



La Libellula



Semestrale Dicembre 2024



SOMMARIO

- 
- 3 Editoriale Andi
 - 4 Proteine animali o vegetali?
 - 5 Lignano
 - 6 Sovrappeso e obesità
 - 6 Casarsa
 - 7 Conegliano
 - 8 Cordenons
 - 9 Orsago
 - 9 Treviso
 - 10 Udine
 - 11 Importanza degli obiettivi
e il cambiamento
 - 16 Vittorio Veneto
 - 17 Pagine per noi

Incopertina: VITTORIO VENETO

Vittorio Veneto è un Comune in provincia di Treviso.

Il territorio, il più vasto della provincia, è caratterizzato dalla presenza di rilievi collinari e montuosi, trovandosi a ridosso delle prealpi che lo separano dalla Valbelluna e dall'Alpago.

La zona di Vittorio Veneto è ricca di corsi d'acqua a carattere torrentizio, molti dei quali nascono proprio all'interno del territorio comunale.

DATA: Dicembre 2024 – N. 02 – Anno 32

Semestrale dell'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme Cordenons (Pn)

Registrazione: Tribunale di Pordenone n. 378 del 28 aprile 1993

Redazione: Via N. Sauro, 48

t33084 Cordenons (Pn)

Cellulare 347 6039473

andienonsolo.onlus@gmail.com

PEC: andienonsolonazionale@pec.it

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



Editoriale Andi

I 10 punti

Ci ho pensato tanto, forse troppo, per capire che cosa potevo scrivere riguardo i 10 punti, i nostri 10 punti che portiamo avanti nei nostri gruppi, senza, spesso, comprendere il vero significato di questi 10 punti. Ho pensato che è importante, sì, enumerarli e spiegarli. E lo farò in questo piccolo scritto. Poi mi è venuto in mente che, l'obbiettivo di questi 10 punti è quello di arrivare a comprendere e mettere in pratica un'azione, piuttosto che un'emozione che hanno cercato di insegnarci i nostri genitori, ancorché i nonni. Una parola che viene sempre meno usata, quasi fosse una parola fuori dal tempo. Ma senza questa parola noi non saremo le persone che siamo, e se venisse insegnata piuttosto che usata di più avremo molti meno disagi e molto più amore nei nostri confronti e nei confronti degli altri.

Che cos'è questa parola?

RISPETTO! RISPETTO: Sentimento e atteggiamento di riguardo, di stima e di deferenza, devota e spesso affettuosa, verso una persona. Sentimento che porta a riconoscere i diritti, il decoro, la dignità e la personalità stessa di qualcuno, e quindi ad astenersi da ogni manifestazione che possa offenderli. Rispetto nei confronti delle regole della vita comune; rispetto nei confronti delle leggi, rispetto nei confronti della natura nostra amica, rispetto nel confronto con noi stessi! Una parola di cui forse abusiamo senza metterla in pratica. Pensiamoci, parliamone nei gruppi.

E adesso arriviamo ai 10 punti:

1. Auto e mutuo aiuto: aiuto come condivisione. Confrontandomi con te riesco a comprendere meglio sia i miei punti di fragilità sia come mi posso aiutare per migliorarmi.
2. Accoglienza: la persona che arriva per la prima volta al gruppo deve sentirsi a casa propria, così vedremo dopo poco come cambierà il sorriso della persona stessa.
3. Presenza costante: è importante che da subito cerchiamo di essere presenti ad ogni incontro. E' proprio in questo modo che riusciremo ad avanzare nel nostro percorso di cambiamento e trasformare il disagio in risorsa.
4. Cerchiamo di avvisare quando non riusciamo a partecipare. E, se possibile, cerchiamo di essere puntuali.
5. Riservatezza: sappiamo quanto è importante per noi, sapere che quello di cui parliamo nel gruppo

non viene riferito all'esterno. Abbiamo bisogno di avere fiducia negli altri per poterci aprire e sfogarci.

6. Il non giudizio: non lo dovrei nemmeno mettere tra i punti, è decisamente chiaro che io non ho nessun parametro per giudicare chi sta parlando. Non sto vivendo la sua vita e non sono quella persona!

7. Evitiamo di parlare delle persone assenti, se non sono presenti non possono confrontarsi con noi.

8. Ascolto! Per me è il valore più importante del gruppo, proprio perché se riconosco di venir ascoltata, mi riesce più facile aprire il mio cuore e le mie emozioni al gruppo.

9. Partecipare alla vita associativa: quando vengono organizzati incontri piuttosto che corsi sono sempre degli stimoli interessanti per "crescere" e rivedere certi punti a noi difficili da comprendere.

10. Rilevazione periodica del peso: in questo ultimo periodo manca un po' ma avere il confronto e scriverlo ci aiuta meglio ad immergerci nel percorso che stiamo facendo. Ne avrei anche altri ma non vi voglio annoiare... Anzi!

Apro una sfida: se ne vogliamo parlare al prossimo corso di Lignano mettiamo in un luogo sicuro (dentro di noi) le idee e proponiamole!

E per finire: Questi 10 punti ci portano ad avere un'idea migliore di rispetto, nei confronti di chi ci sta accanto (non solo nel club) e nei confronti di noi stessi! Un abbraccio a tutti!

Tiziana Fumei



UNA CULLA VUOTA

Sotto la finestra della mia camera
c'è una culla vuota.

È piccola, con i merletti bianchi e un'aria antica.

Ha il cuscino soffice e il pizzo che la ricopre
ma gli manca una cosa.

Un bimbo da metterci dentro.

Un bimbo che pianga quando ha fame,
che si lamenti quando perde il sonno,
che dorma sorridendo per un bellissimo sogno.

Sono andata a cercarlo per strade lontane.

In palazzi prestigiosi,
in ville sontuose, in giardini curatissimi.

Ma non l'ho trovato.

Allora sono andata nei palazzi del governo,
dove c'è chi dirige la vita degli uomini.

E nelle regge antichissime,
dove i regnanti decidono la sorte del loro paese.

Ma non c'era nemmeno lì.

Così, disperata, sono tornata a casa
e mi sono affacciata alla finestra della mia anima.

E lì l'ho visto.

Il bambino che in nessun palazzo, villa,
giardino e reggia avevo trovato.

Quel bambino che aveva gli occhi
di tutti quelli che soffrono per la guerra.

La bocca di tutti quelli che muoiono per la fame.

E il cuore di tutti quelli che amano sempre,
anche quando non hanno
nessuna ragione per farlo.

Sotto la finestra della mia camera c'è una culla.

Adesso non è più vuota però.

Perché l'ho riempita con la Speranza.

E ricoperta con la Luce.

Anna Campo

Proteine animali o vegetali? Che cos'è una porzione?

Prosegue la rubrica della dietista Abril González Campos, con le risposte alle domande dei nostri lettori. Oggi pubblichiamo un approfondimento sulle proteine.

La lettera.

Si sente spesso dire che una dieta esclusivamente vegetale è carente di proteine nobili, o che manca di aminoacidi essenziali.

È vero? Come posso essere sicura di raggiungere il mio fabbisogno giornaliero di proteine seguendo una dieta vegana?

Sofia. La risposta.

Nella pratica le proteine animali sono definite 'complete' perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali in quantità e in rapporti equilibrati, dall'altra parte le proteine vegetali sarebbero 'incomplete' perché sono carenti di uno o più aminoacidi essenziali. L'affermazione che ad alcuni alimenti vegetali 'manchino' aminoacidi specifici è purtroppo falsa: *"Tutti gli alimenti vegetali contengono tutti i 20 aminoacidi, compresi i 9 aminoacidi essenziali"* *"... anziché proteine 'carenti o incomplete'"*, un'affermazione più accurata riguardo la presenza di aminoacidi essenziali è che il profilo degli aminoacidi è meno ottimale negli alimenti vegetali rispetto agli alimenti di origine animale.

