo tempo una nostra locandina a Cervignano ed essendo alle prove con il suo peso e le difficoltà correlate ne fu colpita. Ma non era pronta e c'è voluto del tempo perché si facesse coraggio e arrivasse da noi. La scelta, lei dice, fu quella giusta e il suo percorso va avanti con entusiasmo e a tratti con difficoltà, eppure di fronte ad esse lei si propone di vivere più intensamente la sua appartenenza all'Associazione, fiduciosa che potrà così raggiungere il suo obiettivo.

Armando è un po' più restio a rispondere, ma un po' più sinteticamente spiega di essere giunto da noi su suggerimento della Psicologa del Centro bariatrico dopo

essersi sottoposto all'intervento. La sua motivazione è di poter condividere i suoi problemi di obesità, con l'obiettivo di perdere peso e soprattutto di modificare il suo stile di vita. Pensa, rispetto al suo impegno, di voler migliorare e dare di più.

Barbara, la socia arrivata più di recente, racconta: "se sono arrivata all'Andi devo ringraziare mio marito il quale sostiene che solo all'interno di un gruppo che condivide il mio problema troverò l'aiuto di cui ho bisogno, a patto che il gruppo diventi pure compagno di vita, nel senso che la frequentazione deve essere permanente in quanto il problema del cibo è una dipendenza." Un'amica che ci conosceva e le ha dato il numero di tel. di Gabriella ha fatto il resto. Approdata al gruppo Andi si è sentita subito a casa, si è sentita accolta e custodita, mai giudicata. Ha capito che ognuno di noi è una fonte utile al bisogno di tutti gli altri con ciò che apportiamo con la nostra esperienza, le nostre emozioni e la nostra stessa presenza. La motivazione che l'ha spinta a un cambio di stile di vita è stato lo stato di malessere psicofisico in cui si sentiva confinata. Mi dispiace di aver un po' sintetizzato le narrazioni dei nostri soci, ma ahimè temevo di occupare troppo spazio, Spero però di aver rispettato le idee di tutti che ringrazio di cuore, così come lo spazio che ci darai cara Libellula.

Silvia Gherghetta

Soffio

*Amo la scogliera aspra
Rischiata
Dalla solare Ginestra,
Il fondo ghiaioso del mare
amo una vela impazzita di vento.*

*Amo il tempo quando tira la Bora
- scompiglia allegra i nostri pensieri -
E il soffio della tua vita
Sul mio viso
M'accalora.*

Rosinella Celeste Lucas



Per Dennis...



Nadia

Ho conosciuto Dennis frequentando le passeggiate che organizzava per l'ANDI. Dennis per me era una persona molto intelligente e brava a descrivere piante, fiori, alberi, ecc. Con semplicità ti faceva partecipe del suo sapere, con un linguaggio semplice che tutti capivamo. Ogni volta ci portava in posti diversi e sempre interessanti. Personalmente sentirò la sua mancanza, anche perché era un uomo di animo buono, altruista, ottimista, disponibile verso gli altri, specialmente i più deboli. Purtroppo dalla vita non ha ricevuto quanto avrebbe meritato. Era molto riservato nella sua vita personale, e questa riservatezza ha impedito di poterlo aiutare di più. Ciao Dennis grazie. Sarai sempre nel mio cuore.

Sonia

Dennis, com'è triste non averti più tra noi. Te ne sei andato in primavera, quando ogni nuovo profumo, ogni nuova gemma, ogni nuovo fiore ci riporterà sempre alle allegre chiacchierate con te, quando, anticipando le nostre domande ci illustravi la vita la storia le particolarità di alberi di fiori di ciuffi d'erba. Spero che il posto che hai raggiunto sia una distesa infinita di prati e boschetti dove potrai studiare e raccontare la materia che tanto ami.

