

Anno 1 - Numero 2 - dicembre 2013

ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI



*“Un viaggio di mille miglia
comincia sempre
con il primo passo”*

Lao Tzu

Sommario



4/5



8/9

14/17



18/21

23



24

Editoriale 3

Riflettori su 4-5

Amo questa vita,
nonostante tutto!

Info AsTrID 6-7

Il mio volontariato

Info AsTrID 8-9

Noi per Voi
I nostri progetti
Noi con Voi

Info AsTrID 10

Vattaro:
Comune senza barriere

AUGURI 11

Info APSS 12-13

L'Angolo della salute 14-17

Metodo Kousmine
L'iridologia: cos'è?
Stimolazione Neurale

Cuori Pesanti 18-21

Lo specchio di vetro

Teniamoci per mano 22-24

Una giornata di sport
e amicizia.
La vita è bella
La musica è vita

Insieme a Voi 25-27

Le nostre finalità
Scheda ammissione socio
Norme sulla Privacy

I nostri eventi 28-29

Convenzioni e Sconti 30-39



ASTRID NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta
 REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, PierAngelo Beltrami
 SEDE AS.Tr.I.D. ONLUS: Via Mario Cavalieri, 9 • 38122 Trento • Telefono 388 8317542
 E-MAIL: info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 GRAFICA & IMPAGINAZIONE: PierAngelo Beltrami, As.Tr.I.D. Onlus
 STAMPA: Lineagrafica Bertelli Editore snc - Trento
 COPERTINA: archivio A.p.T Valle di Fiemme - SportAbili
 CREDIT Foto Fotolia.com: © intheskies - © RFSoLe - © CLIPAREA.com -
 © Zffoto - © motorradcbr

Editoriale

di Maria Carla Bonetta
Presidente As.Tr.I.D. Onlus

Cari AsTrIDini,
eccoci qui a dare vita e corpo a questo 2° numero di AsTrID NEWS. In questo numero troverai nuove rubriche e argomenti che approfondiranno rubriche già pubblicate nel numero precedente.

Innanzitutto, desidero ringraziare coloro che hanno inviato commenti e/o feedback in quanto sono stati utili per crescere e in particolare, vorrei rispondere a un quesito che ci è stato posto: *“Perché in As.Tr.I.D., acronimo di Associazione Trentina per Invalidi e Disabili, vengono riportati i termini invalidi e disabili in quanto entrambi, possono ricondurre allo stesso concetto?”*

Quando è nata As.Tr.I.D. desideravamo citare nella denominazione entrambi i termini perché, per noi, hanno un significato molto importante e precisamente:

- ◆ **invalido**, viene utilizzato per persone che non possono svolgere un'attività lavorativa a causa dell'età avanzata, di mutilazioni, di malattie fisiche o mentali;

- ◆ **disabile** è colui che, in seguito ad una o più menomazioni, ha una ridotta capacità d'interazione con

“Sorridi sempre, anche se è un sorriso triste, perché più triste di un sorriso triste c'è la tristezza di non saper sorridere”

— Jim Morrison

Concetti che vengono ripresi nella frase, di Thomas Mann: **“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”**. Sono proprio le avversità che ci rendono migliori, che ci fanno crescere e fanno nascere dentro di noi il pensiero positivo. Il pensiero che ci aiuta a compiere il primo passo per “liberare” il desiderio di vivere la nostra disabilità come un arricchimento e per saper trasformare la debolezza in forza.

Anche il progetto **“HANDICAP come OPPORTUNITÀ”** trasmette forza perché crediamo che l'handicap:

- ◆ sia una **crescita** per coloro che lo vivono e hanno saputo accettarlo ed accettare i limiti che lo stesso impone,

- ◆ sia una grande **risorsa** per chi conosce, frequenta e vive con una persona a cui la vita ha tolto “qualcosa” ma ha regalato tanta voglia di vivere,

- ◆ possa diventare una **ricchezza** per chi desidera

far parte di questo mondo in modo attivo attraverso il volontariato.



Ancora oggi, quando si parla di handicap si pensa alla disabilità percepita, alla difficoltà nel deambulare, alla persona in carrozzina, ma l'handicap non è solo questo; le disabilità sono molteplici (fisica, sensoriale, mentale, psichica) e si possono raggruppare in due tipologie: **disabilità invisibile** e **disabilità percepita**.

Le persone affette da patologie importanti che vivono una **disabilità invisibile** spesso non sono comprese perché solo ciò che è visibile viene percepito, mentre, il malessere psicofisico causato dalle patologie è invisibile! Diventa così facile “etichettarle” come malati immaginari e l'ignoranza delle persone (intesa come “colui che ignora”) tende ad emarginarle, senza rendersi conto delle reali difficoltà che esse incontrano quotidianamente.

La **disabilità percepita**, intesa come difficoltà deambulatoria o persona in carrozzina, essendo un handicap visivo, sembra di più facile comprensione, ma solo chi vive questa condizione conosce realmente cosa vuol dire convivere quotidianamente con le patologie e i problemi ad essa correlati. Viene istintivo pensare che per le persone in carrozzina il problema maggiore sia spostarsi, ma non sempre è così. Le problematiche che vivono coloro che hanno una difficoltà percepita non si fermano lì e potrai comprenderle meglio anche attraverso la storia di Andrea Facchinelli pubblicata a pagina 4. Del nostro mondo vi sarebbe molto da raccontare e spero di poterlo fare un po' per volta. Ora, augurandoti una buona lettura sono a chiederti di **AIUTARCI partecipando** alle nostre attività, **SOSTENERCI** sottoscrivendo la **tessera per l'anno 2014**, **PROPORTI** come **volontario**, così che insieme si possa dire: **“Ogni giorno una battaglia, ogni sera una conquista!”** □

Maria Carla Bonetta

Amo questa vita nonostante tutto!

Accettare la propria disabilità è il primo passo fondamentale per ricominciare a vivere

Quando credi di essere in cima

di Andrea Facchinelli
Vice Presidente As.Tr.I.D. Onlus

alla vetta, per un banale incidente ti trovi alla base e come un neonato devi re-imparare a vivere per risalire nuovamente. Fino al 24 maggio 2008 la mia vita era frenetica: sveglia al mattino presto, preparavo i bambini di 3 e 7 anni e poi via. Il lavoro di geometra-topografo in Trentino ed in Veneto assorbiva la mia giornata. Il poco tempo libero lo dedicavo alla famiglia ed alla mia grande passione: la corsa in montagna. Nel 1990 ero stato convocato dalla Nazionale Italiana per partecipare alla Coppa del Mondo di Corsa in Montagna tenutasi a Telfes in Austria.

Ma il destino era in agguato e il **24 maggio 2008** cambiò la mia vita!

Quel giorno, con mio cognato ed un amico siamo andati al passo Manghen per assistere al passaggio del Giro d'Italia. Giunti in località Calamento decidemmo di fermarci in quanto il luogo era ideale per vedere un bel tratto di strada. Passati gli atleti e la macchina del fine corsa, decidemmo di rientrare.

Purtroppo, a metà della discesa in una curva mi trovai di fronte una macchina ed evitarla era impossibile. Mi trovai a terra, appoggiato alla parte anteriore dell'autovettura. Vedevo il mio sangue che usciva dalla testa e scendeva lungo la strada, sentivo un forte dolore al torace, mi toccai le gambe e nella mente passò un fulmine, non le sentivo più!

In quel momento pensai:

"Cari amici, ora inizia una nuova vita". Arrivarono i primi soccorsi, li misi a conoscenza del mio stato, mi immobilizzarono e in ambulanza fui trasportato a valle per salire sull'elisoccorso con destinazione Bolzano: Ospedale di San Maurizio. Erano anni che sognavo un bel giro in elicottero, ma non così, non con quelle emozioni così contrastanti e quei dubbi. Alle 17:30 stavano già facendo i primi accertamenti e l'esito non discostava dalle mie sensazioni, pneumo-torace bilaterale, frattura di due vertebre con fuoriuscita di midollo spinale: paraplegia! Alle 5:00 del mattino uscii dalla sala operatoria, bello ricucito, con qualche tubo, 10 sacche di sangue nuovo e mi trasferirono in rianimazione al letto numero 15.

Dopo la dimissione da Bolzano, iniziai la riabilitazione presso Villa Rosa dove medici, fisioterapisti, terapisti occupazionali ed operatori di reparto mi insegnarono a lavarmi, vestirmi, entrare ed uscire dal letto e succes-

sivamente dall'automobile.

Fui dimesso il 07 novembre 2008 ed il primo pensiero era come poter recuperare la mia autonomia.

Al rientro a casa mi resi conto che dovevo sbarriarla, nonostante da poco avessimo concluso i lavori di ristrutturazione. Dovevo riadattarla con una piattaforma elevatrice per accedere al garage ed in ufficio così da riprendere il lavoro di geometra; modificare il bagno e renderlo accessibile al nuovo stato e riabituarmi agli spazi. Acquistai un'automobile adattata alle mie esigenze e conseguì la patente speciale. Con l'aiuto di un collaboratore, provai a proseguire nella mia attività di geometra-topografo, ma era difficile poter fare quello che facevo prima e fortunatamente, in seguito, fui assunto da Trentino Network che mi diede l'opportunità di lavorare tramite telelavoro, quindi rimanendo a casa in completa autosufficienza.

