



La Libellula



Semestrale Dicembre 2025



SOMMARIO

3	Editoriale Andi
3	Mindfulness
4	Lignano
5	Esperienze a Lignano
6	Casarsa
7	Orsago
8	Treviso
8	Testimonianza su ANDI
9	Conegliano
9	Cordenons
10	Incominciare con ANDI
10	Udine
10	Ricodi di Luciano Calò
12	Gli scritti di Luciano
15	Vittorio Veneto
15	Pagine per noi



In copertina: Trieste

La città più cosmopolita d'Italia, ha una storia millenaria, da antica colonia romana (Tergeste) a cruciale porto dell'Impero Asburgico. Dopo il periodo austriaco, fu annessa all'Italia nel 1918, visse il difficile dopoguerra come Territorio Libero, per tornare definitivamente all'Italia nel 1954.

Cuore della città è Piazza Unità d'Italia: con i suoi 12.280 mq, è la piazza più grande d'Europa che si affaccia direttamente sul mare. Situata ai piedi del Colle di San Giusto si apre, infatti, da un lato sul Golfo di Trieste, mentre sugli altri tre lati è circondata da palazzi ed edifici pubblici di grande pregio artistico.

Durante il periodo asburgico, era centro della vita sociale dell'élite triestina, un vero e proprio "salotto".

A quel tempo si chiamava semplicemente Piazza Grande ed era dotata anche di un giardino.

Dopo il 4 novembre del 1918 il nome venne cambiato in Piazza Unità per celebrare il passaggio al Regno d'Italia. Oggi Trieste è meta di numerosi turisti perchè è una città bella e colta.

Vi si respira il glorioso passato asburgico e, negli incroci di lingue, popoli e religioni che ancora la caratterizzano, si intuisce con facilità la sua anima insieme mitteleuropea e mediterranea.

Città famosa anche per i suoi caffè letterari: locali storici dal fascino retrò frequentati un tempo da grandi autori come James Joyce, Italo Svevo e Umberto Saba.

DATA: Dicembre 2025 – N. 01 – Anno 32

Giornale dell'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme e non solo.

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

Redazione: Via Nazario Sauro, 48

33084 Cordenons (Pn)

Cellulare 347 6039473

andienonsolonazionale@gmail.com

PEC: andienonsolonazionale@pec.it

Direttore Responsabile: dr. Antonio Bondavalli

Consiglio Direttivo Nazionale: Laura Leporatti (Presidente), Michela Cavestro (segretario Tesoriere), Adriana Rupolo, Rita Barbon, Patrizia Callegari, Luana Bolzan, Valter Scapol, Fernanda Nardi, Emilia Bortuzzo, Giuseppina Naciti, Tiziana Fumei, Mirella Privitelio, Rita Simonatto, Francesca Stefani, Alina Vallin.

Comitato Scientifico: Flavia Munari, Abril Gonzalez Campos Antonio Pratesi, Francesca Rocco, Ernesto Rorai, Valeria Verzotto, Tiziana Fumei, Laura Leporatti.

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

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

Gruppo Formazione: oltre al Comitato Scientifico: Francesca Stefani, 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

Mindfulness

Un Viaggio verso la Consapevolezza e il Benessere

Lignano 2025 è stata sviluppata sul “sentire”.

L'abbiamo voluta così, proprio per cercare una chiave di lettura diversa che possa essere uno strumento che trovi dentro di noi le risorse che ci sono ma che è difficilissimo far venire alla luce.

Risorse necessarie al risveglio di quella consapevolezza che serve a percorrere la via del cambiamento.

La pratica dell'ascolto dell'altro lo conosciamo attraverso la pratica che facciamo nei gruppi però, applichiamo allo stesso modo l'ascolto di ciò che è dentro di noi e ciò che è fuori di noi?

Ascoltiamo in egual misura i messaggi che danno il nostro corpo, la nostra mente e lo spazio che ci circonda? Come facciamo con tutta la miriade di informazioni che arrivano dall'esterno e dall'interno e che provocano emozioni che non riusciamo a gestire e ci portano a comportamenti panacea che ci danno soddisfazione momentanea e problemi a lunga scadenza (nel nostro caso, compensare col cibo).

E' stato proprio a Lignano, in quel salone pieno di persone diverse con storie diverse che ho sperimentato la condivisione di emozioni; persone accomunate nel desiderio di conoscere, provare, cercare motivazioni nuove, tutto questo mi ha portato a volerne sapere di più.

In cosa consiste, da dove nasce, cos'è la MINDFULNESS?

Qui di seguito in pillole e da neofita condivido quella che è la punta dell'iceberg con umiltà, rispetto e non giudizio sperando di fare cosa gradita per un primo passo verso la VIA della comprensione di sé.

Un po' di storia

MINDFULNESS, SATI in sanscrito.

CONSAPEVOLEZZA o “*attenzione piena*” in italiano, indica una pratica di origine antica che consiste nel prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente e senza giudizio, alle sensazioni, ai pensieri e alle emozioni che sorgono dentro di noi e intorno a noi. Questa disciplina affonda le sue radici nelle tradizioni meditative orientali, in particolare nel buddhismo, ma negli ultimi decenni è stata adottata e studiata anche dalla psicologia occidentale per i suoi benefici sulla salute mentale e fisica.

I Principi Fondamentali della Mindfulness

- **Presenza Mentale:** Essere realmente presenti in ciò che si sta facendo, evitando la distrazione e l'automatismo.
- **Non Giudizio:** Accogliere pensieri, emozioni e sensazioni senza criticarli o cercare di cambiarli.

- **Accettazione:** Imparare a vivere ciò che accade, anche le difficoltà, senza resistenza.
- **Pazienza:** Lasciare che ogni esperienza si sviluppi secondo i suoi tempi, senza forzare.
- **Gentilezza verso sé stessi:** Coltivare un atteggiamento di cura e comprensione verso la propria persona.

Benefici della Mindfulness

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica regolare della mindfulness può portare a diversi benefici, tra cui:

- Riduzione dello stress e dell'ansia
- Miglioramento della concentrazione e della memoria
- Gestione più efficace delle emozioni
- Maggiore senso di benessere e soddisfazione personale
- Supporto nella gestione del dolore cronico
- Prevenzione delle ricadute depressive



Come dice il proverbio italiano, “la calma è la virtù dei forti”: la mindfulness aiuta proprio a coltivare questa calma interiore, rafforzando la capacità di affrontare con serenità le sfide quotidiane.

Con la guida della Dottoressa Munari, abbiamo fatto i primi passi per praticare la Mindfulness attraverso diverse tecniche e attività; eccone alcune che abbiamo imparato seguendo la sua voce:

1. **Meditazione del Respiro:** sedersi in posizione comoda e portare l'attenzione al flusso naturale del respiro, percependo ogni inspirazione ed espirazione.
2. **Body scan:** prestare attenzione, una parte alla volta, alle sensazioni fisiche del corpo, dalla testa ai piedi. (E qui ero avvantaggiata perché dolorante...)
3. **Mindful walking:** camminare lentamente, notando ogni passo e la sensazione di contatto con il terreno.
4. **Attività quotidiane consapevoli:** svolgere azioni comuni, come mangiare o lavarsi le mani, concentrandosi interamente sull'esperienza.