Tiziana

Ciao Dennis, sono sicura che ci vedrai e sentirai in questo momento. Il ricordo delle nostre battute, dei

nostri scherzi ma anche la serietà di quello che facevi mi ha fatto conoscere una grande persona, una persona capace di mettersi in gioco più volte in una vita non facile. Mi hai insegnato ad apprezzare anche le più piccole erbe che esistono in natura, con la tua passione. Hai fatto nascere in me la curiosità del sapere nel mondo verde. Un abbraccio grande.

Luciano

Caro Dennis, ci mancherai molto, per la tua simpatia, intelligenza e la passione che ci mettevi quando si organizzavano camminate per i soci e non alla scoperta di fiori e piante, alle volte anche rare, era un piacere ascoltarti. Si vedeva che ci mettevi passione e conoscenza che riuscivi a trasmettere ai partecipanti. Sarà difficile sostituirti ma speriamo di trovare una persona che abbia la tua stessa passione e forza di coinvolgimento.

Maria

Dennis, un'anima luminosa e poliedrica, unisce intelligenza e generosità in un connubio unico. La sua mente brillante si riflette in ogni sfumatura delle sue azioni, in cui il volontariato era diventato una missione di amore verso il prossimo. Con un carattere talvolta spigoloso, Dennis non temeva di mostrare la sua autenticità, sostenendo le sue convinzioni con passione. Amante appassionato della natura, si perde tra boschi e montagne, lasciandosi incantare dai segreti della flora e della fauna. La sua presenza era un faro che illumina la vita di coloro che hanno il privilegio di conoscerlo, un esempio di bontà e dedizione.



PROGRAMMA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E STILI DI VITA SANI 2023

L'ANDI e non solo APS – sezione di Udine in collaborazione con: Acat Udinese APS e PIG Punto Incontro Giovani (Cooperativa Aracon)

Ha organizzato un ciclo di incontri su:

Alimentazione

Dipendenze

Videogiochi



L'incontro sull'alimentazione è stato tenuto da Tiziana Fumei e Calò Luciano, rivolto ai ragazzi dai 10 ai 15 anni, molto partecipato con tanto interesse da parte dei ragazzi sugli argomenti trattati.

L'incontro sui videogiochi è stato tenuto dal dottor Ermanno Moscatelli. I ragazzi erano molto interessati agli argomenti trattati. Volevano conoscere come usare al meglio gli strumenti informatici (computer, tablet, cellulare) per non incappare in situazioni critiche, soprattutto sapere quando fermarsi a pensare senza usarli.

L'incontro sulle dipendenze è stato tenuto dal dottor Massimo Buratti. I ragazzi erano curiosi di sapere e scoprire a cosa potevano andare incontro usando queste sostanze: alcol, fumo, gioco, ecc. C'è stata interazione e partecipazione.

Sentire le domande che rivolgevano, per niente scontate e l'interesse dimostrato ci ha fatto piacere.

La partecipazione dei ragazzi è stata interessata con una media di 10/12 ragazzi per incontro.

Alla fine del ciclo di incontri ci siamo ripromessi di organizzarne altri.

Ciò significa che organizzare questi incontri è sempre positivo ed arricchente per tutti.

Luciano

VITTORIO VENETO

Interessi Positivi

Da bambini abbiamo molte certezze: i nostri genitori, la nostra casa, la nostra scuola e si contano i giorni, i mesi per diventare grandi.

Poi si cresce, finalmente diventiamo grandi e le certezze cadono una ad una. I luoghi cambiano, le persone care a poco a poco ci lasciano e restiamo in balia della vita che cambia e ci riserva cose sempre nuove.

A volte siamo sopraffatti da grandi gioie, a volte da grandi tensioni e tristezze; senza che ce ne accorgiamo ci trasformiamo anche nel fisico. Chi dimagrisce a dismisura, chi aumenta di peso inesorabilmente.

Sono sempre stata cicciottella e ciò mi ha portato a diete ferree e poi a periodi di consolazione con dolci e cioccolato. Ho constatato che questo mio yo-yo era dettato dalle emozioni che vivevo in quel momento.