Molti ostacoli dovevano ancora essere affrontati per vivere più serenamente.

Desideravo tanto fare una vacanza con la mia famiglia e ci abbiamo provato soggiornando in hotel, ma abbiamo incontrato disagi e/o situazioni difficili che vincolavano l'autonomia (bagni, camere, ascensori non accessibili), quindi, decidemmo di acquistare un camper ed adattarlo alle mie necessità. Finalmente potevo muovermi agevolmente senza più barriere, visitare città senza dover preventivamente verificare l'accessibilità e vivermi la mia famiglia in totale libertà. Con il tempo, accompagnato dai soci della SAT di Civezzano, che mi trasportavano con la joëlette, ho ripreso le escursioni in montagna arrivando sulla cima del Costalta, del Calisio, in Val d'Ambiez a Malga Fornasa Alta, sul Monte Stivo ed Altissimo.

Oggi, sono già trascorsi cinque anni di questa "seconda vita" e permettetemi di dirlo, rispetto a prima vedo e affronto in modo diverso molte situazioni.

Quali? Ve ne elenco solo alcune:

- ◆ prima, un semplice gradino anche di pochi cm lo superavo, ora se non c'è un percorso alternativo adeguato devo farmi aiutare oppure sono obbligato a rinunciare;
- ◆ prima i marciapiedi ripidi o inclinati trasversalmente non mi creavano nessuna difficoltà, ora sono degli ostacoli che mettono a repentaglio il transito e la mia stabilità;
- ◆ prima i parcheggi per disabili erano invisibili, ora li cerco, e se non sono disponibili o assenti diventa un problema, perché parcheggiare in stalli normali, dove non vi è lo spazio "zebrato", per chi è in carrozzina o



vescica sono neurologici, cosa significa? Cercherò di spiegarvelo con parole povere sperando di non turbare nessuno:

- ◆ non ho la percezione dell'alvo e quando ho impegni, spero di non trovarmi in difficoltà in quanto non avendo stimoli, ho sempre paura di trovarmi in situazioni spiacevoli e dover rientrare a casa improvvisamente per farmi ripulire come un neonato;
- ◆ non ho la gestione della vescica e quindi ogni 4-5 ore, anche di notte, devo svuotarla mediante autocateterismo, inoltre, porto un sistema collegato ad una sacca che allaccio alla gamba per evitare di trovarmi "bagnato" nonostante il pannolone e questo comporta che oltre al disagio quotidiano debba sempre indossare pantaloni lunghi anche con il caldo;
- ◆ frequentemente devo sottopormi ad iniezioni di botulino in vescica per evitare continue infezioni renali;
- ◆ dormo sempre in posizione fetale

con un cuscino fra le gambe al fine di evitare arrossamenti e piaghe da decubito ed un altro dietro alla schiena per sostenere il tronco;

- ◆ da quando sono paraplegico io e mia moglie, non abbiamo più dormito una notte intera, infatti ogni notte devo svegliarla per farmi aiutare a cambiare posizione.

Perché vi ho raccontato tutto questo? Perché la disabilità non è fatta soltanto da una carrozzina, da una difficoltà a deambulare, dall'assenza di uno o più arti. La disabilità è anche e soprattutto quella che non si percepisce e che dietro le mura domestiche viene vissuta personalmente e dai propri cari come un bagaglio pesante da affrontare sempre con il sorriso sulle labbra. Chi mi incontra vede il sorriso ed il mio stato fisico ma non può percepire tutto questo, non può percepire i momenti bui, non può percepire il doversi mettere in gioco quotidianamente e nello stesso tempo non può percepire la tenacia e l'amore che mi supporta.

Amo questa vita, amo mia moglie ed i miei figli, amo le persone che mi sono accanto e per questo fino ad ora non mi sono arreso e non intendo farlo oggi! □

andrea@astrid-onlus.it

disabile, diventa difficile se non impossibile in quanto non è possibile aprire tutta la portiera per affiancare la carrozzina o poter scendere normalmente. È per questo che i parcheggi per disabili hanno una larghezza maggiore con una "zebratura" a fianco.

Queste sono le barriere esteriori, quelle visibili e che dobbiamo gestire quotidianamente, ma le barriere invisibili e del tutto sconosciute, quelle che ognuno di noi vive nel privato, quelle sono il vero ostacolo.

Nel mio caso, aver perso l'uso delle gambe è il problema minore, anzi a volte una fortuna. Infatti, quando mi sposto trovo sempre da sedermi e chi mi vede, percepisce solo l'aspetto esteriore commentandolo per quello che vede.

Ma pochi sanno che:

- ◆ con il trauma ho perso l'uso degli addominali e quindi, il controllo del tronco è molto precario e per vestirmi o spostarmi a letto devo compiere movimenti particolari o farmi aiutare;
- ◆ le gambe sono sempre molto rigide e faccio fatica a raddrizzarle pur assumendo medicinali per ridurre le contrazioni muscolari;
- ◆ non ho il controllo degli sfinteri in quanto alvo e

Il mio Volontariato

di PierAngelo Beltrami
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus

Negli anni dell'adolescenza, si cresce aprendo gli occhi a un mondo tutto nuovo che, per la maggior parte di noi cresciuti in Trentino, era un'esperienza da ricordare e celebrare. Le montagne che ci circondavano davano un senso di protezione ma anche un grande senso di presenza e ci facevano porre infinite domande. Cosa esiste oltre la nostra valle? Come conquistare il mistero dei sentieri e delle mille destinazioni sconosciute? A volte incontravamo animali che vedendoli ci incuriosivano e allora correvamo a casa per cercarli sull'enciclopedia illustrata. Questa era la nostra adolescenza. L'unico evento di rilievo di quegli anni di scoperta, che si potrebbe definire di "volontariato di massa" e concepito come azione rivolta per il bene del prossimo, era la giornata delle "piante". Una bella tradizione volta a piantare nella fertile terra di valle, piantine di pioppi per risanare il terreno incolto e allo stesso tempo infoltire una parte brulla della valle.

A quel tempo, per me, il volontariato non aveva ancora quel senso profondo di *dare senza aspettarsi niente di ritorno* e le molte altre incredibili sfaccettature di una realtà che solo il volontariato ti porta a conoscere.

Per brevità di spazio, faccio un "fast forward" negli anni e mi sposto ad un tempo più maturo nella comprensione del mio essere e del mondo attorno a me. Agli inizi degli anni sessanta, quando un giovane Presidente americano aveva annunciato la creazione del "Peace Corps" per sostenere il volontariato a livello mondiale, tutto d'un tratto la comprensione del mondo attorno a me cambia. Per la prima volta sento una voce autorevole spiegare al mondo la necessità di aiutarci l'un l'altro per creare un futuro migliore aiutando le persone meno fortunate di noi. Fu un annuncio incredibile che ebbe ripercussioni positive, non solo tra i giovani del continente, ma portò un senso di speranza nel mondo.

I miei anni di studio a Milano erano quelli di un normale giovane studente in cerca della propria identità. Erano gli anni ruggenti dalla musica degli anni sessanta, che forse

hanno influenzato un po' tutti e certamente contraddistinti da un senso di ribellione verso un sistema contraddittorio e molte volte ingiusto. A quel tempo di volontariato non se ne sentiva parlare molto, eccetto in televisione quando parlavano di Dr. Schweitzer che con le sue opera prima da volontario, poi come missionario, aveva fatto molto per alleviare le sofferenze altrui.

Negli anni successivi, quando la mia carriera sembrava già delineata con studi di grafica ad alto livello a Milano, la scoperta di una spiritualità interiore mi portò a rispolverare quegli ideali e quei valori legati al cuore che agirono sulla mia coscienza e diedero il giusto impulso per rivedere la mia realtà (a quel tempo, piuttosto edonistica...),

indirizzandola verso un'esistenza meno orientata al "primeggiare" ma centrata su uno scopo più altruistico. Questo "risveglio" mi portò a capire molte cose, tra le quali, anche il vero senso del volontariato. Il volontariato che ho vissuto mi ha dato e continua a darmi uno spiccato senso di appartenenza. Quell'essere parte di un universo dove le nostre azioni potevano influenzare direttamente il benessere della gente attorno a noi, e anche quello di generazioni future.



Proverò a riassumere in poche righe l'ulteriore sviluppo dei valori del volontariato con un'inaspettata opportunità di fare lo stesso in America. Approdato a New York, per quello che doveva essere uno "stage" di volontariato di 40 giorni, ben presto si trasformò in un'opportunità per allungare la mia permanenza negli States. Terminato il mio "stage", mi chiesero di rimanere con l'organizzazione di cui facevo parte, perchè la stessa si stava espandendo e vi era la necessità di un grafico con esperienza internazionale. Così, dopo poche settimane ricevetti un'offerta di lavoro proprio nella "grande mela"!