La lisina è presente nei cereali in proporzioni molto inferiori a quelle ottimali per i fabbisogni umani, e allo stesso modo gli aminoacidi contenenti zolfo (metionina e cisteina) sono proporzionalmente inferiori nei legumi rispetto a quelli ottimali per i fabbisogni umani. Questo sarebbe importante per qualcuno che mangiasse solo riso o solo fagioli, come sostentamento, ogni giorno.

Se consultiamo i profili degli aminoacidi essenziali di alcuni alimenti possiamo arrivare alla conclusione che gli alimenti hanno una percentuale diversa di tutti gli aminoacidi essenziali, per cui, anche gli alimenti di origine vegetale presentano tutti gli aminoacidi essenziali, tuttavia alcuni di loro sono presenti in minore quantità.

Come raggiungere un ottimo fabbisogno giornaliero di proteine?

Varietà... Chi segue una dieta puramente vegana è tenuto a mangiare un'ampia varietà di alimenti e anche un volume cospicuo di essi, perché si richiede una maggiore quantità di alimenti vegetali per coprire il fabbisogno di aminoacidi essenziali e per soddisfare le esigenze dell'introito calorico.

Ricordiamo le proteine.

Secondo dati Istat un 80,1% della popolazione italiana consuma carne bianca almeno una volta a settimana, mentre i salumi vanno mangiati qualche volta a settimana per un 58,8% della popolazione.

Nel caso dei legumi, il consumo generale è del 52,7% qualche volta a settimana, mentre quello di latte del 47% almeno una volta al giorno.

Al contrario, nella maggior parte dei Paesi industrializzati, l'apporto proteico della popolazione adulta generale raggiunge circa 100 g/giorno, ovvero 1,3-1,4 g/kg/giorno.

Per raggiungere il fabbisogno giornaliero di proteine, un consiglio pratico, è quello di usare come riferimento



il palmo della propria mano o il pugno, una misura approssimativa e personale per stimare le proprie porzioni di fonti di proteine.

Fonte: EUFIC. (Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione).

Il consiglio generale sarebbe quello di ridimensionare e ridurre le porzioni di alimenti di origine animale e aumentare progressivamente le fonti di proteine vegetali perché si accompagnano ad altri composti benefici per la salute come la fibra alimentare e un'ampia gamma di antiossidanti.

Fonti di proteine a confronto.

Ogni piatto rappresenta da 90 a 67,5 g di proteine nell'intera giornata; cioè colazione, pranzo, cena e spuntini combinati. Le calorie per ogni piatto variano da circa 600 kcal a circa 1.000 kcal, suggerendo che queste rappresenterebbero dal 25% al 50% dell'energia totale per una dieta da 2.000 kcal.

Sono considerati solo gli alimenti ricchi di proteine (niente frutta o verdura). In particolare, come descritto in precedenza, poiché tutti gli alimenti contengono proteine, gli alimenti aggiuntivi consumati fornirebbero proteine aggiuntive ad una dieta completa di ≥ 2.000 kcal.

Modificato e tradotto da: Gardner DC et al. Maximizing the intersection of human health and the health of the environment with regard to the amount and type of protein produced and consumed in the United States. Nutr Rev 2019.

Un eccesso di proteine.

Per ultimo, da non dimenticare altri effetti delle fonti di proteine oltre al contributo del fabbisogno energetico e la formazione dei tessuti. I pasti con un'elevata quantità di proteine con il loro relativo carico di aminoacidi stimolano il rilascio degli ormoni pancreatici, glucagone e insulina, nel sistema circolatorio, per esempio, gli amminoacidi della carne bovina aumentano la risposta insulinica di 1.583 volte rispetto a quella del simultaneo rilascio epatico di glucosio tramite il glucagone. Gli amminoacidi derivati dal pesce determinano un aumento di insulina 775 volte rispetto al rilascio stimolato del glucosio.

Aspetto importante da tenere presente nel trattamento dell'obesità, del diabete e della resistenza all'insulina. Qualsiasi regime dietetico con un elevato apporto proteico dovrebbe includere anche un'ampia varietà di cereali integrali, verdure e frutta fresche, ricchi di micronutrienti e di potassio necessari per ridurre il potenziale carico acido renale e la conseguente perdita di calcio urinario, che può verificarsi a causa della natura acida delle diete ricche di proteine.

Dottoressa Abril Gonzalez

Articolo tratto da "Il fatto alimentare" del 23.11.2024

LIGNANO

Le serate di Lignano



A Lignano la sera si respira sempre un'aria di leggerezza e divertimento!

Quest'anno in una delle serate è stata fatta la "sfilata delle camicie da notte": ciascuna/o di noi, spettatrici e spettatori, si è divertita/o tantissimo!

Ancora oggi, a distanza di molte settimane, posso percepire dentro di me la sensazione di leggerezza e di gioia che ho provato nel presentare le "modelle"! Tutte le donne che hanno sfilato ci hanno fatto divertire con sorrisi e movenze, perché no! anche sensuali. Per le protagoniste è stato un modo per mostrare la propria femminilità in maniera giocosa, e, in qualche caso, anche una esperienza di crescita personale molto profonda.

Una delle "modelle" ci racconta il profondo impatto emotivo che ha avuto su di lei questa esperienza: "Per me la sfilata è stata un'esperienza molto faticosa emotivamente, tanto da provocarmi un febbre nei giorni successivi e non per il freddo, ma per l'impatto di espormi e di avere molti, troppi sguardi addosso... non c'erano pericoli, ma la percezione non è stata facile da gestire. Sono contenta di aver provato l'esperienza condividendola con altre andine e soprattutto è stato importante per me vedere, durante la sfilata, donne in pace con il proprio corpo e con la propria femminilità indipendentemente dalla morbidezza esteriore."

Ogni momento vissuto a Lignano è una esperienza di crescita personale, che ci fa aprire a nuove esperienze e a nuove emozioni!

Giusy Naciti



Sovrappeso e Obesità: perché la dieta da sola non basta?

Venerdì 25 ottobre 2024, presso la sala conferenze del Centro Culturale Aldo Moro di Cordenons, si è tenuta una serata di promozione alla salute organizzata congiuntamente dalle sezioni ANDI di Cordenons e di Casarsa della Delizia.

Dopo i saluti di rito dell'assessore alle Politiche giovanili e Promozione del Territorio Salvatore Errico e delle Presidenti ANDI dei due gruppi, un pubblico numeroso e attento ha seguito le testimonianze di due neo-socio, Carmela e Katia, che hanno parlato del loro approccio con il metodo proposto dall'associazione. Questo ha rappresentato per entrambe una novità rispetto ai diversi percorsi precedentemente intrapresi riguardo al controllo del peso che ha segnato una svolta nelle loro vite. Non è perciò mancata da parte loro l'espressione di una sincera emozione.

Con il garbo ma anche con la schiettezza che la contraddistinguono, ha preso poi la parola l'ospite d'onore della serata, la dietista dott.ssa Abril Gonzales Campos, componente del Comitato scientifico dell'associazione, che molti soci hanno imparato da tempo ad apprezzare, in particolar modo in occasione dei convegni autunnali lignanesi. La dottoressa, pur coerente con la propria linea di pensiero derivante dai suoi numerosi studi scientifici e dalla consolidata pratica clinica, non si ripete mai e anche in quest'occasione ha fornito nuovi spunti di riflessione agli astanti.

L'approccio al problema dell'obesità più efficace, anche se non sempre quello più facile e immediato, è di carattere olistico e non settoriale.

Il nostro benessere si regge infatti su quattro fattori, che in caso di disturbi alimentari devono diventare le quattro leve sulle quali agire contemporaneamente ed in egual misura, in un arco di tempo che in un trattamento medico non può essere inferiore a tre anni: lo stile di vita, che comprende anche la cura di noi stessi attraverso gli interessi culturali e sociali che ci danno piacere, l'attività fisica, l'equilibrio psicologico e infine l'alimentazione, per la quale non ci può essere una ricetta valida per tutti ma che deve essere quanto più possibile personalizzata sulla base delle caratteristiche di ognuno.