Ultimamente ho vissuto una avventura non programmata, associata al mio pensionamento. Un viaggio in cima al mondo, oltre il circolo polare artico per poter vedere l'aurora boreale. Nel periodo di circa due mesi di preparazione al viaggio ho perso due kg senza alcuna rinuncia o sacrificio. Non sentivo per niente il bisogno di mangiare dolci o cioccolato.

Non era una rinuncia voluta o programmata, non ne avevo proprio il desiderio. In quel momento stavo assaporando la realizzazione di un sogno che diventava realtà. L'entusiasmo per questa esperienza per me piuttosto estrema mi dava appagamento e non avevo voglia di altro. Ma poi i sogni finiscono, si ritorna alla solita vita e quando si affronta il tran-tran quotidiano si ricade nelle vecchie abitudini e il peso torna su.

Riflettendo su quanto successo ho pensato che forse il segreto è crearsi nuovi sogni, nuove esperienze, cercare il modo di cambiare di volta in volta qualcosa così da contrastare ed abbandonare le nostre cattive abitudini. Ogni giorno deve avere nuovi progetti, nuovi interessi, nuovi incontri per poterci sentire soddisfatte, per non cercare consolazione nel cibo. Io ci provo!

Rosanna Bianco



Riflessioni a margine di una serata

Mi chiamo Ida e sono all'ANDI da molti anni. Tempo fa ho dovuto fare delle soste non volontarie a causa di problemi fisici e morali ma ora, dopo due anni, ho ripreso la frequenza regolare al mio gruppo. Devo dire un grazie meritato a Michela, la nostra segretaria,



che ha organizzato una serata medica cui ho partecipato (nonostante l'età) visto che l'argomento era imperniato sulle emozioni, tema per me interessante.

Il medico dott. Vian, una persona semplice e alla mano, dopo una spiegazione su tutte le emozioni si è soffermato ampiamente sulla rabbia. È



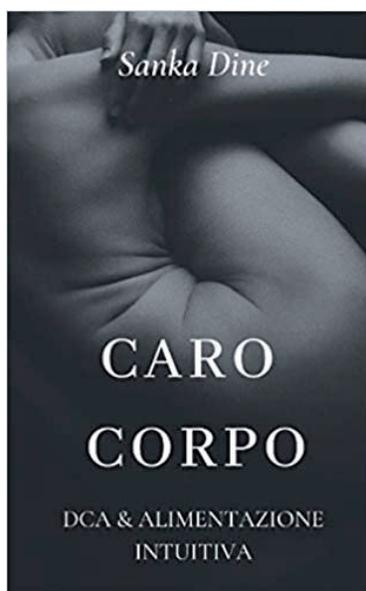
una emozione difficile da gestire, lo so per esperienza. Ascoltandolo ho preso coscienza di due cose veramente importanti per me. La prima: bisogna impegnarsi costantemente in qualcosa che ci interessa e che ci piace. La seconda: se vogliamo “possiamo” anche perdonare ma attenzione, non è che “dobbiamo” perché altrimenti si fa il gioco della persona che ha offeso e non il bene nostro. È un dono che facciamo a noi, una scelta per noi stessi. Io non so se ci riuscirò a sconfiggere la mia rabbia, per ora mi basta tenerla sotto controllo, con volontà e costanza.

Sono rimasta soddisfatta di questa serata, che è stata per me bella e costruttiva. Di questo ringrazio il direttivo e tutti i soci che hanno partecipato.

Ida Dall'Antonia

Pagine per noi...

Un suggerimento di lettura ricevuto dalla dottoressa Abril Gonzalez Campos.



Caro Corpo
DCA and Alimentazione Intuitiva
di Sanka Dine

Editore :Independently published (27 febbraio 2021)
ISBN-13: 979-8714432804

«Il viaggio di una ragazza tra diete yo-yo, disturbi alimentari, ossessioni corporee, dismorfofobia e gli strumenti che le hanno permesso di guarire definitivamente: l'alimentazione intuitiva e la scoperta del movimento HAES, Health at Every Size»
HAES, Health at Every Size, cioè “Salute a qualsiasi taglia” è un approccio nato in America che coniuga

l'accettazione del proprio corpo e la salute. Una delle sue linee guida è quella di perseguire un approccio non giudicante e positivo per promuovere scelte di vita sane, senza mai usare la vergogna come motivatore per la salute.