Non è necessario dedicare ore alla pratica: anche solo pochi minuti al giorno, ma applicarsi con costanza, umiltà, non giudizio, accettazione può fare la differenza. Come si suol dire, “chi va piano va sano e va lontano”.



Mindfulness nella Vita Quotidiana

Integrare la mindfulness nella routine di tutti i giorni significa imparare a vivere con maggiore attenzione e presenza, riducendo il rischio di agire in modo impulsivo (Pilota Automatico) e lasciarci travolgere dai pensieri negativi.

La consapevolezza aiuta a “mettere il sale in zucca”, cioè ad affrontare le situazioni con saggezza e lucidità arrivare ad allargare quello spazio temporale che abbiamo visto, si trova fra STIMOLO e RISPOSTA.

In conclusione, la mindfulness è un vero e proprio allenamento della mente, che ci invita a vivere il presente con autenticità e a coltivare il benessere psicofisico.

Come scrisse Seneca, **“Non è vero che abbiamo poco tempo; la verità è che ne perdiamo molto”**: la pratica della mindfulness ci insegna a valorizzare ogni istante, a vivere con pienezza, trattarci con AMOREVOLE GENTILEZZA e imparare a LASCIAR ANDARE.

Laura Leporatti



LIGNANO

RESTITUZIONE LIGNANO 2025

Questo puo' essere il riassunto del lavoro nella convention di lignano 2025.

Le emozioni quanto incidono nel nostro essere come siamo.

In primis ringrazio i relatori: ***D.ssa Munari, D.ssa Abril Gonzalez Campos, D.ssa Bigarella e Dott. Pratesi*** (ultimo solo per ordine cavalleresco).

DIETE MAGICHE – MITI E LEGGENDE DELLE DIETE - IL PILOTA AUTOMATICO – LA BARCA IN MEZZO AL MARE – STIMOLO E RISPOSTA – TEMPO - OCCHI DENTRO, OCCHI FUORI – AUTOASCOLTO – ENTRARE NELLE EMOZIONI – DARE UN NOME ALLE EMOZIONI – RICONOSCERE LE EMOZIONI – GESTIRE LE EMOZIONI - ALLENARE IL CORPO E LA MENTE –FINESTRA DI LIBERTA' - RECUPERARE

LA CALMA – ARIVARE ALL'OBIETTIVO – EQUILIBRIO – STABILITA' EMOTIVA.

Sembra impossibile quanto abbiamo assorbito durante i tre giorni, quanto ci siamo immersi dentro l'atmosfera che i relatori hanno creato per noi.

Siamo entrati subito nel castello delle Magiche Diete col ***Dottor Pratesi*** che ci ha esposto un grosso problema sociale che è quello dei Maghi diete che riempiono il web, il più delle volte persone senza competenze specifiche che prospettano risultati immediati.

Si, ci sono diete che danno risultati immediati ma devono essere fatte sotto stretto controllo medico e non si possono protrarre nel tempo.

Se vogliamo risultati duraturi l'unico sistema è cambiare stiledi vita: movimento, alimentazione sana.

Il cambiamento si ottiene con la costanza, mettendosi in gioco direttamente e con l'aiuto del gruppo.

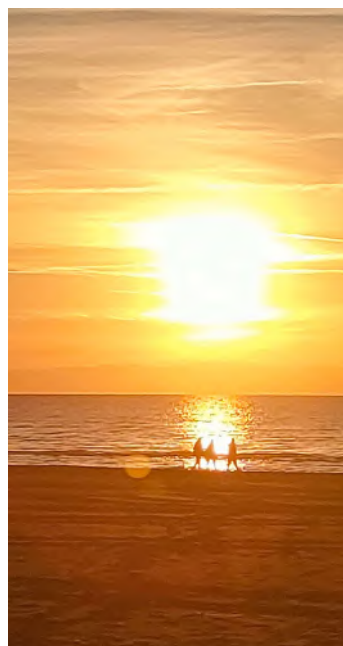
Per potersi mettere in gioco, fondamentale, è lo sperimentare il nostro grado di percezione delle emozioni, la nostra capacità a gestirle e ad apprendere alcuni metodi per riconoscerle e “addomesticarle” se si può dire. Con la voce della ***Dottoressa Munari***, abbiamo imparato prima a guardare fuori di noi lo spazio che ci circonda, ad accettarlo per quello che è.

Successivamente guardare dentro di noi e soffermarci, sulla nostra fisicità e poi sul nostro Io più profondo, allenandoci nell'auto ascolto, nella respirazione, nella calma interiore.

La ***Dottoressa Bigarella*** ci ha portati a ragionare su come ci comportiamo con noi stessi.

Stiamo molto attenti ai bisogni di chi ci sta vicino ma siamo meno attenti ai nostri bisogni.

Troppe cose da fare, il nostro pensiero proiettato sempre al momento successivo all'azione, sempre in tensione e avolte questo porta all'inerzia totale e alla depressione.



Il chiedere aiuto, quando siamo in difficoltà, è necessario (il gruppo c'è per questo).

Riuscire a darci TEMPO per aumentare quella finestra di LIBERTA' che c'è tra STIMOLO e RISPOSTA porterà consapevolezza del QUI ed ORA che eviterà scelte sbagliate. Il riconoscere le emozioni, colorarle e distinguerle per poterle metabolizzare e gestire.

Metafora indovinata, quella della **Dottoressa Abril** che paragona il nostro corpo ad una Barca e la vita al mare. Per affrontare il mare la barca deve essere in ordine tutto deve funzionare a dovere per affrontare il mare quando è agitato.

Inoltre, molti di noi hanno riconosciuto di avere sempre il Pilota Automatico inserito e il suggerimento di fermarsi e darsi tempo può fare la differenza se scegliere di disinserirlo o meno.