Perché la dieta da sola non basta?

Perché agendo su uno solo di questi pilastri senza rafforzare gli altri si possono anche ottenere dei risultati nell'immediato ma a lungo andare riemergerà lo squilibrio preesistente, che renderà vani gli sforzi profusi, anche dal punto di vista economico.

A tal riguardo non si riflette mai abbastanza su come un approccio medico integrato nel quale interagiscano il dietista, lo psicoterapeuta e l'istruttore sportivo, calcolato su base annua, abbia certo un costo sensibilmente più alto rispetto alle tante diete in voga che si propongono sul mercato come un bene di mero consumo ma alla fine rappresenti un investimento valido del quale non ci si pentirà nel tempo, oltre a farci vivere in modo più pieno e felice.

È come indossare un maglione di pura lana di ottima fattura in luogo di un cencio sintetico delle catene di fast fashion: il primo ci avvolge di caldo tepore e piacere per lunghi anni, il secondo rilascia una sensazione artificiosa, dura lo spazio di una stagione e ci pone perdipiù il problema dello smaltimento.

Nel caso della dieta di ultimo grido in seguito alla quale si recuperano tutti i chili persi e spesso se ne acquistano di altri, sarà molto difficile smaltire la frustrazione e il senso di fallimento che ne conseguiranno.

In quest'ottica la partecipazione ai gruppi ANDI non si pone in confitto né in alternativa, bensì è vivamente incoraggiata in modalità integrata, in quanto tiene in considerazione, anche se in un'ottica prevalente di automutuo aiuto, tutti i fattori sopra descritti.

Una serata di promozione alla salute a cura della dott.ssa Abril Gonzales Campos a Cordenons (PN) a cura di Katia T.



CONEGLIANO

ANDI...e non solo

Di cibo, alimentazione, stile di vita se ne parla a iosa, io vorrei soffermarmi su come alcuni nostri associati cercano di attuare il “ *Non Solo*”, poco compreso e, alle volte contestato.

La nostra associata Giuseppina si è messa a disposizione del centro anziani di Conegliano per svolgere, tutte quelle attività necessarie per la buona riuscita degli incontri.



Registra le presenze, aiuta nell'organizzazione delle attività ludiche, sorveglia e predisporre per la pausa caffè, ci sono sempre dei dolcetti di accompagnamento. A fine incontro controlla che tutto sia lasciato in ordine al loro posto.

Questi semplici lavori sembrano poco ma, per noi non più giovanissimi, questi impegni pesano un po'.

Giuseppina dice di aver trovato così un nuovo slancio e nuove energie facendo questo.

La poca stanchezza che nasce, viene spazzata via dall'entusiasmo che traspare dai suoi occhi.

Slancio ed Entusiasmo sono “stimoli” importanti per Giuseppina.

Abbiamo la fortuna di avere associati “ALPINI” e sicuramente hanno portato nel gruppo lo spirito Alpino e lo spirito ANDI non mancherà, nelle loro attività.

Giancarlo si rende sempre disponibile in tutte le attività religiose e civili proposte dalla chiesa e dai vari enti comune.

Nell'ultimo suo impegno per una buona riuscita dei festeggiamenti in piazza aperti a tutti, a mezzogiorno del 31 dicembre dove l'amministrazione Comunale dava gli Auguri di Buon Termine Anno

Il 5 Gen. ha aiutato ad allestire il famoso Falò' chiamato PANEVIN con le varie associazioni presenti nel Comune.

Quest'anno il Falò' e' stato acceso dal Presidente Regione Veneto Dott. Luca ZAIA.



Quest'estate ha messo a disposizione la sua esperienza e capacità nel montaggio delle tende per un campeggio di giovani.

L'entusiasmo e la serenità di questa persona sono un buon carburante nelle discussioni all'interno della nostra associazione, questo aiuta tutti i soci presenti spronandoci a non perderci d'animo e guardare con maggior fiducia al futuro. Altro associato Ennio che oltre a supportare gli Alpini, supporta anche attività comunali, si rende disponibile per il trasporto di persone anziane con dedizione e in silenzio.



Veste i panni di San Nicolò per i bambini dell'asilo.

Dare gioia ai bambini per continuare le belle tradizioni è importante per il loro futuro.

Certi bei ricordi restano positivamente impressi nelle loro giovani menti.

La gioia che traspare dagli occhi e, il gioioso sorriso dei bambini non hanno pari.

Stessa “grande gioia” e sicuramente “maggior soddisfazione” per chi si presta a fare queste attività di collaborazione.

Avere persone associate Andi, che così ben incarnano la disponibilità e la gratuità del dono del proprio tempo è una ricchezza inestimabile per tutti noi.

Sono piccoli esempi che servono ad arricchire tanto tutti noi associati. Peccato però..... perché... le belle cose e le disponibilità delle persone vengano oscurate dal rumore delle cattive notizie delle guerre e delle cattiverie di tanti essere umani.

Marilena



ORSAGO

In ricordo di Marcellino

La Sezione di Orsago informa con tristezza che il giorno 8 ottobre 2024 è venuto a mancare ai suoi cari e a tutti noi Marcellino Da Ros, marito della nostra Alina Vallin e socio dell'ANDI dal 2008 al 2021.

Durante questo periodo e anche negli anni precedenti il suo impegno nell'Associazione è stato indispensabile. Una figura di riferimento in particolare per la realizzazione di video, foto e diapositive per riunioni, Feste di Sezione, serate mediche e scuole territoriali. In questi anni lui stesso con impegno e forza di volontà aveva raggiunto il peso forma e per questo aveva ricevuto la nostra libellula.

La sua dedizione e il suo contributo alle attività dell'associazione sono stati fondamentali, era instancabile, sempre disponibile e altruista e la sua morte ha lasciato un vuoto significativo per tutti noi.

La sua memoria rimarrà viva attraverso il lavoro che ha svolto e l'effetto positivo che ha avuto nell'associazione. Ciao Marcellino, non ti dimenticheremo mai.

*Adriana, Itala e Luigina
Gruppo di Sarmede*



TREVISO

Donne, siamo sempre delle super eroine

Mi sono svegliata con un pensiero stamattina. In realtà mi ritorna alla mente spesso in questi giorni. Ho pensato al nonno di Kevin, il ragazzo di 15 anni morto pochi giorni fa, che ballava davanti alla bara del nipote.

Ho pensato a quanto dolore e a quanto amore ci fossero in quel ballo, mischiati come il sangue e l'asfalto dove è morto il ragazzo.

Di come si affronta un dolore nessuno dovrebbe essere giudice.

Allora durante la giornata ho ripensato a questo lutto e al modo in cui è stato affrontato.

Alla positività per sé e per gli altri, in momenti così devastanti.

Della forza di questo nonno.

Io vedo anche in ognuna di noi, forza e determinazione. Chi sa cucire da dio e fa felice tante altre persone col suo lavoro.

Chi si fa in quattro per la famiglia e arriva quasi a cancellare sé stessa per i figli, il marito, la casa.

Chi ha superato una malattia terribile e cerca di fare il proprio meglio per affrontare le giornate anche se tutto non è più come prima.

Chi è rimasta sola ma passa le giornate con serenità e trova nelle piccole cose, come una chiacchierata tra amiche, un motivo di felicità.

Chi fa del volontariato uno stile di vita, aiutando gli altri e rinsaldando un legame di coppia fatto di intesa e condivisione.

Chi non si cura del giudizio della gente, dell'imbarazzo in una palestra e si impegna al massimo per sé stessa e per noi tutte, nel guidarci con discrezione in questo cammino insieme.

La mia riflessione è questa.

Siamo tutte delle super eroine, con i nostri costumi un po' larghi e le nostre imperfezioni.

Quello che forse non riusciamo a vedere, è quanto siamo brave e importanti, per noi stesse e per gli altri. Allora forse dovremmo dircelo più spesso, io valgo, io sono brava, io sono fiera di me stessa, e vederci un po' di più come ci vedono gli altri.