Il racconto dell'esperienza di questa ragazza e il suo disturbo del comportamento alimentare e di come è riuscita a guarire con grande coraggio ascoltando il suo corpo con un approccio scientifico lo rende consigliato anche per chi non ha sofferto di un disturbo. Risulta quindi molto utile per capire le problematiche con il cibo, come si sviluppano e come si possono affrontare. Mostra quanti dettagli, nel nostro quotidiano, siano sintomi di una cattiva relazione con il cibo. Offre così a tutti degli interessanti spunti di riflessione. Certamente si tratta di una storia personale che può essere però un punto di partenza per informarsi, leggendo e confrontandosi con seri professionisti del settore.

Leggiamo insieme: Filastrocca dei mutamenti di Bruno Tognolini

*“Aiuto, sto cambiando” disse il ghiaccio
“Sto diventando acqua, come faccio?
Acqua che fugge nel suo gocciolio!
Ci sono gocce, non ci sono io!”*

*Ma il sole disse: “Calma i tuoi pensieri.
Il mondo cambia, sotto i raggi miei:
tu tieniti ben stretto a ciò che eri
e poi lasciati andare a ciò che sei.”*

*Quel ghiaccio diventò un fiume
d'argento
non ebbe più paura di cambiare
e un giorno disse: “Il sale che io sento
mi dice che sto diventando mare.
E mare sia. Perché ho capito, adesso,
non cambio in qualcos'altro, ma in me
stesso.”* 



ELODE ALLA O IN ODE ALLA DIETA CHETOGENICA

di ABRIL GONZALEZ

Partiamo dall'inizio, la storia è sempre importante per capire a che punto siamo: Il digiuno e altri regimi dietetici sono stati usati per trattare l'epilessia almeno dal 500 a.C. Per imitare il digiuno, la dieta chetogenica è stata introdotta dai medici moderni come trattamento per il controllo dell'epilessia dagli anni 20 del secolo scorso. All'inizio, questa terapia è stata ampiamente utilizzata, ma con lo sviluppo dei farmaci antiepilettici il suo uso è diminuito drasticamente (1).

Oggi questo tipo di dieta viene spesso accettata e promossa

da molti professionisti della salute come soluzione efficace per il dimagrimento. In questo articolo parleremo degli svantaggi di questo regime dietetico e di come può impattare nella vita delle persone tramite alcune testimonianze.

Cos'è la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica è un regime alimentare che riduce in modo drastico le fonti di carboidrati, aumentando l'introito delle proteine e dei grassi. L'obiettivo di questa "strategia dietetica" è costringere l'organismo a utilizzare i grassi come fonte di energia mentre in maniera contemporanea inizia un processo chiamato chetosi che porta alla formazione di molecole chiamate corpi chetonici, questa volta utilizzabili dal cervello e smaltiti tramite i reni. La chetosi è una condizione tossica per l'organismo per cui il monitoraggio diventa obbligatorio, ma in tante occasioni, soprattutto nella dieta fai da te questo punto viene omesso mettendo a rischio la salute della persona.

Sono una detrattrice della dieta chetogenica, a dire la verità di qualsiasi tipo di dieta restrittiva poiché le "regole alimentari" ci allontanano dal funzionamento normale del corpo umano, cioè dai nostri segnali di autoregolazione: fame, sazietà e piacere. Segnali che promuovono uno stato di equilibrio (omeostasi) e benessere.



A questo punto vi chiederete se esiste una dieta ideale per promuovere la perdita di peso? Abbiamo dei dati a disposizione per capire qual è la dieta migliore per quanto riguarda la perdita di peso? cosa dice la scienza a riguardo?