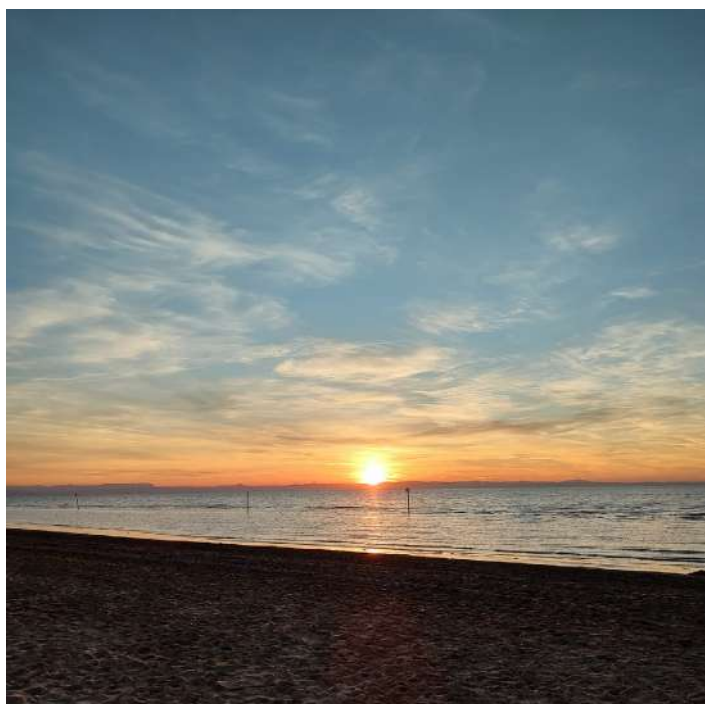
In conclusione, abbiamo visto che utilizzando l'AUTOASCOLTO – OCCHI DENTRO, OCCHI FUORI – ALLENARE CORPO E MENTE - GESTIRE LE EMOZIONI - SCEGLIERE LA FINESTRA DI LIBERTA' ci aiuta ad ARRIVARE ALL'OBIETTIVO raggiungere L'EQUILIBRIO e la STABILITA' EMOTIVA. Perciò, ALLENIAMOCI.

Gli strumenti ce li ha dati il Comitato Scientifico A.N.D.I. e non solo APS in questi tre giorni stupendi, inoltre compilare il diario, fare qualche minuto di meditazione (curare noi stessi sinonimo di volersi bene), frequentare il gruppo e condividere esperienze ed emozioni insieme.

Buon lavoro.

Laura

PS.: Ringrazio anche tutte le persone che hanno partecipato ed hanno dato il loro contributo condividendo il loro "Sentire".



PENSIERI SUL CORSO DI LIGNANO

Lignano? Che dire?! Abbiamo senz'altro esaurito gli apprezzamenti dopo esserci ritrovati anche quest'anno dal 10 al 12 ottobre all'appuntamento con gli ottimi professionisti sia nuovi che conosciuti da tanti anni, dotati anche di quella capacità di comunicazione utile a tenerci uniti nelle lezioni frontali, nelle discussioni, nei lavori di gruppo, nei giochi, nei momenti conviviali e quant'altro.

Ogni anno il corso è differente dall'esperienza dell'anno prima, è unico nella qualità e quantità di nozioni e suggerimenti di idee, è unico nel bagaglio di determinazione e di forza che riesce a lasciarci.

Per non parlare delle passeggiate verso il mare, partendo dagli alloggi nottetempo (alle 6:00 è ancora buio!) per raggiungere la spiaggia in tempo per assistere all'impagabile spettacolo dell'aurora, sorseggiare un caffè in compagnia e sotto il cielo sempre più chiaro nella città ancora deserta; riprendere "gambe in spalla" il cammino verso la residenza dove ci attende la colazione: il pasto più importante della giornata, soprattutto se la giornata è iniziata così bene!

Sonia Conz



DIALOGO A TRE SU LIGNANO 2025

L: Ho dovuto insistere per farvi venire a Lignano, siete contente di essere venute?

N: Sì, molto, ci è piaciuto molto, soprattutto alzarsi presto la mattina e camminare in riva al mare vedendo l'alba.

R: Sono stati tre giorni intensi, gli interventi dei nostri esperti sono stati molto interessanti.

La dottoressa **Munari** ha aperto il convegno raccomandandoci di tenere sempre un occhio dentro (dare importanza alle nostre emozioni, pensieri, desideri) e un occhio fuori (doveri, preferenze, cultura, impegni, orari).





Pratesi è sempre piacevole da ascoltare, ci ha raccomandato di non ascoltare i vari influencer che parlano di alimentazione senza averla realmente studiata, ma di affidarsi a dietologi o dietisti e seguire la dieta mediterranea.

È utile anche cenare presto in modo da lasciare 12 ore vuote tra la cena e la colazione.

Novità di quest'anno è stata la dott.ssa **Bigarella**, psicoterapeuta. Ci ha parlato delle emozioni che spesso sono legate alle nostre crisi di fame nervosa: il picco emotivo sale velocemente, ma scende molto lentamente; il cibo ha il potere di abbassare l'intensità delle emozioni in modo più veloce, per questo lo usiamo quando siamo nel picco della rabbia, vergogna, preoccupazione, ansia, noia...

Il mangiare compulsivo ci sembra che funzioni e diventa un'abitudine, il cervello si attiva in automatico.

Dobbiamo invece trovare delle strategie per abbassare l'intensità emotiva senza ricorrere al cibo, senza però trovare comportamenti che ci distruggano, ma stando nell'onda di discesa emotiva avendone consapevolezza (per esempio imparare a regolare il respiro aiuta).

Il terzo giorno la dott.ssa **Gonzalez** ci ha parlato degli strumenti del corpo per fare spazio tra lo stimolo e la risposta, in modo da non agire d'impulso nel picco emotivo:

- QUI E ORA: a cosa pensi mentre mangi?

Bisogna gustare e assaporare qualsiasi alimento (annusare, guardare, gustare).

- MICROPAUSE: di cosa ho bisogno in questo momento?

- CONSAPEVOLEZZA del corpo (fame, emozioni, attività, riposo, tensione).

R: Però, ragazze, questo è un lavoro che ha bisogno di avere a disposizione molto tempo, ogni persona è a sé e chi lavora intensamente fatica a trovare il tempo per avere cura di sé e trovare consapevolezza delle proprie emozioni.

N: Quest'anno c'è anche stata l'opportunità di partecipare a un'attività di Biodanza, esperienza piaciuta a molte, ma non per tutte: condividere le proprie emozioni, abbracciandosi con gente sconosciuta non è facile o piacevole per tutti.

L: Ma c'è sempre il mare che ci aspetta per una passeggiata aggiuntiva.

Insomma, l'esperienza ci è molto piaciuta, ci ha lasciato molto su cui riflettere e dei bei ricordi delle albe sul mare e delle belle persone che abbiamo conosciuto, con le loro storie dolorose o allegre.

Grazie a tutti quelli che si sono impegnati per la perfetta organizzazione!

Luana, Nadia, Rita

Gruppo 2, Vittorio Veneto

CASARSA

SCUOLA TERRITORIALE

Il primo dicembre 2025 abbiamo deciso, insieme alla sezione di Cordenons, di trovarci a Casarsa della Delizia per una serata dedicata al ripasso dei fondamentali della nostra associazione A.N.D.I...e non solo, ovvero quello che chiamiamo "scuola territoriale".

La nostra presidente Emi e Federica della sezione di Cordenons hanno illustrato e commentato le slide che trattavano la modalità su come affrontare la perdita di peso, il cambiamento e come restare in salute.