New York era ed è una grande città con pregi e difetti, e fare volontariato in uno dei quartieri più affollati non era cosa facile. Ci eravamo organizzati in modo tale che ognuno di noi avesse una zona specifica di Manhattan tra la 98ma e la 90ma strada, proprio a ridosso del Central Park, dove avevamo identificato circa 500 appartamenti. Bussando di porta in porta, visitavamo le persone anziane oppure chi necessitava di assistenza,

pulivamo i loro appartamenti oppure facevamo la spesa alle persone con mobilità ridotta. In questi grandi palazzi al confine con il Parco, a volte diventava un'avventura tragicomica anche offrire un piccolo aiuto perché, c'era chi lo apprezzava e chi invece non ti dava neanche l'opportunità di spiegarti, perché venivamo subito accolti con insulti e porte sbattute in faccia. A quel tempo ho imparato che non si poteva prendere con leggerezza la dignità altrui ma che tatto, sensibilità e pazienza dovevano emergere dal cuore. Dopotutto il nostro non era un lavoro bensì un atto di volontariato che però a volte veniva frainteso e come tale rigettato. Fortunatamente attraverso la distribuzione di volantini, la gente iniziò a capire che questi ragazzi dall'accento strano avevano solo scopi altruistici e dopo un pò di tempo venivamo accettati.

Un bel giorno uno dei vicini nella nostra zona mi chiese di entrare nel suo appartamento perché voleva sapere: *"Come mai 3 volte in settimana lascio il mio lavoro 'downtown' e mi recavo dalla sua vicina per prestarle aiuto? Chi è questa mia vicina per te? È forse una tua parente?"* mi chiese con tono sospettoso, e quando gli risposi che ero un volontario venuto dall'Italia per fare questa esperienza rimase senza parole. Mi fissava come per dire: *"Ma questo o è fesso o ha in mente qualche altra losca motivazione"*. Dopo qualche minuto, lo salutai e mi recai dalla sua vicina per sapere quali erano le sue necessità per quel giorno. Qualche mese dopo quell'incontro il vicino (che normalmente sbirciava ogni mio passo) cominciò a salutarmi con un sorriso un po' tirato, certamente non mi vedeva più con sospetto, ma non era ancora del tutto sicuro sul mio operato. Dopo lunghe discussioni e tante belle serate passate assieme con la signora anziana del vicinato diventammo amici. Un bel giorno mi invitò nuovamente a casa sua e, con tono serio mi chiese: *"Hai un'automobile?"* La mia risposta spiritosa lo fece sorridere. A quel punto, estrasse delle chiavi dalla tasca e, facendole dondolare davanti ai miei occhi mi chiese se volevo prendere possesso della sua Buick.

Quella sera invece di prendere il solito autobus all'angolo, tornai a casa in questa enorme Buick blue con tanto di classiche ruote a fascia bianca.

Alcuni anni dopo aver stabilito il mio studio di Design & Marketing a Manhattan ho avuto altre occasioni di offrirmi come volontario in luoghi insoliti come: Cartagena, Columbia, Montevideo, Gerusalemme, Asan in Korea del Sud e Guandong in Cina. Devo dire che in ognuno di queste situazioni il volontariato mi ha offerto la possibilità di conoscere, e apprezzare gente, abitudini, cibo e culture sconosciute che, non solo mi hanno arricchito interiormente, ma mi hanno regalato un bagaglio di esperienze pressoché indimenticabili.

La scoperta dei valori del volontariato è diversa da persona a persona, ma il risultato è sempre lo stesso.

Il volontariato fatto con la giusta motivazione porta sempre a risultati straordinari e, guarda caso, il beneficiario non è solo il ricevente del servizio, ma è soprattutto il volontario stesso. Molte volte anche da una breve esperienza, il volontario esce soddisfatto per la felicità altrui e ricco di sentimenti positivi che trasferisce in una vita più produttiva e in sintonia con l'universo che lo circonda.

In questo mondo, dove sembra prevalere il pensiero egoistico, il risultato è apparente e non certo edificante. Ecco allora che un ritorno

hai valori tradizionali dove l'essere umano non vive solo per se stesso, ma è sempre motivato dal cuore per il bene della famiglia e inevitabilmente, vuole estendere lo stesso sentimento per il bene comune. Basta guardare la natura che ci circonda. Il sole rinasce ogni giorno e ci dà vita senza che lo chiediamo, l'acqua ci disseta e ci assiste nel nostro fabbisogno giornaliero, i vegetali ci nutrono senza dolersi o avvelenarci e allora, perché non agire come la natura fa ogni giorno per noi?

L'universo applica un sistema che forse tutti noi dovremmo scoprire... *"Vivere in armonia con le leggi universali e dare senza pensare al profitto personale"*.

Forse si perderà qualche minuto della nostra preziosa esistenza, ma si guadagnerà in felicità interiore e molte volte anche in piacevoli sorprese. □

pierangelo@astrid-onlus.it



Project Volunteers Team 1. New York, 1985

Noi per Voi

28 maggio 2013: Come gestire stress, tensioni e fatica nella vita?

La prima serata informativa, aperta a tutti, aveva un tema importante e di sempre maggiore attualità. *"Come gestire stress, tensioni e fatica nella vita?"* Oggi le persone nella vita in generale, si trovano ad affrontare un paradigma complesso in cambio di una stabilità (lavorativa, relazionale, fisica, ecc) e devono affrontare alti livelli di stress, di fatica e di pressioni.

La serata è stata presentata dai coach *Daniele Mosca* e *Paolo Loner*, diplomati presso la Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching, i quali hanno evidenziato le strategie possibili da adottare per affrontarli. La partecipazione di pubblico è stata buona e sono in fase di valutazioni ulteriori serate e corsi e/o seminari.



01 ottobre 2013: Benessere in movimento

A fine estate la maggior parte delle persone desidera intraprendere un percorso che l'avvicini ad un'attività motoria utile per affrontare i mesi invernali e che possa apportare energia e vitalità. Con l'insegnante *Francesco Mondini* - diplomato ISEF, laureato in Scienze Motorie, maestro di sci, telemark-freestyle-freeride e istruttore di nordic walking - sono state valutate diverse tipologie di ginnastica ed alla fine abbiamo scelto di attivare dei corsi di *T'ai Chi Chih*, *Qigong*, *Ginnastica Dolce* e *Ginnastica Posturale* in quanto discipline e tecniche alla portata di tutti. *Francesco Mondini* da 12 anni pratica la disciplina del *T'AI CHI CHIH®* e *QIGONG* ed ha conseguito la qualifica di insegnante accreditato a seguito percorsi formativi con insegnanti americani e francesi.



23-24-25 agosto 2013: Festa Unione Sportiva Vigolana - Vigolo Vattaro

Nei giorni in cui l'evento ha avuto luogo, vi è stato un buon afflusso di persone che chiedevano informazioni sulle nostre finalità e sui progetti di *As.Tr.I.D. Onlus*. Presso il nostro stand era esposto un tabellone dove le persone potevano visionare articoli che parlavano di noi e della disabilità. Era inoltre possibile visionare anche il 1° numero di *AsTrID NEWS*. Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno sottoscritto l'adesione ad *As.Tr.I.D. Onlus*, a coloro che si sono avvicinati alla nostra associazione con grande sensibilità perché condividono le finalità che rappresentiamo. Un grazie particolare va all'Unione Sportiva Vigolana che ha accolto con piacere la nostra presenza alla loro manifestazione.

05 ottobre 2013: Festa della Pera - Vattaro

La Festa della Pera ogni anno si arricchisce di nuovi eventi che apportano visibilità e crea gemellaggi con altre località. Quest'anno c'eravamo anche noi! Nel nostro stand venivano distribuite frittelle emiliane preparate con cura dall'amico *Enrico di Finale Emilia* che, attraverso il suo operato, desiderava essere vicino *As.Tr.I.D. Onlus*. Inoltre, abbiamo avuto l'opportunità di distribuire del buon vino trentino, gentilmente offerto dalle cantine: *Azienda Agricola Devigili Elio*, *La-Vis*, *Società Agricola Zanotelli*, *Càvit Trento*, *Azienda Agricola Pojer & Sandri* e *Cantina Sociale Roverè della Luna*. Le persone che si sono avvicinate al nostro stand erano interessate a ricevere informazioni sul nostro operato ed allo stesso tempo hanno sottoscritto diverse adesioni. Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno collaborato affinché questo evento potesse aver luogo.

I nostri progetti

13 luglio 2013:

Paesi senza Barriere – Vattaro

Il sindaco *Devis Tamanini*, dopo il saluto ai presenti ha introdotto il primo incontro pubblico dedicato alle politiche per la disabilità. Mentre *Maria Carla Bonetta* - presidente As.Tr.I.D. Onlus - ha evidenziato come **la disabilità possa essere un'opportunità, non un ostacolo** ed ha parlato del progetto cardine di As.Tr.I.D. Onlus: **Handicap come Opportunità!** È stata quindi la volta dell'ideatore del progetto, il consigliere *Andrea Facchinelli*, che ha posto l'accento sulla necessità di **eliminare le barriere dai percorsi pedonali** perché, nonostante si parli di città "a misura di disabile", sono ancora troppi gli ostacoli che i portatori di handicap, soprattutto coloro che sono costretti in sedia a rotelle, incontrano per strada e sui marciapiedi. *Gian Piero Robbi*, sostenitore As.Tr.I.D. Onlus, ha evidenziato la diversità di problematiche che incontrano le persone con difficoltà deambulatoria da coloro che vivono in carrozzina.