E affrontare la vita ballando.

Betty – Club 15 Vedelago/Salvatronda



ANDI... e non solo continua a crescere in piscina

Ma quanto sono belli e felici quelli che io chiamo le *“mie Sirenette e... i miei Tritoni”*?

Dopo più di un anno di attività i gruppi del lunedì e del giovedì mattina sono cresciuti in modo esponenziale. Le mie sirenette hanno portato in acqua i loro mariti e compagni e, quella che era all'inizio un'attività praticamente tutta al femminile (le *“Sirenette del mattino”*), ora conta ben 7 maschietti iscritti (i *“Tritoni”*).

Ci divertiamo tantissimo, beh.. si fatica anche, ma sempre col sorriso sulle labbra. Ci si sostiene a vicenda, a volte si fa da esempio, altre si impara dagli errori propri e degli altri. Il livello sta crescendo, anche chi lo scorso anno era in difficoltà ora ha imparato a muoversi con disinvoltura, a respirare e nuotare in modo sempre più corretto. Le soddisfazioni non mancano, ormai abbiamo incominciato a crederci davvero, tutti!!!

Inoltre, anche se l'età media è piuttosto alta, nell'acqua torniamo bambini entusiasti e sereni, almeno finché dura l'incontro!!

L'orgogliosa “maestra” Michela



Io faccio la telecronaca o io parlo di me

Per la prima volta partecipo all'incontro annuale a Lignano e per la prima volta provo sentimenti e impressioni toccanti durante una conferenza.

Quello che voglio trasmettervi sono la passione, l'umanità e non solo la professionalità dei relatori.

A iniziare è stata la dottoressa Flavia Munari, psicologa, con l'argomento *“Io parlo di me”* preceduto da una richiesta di silenzio, doveroso per il raggiungimento del massimo della percezione, e da qualche minuto di rilassamento, necessario per la concentrazione ottimale. Per prima cosa ci è stato dimostrato come il nostro modo di esprimerci ci porta a fare la telecronaca dei fatti accaduti durante la settimana e questo significa andare fuori tema: non è importante quello che ho fatto, ma come l'ho vissuto.

Infatti la persona che racconta probabilmente ha necessità di sfogarsi e questo può farlo con altre persone oppure anche con gli altri partecipanti, ma fuori sede, cioè una volta finito l'incontro. Invece le altre persone che ascoltano hanno il diritto di avere anche loro uno spazio per se stesse senza sfiorare sull'orario previsto e senza fare da bacinnella versa lacrime agli altri.

Noi siamo all'ansi per dimagrire. Come da regolamento, il conduttore blocca la persona troppo loquace invitandola a fermarsi.

A tale proposito ricordo una regola del club: nessuno deve giudicare e nessuno deve venire giudicato.

Quindi ci sono stati presentati degli sketch molto esplicativi: ora nessuno potrà dire: non ho capito.

Purtroppo ci sono anche delle persone chiuse che non amano parlare di sé. Le nostre famiglie ci hanno insegnato a tenere per noi le emozioni e questo è totalmente diseducativo.

È importante che i bambini riconoscano i sentimenti dentro di sé e sugli altri: se questo è reciproco, evita i conflitti.

All'ANDI abbiamo l'opportunità di imparare queste sensazioni ed emozioni.

In questo caso è d'obbligo lasciare parlare l'altro. Se qualcuno dice qualcosa di importante ed è un po' bloccato, bisogna lasciarlo parlare, in quanto torna giù e sparisce.

L'empatia è un ottimo mezzo per capire il nostro prossimo, ma non serve ad aiutarlo: occorre tenersi lontani per essergli utile.

In qualunque caso si può crescere: le cose non sono fisse!

Graziella Ferluga

Importanza degli obiettivi e il cambiamento

Il secondo giorno la dottoressa Abril Gonzalez Campo, dietista nutrizionista, ci ha insegnato a valutare quanto siamo a rischio con il calcolo del IMC (indice di massa corporea): peso in kg :

- altezza in m². Da 19,5 a 24,5 è normale
- da 25 è sovrappeso
- a 30 (obesità di prima classe: moderata) aumenta il rischio di diabete, pressione alta, malattie del cuore e alcune tipologie di cancro.



Ci ha dimostrato con degli esempi chiarificatori quanto sia impossibile raggiungere il nostro peso normale con le indicazioni che ci vengono inculcate dai mass media e anche dai professionisti, quelli della vecchia scuola. Noi viviamo nel paese di Dimagrilandia quando pensiamo che non dobbiamo mangiare dolci, fare più attività fisica, mangiare porzioni più piccole, no fritto, no ristorante, ma questi sono obiettivi irraggiungibili, irrealisti, non difficili né ardui, ma impossibili.

Al pari di un atleta che vuole alzare l'asticella di cm 30. Salire ogni giorno sulla bilancia è una distorsione cognitiva. Il nostro obiettivo, cioè il risultato da raggiungere, ovvero il nostro peso ideale, è da sostituire con la realtà.



Quando andiamo in montagna facciamo un passo alla volta, passo dopo passo.

La prima parte del cammino è abbastanza facile poiché non siamo ancora stanchi.

Quando arriviamo a metà ci sembra che la vetta sia ancora molto lontana, ma se guardiamo in basso vediamo quelli che stanno ancora sotto e pensiamo che è facile. Passo dopo passo raggiungiamo la vetta. Il cambiamento riguarda lo stile di vita: i piccoli passi, gli obiettivi e le abitudini, sono azioni di valore.

E i valori sono: il benessere, la salute, la priorità personale, la vita stessa, la famiglia.

I quattro pilastri che reggono il cambiamento sono:

- Lo stile di vita: attivo, fare delle cose piacevoli, cure mediche

- L'attività fisica: piacevole, 2-3 volte a settimana

- Alimentazione: equilibrio personale

- Emozioni e pensieri: psiche, miti, convinzioni, ascolto, autostima, il tutto in parti uguali.

Fare dieta significa controllare quello che mangio, invece la fame va capita e assecondata. Ciò che è importante è distinguere la sazietà dalla pienezza.

La strada giusta, quella che funziona, consta nell'importanza degli obiettivi.

- Lo stile di vita: imparare qualcosa di nuovo, fare volontariato, organizzare un corso o un'attività

- L'attività fisica: organizzare un gruppo camminata, fare delle lezioni di prova, imparare a ballare, fare la spesa a piedi, raggiungere qualche posto in bicicletta

- Alimentazione:

- mangiare frutta

- tutti i giorni,

- organizzare un

- menù settimanale,

- avere 1-2 giorni

- dedicati alla spesa,

- fare un corso di

- cucina, ascolto del

- senso di fame e

- sazietà, fare una

- bella colazione tutti

- i giorni

- Emozioni e pensieri: iniziare psicoterapia, consulto psichiatrico

Sono molto importanti i principi di alimentazione consapevole.

Aumenta la tua consapevolezza interocettiva, cioè il processo di rappresentazione, istante per istante, delle sensazioni somatiche provenienti dal corpo stesso: onora la fame che hai; rispetta il senso di sazietà; scopri il fattore soddisfazione; fai movimento e senti la differenza.



Elimina gli ostacoli alla consapevolezza interocettiva: rifiuta la mentalità della dieta; fai pace con il cibo; sfida la polizia alimentare; affronta le tue emozioni con gentilezza; rispetta il tuo corpo; onora la tua salute nutrendoti con amore (gentilezza o rispetto).



Pensare come scienziati: 5 minuti di camminata 3 volte a settimana.

La mente razionale afferma: 5 minuti non sono niente. La mente saggia lo recepisce come un dato di fatto, ovvero un'azione e dice: sono 12 ore all'anno.