Hanno così descritto quattro importanti "segreti" di seguito riportati:



1°segreto: il gruppo, che sappiamo essere una risorsa nell'attuare il cambiamento necessario a recuperare l'attenzione su di noi e sul nostro corpo.

Le persone che frequentano i gruppi di auto mutuo aiuto hanno tutte le stesse difficoltà e quindi possono capire e supportare "l'altro", soprattutto ascoltando con attenzione, senza interrompere e senza giudicare.

2°segreto: cambiare stile di vita essere consapevoli e motivati a seguire una alimentazione sana per poter raggiungere il risultato migliore possibile.

3°segreto: come alimentarsi recuperando consapevolezza, regola dei tre pasti principali e due spuntini, annotando quotidianamente quello che mangiamo ma anche le sensazioni, le emozioni e l'attività fisica (diario alimentare).

4°segreto: il movimento che se fatto con costanza aiuta nel dimagrimento migliorando anche l'umore.

E' stata un'iniziativa molto interessante perché è utile ogni tanto ritrovarci per rinfrescare questi argomenti ma anche per il piacere di vederci, scambiarsi il nostro vissuto e le nostre esperienze.

Patrizia
sezione di Casarsa



ORSAGO

XXXV Festa di Sezione 27 novembre 2025

Rieccoci puntuali all'appuntamento che come ogni anno è atteso con gioia da noi Soci "Andi e non solo" della Sezione di Orsago. Anche quest'anno, si è svolta presso il ristorante "Al Caron" di Cordignano, divenuto ormai il nostro "quartier generale" in occasione di questo importante evento.

Obbiettivamente potrebbe sembrare contraddittorio associare una cena al ristorante con la "causa" per la quale combattiamo quotidianamente, ovvero obesità e il sovrappeso, ma è proprio in quel "non solo" che accompagna da sempre l'acronimo della nostra Associazione, che è racchiusa la vera essenza di questa serata.

Il cibo rappresenta da sempre e comunque un momento di convivialità,

lo è ancor di più se viene presentato con piatti equilibrati e porzioni adeguate, poiché favorisce la buona riuscita di eventi come questo.

La Festa oltre a permettere a noi Soci di ritrovarci tutti insieme senza distinguere dei vari gruppi è anche il momento in cui possiamo festeggiare importanti traguardi raggiunti da tanti di noi, sia per la perdita del peso, o per avere mantenuto quello raggiunto con sacrificio e costanza.

Ci rammarica il fatto che il numero dei Soci si riduce sempre più e l'età media è in graduale aumento, ma noi non molliamo! "Lo zoccolo duro" è ancora lì, perché ci crediamo ancora e perché mollare il gruppo è perdere quel deterrente che ci costringe a non smarrire la via.

A inizio serata c'è stata una proposta interessante presentata da Alina e "Monica del gruppo di Fregona" di organizzare prossimamente una serata evento sul tema "nell'ambito dell'invecchiamento attivo" in pratica prevenire l'insorgere di condizioni di fragilità, valorizzare la persona anziana, inserimento nella comunità, con particolare riguardo all'innovazione tecnologica, promuovere ogni altra attività per favorire un invecchiamento attivo nella popolazione.



La proposta è stata accolta favorevolmente all'unanimità. L'atmosfera della serata è stata quella delle grandi feste, rivedersi è sempre bello soprattutto per chi ha raggiunto il proprio obiettivo.

Anche quest'anno i soci premiati sono stati parecchi, come Graziella e Maria Rosa, la prima ha perso peso a causa di seri problemi cardiologici, arrivando a meno 34 kg; la seconda ha perso i primi 10 kg ed è decisa a continuare. Per aver mantenuto il peso Giuliana, meno 32 kg, socia da anni; Resi, Rosanna e Marinella sempre in forma e molto attive nell'Andi, Ines perdendo più di 30 kg ha cambiato completamente aspetto e look.

Nadia DL aveva ripreso un po' di peso, però caparbia e decisa è tornata in forma, brava.

Caterina, "da tempo la nostra Presidente" è sempre in forma, e così pure Nadia S.

Cristina, che di chili ne ha persi parecchio nel tempo, (meno 32 kg) e Alina molto determinata e in forma.

La nostra Lucia, l'eroica, con sommo piacere ha potuto essere insieme a noi.

Questa sera i soci ci hanno donato tante esperienze alcune molto sofferte, tutte però ci hanno fatto riflettere e invogliare per raggiungere i propri traguardi.

A tutti il nostro plauso e un meraviglioso ciclamino.

A fine serata, un breve intervento di Alina che nonostante il periodo non facile dell'ultimo anno, continua ad essere attiva ed entusiasta.

Ancora una volta ha spronato tutti noi a dare il massimo impegno, per la nostra salute fisica e psichica, il nostro "star bene" esercita un'influenza positiva anche in chi ci circonda e fare passaparola dell'Associazione con la nostra immagine.

Ma dobbiamo ricordare che siamo noi autori della nostra riuscita, come dice lei:

NESSUNO DIMAGRISCE PER TE.

Livia

TREVISO

TESTIMONIANZA SU ANDI

Care amiche e amici dell'ANDI, mi presento.

Sono Gianna, ho 60 anni e sono nove mesi che ho ripreso a frequentare l'associazione.

Sì, ripreso perché 15 anni fa l'avevo conosciuta e dopo aver fatto tante esperienze con dietologi e nutrizionisti, ho provato l'ANDI e devo dire che mi ero trovata bene, avevo perso peso e lo mantenevo.

Poi mi sono stancata non so perché ma non avevo più voglia di andarci.

Ho continuato per un bel po' di anni a seguire i consigli che avevo sentito all'ANDI, ma poi ecco che sono ricaduta nel tunnel del cibo.

Per tre volte sono andata dal nutrizionista, per tre volte sono dimagrita, e per tre volte li ho ripresi.

Mi sono impegnata da sola, avevo perso 4 kg poi ne ho rimessi 4 più altri 2.

Insomma pensavo che essendo diventata più grande non ci sarei più riuscita.

Invece quando mi sono informata che a Povegliano c'era l'ANDI mi sono rimessa in gioco e ho perso in nove mesi 10 kg.

So che ora li devo mantenere e che comunque le tentazioni possono essere dietro l'angolo, ma il mercoledì con le mie nuove amiche dell'ANDI posso trovare conforto o io darlo a loro.

Il mercoledì è diventato per me un giorno importante e quindi vorrei ringraziare questa associazione per esistere e un ringraziamento speciale alle mie compagne di viaggio.

Gianna



CONEGLIANO

RIFLESSIONE DI MARILENA...

Anche quest'anno gli associati della Sezione di Conegliano si sono incontrati per il consueto scambio di auguri.

Nonostante il momento gioioso abbiamo rivolto un pensiero di affettuosa gratitudine al nostro LUCIANO. Lui si è tanto prodigato per l'Associazione: preziosi i suoi consigli ed il Suo aiuto.