L'incontro si è concluso con l'intervento di *Jasmine Rizzi* – consigliere As.Tr.I.D. Onlus – la quale ha precisato che la sensibilizzazione nei confronti dei pro-



06 ottobre 2013:

"6 h MTB 3° Memorial "Andrea Chiarani" - Dro

Nonostante la giornata uggiosa, noi eravamo presenti con uno stand ed un gruppo tenace di volontari che ormai ci seguono in questi eventi. Non starò a darvi informazioni sulla gara in quanto potrete leggerle nell'articolo a pagina 22, ma a ringraziare questi atleti che hanno dimostrato di essere delle splendide persone e con grande onore hanno indossato delle maglie riportanti il nostro logo. Hanno corso per noi, hanno dato "voce" attraverso una bella intervista, hanno portato un sorriso e tanta solidarietà al team di As.Tr.I.D Onlus..

Su www.ccsenzafreni.it foto e video correlati.

blemi della disabilità si può ottenere insegnando nelle scuole l'importanza di vivere in una società in cui anche i disabili hanno il diritto ad avere una vita dignitosa, perché il disabile è una persona come tutte le altre, con le sue problematiche ma anche con le sue abilità da valorizzare e tutelare. □

VATTARO: Comune senza barriere



As.Tr.I.D. Onlus e il Comune di Vattaro collaborano per "Paesi senza barriere"



Panoramica di Vattaro di Andrea Facchinelli

Sabato 13 luglio
2013, nella Sala

di Lino Boller
Vice Sindaco del Comune di Vattaro

Consiliare del Comune di Vattaro, su iniziativa di As.Tr.I.D. Onlus (Associazione Trentina per Invalidi e Disabili) e del Comune stesso, vi è stato un incontro informativo e di riflessione sulla disabilità.

Il tema dell'incontro, **"Paesi senza barriere"**, ha consentito di affrontare il problema della disabilità nella sua interezza.

Vattaro è il primo Comune che ha ospitato il progetto **"Paesi Senza Barriere"** e si auspica che, data anche la particolare tematica, sia recepito da tutti i comuni del Trentino.

Il merito di questa iniziativa e della sensibilizzazione, in primis degli amministratori comunali nonché della popolazione di Vattaro, va sicuramente al geom. Andrea Facchinelli residente in paese e Vicepresidente di As.Tr.I.D. Onlus.

Con lui ci siamo confrontati sulle diverse tematiche e criticità dei percorsi barrierati, presenti, sia sulle strade di collegamento che sulle strade interne al paese di Vattaro evidenziando difficoltà di accesso ai parcheggi, marciapiedi, attraversamenti pedonali e talvolta la mancata segnaletica orizzontale e verticale riguardante i parcheggi per disabili.

Il geom. Andrea Facchinelli, ha trasmesso all'Amministrazione un'ortofoto (foto aerea) con evidenziati i punti da sbarriare e corredata da fotografie che individuano le zone con criticità che, di fatto, impediscono la normale accessibilità per chi si sposta in carrozzina, ma anche per coloro che hanno difficoltà a deambulare

per malattie, traumi o incidenti e non solo (anziani, donne incinte, mamme con passeggino, ecc.).

L'importanza di quanto emerso nei vari colloqui non sta solo nel fatto di intervenire sulle opere già realizzate, che saranno oggetto di risoluzione in fase di nuova asfaltatura o rifacimento di cordone stradal, ma in una presa di coscienza da parte degli amministratori per realizzare in futuro nuove opere prestando attenzione a problematiche che prima erano delegate solo ai tecnici progettisti, che sicuramente operano nel rispetto delle leggi sull'eliminazione delle barriere architettoniche, ma andando quando possibile, oltre quanto normato. In fase di realizzazione di nuove opere è importante prestare attenzione alle problematiche dei disabili, anche perché: **"non costa di più, costa uguale ma cambia il risultato"**.

Grazie alle indicazioni di As.Tr.I.D. Onlus, in fase esecutiva dei lavori di rifacimento del nostro cimitero comunale, è stato dato incarico al progettista di studiare una soluzione per eliminare la barriera architettonica all'ingresso del cimitero stesso.

Il risultato è visibile, in quanto con una piccola modifica, ora tutti possono accedervi agevolmente.

Anche nella fase esecutiva del parcheggio seminterrato si è provveduto, sia con l'architetto progettista, sia con gli ingegneri della D.L. ad apportare delle modifiche alle rampe d'accesso ed ai percorsi destinati ai disabili.

Ora, a nome della Giunta Comunale di Vattaro, ringrazio il geom. Andrea Facchinelli e tutto il direttivo di As.Tr.I.D. Onlus, per l'opera di sensibilizzazione e perché attraverso loro, le prime barriere architettoniche a cadere, sono state quelle che erano "dentro di noi". □



*Grazie, per averci accompagnato in questa bellissima sfida!
Auguri per un Sereno Natale*

- Il Direttivo di As.Tr.I.D. Onlus



NOI NON CI LASCIAMO INFLUENZARE E TU?



Provincia Autonoma di Trento

Campagna Vaccinazione Antinfluenzale Stagionale



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

SERVIZI VACCINALI DEI DISTRETTI SANITARI

**DISTRETTO CENTRO NORD
Trento**

Centro per i servizi sanitari
Palazzina D Viale Verona
Tel. 0461 902247

**DISTRETTO EST
Pergine Valsugana**

Via S. Pietro, 2
Tel. 0461 515200-208

Borgo Valsugana

Viale Vicenza, 9
Tel. 0461 755611

Tonadico

Via Roma, 1
Tel. 0439 764424

Cavalese

via Dossi, 17
Tel. 0462 242183

Pozza di Fassa

via Milano, 11
Tel. 0462 761000

**DISTRETTO OVEST
Cles**

Viale Degasperi, 31
Tel. 0463 660369

Malè

Via IV Novembre, 8
Tel. 0463 909430

**DISTRETTO CENTRO SUD
Rovereto**

Piazza Leoni, 11/A
Tel. 0464 403706

Arco

Villa Tappainer
Via Donatori del sangue, 2
Tel. 0464 532936

Tione di Trento

via Trento, 15
Tel. 0465 331411



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

COME **COMBATTERE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA?**

**lavandosi spesso le
mani con acqua
e sapone o con gli
appositi gel alcolici**



**coprendo naso
e bocca con un
fazzoletto (o con il
gomito) in caso
di tosse o starnuti**



vaccinandosi:
la vaccinazione è un
efficace mezzo per evitare
l'influenza o le sue
complicanze, specie per le
persone per le quali
è raccomandata

CHE COS'È L'INFLUENZA?

L'influenza è una malattia virale causata da vari tipi di virus.

I virus influenzali possono mutare di anno in anno, per questo l'influenza si può prendere più volte. Questi virus circolano soprattutto nella stagione fredda, causando molti casi di malattia, di ricovero e anche di morte. I sintomi dell'influenza sono febbre, mal di testa, malessere, stanchezza, mal di gola, raffreddore, tosse; in qualche caso, anche vomito e diarrea. La malattia si trasmette per via aerea e per contatto, cioè toccando naso, bocca e occhi con le mani non lavate, contaminate dai virus presenti nell'ambiente.

IL VACCINO ANTINFLUENZALE.

Consiste in un'iniezione nel braccio, contenente alcune proteine dei virus influenzali; promuove la formazione di anticorpi ed evita la comparsa della malattia. Protegge solo dai virus influenzali e non contro virus diversi, che possono però causare sintomi simili all'influenza. Il vaccino è sicuro, ben tollerato e solo raramente provoca effetti collaterali severi. Poiché il vaccino non contiene virus vivi, non può causare malattia.

CHI DOVREBBE SOTTOPORSI ALLA VACCINAZIONE?

La vaccinazione è raccomandata e offerta gratuitamente dal Servizio Sanitario ad alcune categorie di persone, per le quali l'influenza potrebbe costituire un problema serio o potrebbe diventarlo per la salute di quelli che assistono:

- persone di età pari o superiore a 65 anni
- soggetti di età tra i 6 mesi a 64 anni affetti da malattie croniche respiratorie, cardio-circolatorie, renali, diabete, tumori, malattie con immunosoppressione, malattie infiammatorie croniche, sindromi da malassorbimento intestinale, importanti interventi chirurgici in programma, malattie neuromuscolari.
- Bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico
- Donne in gravidanza al 2° o 3° trimestre durante la stagione influenzale
- Persone ricoverate in strutture per lungodegenti
- Medici e personale sanitario di assistenza
- Familiari e contatti di soggetti a rischio
- Addetti a servizi pubblici di primario interesse: forze di polizia, vigili del fuoco, altre categorie secondo indicazioni provinciali
- Personale che lavora a contatto con animali (allevatori, veterinari..)

CHI NON DOVREBBE VACCINARSI?

- Persone con malattie acute con febbre (possono vaccinarsi dopo la guarigione)
- Chi ha avuto grave reazione allergica dopo precedente vaccino influenzale
- Chi soffre di grave allergia alle uova o ad uno dei componenti del vaccino
- Persone affette da sindrome di Guillain Barré

QUANDO E DOVE VACCINARSI?

La campagna di vaccinazione per le categorie di persone sopra elencate va dall'ultima settimana di ottobre a fine dicembre. Per essere vaccinati, è possibile rivolgersi al proprio medico o agli ambulatori vaccinali dei Distretti sanitari

DOVE AVERE ULTERIORI INFORMAZIONI?

Rivolgendosi al proprio medico
o ai servizi vaccinali dei Distretti sanitari



NON LASCIARMI INFLUENZARE

Metodo Kousmine



Che cos'è?