Ascolto e comprensione dei segnali del corpo: ci sono degli stimoli determinanti che ci portano alla ricerca del cibo, anziché alle risposte adeguate.

insicurezza e ansia:

- poter chiedere, poter dire di no, poter comunicare stanchezza:

- dormire, inserire degli intervalli solitudine:

- chiamare qualcuno

noia:

- interessi... quali?

tensione:

- rilassarsi... come?

emozioni:

- poter esprimere le emozioni

bisogni:

- rispettare il proprio corpo

fame:

- cibo

Quindi non è questione di buona volontà, bensì di maturità della persona che, a un certo punto

dell'esistenza, comprende che deve modificare il proprio modo di agire nel mondo.

Cosa posso fare ora per cambiare?

Qual è il piccolo passo da fare oggi...domani...in settimana...questo mese...quest'anno?

È il momento di cercare aiuto professionale?

Siamo un progetto che non finisce mai!

Alla fine non c'è un pasto che ne valga il mio benessere!

Come influenzare i meccanismi dell'invecchiamento

Il dott. Antonio Pratesi, medico dietologo specializzato in scienza dell'alimentazione, indirizzo clinico, è stato il relatore della terza giornata.

Coadiuvato dalla dottoressa Abril Gonzalez Campos e dalla dottoressa Flavia Munari è riuscito a spiegare in maniera semplice e concreta un tema confuso dai mille bombardamenti dei media, nonché da alcuni professionisti conservatori, tenendo conto anche del fatto che a Medicina non si studia la Nutrizione.

Tra le informazioni che si contraddicono c'è ad esempio l'alcol, portato come un toccasana da alcuni, ma che in realtà è la settima causa di morte al mondo: 10 milioni di morti all'anno!

50% per incidenti stradali e 50% per epatopatia alcolica. Poi c'è il sale, il cui uso eccessivo viene sottovalutato e invece si trova al primo posto come causa di ictus e infarto: 3 milioni di morti all'anno!



L'uso della carne come alimento insostituibile in alcune diete che non tengono conto delle tossine che si formano con i cibi animali: mercurio, DDT, triclorofenolo.



Noi oggi mangiamo in media 100 grammi al giorno, mentre 45 g. sarebbe già un bel obiettivo da raggiungere (0,8 g/kg per persona).

La buona notizia è che le proteine si trovano dovunque. I famosi 9 amminoacidi essenziali si trovano in tutti i vegetali.

E la dieta mediterranea è il regime alimentare per eccellenza, purché sia quella costituita in origine

“la dieta povera” e non quella attuale formatasi con la sovra abbondanza di cibo.

Il dott. Antonio Pratesi, medico dietologo specializzato in scienza dell'alimentazione, indirizzo clinico, è stato il relatore della terza giornata.

Coadiuvato dalla dottoressa Abril Gonzalez Campos e dalla dottoressa Flavia Munari è riuscito a

spiegare in maniera semplice e concreta un tema confuso dai mille bombardamenti dei media, nonché da alcuni professionisti conservatori, tenendo conto anche del fatto che a Medicina non si studia la Nutrizione.

Tra le informazioni che si contraddicono c'è ad esempio l'alcol, portato come un toccasana da alcuni, ma che in realtà è la settima causa di morte al mondo: 10 milioni di morti all'anno!

50% per incidenti stradali e 50% per epatopatia alcolica.

Poi c'è il sale, il cui uso eccessivo viene sottovalutato e invece si trova al primo posto come causa di ictus e infarto: 3 milioni di morti all'anno!

L'uso della carne come alimento insostituibile in alcune diete che non tengono conto delle tossine che si formano con i cibi animali: mercurio, DDT, triclorofenolo.

Noi oggi mangiamo in media 100 grammi al giorno, mentre 45 g. sarebbe già un bel obiettivo da raggiungere (0,8 g/kg per persona).

La buona notizia è che le proteine si trovano dovunque. I famosi 9 amminoacidi essenziali si trovano in tutti i vegetali.

E la dieta mediterranea è il regime alimentare per eccellenza, purché sia quella costituita in origine

“la dieta povera” e non quella attuale formatasi con la sovra abbondanza di cibo.

Un fattore molto importante da tener conto è la cottura ad alte temperature che produce le glico tossine che vanno ad intaccare ossa, articolazioni e muscoli provocando osteoporosi, artrite, scoperchia, invecchiamento della pelle, cataratta, Alzheimer e disfunzione erettile.

La cottura ideale avviene a basse temperature: ebbene

sì il lessò che può farci storcere il naso, ma che è molto sano.

Giusto per inciso: a me piace molto!

Lo stress aumenta la mortalità?

Sì, ma indirettamente, dal momento che hai un peggiore stile di vita: le persone mangiano di più, mangiano più cibi ricchi di zucchero e sale, fumano e bevono più alcol, hanno ricadute sull'uso di



droghe.

Tante abitudini sbagliate, oltre a quelle descritte sopra, provocano un'inflammazione che va a intaccare tutto il corpo.

Per fortuna abbiamo gli strumenti per combatterle e guadagnare anni di vita.

Mangiare:

- + legumi, cereali integrali e noci;
- carne e bevande zuccherate;

Ci sono stati consigliati l'applicazione “YUKA” e la news letter “Il Fatto Alimentare”.

In questi tre giorni i vari argomenti ci sono stati presentati in maniera leggera e accattivante, così che si è tornati a casa motivati dalle tante spiegazioni che ci possono accompagnare ogni giorno e, infatti, posso dire che a distanza di un mese è come se ci fossi stata ieri a Lignano: nulla è stato di troppo; niente è mancato.

Ha prevalso l'entusiasmo che ci portiamo appresso e che ci accompagnerà in questi mesi invernali e poi in quelli estivi, fino al prossimo appuntamento, quando ci rivedremo più magri ma soprattutto più sani e meno vecchi.

Graziella Ferluga



La storia di Luciano...

Sono Luciano Calò, ho conosciuto l'Associazione negli anni novanta, tramite una conoscente; assieme siamo andati ad una Festa di sezione a Spilimbergo.

Il programma, la partecipazione, il piacere dello stare assieme mi ha convinto ad iniziare un percorso di conoscenza e partecipazione.

Dopo un anno di frequenza abbiamo iniziato con un primo gruppo a Udine in Via Riccardo Di Giusto. Di seguito abbiamo aperto nuovi gruppi nelle circoscrizioni 1° e 3°.

La richiesta era in aumento così dopo incontri di presentazione dell'Associazione abbiamo incominciato a Passons, a Campofornido, Mortegliano, Talmasson, Palmanova, Cervignano, Fiumicello, Gorizia, Monfalcone, Trieste, Castions di strada, Buttrio, Pavia di Udine.

La collaborazione con i Comuni è sempre stata buona, cercando anche di coinvolgere nelle attività organizzate le realtà territoriali.

Con il tempo le attività sono cresciute in tutte le realtà, è iniziata anche la collaborazione con l'Azienda Sanitaria, Città Sane, con le quali abbiamo nel tempo sviluppato tanti progetti (per le scuole, per la popolazione).

La collaborazione per eventi tipo Telethon, Idea Natale, Idea Solidale, sono sempre stati momenti di grande coinvolgimento dei soci/ e e simpatizzanti.

Visto che i gruppi erano diventati numerosi, assieme al Direttivo Nazionale si era deciso di creare una nuova Sezione, chiamata Sezione Isontina.

1. Formazione annuale a Lignano dove tanti soci/e partecipavano.

2. Informazione con serate a tema riguardante la salute con i professionisti.

3. Presentazione dell'associazione tramite quelle che chiamiamo Scuole territoriali, per farci conoscere nel territorio, sia nei Comuni dove eravamo presenti, sia negli altri Comuni.

Da sempre la nostra attività nel suo insieme è sempre stata incentrata nel portare avanti i punti dell'auto e mutuo aiuto per promuovere e sviluppare promozione della salute e sani stili di vita.

Il bello dell'Associazione è che tutti sono coinvolti nel portare avanti i suoi principi di accoglienza, ascolto, condivisione, solidarietà nell'ambito dell'auto e mutuo aiuto.

Purtroppo da circa 8 anni mi è stata diagnosticata una I.P.F. (Fibrosi Polmonare Idiopatica) di origine sconosciuta.