Alcuni dati di diversi studi:

- Le differenze nella perdita di peso tra le singole diete (dieta ricca o povera di carboidrati, dieta proteica o dieta povera di grassi) generalmente sono piccole (2).

- In altri studi, nonostante il supporto cognitivo comportamentale i partecipanti hanno avuto difficoltà a raggiungere il fabbisogno minimo di macronutrienti (proteine, carboidrati o grassi) a seconda della dieta assegnata (3).

- Gli studi sulle diete a basso contenuto di carboidrati hanno riportato una concentrazione molto bassa di corpi chetonici nelle urine dopo 6 mesi, suggerendo che nella maggior parte delle persone in sovrappeso è inutile sostenere un basso apporto di carboidrati. Nel complesso, i risultati suggeriscono che i partecipanti ai programmi di perdita di peso ritornano nel tempo alla loro assunzione abituale di macronutrienti. Infatti è il deficit calorico a determinare una perdita di peso essendo la riduzione dell'introito calorico diete a determinare una perdita di peso clinicamente significativa indipendentemente dalla composizione di macronutrienti della dieta (4).

Oltre a ciò, i pasti sostitutivi non rappresentano un vantaggio rispetto agli alimenti "veri", inoltre sono costosi e poco palatabili (rinunciamo al piacere del cibo). Qui sotto abbiamo un esempio:



Confronto tra "specialità alimentare chetogenica" e un cornetto vuoto di pasticceria. La differenza nella quantità di energia (kcal) tra i prodotti è di soltanto di 4 calorie.

In conclusione, per promuovere e mantenere la perdita di peso, possiamo usare un approccio dietetico più centrato sui gusti e sulle preferenze delle persone perché non ci sono prove sufficienti che nel lungo periodo, i risultati ottenuti siano migliori e più duraturi di quelli raggiunti con una dieta equilibrata o ricca di carboidrati come la dieta mediterranea.



Testimonianze

“Per me l’esperienza con la dieta chetogenica è stata negativa, ho ripreso i kg persi molto molto velocemente e poi non sono più riuscita a dimagrire: ho perso 35 kg in 3 anni e in meno di 10 mesi ne avevo recuperato 20. I prodotti come le barrette ai vari gusti e i budini proteici avevano il pregio di sostituire un pasto quando ero di corsa. Fuori dai pasti non avevo fame, non potevo mangiare niente fuori dai pasti a parte le barrette concesse, che io tenevo per la sera. Per gli eventi potevano esserci delle difficoltà, non sempre c’era a disposizione il cibo concesso, era più facile uscire a pranzi e cene dove c’era sempre qualcosa da poter scegliere. Non la consiglierei, soprattutto per le difficoltà che ho avuto nelle diete successive in cui mi sono ritrovata il metabolismo “bloccato”. Nonostante tutte le difficoltà, ci avevo pensato seriamente di rifarla ma il ricordo di aver ripreso subito i kg non l’ho più fatta”.

“La mia esperienza riguardo alla chetogenica è stata con il senno di poi negativa. Nel senso che (come chi ha già provato saprà) all’inizio i risultati arrivano presto e quindi l’umore e la soddisfazione è alle stelle, salvo poi trovarsi in difficoltà in occasione degli eventi sociali (uscite con gli amici, pranzi in famiglia, ecc...). In sostanza non è fattibile se si ha una vita sociale attiva ma soprattutto se si ha un disturbo alimentare come nel mio caso. Ho riconosciuto di averne uno solo negli ultimi anni, prima pensavo solo di essere un po’ fissata. Ma non è normale pensare al cibo tutto il giorno, avere l’ansia dei pasti da preparare e a come compensare quanto mangiato.