Il Metodo Kousmine - nato per la prevenzione dei tumori - è un prezioso ed efficace strumento terapeutico-preventivo formulato dalla dottoressa Catherine Kousmine (1904-1992), che ha svolto la sua attività di medico e ricercatore in Svizzera all'inizio del secolo scorso. L'esperienza e la ricerca l'hanno portata all'intuizione fondamentale della sua lunga carriera: l'alimentazione come terapia-chiave per ristabilire la salute e l'equilibrio dell'organismo, minacciati e distrutti dagli elementi tossici ed inquinanti e dalle carenze presenti nel mondo moderno. Il Metodo si basa su presupposti rigorosamente scientifici ed è confermato da numerose e recenti ricerche. Si tratta anche di un metodo naturale, che può essere applicato in maniera complementare con qualsiasi altra terapia.

Il Metodo Kousmine è costituito da **4 pilastri fondamentali**, più uno di competenza medica e previsto solo per casi particolari:

- ◆ Primo: un'alimentazione equilibrata
- ◆ Secondo: il controllo dell'acidità
- ◆ Terzo: l'igiene intestinale
- ◆ Quarto: gli integratori alimentari

Il **Quinto pilastro** è la terapia dei vaccini immunomodulanti, una tecnica di deviazione degli anticorpi e di immunoderivazione dolce che si dimostra utile nello stabilizzare alcune patologie (reumatiche, respiratorie, ecc.) per le quali gli altri quattro pilastri non sono sufficienti.

A chi è utile?

Il Metodo Kousmine è utile a tutti coloro che intendono mantenersi in buona salute, attuando una efficace ed attiva prevenzione. Inoltre, si rivela molto utile anche a quanti, affetti da patologie degenerative (quali prevenzioni di recidive tumorali, sclerosi multipla, colite ulcerosa, artrite reumatoide, morbo di Crohn, spondilite anchilosante, lupus eritematoso, ecc.), desiderano stimolare e rafforzare il proprio sistema immunitario, rendendolo in grado di provvedere al ristabilimento della salute. È particolarmente indicato nella prevenzione dei tumori e nelle patologie autoimmuni.

Come Iniziare?

Digiuno o depurazione

All'inizio del metodo è opportuno praticare, se possibile, una settimana di digiuno a sola acqua. Per verificare se è possibile per voi praticare il digiuno consultate un med-

ico kousminiano. Nell'impossibilità di praticare il digiuno conviene almeno fare una settimana di depurazione nutrendosi solo di frutta e soprattutto verdure, crude e cotte, condite con olio EV d'oliva e erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, ecc.), con l'aggiunta di piccoli quantitativi di semi oleosi (nocciole, noci, mandorle, ecc.). Sono escluse le patate e le banane.

Risanamento della flora batterica intestinale

Una ricca e sana flora batterica intestinale è condizione assoluta per una buona salute. Non tutti i prodotti in commercio sono veramente efficaci. Chiedete consiglio ad un medico kousminiano per integrare la flora batterica in modo adeguato alla vostra situazione.

Igiene intestinale

È importante avere regolarità intestinale. La stipsi o stitichezza è il nemico principale dell'intestino e, di conseguenza, dello stato di salute dell'intero organismo. L'irregolarità dell'intestino è alla base di molte malattie.

La soluzione non sono i purganti ma:

- ◆ aumentare le fibre: verdure e cereali integrali (*anche con integratori di fibre*);
- ◆ assicurarsi di bere abbastanza acqua ed equivalenti (*tisane, brodi*) = almeno un litro e mezzo al giorno;
- ◆ fare attività fisica (*ideale camminare, almeno mezz'ora al giorno*);
- ◆ abituarsi alla regolarità (*tutti i giorni alla stessa ora*), aiutandosi nei primi tempi con microclismi. Utili anche esercizi di respirazione e massaggi.

Controllo dell'acidità

L'acidificazione dell'organismo si accompagna sempre a processi patologici. L'accurato controllo da parte dell'interessato e il ricorso (ove occorra) alla correzione dell'acidificazione dei tessuti costituisce un passo fondamentale per una buona salute. La misurazione del pH urinario consente di individuare l'eccesso di acidificazione dell'organismo (che è legato all'alimentazione, ma anche alla carenza di oligoelementi e vitamine) e di correggerlo opportunamente. Come effettuare un corretto controllo:

- ◆ utilizzare cartine tornasole (reperibili in farmacia) per misurare il pH urinario;
- ◆ assumere de-acidificanti (citrati), in caso di acidosi (secondo valutazione medica);
- ◆ consumare, nella dieta quotidiana, alimenti alcalinizzanti, neutri ed acidificanti in maniera equilibrata.

Gli integratori alimentari, le vitamine, i polifenoli e gli oligo-elementi hanno un ruolo fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Spesso l'alimentazione, da sola, non ne garantisce il giusto apporto, soprattutto quando per un certo periodo non è stata equilibrata. Inoltre, la malattia può causare nell'organismo una maggiore necessità di tali elementi. Gli integratori alimentari sono pertanto un pilastro del metodo: nelle modalità e tipologie da stabilire, caso per caso **secondo il parere medico**.

CONSIGLI ALIMENTARI

Diminuite fortemente gli **zuccheri**. Quei pochi sostituiteli con miele, zucchero di canna, malto. Attenti agli zuccheri nascosti nei dolci: dolcificateli soprattutto con frutta. I **carboidrati** devono essere assunti nello stesso pasto con **proteine**: (carne o pesce o uova) nei pasti con cibi animali o legumi (o derivati come il tofu) nei pasti **vegetali**. Ricordiamo che le patate devono essere considerate carboidrati amidacei come la pasta, il pane, ecc. È bene non aggiungere ad una dose sufficiente di un carboidrato altri farinacei (come l'abbinamento nello stesso pasto di pasta e pane) a meno di non diminuire entrambi. Diminuite molto il **sale**. Usate molti aromi e spezie, che insaporiscono anche con poco sale. Molto efficace per la salute l'uso della curcuma (un cucchiaino a testa) accompagnata obbligatoriamente da una generosa spolverata di pepe nero (altrimenti non è efficace). Diminuite decisamente l'**alcol**: non più di un bicchiere di **vino rosso** di qualità a pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne. In molti casi occorre l'eliminazione totale. **Cotture ideali**: al vapore, al forno dolce, brasate (a fuoco lento con poca acqua o vino). Evitare i fritti e le grigliate. Condimento: olio extravergine di oliva usato a crudo.

Verdure

Iniziare sempre con un piatto abbondante di verdure crude di stagione (insalata o pinzimonio). In clima freddo, anche leggermente cotte al vapore. Verdure cotte 2 porzioni al giorno. Le migliori: famiglia dei cavoli, delle cipolle, carote, verdure a foglia verde scura; prezzemolo, sedano, pomodoro cotto. Le patate non sono verdure (sono farinacei come pane e pasta). Utilissimi i funghi shiitake, champignons, pleurotus. Molto efficace anche l'uso di aromi: rosmarino, timo, ecc.

La frutta

Due o tre porzioni al giorno, non dopo i pasti. Preferire la frutta colorata. La migliore è la frutta di bosco: fragole, lamponi, mirtilli, ribes rosso e nero, sambuco. A colazione la Crema Budwig, una deliziosa macedonia (o frullato) di banana e frutta di stagione con il succo di mezzo limone, yogurt naturali di qualità senza zuccheri ag-

giunti, un cucchiaino e mezzo semi di lino macinati al momento, assieme a cereali e dei semi oleosi (nocciole, noci, mandorle, girasole, sesamo, ecc.).

Cereali e legumi

Nei pasti in cui non ci sono proteine animali, un piatto di cereali con abbondanti legumi, ben conditi, tipo riso e fagioli, risi e bisi (riso e piselli), pasta e lenticchie, orzo e ceci; dovrebbe essere il normale pasto della sera.

TUTTI INTEGRALI e BIO

Non esagerare con pane (meglio quello a più cereali e a pasta acida) ed equivalenti: fette biscottate, grissini, crackers, ecc. Preferire i cereali in chicco (riso, orzo, grano saraceno, polenta, miglio, farro, quinoa, ecc. tutti integrali e BIO). La pizza raramente e senza mozzarella (basta indicarlo al pizzaiolo, è sostituibile con tonno, frutti di mare, fagioli, ecc.). Fatela precedere da un'insalata.

Proteine animali: massimo 4-5 volte alla settimana. Pesce (meglio pescato che allevato) uno o due volte alla settimana; altre due volte alla settimana (ma non indispensabili) o carni bianche o uova (due uova alla volta). Una **dieta vegetariana non è necessaria**, ma è comunque utile ed efficace per la salute, purché equilibrata, con molti legumi. **Eliminare il latte ed tutti i latticini** tranne yogurt naturale di qualità senza zuccheri aggiunti, ricotta magra (prodotta con solo siero di latte, evitare quella sfusa commerciale), qualche spolverata di grana. □

Tratto da Associazione CiboèSalute®

"La durata e la qualità della vita dipendono in gran parte dall'ingestione e utilizzazione dei nutrienti. La nutrizione è la scienza che collega l'alimentazione alla salute dell'uomo"

Giuseppe Rotilio

CiboèSalute®

è una delle uniche due associazioni esistenti in Italia riconosciute ed autorizzate dalla Fondazione Dr. Catherine Kousmine. È senza scopo di lucro, finalizzata alla diffusione del Metodo Kousmine, mediante corsi, conferenze, audiovisivi, pubblicazioni, siti internet. Riunisce esperti, malati, persone che si occupano di malati e persone sane che sono interessate a migliorare il proprio standard di salute, e quindi di benessere.

www.kousmine.net

L'iridologia: cos'è?

di Dr. For. Gianni Nicolini
Iridologo, Naturopata Heilpraktiker

Anatomicamente l'iride è un muscolo a conformazione anulare, estremamente innervato e vascolarizzato. Fisiologicamente permette di regolarizzare l'intensità luminosa che arriva ai recettori del nervo ottico, espandendo o restringendo l'apertura pupillare. Tutti i segnali nervosi ed ematici s'imprimono con raffinata precisione nella sua struttura.