Tramite vari controlli effettuati a Udine e Forlì (Centro di Ricerca Italiano) sono in cura con il

Piramidone.

Controlli periodici di vario genere presso l'ASUFC di Udine. Negli ultimi tempi la mia salute non è più come prima, pertanto tante attività non riesco più a farle, quindi la mia partecipazione a serate, incontri di vario genere è limitata.

Mi dispiace di tutto ciò, ma bisogna accettare l'evidenza. In questo periodo abbiamo dovuto anche cambiare sede, da Via Micesio a Via Diaz, sempre a Udine.

Il tempo che ci era stato dato per il trasloco era molto ristretto pertanto adesso stiamo ultimando la sistemazione della nuova sede.

C'è stata l'Assemblea dei soci/e per il nuovo Direttivo e a breve ci sarà la riunione per definire le cariche. Auguro pertanto buon lavoro ai nuovi componenti ma soprattutto un grande grazie a tutti, sia della nostra Sezione che delle altre per aver potuto lavorare e condividere il percorso nell'Associazione, che comunque è stato arricchente sia dal punto di vista umano che associativo.

Un caro saluto.

Luciano

... e quella di Maria

Buongiorno amiche e amici.

E' con immensa gioia ed emozione che oggi condivido con voi una parte importante della mia storia.

E' un percorso fatto di sfide, cadute, risalite, ma anche di scoperte, crescita e rinascita.

Tutto questo è stato possibile grazie a Andi e non solo, un gruppo straordinario che rappresenta molto più di un semplice nome.

Come suggerisce il suo titolo, Andi e non solo non si limita a un percorso verso il cambiamento fisico o alimentare, ma offre uno spazio sicuro dove le persone trovano sostegno, amicizia, fiducia e, soprattutto, la possibilità di riscoprire sé stesse.

Quando sono entrata in questo gruppo, lo ammetto, ero piena di dubbi e incertezze. Era stata la dottoressa Pacco del Centro Disturbi Alimentari del CUDICA a suggerirmi questa strada.

Con la sua straordinaria sensibilità e professionalità, aveva compreso che avevo bisogno di qualcosa che andasse oltre il semplice cambiare abitudini alimentari.: avevo bisogno di ritrovare un equilibrio, una consapevolezza, un benessere interiore che mi mancava da tempo.



La mia prima telefonata con il Presidente di questo gruppo, Luciano Calò, è stata un punto di svolta. Luciano è una persona straordinaria, dotata di una bontà e di un'empatia rare. Fin dal primo contatto, la sua capacità di ascoltare e di comprendere mi ha fatto sentire accolta e rispettata.

Nonostante questo, ero comunque perplessa: con potevo un gruppo, fatto di persone che non conoscevo, aiutarmi a migliorare davvero?

L'inizio del mio percorso

Con queste perplessità, ho deciso comunque di iniziare. Sin dal primo incontro, mi sono sentita parte di qualche cosa di speciale. Era come se conoscessi quelle persone da sempre. Mi sono ritrovata in un ambiente accogliente, privo di giudizio, dove ognuno si prende cura dell'altro con rispetto e comprensione. E' stata un'esperienza che mi ha fatto subito sentire al sicuro, come se avessi trovato un porto dove rifugiarmi durante le tempeste.

Dal gennaio 2022, qualcosa in me è cambiato profondamente. Non solo ho iniziato a perdere peso in modo graduale e naturale – arrivando a ottobre 2023 con un risultato incredibile di circa 30 kg in meno – ma soprattutto acquisito consapevolezza. Per la prima volta mi sono resa conto che potevo farcela. Non era una questione di sacrifici o fatica insopportabili, ma di piccoli passi, di scelte consapevoli fatte giorno dopo giorno.

Questa consapevolezza mi ha dato la forza di affrontare anche altre sfide. Ho deciso di smettere di fumare, e ci sono riuscita. E' stato un altro traguardo che mi ha fatto sentire forte e padrona della mia vita.

La prova più difficile

Ma la vita non sempre segue i nostri piani, e nel novembre 2023 ho affrontato una prova durissima. Un'ischemia cerebrale mi ha colpito improvvisamente, lasciandomi con una perdita parziale della mobilità alla mano destra. E' stato un momento devastante. Ho sentito come se tutto quello che avevo costruito fino a quel momento stesse crollando sotto i miei piedi. La paura e lo sconforto mi hanno sopraffatta.

In quel periodo difficile mi sono allontanata dal gruppo. Non era per mancanza di affetto nei confronti di voi tutti, ma perché non avevo il coraggio di affrontare quella situazione. Dentro di me, pensavo che tutto fosse ormai perduto, che non ci fosse più speranza. E, inevitabilmente, sono caduta nella tentazione di tornare alle vecchie abitudini, come se nulla avesse più senso.

La rinascita

Eppure, c'è una forza che non si spegne mai completamente, quella del legame umano. E' stato il ricordo del calore, della comprensione e del supporto

che avevo trovato in questo gruppo a farmi capire che non ero sola, che potevo rialzarmi.

Dal 1° ottobre di quest'anno ho deciso di riprendere in mano la mia vita. Ho scelto di tornare alla sana alimentazione e, soprattutto, di tornare a voi, al mio gruppo.

Tornare non è stato facile, ma l'accoglienza che ho ricevuto ha superato ogni mia aspettativa.

Mi avete fatto sentire come se non fossi mai andata via. Nonostante la mia assenza, il vostro calore, il vostro affetto e il vostro spirito inclusivo mi hanno fatta sentire subito di nuovo a casa. Usto gesto, così semplice ma così potente, ha riacceso la mia speranza.

Un messaggio di gratitudine.

Oggi voglio ringraziarvi dal profondo del cuore. Grazie a Luciano, che guida questo gruppo con dedizione e passione, creandone un ambiente unico dove ogni persona può sentirsi accolta e valorizzata.

Grazie a ciascuno di voi, che con la vostra presenza, le vostre parole e il vostro supporto avete fatto la differenza nella mia vita.

Andi neon solo non è solo un gruppo: è una famiglia, un luogo dove le persone possono ritrovare se stesse e costruire un futuro migliore.



Un futuro migliore

Concludo augurando a ciascuno di noi di trovare nella propria vita un luogo sicuro come quello che io ho trovato qui.

Un luogo dove il cambiamento non è una meta irraggiungibile, ma un viaggio condiviso, fatto di piccole conquiste quotidiane.

A tutte le persone che stanno attraversando momenti difficili, voglio dire che non siete sole.

C'è sempre una strada per ricominciare, e spesso questa strada inizia con un gesto di accoglienza, con una mano tesa. Io ho trovato questa strada grazie a voi, e per questo vi dico: grazie di cuore.

Vi voglio bene.

Maria



ELOGIO AL GRUPPO

Quello che rende unico il gruppo è la generosità nel darsi di ogni componente, il suo desiderio di comprendere, di calarsi nel modo di vedere e sentire dell'altro attraverso un ascolto attivo, nella mancanza di giudizio, nell'onestà di dire per amore pure quello che l'altro non vuol sentire ma che serve, perchè spesso i propri problemi non si mettono a fuoco come quando si vedono da lontano attraverso gli occhi di un osservatore.

Ognuno nella propria unicità, età, origine, esperienze, formazione, possibilità, maturità, emotività, espressività, coraggio, capacità di esporsi... tutti così diversi e allo stesso tempo così vicini, affiatati, pronti ad accogliere e ad essere accolti in un'atmosfera di sicurezza e pace.

Ogni membro usa un'impronta unica.

Nonostante le avversità della vita trovi colei che comunque continua a vedere la luce in ogni cosa, guarda la vita con occhi innamorati, trova uno stimolo di azione per ogni situazione vissuta, la gioia in ogni esperienza fatta e con il suo modo di percepire invita ed è di provocazione ad agire per ognuno di noi.