Gli unici pro della chetogenica, a parte i risultati rapidi, sono la semplicità dei pasti sia che sia fatta con alimenti veri che con i preparati. Però con i preparati inizia a diventare un regime molto costoso da sostenere e certamente non ti appaga nel gusto, quasi non mastichi. Pure per la scelta delle verdure ci sono dei limiti all’inizio (no pomodori, no peperon, ecc ...). Inoltre, cosa che quasi nessuno sa è che è efficace solo la prima volta che la fai. Poi le volte successive non avrai mai la stessa perdita di peso e finirai per frustarti sempre di più. La voglia di mangiare fonti di carboidrati o anche solo di frutta (!!!) come se fosse uno sgarro che ci concediamo diventa sempre più forte e il rischio di evolvere in binge eating secondo me è forte. In conclusione la consiglierei (ma forse la consiglierebbe un medico, non certo io senza nessun titolo) solo in casi di grave obesità e principalmente in vista di un intervento tipo bypass o simili. Una dieta sicuramente non per tutti. E’ stato giusto provare, perchè dagli errori

si impara ma sicuramente non la vorrei tentare più”.

“Ho fatto questo tipo di dieta usando pasti sostitutivi per un anno e mezzo con le “pause” delle ferie, dopo le vacanze rientravo in chetosi (produzione di corpi chetonici). L’esperienza con la dieta chetogenica è stata positiva all’inizio per la veloce perdita di peso, assolutamente negativa poi per la assoluta assenza di piacere nel mangiare i vari preparati ed il rimbalzo di peso successivo: Ho perso 25 kg in un anno e mezzo di chetogenica, li ho recuperati nello stesso tempo, direi. Non prestavo attenzione alla sensazione di fame all’epoca. Non avevo quasi mai fame tra un pasto e l’altro, non potevo mangiare nulla tra i pasti. Limitavo gli eventi sociali ed in quei pochi che “mi concedevo” o cercavo di mangiare solo proteine e verdure o non la mettevo in pratica. Non la consiglierei a nessuno perché ricordo ancora i 2-3 giorni di mal di testa e pessimo umore ogni volta che rientravo in chetosi (magari dopo una vacanza) e per l’assoluta estraneità alla socialità, all’alimentazione vera. Senza tenere conto del costo assurdo dei preparati.

La rifarei soltanto in caso di estrema emergenza (es. se dovessi perdere rapidamente peso per poter fare una operazione, ad esempio...) perché l’unico aspetto positivo è la rapidità (di calo ponderale), a volerne trovare uno”.



Referenze:

1. Wheless JW. History of the ketogenic diet. *Epilepsia*. 2008 Nov;49 Suppl 8:3-5. doi: 10.1111/j.1528-1167.2008.01821.x. PMID: 19049574.
2. Johnston BC, Kanters S, Bandayrel K, Wu P, Naji F, Siemieniuk RA, Ball GD, Busse JW, Thorlund K, Guyatt G, Jansen JP, Mills EJ. Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. *JAMA*. 2014 Sep 3;312(9):923-33. doi: 10.1001/jama.2014.10397. PMID: 25182101.
3. Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, Smith SR, Ryan DH, Anton SD, McManus K, Champagne CM, Bishop LM, Laranjo N, Leboff MS, Rood JC, de Jonge L, Greenway FL, Loria CM, Obarzanek E, Williamson DA. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *N Engl J Med*. 2009 Feb 26;360(9):859-73. doi: 10.1056/NEJMoa0804748. PMID: 19246357; PMCID: PMC2763382.
4. Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, Smith SR, Ryan DH, Anton SD, McManus K, Champagne CM, Bishop LM, Laranjo N, Leboff MS, Rood JC, de Jonge L, Greenway FL, Loria CM, Obarzanek E, Williamson DA. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. *N Engl J Med*. 2009 Feb 26;360(9):859-73. doi: 10.1056/NEJMoa0804748. PMID: 19246357; PMCID: PMC2763382.



CORSO PER OPERATORI Sacile 27 Maggio 2023

Il gruppo della Formazione della nostra associazione ANDI nazionale ha organizzato un Corso per operatori presso la Sala Convegni dell'Ospedale di Sacile il 27 maggio 2023.

La direttrice del Corso Francesca Stefani ha presentato il programma della giornata. Partecipanti al Corso 39 soci/e.