L'arte di determinare lo stato di salute esaminando l'iride, era già conosciuto ai cinesi, duemila anni prima di Cristo. Nell'antico Egitto (1500 a.c.) compaiono riferimenti all'analisi dell'occhio in relazione con le malattie.

Per secoli l'iridologia rimane un insegnamento segreto, tracce si trovano nei dipinti di Hieronymus Bosch (1453-1516), soprattutto nel dipinto denominato *"I sette peccati capitali"*, che è una rappresentazione allegorica dell'iride.

L'iridologia moderna nasce con la pubblicazione del primo testo nel 1880 a cura del medico ungherese Ignaz Von Peczely (1826-1911) e della prima mappa iridea nel 1886 pubblicata dallo stesso autore. Nello stesso periodo lo svedese N. Liljequist (1851-1936) ne descrisse i segni importanti per la diagnosi iridologica. Da quel periodo ad oggi l'iridologia ha fatto passi da gigante e si è diffusa in tutto il mondo grazie agli studi di molti iridologi, medici e non. Per un approfondimento si rimanda al pregevolissimo, lavoro di M. Lusa e D. Lo Rito *"L'iridologia nel tempo"* Edizioni Accademia di Scienze Naturoigienistiche G. Galilei, Trento.

*"Non basta dire **"L'occhio rispecchia l'anima"** poiché nell'iride dell'occhio si vede ben altro. Si nota lo stato di salute del nostro corpo: ci dice il grado di costituzione fisico-organica, ci denuncia anzitempo l'evolversi di una manifestazione patologica, ci denuncia una possibile recettività del male, ci conferma l'origine d'esso e se è di indole ereditaria oppure se è stato acquisito nel*

corso dell'esistenza. L'iridologia è dunque la lettura dell'iride, migliaia di piccoli segni che parlano di noi, della nostra vita, del nostro passato, delle nostre abitudini, che ci danno informazioni sugli aspetti psichici, fisici, ereditari, costituzionali ed acquisiti dell'organismo, sulle predisposizioni a contrarre determinate patologie, il grado di intossicazione, la vitalità, la capacità reattiva sia fisica che psicologica, lo stato e le condizioni dei suoi organi e dunque sul suo stato di salute, ma non di far diagnosi certa di malattia. Ci denuncia anzitempo l'evolversi di una manifestazione patologica, una possibile recettività del male; ci conferma l'origine d'esso e se è di indole ereditaria oppure se è stato acquisito nel corso dell'esistenza. (Luigi Costacurta)

La mappa dell'iride è un libro vivente che va letto, capito, utilizzato, ci indica la direzione da seguire per ottenere il possibile benessere dando ordine e leggi naturali alla nostra esistenza. Dai segni iridei, si può rilevare un quadro dell'integrità del corpo, dei suoi punti forti o deboli, dello stato vitale della salute corporea. L'iridologo non rilascia prescrizione medica, ma

consigli per riequilibrare il sistema energetico in chiave olistica, cioè globale, che il richiedente può seguire per sua libera scelta. □

gianni.nicolini@alice.it



"Possiamo tracciare con estrema accuratezza il disegno emotivo, il quadro emozionale e relazionale del soggetto attraverso la semplice osservazione della sua iride, che è lo specchio dell'anima"

Daniele Lo Rito

La Stimolazione Neurale

di Patrizia Amadei

Presidente Manos Sin Fronteras APS

15 anni fa un grave incidente sugli sci che mi cambiò radicalmente la vita, lasciandomi piena di dolori, con una prognosi di peggioramento con l'andare del tempo ed incapace di vivere la quotidianità che mi era propria prima dell'incidente. Poco dopo ho avuto l'opportunità di apprendere la tecnica della Stimolazione Neurale, semplice ed efficace nell'applicazione ma meravigliosa negli esiti, e da allora la uso con costanza su me stessa perché, i risultati, sia a livello fisico sia a livello emotivo, son stati evidenti sin dagli inizi ed ora ho nuovamente una vita piena e soddisfacente.

L'associazione "Manos Sin Fronteras" si occupa del benessere in Italia fin dal 1996, e fa capo all' "Instituto Internacional de Estimulacion Neural y Terapias Naturales" presente in 35 Paesi nel mondo.

Sono **due le attività principali**, che risultano unite nell'obiettivo di espandere il benessere: **la prima** consiste nell'insegnare la Stimolazione Neurale a tutti, senza limite di età; **la seconda** sta nell'aiutare in situazioni di calamità naturali, infatti collaboriamo con la ProCiv Italia (Associazione Nazionale Protezione Civile e Sanità) ed importanti sono stati i nostri interventi a L'Aquila nel 2009 e in Emilia nel 2012 con la permanenza di un mese in ognuna delle località. A questo si aggiunge un ulteriore importante progetto mondiale per insegnare meditazione a tutti gratuitamente e accumulare minuti meditati per la Pace del mondo.

La Stimolazione Neurale è una tecnica bionaturale complementare alla medicina allopatica, di facile apprendimento e di sicura utilità in ogni situazione della vita. La tecnica nasce come auto-trattamento, non vi

sono limiti di età per apprenderla e TUTTI, ma proprio TUTTI, possono imparare questo metodo perché non servono doti o conoscenze particolari.

La Stimolazione Neurale è così efficace perché lavora sui tre sistemi "pilastro" del corpo umano che sono l'equilibrio del sistema nervoso, il rinforzo del sistema immunitario e la depurazione del sangue.

Stimolando per soli cinque minuti al giorno (il tempo è realmente piccolissimo rispetto ai tanti benefici!) alcuni precisi centri vitali, si andrà via via a rimettere in equilibrio ciò che non lo è più a causa dello stress o di una

malattia e si potrà rafforzare il sistema immunitario, il nostro grande scudo contro le aggressioni al nostro benessere psico-fisico. Non ci sono limiti rispetto all'azione della Stimolazione Neurale, perché agisce tramite il sistema neuronale raggiungendo tutte le parti del corpo attraverso le diramazioni dei nervi e il trucco dell'efficacia dei trattamenti è uno solo, ed è la costanza abbinata all'amore per se stessi.

Siamo da tempo anche in Trentino Alto Adige, dove un gruppo di volontari realizza con passione un importante lavoro di diffusione con trattamenti gratuiti e corsi di Stimolazione Neurale per permettere a più persone possibili di apprendere questa tecnica.

Ci auguriamo che sempre più persone possano conoscerla ed applicarla, sempre più scuole

possano inserirla nei loro programmi e che la partecipazione ai corsi di Stimolazione Neurale possa essere sempre più numerosa. □



"Nella semplicità c'è la saggezza"

La Jardinera

*Fondatrice di Manos Sin Fronteras
e precorritrice della tecnica di
Stimolazione Neurale*

www.manossinfronteras.it

Maria Teresa Demattè - mtedema@live.it

Lo specchio di vetro

Perché proprio noi, Rosella Maspero "Ross Metacoach", con il noto artista Davide Foschi, qui con voi?

di Rosella Maspero e Davide Foschi

Per la prima volta un metacoach (*figura professionale fondata da me in Italia*) ed un artista affermato creano una totale sinergia tra la crescita personale e l'arte, al fine di porre a servizio di terzi qualcosa di unico nel panorama dell'evoluzione concreta dell'essere umano. Indagheremo attraverso la mia narrazione perché G. Bernard Shaw aveva ragione nell'affermare che *"Si usa uno specchio di vetro per guardare il viso, e si usano le opere d'arte per guardare la propria anima"*. Noi riteniamo che un'indagine dell'anima attraverso un coach, operata dinanzi ad una o più opere d'arte selezionate appositamente, costituisca un valido percorso terapeutico, di aiuto e potenziamento alle terapie già in atto o da intraprendere affinché si possano attivare quelle energie spirituali che dimentichiamo di avere al nostro interno. Ecco la necessaria premessa. Dico sempre che le buone relazioni si basano su un'alta dose di conoscenza profonda, di limpida apertura ed allora mi pare corretto aprirmi subito a voi con l'intento di instaurare un dialogo ben impostato. Ed ecco la storia.