Libera da preconcetti, sempre desiderosa di rinnovarsi, senza paura per le cose nuove così che chi di noi è meno grintoso trova spunto e motivo per mettersi in moto.

Colei che combatte delle battaglie quotidiane per vivere al meglio con se stessa nonostante l'affaticabilità legata anche alle condizioni fisiche, insegnandoci così la tenacia, la resistenza.

Colta, intelligente, bella signora ha fatto cose che resteranno ai posteri in riconoscenza alla sua amata famiglia, che ha a cuore l'Associazione a cui si è tanto dedicata negli anni e al suo amato gruppo.



Colui che combatte costantemente per la sua salute e con le sue responsabilità quotidiane facendosi carico di tanto e di tanti, che nonostante tutto questo non manca ad un incontro e ci fa trovare l'ambiente riscaldato. Onesto, sincero, fidato signore, vero galantuomo.

Chi trova nello studio il gusto, il piacere della conoscenza e ci forma con l'entusiasmo che trasmettere motivandoci, ci apre al sapere in modo squisito, ci rende semplici e piacevoli le cose utili da imparare. Ascoltandola ci si incanta, è simpatica, radiosa, delicata e disponibile, semplice sempre presente e responsabile agli impegni dell'Associazione.





Colei che è assorta in mille cose da fare che ruotano attorno alle figlie, su una casa nuova in costruzione, sui vari lavori e sulla stanchezza che ad un certo punto la stende..... ma che nonostante tutto è un vulcano di attenzione per tutto il gruppo, sempre pronta e sempre attenta con una buona parola di conforto e/o in un aiuto reale .

Scrittrice mancata inebriata con i suoi scritti le nostre menti facendoci sprofondare in sogno dove godiamo delle sue peripezie quotidiane e familiari ipnotizzandoci. Simpatica, profonda, semplice, buona, altruista, unica. Colei che costantemente si è occupata con dedizione ai genitori prima e alla sola madre poi; da sempre lei stessa madre e nonna presente e disponibile per figlie e nipoti lontani.

Dolce buona, acuta e diretta ma in modo sensibile. Con il suo modo pacato rende l'atmosfera tranquilla portando alla riflessione.

Colei che è esplicita e diretta e comunque sensibile e intelligente.

Spaventata dalla solitudine dopo una vita dedicata alla famiglia e al lavoro ma che grazie alla stessa dedizione è ora contattata con riconoscenza dai famigliari. Amante del movimento, preferibilmente camminando nella natura.

Grazie alla sua mente perspicace e brillante infonde grinta e spinta all'azione.

Colei che ricca di sensibilità e conoscenza con grande capacità di ascolto profondamente empatico, pronta a dare suggerimenti mirati anche prendendo spunto dalle sue esperienze personali.

Ultima arrivata in termini di tempo, ma sicuramente non a livello di apporto e supporto al gruppo.

Concludendo, ciò che ci accumuna e unisce è un senso di complicità rafforzata dagli sguardi, dai sorrisi, dalle battute, dagli abbracci, dai messaggi telefonici, dalle telefonate, dalle attenzioni reciproche, rendendoci sempre vicini.

Mirella Privitelio



VITTORIO VENETO

Buongiorno, sono Lidia e faccio parte del gruppo 4 di Vittorio Veneto (TV).

Quella del primo weekend di ottobre è stata la prima volta che partecipavo allo storico congresso di Lignano, che ho vissuto come un turbinio di emozioni.

Subito ho avvertito di trovarmi in un ambiente protetto, perché eravamo tutti sulla stessa barca e non avevo timore di essere giudicata.

Ho percepito una sensazione di amore, o forse è stata la forza del gruppo a farmi sentire così.

Mi sono goduta molto le passeggiate in riva al mare all'alba, che mi hanno rilassato moltissimo e mi hanno ricordato quanto mi manchi il mare d'inverno.

Ho conosciuto tante belle Persone, con cui mi sono confrontata e aiutata durante il lavoro di gruppo e che, in un mio momento di crisi, quando mi sono messa a piangere senza freno, si sono preoccupate per me, pur non avendomi mai vista prima.

Per non parlare della sfilata in pigiama, che mi ha confermato che noi Andine e Andini non siamo persone proprio del tutto normali: quante risate!

A mio parere è così che dev'essere: momenti in cui lasciarsi andare ad un pianto ed altri in cui ridere a cuor leggero, insieme.

Lidia



LUCI E OMBRE

Care amiche ANDIne... e non solo, torno nuovamente su queste pagine con una piccola riflessione suscitata dall'incontro con una parola giapponese.

Confesso la mia passione per l'oriente che a volte viene utile perché vi trovo suggestioni particolari in termini che da soli evocano qualcosa di più ampio.

Ve ne avevo presentate altre due in passato – vedi il numero de La Libellula di dicembre 2018 (lo potete trovare anche sul nostro sito) – che non sto qui a riprendere.

Sarà un buon motivo, se siete curiose, per rispolverare la nostra rivista, cosa che comunque non fa mai male.

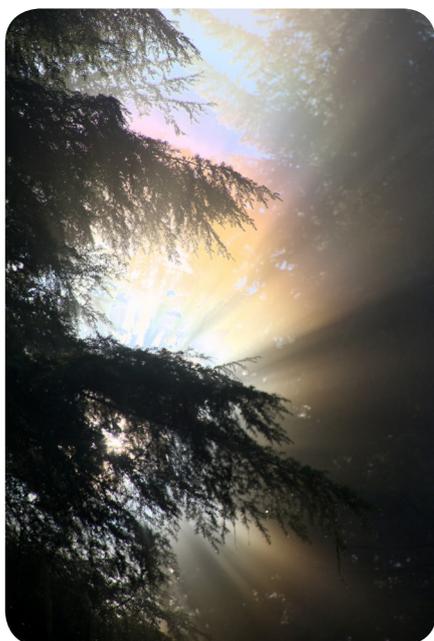
Questa volta vi propongo KOMOREBI 木漏れ termine in traducibile che però ha un bellissimo significato: “la luce che filtra tra le foglie degli alberi”, il contrasto tra l'ombra e la luce che danzano in un mescolarsi rapido e ammaliante. Immaginate di camminare in una foresta la mattina presto quando inizia il giorno o al tramonto la sera e vedere i raggi del sole attraverso gli alberi, sentire la brezza dell'aria, i profumi del bosco ... un momento magico!

Se qualcuno volesse provare, suggerisco per una esperienza immersiva il nostro bel Bosco del Cansiglio. Questa parola quindi ci invita proprio a far tesoro della meraviglia della natura ... e della vita.

Oltre a ricordare questa immagine della natura infatti komorebi può avere altre connotazioni.

P o s s i a m o ad esempio pensare alla rappresentazione della costante alternanza tra il sentirsi felici e tristi.

Un giorno siamo al settimo cielo e quello dopo ci sentiamo abbattuti.



Ma questo è normale.

Ombra e luce sono complementari.

E quando ad un certo punto il sole brilla tra gli alberi vediamo in questo anche un segno di speranza.

Tutti attraversiamo momenti “d'ombra”: solitudine, ansia, dolori, rifiuti, delusioni.

Quando ci sentiamo così proviamo a ricordare che tutto passa, compreso il buio.

Siamo in un continuo processo di cambiamento in cui le esperienze negative rappresentano un momento particolare.

Come possiamo però vedere la luce in mezzo a tanto buio?

Nel nostro cammino quotidiano guardiamo più in alto, guardiamo attorno a noi, cerchiamo di scoprire qualcosa di nuovo, o qualcuno, che non avevamo ancora notato o apprezzato prima.

Cerchiamo la positività in quello che ci circonda, la piccola cosa che fa brillare la felicità per un attimo, poi certo se va ma ne arriverà un'altra e poi un'altra ancora.

Ci sono sempre piccole scintille di luce che rendono la situazione un poco più tollerabile.

Komorebi è tutto ciò, è trovare questi attimi per fare una pausa, riprendere le energie, prima di andare avanti. Nel pensiero occidentale abbiamo l'idea di “vedere la luce alla fine del tunnel”. Come ci dice qualcosa di diverso komorebi!