Relatrice dottoressa Flavia Munari.

Tema Impegno, responsabilità e motivazione.

1. Dalle emozioni alla motivazione
2. Le regole del 2014.
3. Il percorso di Dobbiaco a Lignano 2017
4. I 10 punti (e non solo)
5. Io parlo di me, auto-mutuo-aiuto (supervisione) e ricominciamo dopo la pandemia
6. Le situazioni, i luoghi, le persone determinano le nostre percezioni
7. Impegno, responsabilità, motivazione, consapevolezza
 - Impegno (obbligo assunto verso altre persone per portare a termine determinate cose, dipende da come noi lo intendiamo.
 - Responsabilità: capire dove voglio arrivare. Tramite il comportamento si sceglie la direzione.
 - Motivazione: ciò che giustifica determinati eventi.
 - Sostegno ai nostri comportamenti
 - Dai bisogni alla motivazione (sono tanti, fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di stima, di autocontrollo fino all'auto realizzazione
 - Emozioni, situazioni che coinvolgono tutte le parti del corpo, vengono trasmesse dai neurotrasmettitori su tutto il corpo.
 - Sono sempre utili (sia negative che positive)
 - Espressioni facciali (rappresentano i nostri stati d'animo tutto in uno tra mente e corpo
 - Relazione, modalità di stare assieme
 - Emozione – azione
 - Emozione – intenzione – azione (capacità di interpretare ed esercitare un pensiero cosciente)
 - Consapevolezza, essere consci di tutto quello che facciamo (pensieri, azioni, motivazioni)
 - Passato – futuro (vivere di passato e futuro ci fa vivere male) – ci si dimentica del presente
 - Regole ANDI 2014 – a Lignano 2017 si è stabilito di avere 10 punti e più (37 punti di Dobbiaco)
 - Ascolto
 - Accoglienza
 - Rispetto

- Diario alimentare
- Riservatezza, non giudicare, condividere le responsabilità
- Parlare di sé stessi
- Ricaduta come risorsa
- Mettersi in cerchio
- Perdita di peso (lenta) cambiamenti di stile di vita, porsi obiettivi sostenibili)
- Condividere con la famiglia
- Auto-mutuo-aiuto
- Partecipare alle attività dell'Associazione
- Amicizia
- Qualità dei chili da perdere (tutti possono partecipare al club)
- Come definire l'attribuzione della Libellula
- Io parlo di me, deve essere una modalità ordinaria e anche un modo per fidarsi del gruppo.
- Parlare di sé, essere ascoltato, sorretto, non giudicato è importante che sia la modalità giusta per stare nel gruppo
- E' importante l'incontro mensile degli operatori
- La pandemia ha cambiato la percezione di vivere il gruppo (clima, guerra, inflazione, cambiamenti politici)
- Guerra (bisogna rielaborare l'esperienza da parte di ciascuno di noi)
- Percezione
- Inadeguatezza
- Difficoltà di porsi
- Difficoltà di rispettare le regole
- Lignano 2023 partirà dai dati del Corso di Sacile.

E' importante concentrarsi sui temi che riguardano il cambiamento, dipende da noi come continuare...

Tutti i soci/e sono importanti, con la partecipazione per arrivare al cambiamento. Nessuno può convincere un altro a cambiare ma dipende da noi se farlo o no.

Nel gruppo manca l'autorevolezza (l'operatore o il conduttore deve far rispettare le regole).

Verbale, scuole territoriali, incontri di aggiornamento con soci/e periodici.

Lavori di gruppo, conclusioni, discussione in plenaria:
Gruppo 1:

- Impegno a prendersi cura di sé. Questo impegno porta al cambiamento. Motivazione.
- Gruppi chiusi (non permettono ad altre persone di entrare).
- Difficoltà a far partecipare ai soci/e ai programmi dell'Associazione.