Era il 17 aprile 2013. E senza superstizioni di sorta, pur vista la data, camminavo con Gaia accanto, la mia bimba di 7 anni; ad un tratto, una mia leggera distrazione, una buca, ed ecco fatto il danno: il ginocchio sinistro cede, mi accascio a terra e da lì inizia un nuovo capitolo della mia vita. Lunga trafila di accertamenti, emerge la frattura al menisco e vengo operata dopo un mese in cui ho deambulato solo grazie alle stampelle. Accade l'ulteriormente inaspettato, quello che mai avrei immaginato potesse succedere. Con l'intervento, nel mio corpo si "installa" una rara malattia, una neuroalgodistrofia. Significa, nella dimensione più concreta della patologia, nel mio altrettanto raro caso, che non posso più né flettere né estendere la gamba sinistra. Le cause di tale malattia sono quasi sconosciute. Il chirurgo che mi aveva operata al ginocchio, estremamente professionale e che consiglierei ad occhi chiusi a chiunque,



era basito e molto, molto dispiaciuto per l'accaduto. L'intervento, infatti, era stato tecnicamente perfetto. Ero uno di quei casi che probabilmente ti fa venir voglia di cambiare professione perché cadi nella sfera dell'inspiegabile. Siccome non costruisci tavoli, ma hai a che fare con la salute e la vita delle persone in modo diretto, non è facile accettare che accada, appunto, qualcosa di non calcolabile e su cui tu, medico, non puoi in alcun modo intervenire direttamente. In un caso simile puoi solo informare il tuo paziente di ciò che accerti e definire una possibile strategia per uscirne. Puoi infondergli speranza. Oggi trascuro alcuni dettagli del racconto che in futuro renderò pubblici e che saranno

senza ombra di dubbio oggetto di interesse anche per i medici che amano indagare con curiosità l'essere umano, di cui è auspicabile si occupino sempre più nella sua globalità, qualsiasi patologia stiano trattando. Ciò che voglio condividere con voi, ora, è come mi sono sentita e cosa ho fatto. Di colpo ero proiettata nella sfera della disabilità e non si sapeva come si sarebbe potuta evolvere la mia situazione. Anche spostare un bicchiere in casa era difficile. E con una figlia di 7 anni da gestire, so per certo che voi sapete con precisione come potessi stare. Improvvisamente ogni cosa era drammaticamente complessa. Ricordo di aver deciso di parlare della malattia solo

con pochissime persone perché volevo innanzitutto tutelare i miei genitori, non più giovanissimi, da una preoccupazione. Dicevo loro che era solo questione di tempo e mi sarei ripresa. Il dolore mi accompagnava, giorno e notte. Intanto studiavo tra me e me le strategie migliori per intraprendere anche le più piccole azioni della quotidianità. Un po', vi confesso, mi divertivo anche a farlo e questo atteggiamento di sana simpatia verso me stessa è qualcosa che ho appreso nel tempo e che mi è tornato, in tale frangente, assai utile. Fa parte di ciò che io trovo sia l'importanza di sviluppare una buona dose di autoironia come ingrediente necessario per vivere. Dimenticare dall'altra parte della casa una chiave, gli occhiali, insomma qualcosa da prendere necessariamente, significava, ad esempio, doverci

Lo specchio ibrido

mettere il doppio del tempo, oltre ad affaticarmi a dismisura. Confesso che all'inizio un po' mi arrabbiavo; poi, dopo le prime arrabbiate, ho compreso che lo stato emotivo della rabbia non era certo foriero del corretto atteggiamento adatto ad affrontare quelle difficoltà. La rabbia allora iniziava ad alternarsi al sorriso. Nel primo periodo sono stata pervasa dalla paura. Ho temuto di perdere tutto, ho visto sguardi e ho ascoltato voci piene di compatimento ho notato gesti inconsci ma impauriti di chi incontravo, e mi sono sentita un po' persa, al contempo, in un meccanismo che mi attanagliava, cioè quello del dolore costante. Interiorizzavo anche le battute ironiche di chi, sapendomi una coach, mi diceva, non senza scarsa sensibilità, che per me tanto questa era una sciocchezza da niente e che i problemi veri li avevano loro, cogliendo così l'occasione per attaccare a lamentarsi per ogni cosa.

Con pazienza, ascoltavo. Il mio compagno, mia sorella e mia figlia, insieme alle vere amicizie, con grande amore, cercavano di infondermi coraggio, e li ringrazio ancora oggi di questo, perché hanno contribuito a farmi sentire in grado di potercela fare. Solo che in quella primissima fase sembravo non avere ancora abbastanza fiducia nella possibilità di guarire e parevo non essere in grado di generare la forza indispensabile ad un cambiamento profondo della situazione. Il mondo, infatti, era diventato un posto zeppo di ostacoli, ci mettevo il quadruplo del tempo a fare qualunque cosa, non tutto era fattibile, i limiti parevano vere e proprie montagne. Come si sarebbe trasformata la mia vita? La sensazione di non essere compresa fino in fondo per via del fatto di non essere più in grado di esprimermi appieno, secondo le mie modalità abituali, era più che dietro l'angolo. E iniziavo a leggere sempre più sui volti di alcune persone che incontravo un "poverina" che a me, abbastanza rapidamente, è andato stretto. Percepivo una sorta di "sottocompassione" che tra me e me pensavo incarnasse la rassegnazione provata dal mio interlocutore nell'immedesimarsi nella mia situazione. Tutto ciò era sfiduciante. Se poi scattava anche la pacca sulla spalla, mi sentivo affossare direttamente. Di fatto, mi sono resa conto che, nonostante tutto ciò, non



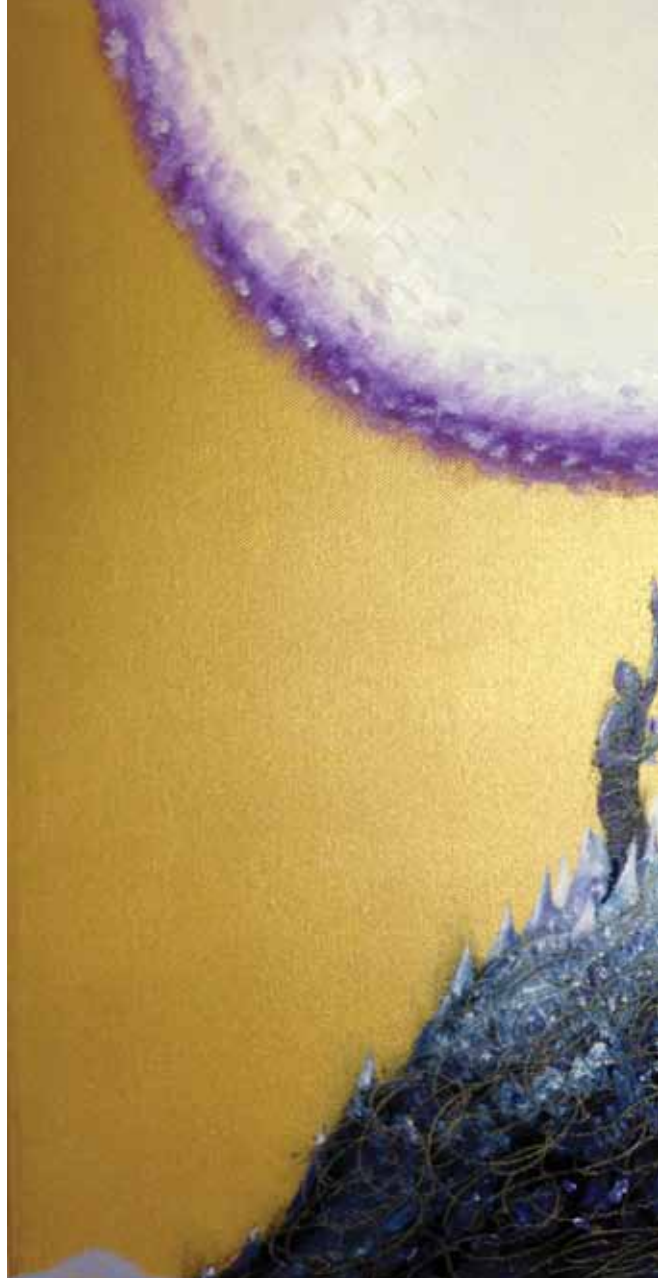
mi sono mai fermata. L'atteggiamento mentale che avevo già sviluppato in precedenza, grazie al lavoro fatto su me stessa per anni, in realtà, mi stava già aiutando. Mi autoaiutavo. Non volevo affidare a terzi la mia possibilità di stare meglio. Sapevo che avrei dovuto agire io, anche se non sapevo precisamente come. Intanto mi impegnavo anche nelle cose alle quali avrei potuto dire di no, alle quali avrei potuto rinunciare a causa del dolore e dell'impedimento fisico. In fondo tutti mi avrebbero giustificata. Avrei avuto la comprensione di tutti, tranne che di una persona: me stessa. Avrei deluso me stessa. E la mia vocina interiore aveva già un valore stabile nelle mie decisioni. Così mi forzavo e mi sforzavo, trovavo anche il modo per partecipare attivamente alle riunioni

e agli eventi del Movimento artistico culturale fondato dall'artista Davide Fo-schi, il Metateismo, di cui discuteremo nelle prossime occasioni. Tutte queste attività richiedevano un enorme dispendio delle poche energie a mia disposizione, al punto che succedeva che il dolore avesse la meglio e anche stare in piedi, pur con le stampelle, diventasse impossibile. In breve tempo questi momenti sono diventati quelli più preziosi in assoluto nel decorso della neuroalgodistrofia, cioè quelli in cui ho fatto amicizia col dolore. Così di notte, quando non potevo dormire a causa del dolore, facevo esercizi. Capivo che era ciò che il corpo mi chiedeva di fare e per un po' di tempo alle 3 ed alle 5 di mattina