In cuor nostro abbiamo ringraziato anche Tiziana che con lo stesso spirito di abnegazione lo ha seguito, sorretto e aiutato. Sicuramente una perdita importante per l'associazione tutta. Un velo di tristezza è sceso quando il nostro presidente ha annunciato la dimissione di due nostre storiche socie. Gli anni passano ed acciacchi e difficoltà nei movimenti ci costringono a scelte dolorose.

È venuto spontaneo interrogarci sul futuro della nostra sezione. I capelli dei nostri soci sono bianchi, magari ce ne saranno di leggermente truccate da qualche benevola tinta; purtroppo le date di nascita parlano chiaro.

Con tristezza possiamo dire che almeno da noi non si intravede ricambio generazionale.

Giovani non se ne presentano.

I nuovi aspiranti soci si presentano per poche volte forse spinti dalla curiosità ma poi dicono NO!

Purtroppo c'è la convinzione che è assurdo impegnarsi in diete e rinunce, quando pubblicità continua assicura grandi risultati con piccoli sforzi ed il gioco è fatto.

Per la mia esperienza perdere i molti chili accumulati negli anni ci son voluti impegno e costanza.

Il difficile arriva a traguardo raggiunto, voglia di spilucchiare e di abbandonare il corretto stile di vita continua a presentarsi ad ogni occasione, vera o costruita.

Qualche sconfitta non mancherà, l'importante è non demordere. Le festività sicuramente lasceranno un segno.

Personalmente il 7 gennaio 2026 riprenderò il mio diario alimentare e posso sicuramente asserire che essere ligi nella compilazione vale di più di tante pillole miracolose.

Prendere coscienza di quello che mangi ti aiuta a ragionare pensare con la tua testa per organizzare la tua vita.

Ho imparato a scrivere anche le emozioni che provo e annotare i movimenti.

Inizialmente il tutto è impegnativo, quasi noioso ma i risultati che non mancheranno sono uno sprono a continuare ed il tutto diventa con il passare del tempo *UNA NECESSITÀ*.

Qualche buonpensante dirà che si è creata un dipendenza forse, ma è una dipendenza ragionata di cui: IO PENSO, SCELGO E DECIDO.

Buon anno e buona vita a tutti.

Marilena

...E DI ENNIO

Cercate sempre il vostro peso ideale e così i vostri figli coniugi e parenti vari sapranno che esiste un modo per non andare in Sovrappeso o raggiungere l'obesità conclamata.

Facciamolo sapere ai giovani che non devono incrementare il peso così non dovranno in futuro (quando saranno anziani) avere problemi sulla loro struttura del corpo.

Ennio

CORDENONS

La nostra Sezione negli ultimi anni si è impegnata nel volontariato. Abbiamo organizzato, tra l'altro, per gli ospiti della Casa Serena di Pordenone, diversi pomeriggi domenicali di intrattenimento con un musicista ed una cantante e con esibizioni di un gruppo al ritmo di musica Country, riscontrando grande apprezzamento da parte degli ospiti.

Vedere i loro sorrisi, battere le mani a suon di musica e qualcuno anche ballare ci ha riempito il cuore di gioia.



L'ESPERIENZA POSITIVA DI FRANCA

Ciao a tutti cari Soci dell'ANDI, sono Franca della Sezione di Cordenons, mi sono iscritta sei anni fa e ho avuto tanti benefici, poi sono andata in pensione e ho sentito anche la necessità e la voglia di rendermi utile per qualcuno.

Sono venuta a conoscenza di un'associazione di volontariato missionario che opera nella nostra Provincia e ci sono andata. Mi sono trovata subito a mio agio.

Ci si trova ogni lunedì, martedì e mercoledì dalle 15.00 in poi. Raccogliamo vestiario, medicinali, oggetti per progetti in Terra di Missione.



Io e le altre “ragazze” (come ci definisce la nostra responsabile) selezioniamo e smistiamo il materiale che viene donato.

Ad una certa ora ci fermiamo e condividiamo una tazza di the caldo, dopo di che la nostra responsabile ci legge le lettere che ci arrivano dalle varie sedi missionarie.

Facciamo quindi un attimo di riflessione e recitiamo le preghiere per i nostri cari e tutti i bisognosi.

Il periodo del covid ha fermato l'attività per un po' di tempo, ma non mancavano le telefonate fra di noi per sentire se e quando ci potessimo finalmente ritrovare... poi tutto è tornato nell'anormalità ed abbiamo ripreso l'attività!

Questa associazione missionaria si occupa anche dell'adozione a distanza: un'opera di misericordia che si propone di far entrare, nel bilancio mensile di una famiglia bisognosa, l'aiuto affinché il loro bambino possa aver cibo a sufficienza ed accesso all'istruzione.

Trovo questa esperienza molto appagante nel senso che mi rilassa e mi fa sentire utile a qualcuno che ne ha bisogno.

INCOMINCIARE CON ANDI

La storia di Maria

Dal diario di Maria, una nostra nuova socia.

26 giugno

Grazie per aver risposto al mio grido di disperazione, ieri ore 18.00 squilla il cellulare e conosco Carmela dell'ANDI, una voce che mi dà tanta speranza, è gentile, è dolce, ma nello stesso tempo forte, impostata, sa bene cosa vuole comunicarmi e sa bene di cosa ho bisogno in quel momento, eppure non ci conosciamo, ma è come se ci conoscessimo da sempre, è come se lei abbia percepito il mio grido di aiuto, soffocato da tanto ingoiare per colmare un vuoto interiore che non si riesce mai a soddisfare.

Grazie per aver risposto al mio grido, ho tanto cercato e finalmente trovato: “Bussate e vi sarà aperto, cercate e troverete ...”

Grazie, grazie ancora.

27 giugno

Buongiorno a tutti ed in particolare a Carmela, con oggi -4 al nostro incontro; sono contenta di averti tanto cercata, lo so che non avrai nessuna bacchetta magica per cambiare le cose, ma son certa che saprai indicarmi la strada da percorrere, lo so che son 50 anni che forse mi ripeto le stesse parole, ma ora non è più tempo per tentennare, non è più tempo per scherzare con la salute, essa è una e dopo aver corso in ospedale, per una massima 200 e minima 107, credo proprio che non bisogna più scherzare, ma fare le cose con criterio e tu Maria sai come fare e questa volta devi continuare e perseverare...

29 giugno

Buongiorno, -2 giorni alla conoscenza dell'ANDI, bene, comincia questa nuova avventura, saranno parole nuove? O parole e consigli che già conosco?

Ma forse dipende da chi ti parla e come comunica e l'empatia che entrerà a far parte dei nostri incontri.