Ci dice che la luce è nel mezzo del tunnel, la troviamo mentre lo attraversiamo. Spesso noi invece cerchiamo nel buio di concentrarci solo sulla fine, e così non riconosciamo e ignoriamo quei numerosi piccoli raggi lungo il percorso.

Chiudo con una nota per i cinefili.

L'ultimo film di Wim Wenders *PERFECT DAYS* (candidato agli oscar tra i film stranieri 2024) in qualche modo si avvicina, con le sue immagini e la storia del protagonista, al significato di questo termine poetico.

Un invito a vederlo.

Michela



Pagine per noi...

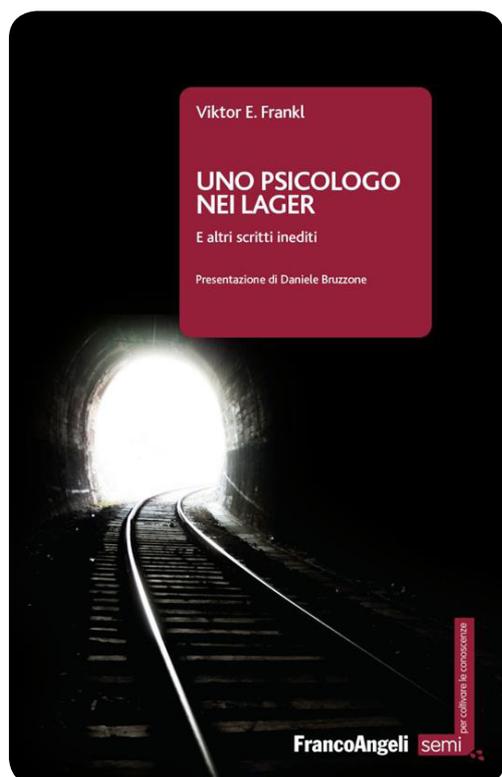


In questo numero presentiamo due libri suggeriti dai medici del nostro comitato scientifico, dottor Pratesi e dottoressa Gonzalez Campos nelle giornate di Lignano 2023 e 2024.

Il primo descrive una storia di resilienza, mentre il secondo un nuovo modo di mangiare.

Le descrizioni sono tratte dai siti dell'editore.

Uno psicologo nei lager.



UNO PSICOLOGO NEI LAGER.

E altri scritti inediti.

Nuova edizione.

di Viktor E. Frankl

Editore Franco Angeli 2023

176 pagine

€ 19,00

EAN: 9788835145684t

Viktor Frankl, psichiatra, fu deportato nel settembre del 1942 a Theresienstadt, in Boemia, per poi essere trasferito ad Auschwitz, a Kaufering III e quindi a Türkheim.

Scampò alla morte, ma perse le persone più care. Rientrato a Vienna dettò in soli sette giorni le sue memorie. Ciò che ne scaturì è questo libro.

Un libro che ha influenzato la vita di un numero enorme di persone.

Tradotto in quarantadue lingue, ha venduto più di dieci milioni di copie.

Non è un trattato, ma neppure un semplice memoriale della deportazione.

È un documento umano di straordinario valore, il cui successo non è dovuto tanto all'oggetto del discorso, quanto alla particolarissima prospettiva con cui viene affrontato e al profondo messaggio che trasmette: la vita vale la pena di essere vissuta in qualunque situazione e l'essere umano è capace, anche nelle peggiori condizioni, di *"mutare una tragedia personale in un trionfo"*.

Proprio questo aspetto costituisce uno dei motivi della inossidabile attualità dello scritto di Frankl: esso, infatti, pur narrando i tragici eventi a cui si riferisce, li trascende per incentrarsi sull'esplorazione della natura umana e delle sue potenzialità.

E, in questo senso, ciò che dice vale non solo per l'esperienza della detenzione, ma anche per tutte le altre "situazioni-limite" (la sofferenza, la malattia, la disabilità, il lutto, ecc.) che sfidano la capacità umana di resistere e di sopravvivere.

Ognuno di noi, pertanto, può trovare in questo libro un riflesso di sé: non necessariamente di ciò che è stato, ma magari di ciò che può diventare nonostante gli "urti" della vita, opponendosi al proprio destino e dominandolo dall'interno.

Leggere Frankl è un'esperienza di rivelazione: ci induce a scoprire i lati migliori di noi.

L'enorme sofferenza poteva spegnere in Viktor Frankl l'amore per la vita oppure farlo divampare come un fuoco inestinguibile. Sono passati settant'anni da quando queste pagine hanno visto la luce per la prima volta.

Bruciano ancora.

(www.francoangeli.it/Libro/Uno-psicologo-nei-lager-E-altri-scritti-inediti)



Il metodo alimentazione intuitiva



IL METODO ALIMENTAZIONE INTUITIVA

di Evelyn Tribole, Elyse Resch

Mondadori 2023

492 pagine

€ 22,00

ISBN: 9788804741749

Questo libro sulla Alimentazione intuitiva vi propone un nuovo modo di mangiare che non vi costringe a lottare contro voi stessi e vi libera dalle catene della dieta, insegnandovi a fidarvi del vostro corpo e dei segnali che vi manda.

Questo libro non modificherà solo il vostro rapporto con il cibo, ma vi cambierà la vita.

Dalla sua prima pubblicazione negli Stati Uniti nel 1995, *Il metodo Alimentazione intuitiva* è diventato un classico della nutrizione, aiutando migliaia di persone a fare pace con il cibo una volta per tutte. In questa nuova edizione completamente rivista e aggiornata, Evelyn Tribole ed Elyse Resch, entrambe professioniste di spicco nel campo della nutrizione e dei disturbi alimentari, illustrano i dieci principi alla base dell'Alimentazione intuitiva insegnandoci a sviluppare un atteggiamento sano nei confronti del nostro corpo e a costruire un nuovo rapporto con il cibo.

Con un linguaggio chiaro e positivo, le autrici ci spiegano che il problema non siamo noi, ma le diete cariche di regole e restrizioni che non fanno altro che

allontanarci dalla nostra innata saggezza nutrizionale. È fondamentale combattere la cultura della dieta, dimenticando tutto ciò che ci è stato insegnato sul controllo delle calorie ed el peso.

Imparando a riconnetterci con i segnali che l'organismo ci manda e adottando un atteggiamento gentile nei confronti dei nostri sentimenti, del nostro corpo e di noi stessi potremo fare pace con il cibo a qualsiasi età e a prescindere dal peso, e riscoprire finalmente il piacere di mangiare.

In questo libro troverete suggerimenti di facile attuazione che vi aiuteranno a integrare l'Alimentazione intuitiva nella vita di tutti i giorni e a fidarvi del vostro intuito, per sempre.

(www.mondadori.it/libri/il-metodo-alimentazione-intuitiva-evelyn-tribole-elyse-resch).



Ricordiamo con affetto

A settembre è venuta a mancare la nostra cara amica andina Patrizia Cattai. Tutte le socie e in particolare quelle del suo gruppo la vogliono qui ricordare con grande affetto. Patrizia era una persona sensibile, gentile e riservata che se ne è andata troppo presto.

Ciao Patrizia ti vogliamo bene.



Casarsa della Delizia

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

Cordenons

Canzian Franco
cell. 328 0029179
francocanzian49@gmail.com

Udine

Calò Luciano
cell. 340 1064763
Via Armando Diaz, 60
andienonsolo.ud@gmail.com



Via Nazario Sauro, 48
33084 Cordenons (PN)

Segreteria

cell. 347 6039473

C.F. 91013460935

www.andienonsolo.it

PEC: andienonsolonazionale@pec.it

Conegliano

Zardetto Ennio
cell. 345 4574218
ennio.zardetto@gmail.com

Orsago

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

Treviso

Leporatti Laura
cell. 340 7862213
andi.sezionetreviso@gmail.com

Vittorio Veneto

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