Gruppo 2:

- Regole, diario alimentare, verbale
- Incontro di gruppo (conduttore/operatore) far



rispettare i tempi di ognuno (non sempre è possibile)

- Scuole territoriali 1°, 2°, 3° modulo sono importanti per far conoscere l'Associazione ai soci/e e alla popolazione.
- Ruolo dell'operatore.
- Riportare nei gruppi quanto emerso dalla riunione.
- Tutti i soci/e debbono collaborare ed essere più responsabili.
- Serate informative soci/e con professionista al pubblico esterno.
- Verbale è importante ma non parlare anche di attività della sezione.

Gruppo 3:

- Criticità — — positività
- Impegno — — — valore aggiunto
- Emozioni — — — mancarla eprimerle
- Regole:

1. ascolto attivo,
2. comunicazione corretta,
3. ognuno dà quello che può al gruppo
4. Conoscersi ed aiutare gli altri
5. Comprensione
6. Impostare e far sì che tutti collaborino nel funzionamento del gruppo

Gruppo 4:

- Regole e non solo
- Andì come supporto al dimagrire (nel percorso)
- Ruolo della famiglia
- Sano egoismo
- Mantenere la motivazione
- Diario alimentare, delle emozioni, del movimento
- Regole sì ma anche flessibilità
- Uso della bilancia
- Operatore duplice veste (soprattutto socio/a)
- Attività fisica: ognuno di noi deve trovare la sua.
- No dieta ma una nuova abitudine alimentare

Relatore dottor Antonio Pratesi:

Alimentazione.

Tante nozioni su vari tipi di dieta e tante modalità diverse di preparare i piatti, utilizzando vari tipi di combinazioni degli alimenti (carni rosse e bianche) legumi, cereali, verdure di vario tipo utilizzate sia crude che cotte). Ci ha fatto capire che utilizzando in maniera corretta e con parsimonia gli alimenti possiamo raggiungere un benessere che ci porterà a cambiare il nostro stile di vita e quello dei nostri cari. C'è stata tanta iterazione con i partecipanti al corso sui vari argomenti trattati.

Relatrice dottoressa Abril Gonzalez:

Fibra e sazietà.

Ci ha fatto capire l'importanza di aumentare l'uso della fibra nella nostra alimentazione, ma anche l'uso

dei vari alimenti che diversamente combinati tra loro ci portano ad assumere meno calorie per stare meglio. Ci vuole flessibilità ma anche voglia di provare nuove modalità. C'è stata attenzione e partecipazione da parte dei soci/e presenti.

- Affetto sinergico degli alimenti: saggezza interna, ascoltare il proprio corpo, essere critici, non farsi condizionare, usare il buon senso.
- Complessità dei pasti e varietà
- Consapevolezza
- Piacere
- Gusti personali

CONCLUSIONI:

- La pandemia ha creato dei danni, ma bisogna riprendere il cammino
- I gruppi chiusi (temono il confronto) cci sono spesso tanti pregiudizi
- L'operatore deve far presente di far capire l'importanza della partecipazione all'attività dell'associazione
- L'operatore deve far rispettare le regole
- Diario alimentare (trovare il modo di coinvolgere i soci/e -alimentazione/emozioni.
- Lo star bene evita di fare pasticci
- Usare il cronometro può essere utile come rispetto verso sé stessi e gli altri
- CDA (Centro disturbi alimentari) collaborazione Azienda Sanitaria con Associazioni
- Anoressia, Bulimia, altri problemi non sono di competenza del gruppo.
- Il socio/a acquista consapevolezza tramite il gruppo.
- Faticoso parlare di sé, superare i pregiudizi
- L'inadeguatezza ad accettare i propri limiti, il gruppo può aiutare.
- Raccontare l'Agenda (no) ma raccontare di sé: Io parlo di me.
- Partecipare per cambiare, questa è la funzione del gruppo.
- Introversi
- Estroversi
- DSituazioni che possono sempre cambiare
- Riunione mensile operatori (organizzativa e io parlo di me)

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

andienonsolo.onlus@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

Della Giustina Aureliana
Cell: 339 467430
aure.dg@hotmail.it