Carmela mi dicevi che son 30 anni che fai parte di questo gruppo nell'ANDI, bè, se sei dentro da tanto tempo, questo è già un segno molto positivo, perché per così tanti anni, uno può anche stancarsi e lasciar perdere, ma si vede che questo percorso ha dato tanto alla tua vita, che tu senti ancora il bisogno di donare e rispondere al grido di disperazione a chi come me ha già toccato il fondo e non riesce a risalire, perché solo chi è passato per la stessa dipendenza può capire...

Quando sono in giro vorrei essere trasparente per non essere vista dalle persone; come cammino e mi muovo, sembro una mongolfiera che non vola, perché con il mio dolce peso non potrò spiccare il volo, mi sento inadeguata e terribilmente goffa.

Ora non sono più sola a combattere e questo mi dà tanto coraggio; lo so che non sarà facile e che cadrò tante altre volte, ma questo non mi scoraggia, perché avrò un gruppo che mi sosterrà e mi aiuterà a rialzarmi, grazie Carmela e al gruppo dell'ANDI E NON SOLO della Sezione di Cordenons.

Maria



IL C.S. RICORDA LUCIANO

Il Comitato Scientifico ricorda Luciano Calò, Presidente storico della Sezione di Udine.

Dopo un lungo percorso di malattia, in cui è sempre rimasto dentro e accanto all'ANDI, ci ha lasciato il 22 novembre u.s..

Con determinazione, tenacia e coraggio ha saputo portare avanti la Sezione di Udine e la nostra Associazione, come tutti noi gli abbiamo sempre riconosciuto!

I Membri tutti del Comitato Scientifico lo ricordano come persona degna, impegnata e inclusiva, una bella persona, pulita, disponibile, buona.

E poi, straordinaria persona, disponibile e generosa con tutti!

E ancora, persona distinta nei suoi modi e nell'animo, era sensibile, generoso, rispettoso, garbato nei modi e incisivo e determinato nel costruire nuove alleanze per il futuro dell'Associazione, sempre stimato per il suo essere curioso nel conoscere, aperto a nuove iniziative, pronto a rinnovarsi con entusiasmo.

Motivatore con capacità di ascolto e di confronto con i Soci, umile, ma sempre convinto nel suo darsi da fare per il bene comune.

Il suo esempio di uomo e socio è stato prezioso per noi. Luciano ci anticipava sempre le festività con i suoi affettuosi auguri, che ci mancheranno!

Caro Luciano, grazie ancora di tutto questo e altro ancora!
Riposa in pace.



Luciano, Presidente dell'ANDI, non è stato soltanto un leader, ma un vero e proprio punto cardinale per tutti coloro che hanno avuto il privilegio di incrociare il suo cammino.

Parlare di lui significa andare oltre le parole di circostanza, perché Luciano apparteneva a quella ristretta cerchia di persone che lascia un'impronta indelebile, non solo per ciò che fanno, ma per come lo fanno.

In lui convivevano rigore e dolcezza, autorevolezza e ascolto, determinazione e delicatezza.

Era una presenza che rassicurava.

Bastava poco: un sorriso, uno sguardo, un gesto.

Aveva la rara capacità di mettere chiunque a proprio agio, come se, ogni incontro fosse il centro del suo mondo in quel preciso istante.

Mai affrettato, mai distante, mai scontato.

Luciano sapeva entrare in relazione in modo autentico, con il cuore aperto e la mente lucida, facendoti sentire visto, ascoltato, accolto.

Nel ruolo di Presidente, ha incarnato un'idea di alta rappresentanza e di servizio.

Non ha mai cercato ribalta, ma ha sempre illuminato il cammino con il suo esempio, con la coerenza dei suoi valori, con una passione vera, fatta di lavoro silenzioso, di dedizione, di responsabilità vissuta con discrezione e intensità.

Ma la sua grandezza andava ben oltre il piano professionale. Luciano era, prima di tutto, un uomo profondamente umano.

Un'anima gentile, capace di grande empatia, sempre attenta alle sfumature, ai dettagli, alle storie degli altri.

Il suo sguardo sapeva andare oltre l'apparenza, cogliendo ciò che conta davvero: la dignità, il rispetto, il valore unico di ogni persona.

Chi lo ha conosciuto porta con sé il ricordo di una persona rara, che sapeva donarsi senza riserve, che non alzava mai la voce per imporsi, ma sapeva farsi ascoltare perché parlava con il cuore.

In lui non c'era artificio, non c'era maschera.

C'era verità.

E in questa epoca, distratta e superficiale, Luciano rappresentava per noi un'ancora di profondità, di autenticità, di umanità vissuta con grazia.



Il suo modo di esserci – mai invadente, ma sempre presente – è un esempio che rimarrà vivo in chiunque lo abbia incontrato.

Il suo ricordo non è nostalgia, ma eredità. E' una luce che continua a illuminare, una voce silenziosa che continuerà a suggerirci come essere migliori, più attenti, più veri.

Grazie Luciano.

Grazie per averci insegnato che la leadership può essere gentile, che la competenza può camminare mano nella mano con l'umanità, che il rispetto per gli altri non è una scelta, ma un dovere morale.

Grazie per aver lasciato il mondo, e noi tutti, un po' migliori di come ci avevi trovati.

Il tuo ricordo vivrà nelle azioni che sapremo portare avanti nel tuo nome, e in quell'umanità che ci hai insegnato con l'esempio, giorno dopo giorno.

DEDICA A LUCIANO

Al mio Capo

*Ti ho conosciuto al corso di Lignano del 2001.
Da subito abbiamo sentito empatia ed emozioni
che dividevamo nel parlare di noi.*

*Noi che, al mattino bastava guardarci negli
occhi per comprendere se tutto andava bene.*

Noi che, dividevamo l'impegno sociale.

*Noi che, ci ricaricavamo quando vedevamo il
sorriso delle persone cambiare al club.*

*Noi che, quando qualcuno cominciava a parlare
di sé eravamo felici perchè quella persona aveva
voglia di stare meglio.*

*Noi che, ci arrabbiavamo se qualcuno non com-
prendeva il nostro impegno.*

*Noi che, se qualcuno ci chiedeva qualche cosa
eravamo pronti ad aiutare.*

*Noi che apprezzavamo i piccoli passi perchè
sapevamo che ci avrebbero portati lontano.*

Noi che, dividevamo tutto.

*Vita, sentimenti, emozioni, pensieri, lacrime,
dolori, gioie, felicità.*

*Noi che, ancora adesso, nonostante la tua
mancanza fisica condividiamo ancora tutte
queste cose.*

*Per me sei stato, sei e sarai sempre il mio Capo.
Ciao!!!!*

La tua piccola Tiziana

GLI SCRITTI DI LUCIANO

“Scritture di una voce che continua nel tempo”

FESTA DI SEZIONE 2025

PARTECIPARE E' IMPORTANTE

Come ogni anno in questo periodo facciamo la nostra Festa di Sezione, con la premiazione e i riconoscimenti:

- per coloro che hanno perso un certo numero di Kg nell'arco dell'anno

- per coloro che hanno raggiunto il loro peso ideale

- per coloro che hanno mantenuto nel tempo il loro peso.

Per tutti i premiati un omaggio e l'attestato.

Premiare un socio/a è un bel momento in quanto si riconosce il lavoro fatto nel tempo ma anche essere riconosciuti e presi come esempio dai nuovi soci/e, facendo capire che tutti coloro che intraprendono un percorso con l'associazione possono raggiungere i loro obiettivi, mantenendo la costanza, l'impegno, la presenza, la condivisione e consapevolezza.

Comunque ci vuole sempre attenzione perché il nostro modo di fare sarà un modello per gli altri.

Andare al club con gioia perché se il club ci ha ridato consapevolezza possiamo continuare nel percorso del cambiamento tramite il confronto con gli altri.

“PARTECIPARE E' IMPORTANTE!

- La partecipazione attiva in quello che facciamo genera sempre frutti e con il tempo ne prendiamo consapevolezza, aumentando la nostra stima.

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

La festa di sezione deve essere un momento per fare il bilancio delle cose fatte e delle cose da fare, dando i dovuti riconoscimenti ai soci/e che hanno raggiunto i loro obiettivi.

Da qualche anno la nostra Sezione sta portando avanti assieme a Michela e Laura il “Progetto nuoto” e sta diventando con il passare del tempo sempre più importante e coinvolgente.

Per concludere un caro saluto al nuovo Direttivo di Sezione, ai soci/e, ai professionisti che ci aiutano, ai rappresentanti delle Istituzioni, delle altre Associazioni e non per ultimo ai nostri cari Don Giuseppe e Don Roberto che dandoci la sala per le riunioni hanno contribuito e contribuiscono in modo concreto a fare questo tipo di evento e le serate informative. Con il lavoro e la collaborazione di tutti si va avanti meglio e questo vale sempre.

Grazie!

Luciano



INCONTRO DI FORMAZIONE CON MATERIALE DI LIGNANO 2025

Con tanta nostalgia ricordo momenti come questo, è bello sapere che si continua a farlo perché sono momenti di incontro e crescita personale di soci/e, di operatori e crescita personale.

Tutti i tipi di incontri servono: club, riunioni settimanali, serate informative per la popolazione e soci/e, ecc.

aiutano noi a capirci e capire di più l'importanza dell'associazione. Perché nessuno è un'isola, tutti siamo interdipendenti, perché l'associazione è di tutti e tutti ne siamo responsabili, quindi bisogna impegnarsi per sé ma anche per l'associazione, per continuare a crescere.

Buon lavoro a tutti!

Luciano



CLUB, TERRITORIO... LE STORIE NEL TEMPO.

Il Club Punto d'incontro, di tante diversità che si incontrano per fare un percorso comune di crescita (personale, sociale, aumentare l'autostima).

Più il club è inserito nella rete territoriale, più è conosciuto dal territorio e sempre più persone possono farne parte.

Per me il club è stato un importante punto d'incontro, per prendere coscienza dei problemi e decidere di affrontarli; da oltre 30 anni ne faccio parte, è stato importante nella mia crescita personale, partecipando sempre, nei limiti del possibile a corsi, convegni, incontri di formazione e informazione, a tema su svariati argomenti.

Nel club le diversità si annullano ma sono un momento autentico d'incontro tra persone per giungere assieme al cambiamento dello stile di vita.

Oggi so che i tempi sono cambiati, le persone sono diverse, ma i problemi sono maggiori, pertanto è importante che club e territorio con la sua rete, le istituzioni pubbliche (Comune, Azienda sanitaria, ecc.) trovino un nuovo linguaggio con modalità nuove, senza escludere nessuno per superare le nuove difficoltà.

Ci vuole buonsenso, costanza, voglia di farlo, perché se la Comunità cresce è merito di tutti, dove tutti debbono collaborare in base alle proprie esigenze.

Il mio augurio è che almeno si possa provare a farlo.

Un grazie di cuore a tutti.

Luciano Calò

POESIA

Il mio giardino

*C'è un giardino dove sbocciano fiori di rara bellezza.
C'è un giardino nascosto, dove l'uomo non riesce ad entrare.*

Lì fioriscono i fiori del dolore e della gioia.

Corolle bianche e pure.

Gemme diafane e cristalline.

Smeraldi che brillano sotto il sole.

Piccole perle che stillano lacrime di dolore.

Lacrime che bagnano il terreno

Rendendolo fertile.

Forte.

Colmo di amore e di gioia.

E i fiori se ne rendono conto

E assorbono il dolore.

Assorbono la gioia.

C'è una chiave per far parte di questo giardino

Dove non esiste la morte ma solo la vita.

Ma l'uomo non la troverà mai.

Perché la cerca ovunque.

In terra.

In cielo.

In ogni luogo.

Fuorché nel suo cuore.

Anna Campo

DALL'ACQUA AL CIELO **Un salto di Libertà e coraggio**

E sì, tramite un collega ho avuto l'opportunità di fare un'esperienza diversa.

Un'esperienza emozionante, particolare e sicuramente che non si fa tutti i giorni.

Quando Alessandro mi ha proposto di fare un lancio col paracadute all'inizio ho pensato: "noooo ma perché mai..." Dopo un po' di tempo me lo ha riproposto, e la mia risposta è stata la stessa. Passa il tempo, la situazione a casa è impegnativa, l'impegno con le associazioni, che sicuramente mi aiuta in questo periodo ma è comunque un impegno.

Vabbè un periodo particolare.

Una mattina sento che Alessandro parla di una bella esperienza che ha organizzato per il 2 giugno.



Ho immaginato che cos'era, gli ho chiesto conferma e mi ha chiesto se volevo partecipare.

Ci ho ripensato ma mi è venuta in mente una cosa: ho 68 anni, gli anni passano e... perché no? O lo faccio adesso o mai più!

E allora gli ho detto di sì, che ero disposta a partecipare. Mi ha fatto piacere vedere la sua soddisfazione nel vedermi convinta.

Ho deciso che a casa non avrei detto niente, non volevo che si preoccupassero, glielo avrei raccontato una volta tornata a casa, e allora è servita qualche bugia.

Intanto ci pensavo, sì o no? La sicurezza era che comunque avrei potuto rinunciare anche all'ultimo momento.

E invece no, la mattina del 2 giugno, passa a prendermi il collega Fabrizio e, andiamo a prendere gli altri partecipanti e proseguiamo per il posto predestinato a San Stino di Livenza. La mia prima impressione? Tante cose da vedere.

L'istruttore subito comincia a prepararci spiegandoci come ci dovevamo comportare quando saremo stati in volo.



Iniziamo subito la prova per come tenere le gambe, poi la vestizione, l'imbragatura e siamo pronti.

Salgo in aereo con un po' di difficoltà ma con l'aiuto.

L'imbragatura dell'istruttore viene assicurata alla mia con delle cinghie tirate fino all'impossibile.

Dopo circa 15 minuti di volo in

aereo ci dice: "Pronti? Mancano 2 minuti per il volo..."

Prima scende il fotografo, poi cominciamo a scendere noi, prima Alessandro e poi.. è il nostro momento... vicini allo sportello... 3,2,1 e... mi sono ritrovata in mezzo all'aria con una sensazione di libertà e di leggerezza unica!

Non la dimenticherò mai.

Reve, così si chiama l'istruttore, comincia a spiegarmi quello che si vede: quello è il fiume, quello è il laghetto dove eravamo prima, vedo gli spazi verdi delle coltivazioni agricole, sembrano tanti disegni perfetti e meravigliosi.

Vedo un campanile, vedo delle strade bianche bellissime e continuiamo a volare.

Poi mi dice: ora apro la vela... un piccolo strattone e la caduta è meno veloce.

Bellissima comunque!



Stavo volando come quei piccoli gabbiani che tanto mi piacciono, continuavo a guardare il cielo con le sue nuvole e la terra dove tra poco saremo atterrati.

Mi fa fare tre piccole giravolte, bellissime!

Che sensazione di leggerezza! Mi chiede se volevo scendere subito oppure volevo fare ancora due giretti.

La mia risposta è ovvia: continuiamo!

Che bellezza!!!

Poi è arrivato il momento dell'atterraggio.



Tutto bene? Come è stata l'esperienza?

Mi chiedono...e si emozionano alla mia risposta: MERAVIGLIOSA! DA RIFARE SE POSSIBILE!

E NonnaJet, come mi ha soprannominata Alessandro, ce l'ha fatta!

È felice di averla fatta questa esperienza!

Sì, sono super convinta che, anche se non più giovani, dobbiamo avere il coraggio di fare quello che ci fa piacere!

Auguro a tutti voi di poter avere una qualche esperienza che vi doni delle emozioni importanti da ricordare!

Ringrazio di cuore il collega Alessandro Franchi per la proposta e lo staff di SkyDive Venice per l'accoglienza e l'aiuto.

NonnaJet Tiziana

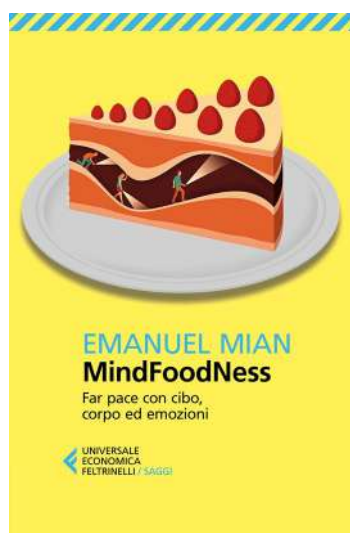


VITTORIO VENETO

PAGINE PER NOI



In questo numero presentiamo un libro che può essere di aiuto a chi percorre, come noi andini, un sentiero a volte accidentato verso la meta di un peso adeguato. La recensione è della dottoressa Abril Gonzalez Campos, membro del comitato scientifico ANDI “e non solo”.



MindFoodNess
*Far pace con il cibo,
corpo ed emozioni.*

Di Emanuel Mian
Feltrinelli Editore,
2025
Pag. 224

Euro: 12,00

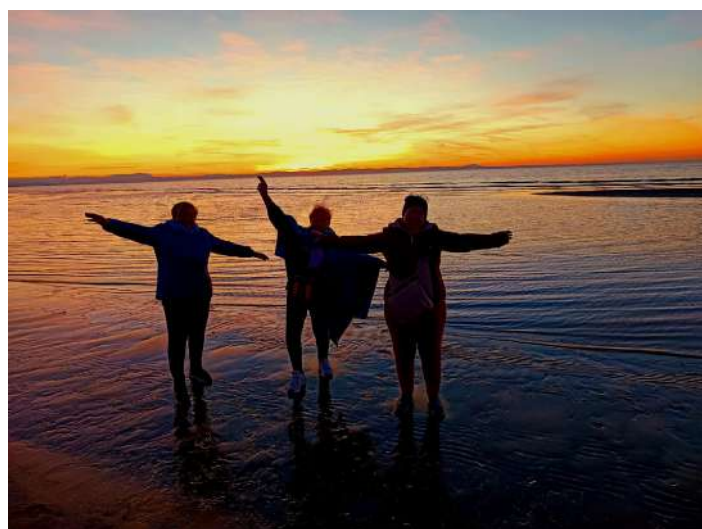
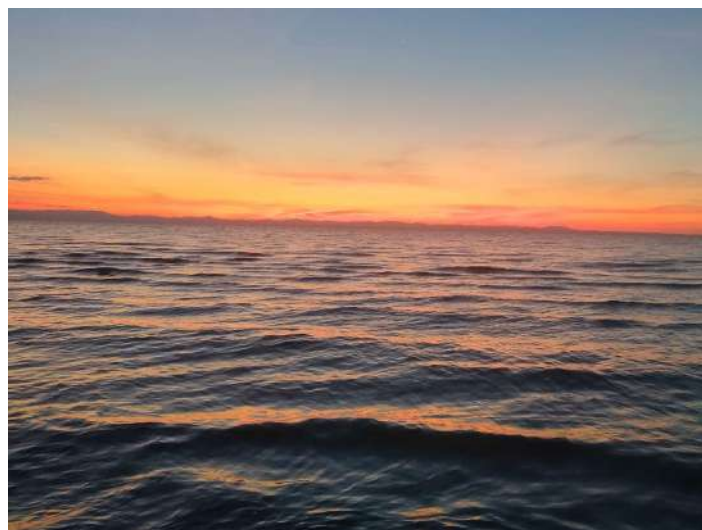
EAN: 9788807899621

Libro molto gradevole e autorevole. L'autore usa un linguaggio semplice e diretto per invitare il lettore ad avere un “ un altro modo di vedere il problema” tramite alcune tecniche di mindfulness e di una delle ultime forme di psicoterapia cognitivo comportamentale: L'ACT, in italiano “Terapia di accettazione e di impegno nell'azione”, il tutto condito con esercizi pratici e delle frasi che fanno riflettere e offrono leggerezza.

Un libro che può essere uno strumento molto utile nella battaglia contro la “fame emotiva”, evidentemente come l'autore stesso afferma “più paura avrai dei nuovi fallimenti maggiori saranno le probabilità di ripetere gli stessi errori”, per cui non vi aspettate un libro con soluzioni magiche e definitive ma un libro che offre l'opportunità di prendersi un vero impegno con la persona più importante della vostra vita: voi stessi.

“Parla bene con te e coltiva pensieri gentili:la mente può essere il tuo peggior nemico o il tuo più grande alleato”.

Dott.ssa Abril Gonzalez Campos



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

Fumei tiziana
cell. 340 1064763
Via Armando Diaz, 60 UD
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