era come avere una sveglia interiore che suonava: *"Forza Ross, è ora degli esercizi"*. All'inizio riuscivo a farli solo da sdraiata e deambulavo con stampelle. Il dolore era sempre appresso e se inizialmente ho provato a cacciarlo, poi ho imparato ad accoglierlo e dialogarci. Quando, raramente, mi sembrava di non sentire dolore era quasi strano. Come quando il mal di testa inizia a passare e percepisci quella piacevolissima sensazione di leggerezza e di pace. Lungi da me, comunque, richiamarlo a farmi compagnia!! Erano i momenti in cui tra me e me esultavo. Avevo iniziato una terapia intensiva a base di esercizio fisico. Una cosa che so per esperienza con me stessa e con le persone che si rivolgono a me per essere aiutate, è che una delle difficoltà più grandi quando si persegue un obiettivo, di qualunque

tipo esso sia, è la costanza nell'esercizio, nel fare ciò che occorre fare con costanza e determinazione. I miei fisioterapisti mi hanno stimolata a continuare, da sola a casa, ad eseguire gli esercizi che facevamo insieme. Il chirurgo attendeva fiducioso i segnali di miglioramento. Tutti nutrivano aspettative, ma il risultato dipendeva in gran parte da me. All'esercizio fisico ho volutamente abbinato, altrettanto intensamente in parallelo, l'allenamento mentale. Facevo self-coaching a tutte le ore. Una cosa che ho imparato facendo il coach è che ciò che vuoi mettere a disposizione di terzi devi prima sperimentarla su te stesso. Conosco bene quanto le nostre convinzioni limitanti siano come mattoni che hanno un peso enorme nella costruzione delle nostre mete e quanto di fatto ci possono affossare. Le convinzioni di impossibilità, di non potercela fare, spesso installate nelle nostre menti, non ci consentono di agire e di pensare in modi differenti. Ho scoperto di avere scorie anch'io, nonostante il grande progressivo lavoro su me stessa. Si sa, come ha detto qualcuno, che gli esami non finiscono mai ed ecco una bella prova cui sottopormi per migliorare ancora. Sapevo fin troppo bene che senza aver fatto pulizia mentale sarei andata poco lontano. Affermo con la mano sul fuoco che non si pulisce solo l'ambiente domestico o, per quanto riguarda la nostra igiene personale, non si debba fare solo la doccia, ma che occorre fare anche pulizia mentale. Penso con profonda convinzione che questa dovrebbe essere una buona pratica quotidiana quanto quella di lavarsi i denti. E con un buon preparatore, tutto ciò diventa praticabile. Ero specializzata in questo, abbandonata l'avvocatura, nel tempo questa era divenuta la mia professione, eppure sentivo che per trovare il modo di affrontare la difficoltà dovevo potenziare tutte le tecniche che avevo appreso. Si trattava della capacità di entrare in un differente stato emotivo per poter fare gli esercizi con costanza, nonostante il dolore, nonostante il caldo, nonostante la stanchezza.

Ed ecco che ciò che avevo intuito in precedenza, grazie all'artista Davide Foschi ed alle sue straordinarie opere, trovava improvvisamente un'applicazione concreta. Avete presente quello stato in cui si entra quando qualcosa che sapevate, ma era solo una nebulosa, crea una luce improvvisa? Ci si sente come irradiati dal sole. Mi rendevo conto che fosse necessario bypassare la mente ed accedere ad uno stato emotivo idoneo, uno stato al di là dello spazio e del tempo, che mi ispirasse, mi desse forza e fiducia nel continuare con gli esercizi che erano via via più numerosi e più ardui, da praticare in costanza di dolore, gran caldo estivo e forte stanchezza. L'auto condizionamento attraverso tecniche conosciute non era più sufficiente. Avevo necessità di andare oltre. Ed è proprio così, col sottofondo in cuffia di una musica che mi coadiuvasse nel mettere a tacere il pensiero razionale, che sono entrata volutamente in contatto con un'opera d'Arte di Davide Foschi per alcuni minuti, scoprendo che l'uso straordinario del colore in quel momento sprigionasse un messaggio, simboli-



“L'eremita, olio su tela, 2013 - Davide Foschi”.

co, profondo, ad alto impatto nella mia realtà: era come se mi infondesse motivazione a continuare con l'esercizio. Più volte al giorno sentivo l'esigenza di ripetere l'esperienza. Senza più pensare, ogni giorno, mi sono intuitivamente messa in profondo silenzio davanti ad un'opera d'arte di Davide Foschi e dopo qualche istante mi è giunta una domanda, intensa e ben scandita. La prima domanda che mi è venuta dall'interno è stata *“Cosa mi sta impedendo di farlo?”*, dove *“farlo”* stava per fare quel salto che mi avrebbe consentito di essere nella luce della mia auto guarigione. È stato così, grazie ad un'opera e ad una domanda che si è rivelata una consapevolezza nuova: ho compreso fino in fondo che la mia guarigione doveva avvenire nello Spirito, prima ancora che nel corpo, intanto accettando pienamente il presente. La capacità di formulare domande potenti come sa fare un coach professionista, unita alla straordinaria capacità trasformativa dell'opera d'Arte ha fatto il resto. Ogni giorno mi esercitavo con un tappetino, costantemente davanti alla sua opera d'Arte, sviluppando i miei *“mantra”* motivazionali. Riuscivo così ad allenarmi con costanza nonostante le condizioni



remassero contro. Voglio mostrarvi raffigurata in centro pagina, con un'alta dose di emozione, l'opera con cui ho proseguito i miei esercizi.

Quando ho contattato il chirurgo per dargli un primo messaggio di miglioramento ho sentito la sua gioia e mi sono resa conto di quanto fosse preoccupato per me. So che sperava di potermi accogliere ad una visita di controllo finalmente senza le stampelle. Sapeva quanto fosse dura per me. E so che si rendeva conto che tutto dipendesse da come io affrontassi la difficoltà. Una malattia rara con esiti incerti in cui, a quanto pare, l'unica certezza ero io con la mia forza interiore, oltre che ovviamente, esercizi idonei e ben impostati. Ecco svelato perché METAcoach, dove meta sta per OLTRE: ho voluto giocare con la parola META, sinonimo di scopo, che potrebbe lasciar pensare all'obiettivo che si vuole raggiungere. Ho altresì sottoscritto il manifesto del **Metateismo**, il movimento artistico-culturale, in forte espansione, che intende andare oltre i dogmi, alla riscoperta della nostra parte più vera e più bella, quella spirituale, l'unica che consente all'essere umano

di evolversi: nella mia professione, mi sono subito sentita decisamente metacoach metateista. In fondo anche una mamma metateista. E una compagna metateista. Una persona metateista, insomma. Finalmente andavo oltre. Oltre cosa? Semplicemente, ma non banalmente, oltre la comune considerazione dei fatti, per fare un esempio. L'occasione, infatti, per indossare a pennello l'abito di metacoach metateista è stata proprio il cosiddetto "infortunio". Il percorso dinanzi alle opere di Davide Foschi, unito ad un lavoro di auto-sviluppo personale, mi ha consentito di operare ciò che io tecnicamente definisco uno switch, la capacità di avere un nuovo punto di vista potenziante attraverso una presa di coscienza ben sedimentata. Cosa accadeva? Vi faccio un esempio: incontrando persone che mi chiedevano cosa mi fosse accaduto, capitava che mi dicessero cose del tipo che ero sfortunata, sfigata, poveretta, che mi mancava giusto questa etc... E io le meravigliavo spiegando che avevo ribattezzato l'infortunio in "fortunio", decidendo di trasformarlo da problema in opportunità di crescita per scoprire nuove cose su me stessa e sulla vita. Una sfida. Un'occasione per andare in cerca del Bello dentro di me. E attraverso il Bello, accettare l'accaduto come facente parte di un percorso più ampio, un disegno che va oltre me stessa. Di colpo mi rendevo conto che gli altri si illuminavano, traevano dalle mie parole spunti per le loro esperienze personali. È stato così, dialogando con me stessa, con lo spirito di un artista attraverso le sue opere e con lui stesso di persona, che è nata la mia vision: "**Cuori Pensanti**". Ho atteso il momento giusto per condividerlo per la prima volta pubblicamente, proprio con voi. Vi do appuntamento alla prossima puntata col seguito della storia, un'intervista con l'artista Davide Foschi sui temi che ci occupano, ed il perché amiamo essere presenti proprio in Trentino. Ringraziamo, non da ultimo, ancora una volta Maria Carla Bonetta, cara amica e grande esempio, per aver dato a me e Davide Foschi l'opportunità di avviare la rubrica "Cuori Pensanti". Da ora viaggeremo tutti insieme. Una metacoach ed un artista che insieme portano luce agli altri e ne traggono altra luce a loro volta. Sono già a vostra disposizione via mail per accogliere i primi commenti, impressioni, problemi concreti, tematiche che vorreste affrontare, illustrarvi i servizi che offriamo. Vi annuncio sin d'ora che organizzeremo un incontro di persona il cui tema sarà "Un "viaggio nella spiritualità". □

Ross metacoach:

www.metacoach.it - info@metacoach.it

Davide Foschi:

www.davidefoschi.it - info@davidefoschi.it

Una giornata di sport e amicizia

Il Club Ciclistico Senza Freni collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di Armando Margoni
Consigliere C.C. Senza Freni

Il Club Ciclistico Senza Freni, con sede a Bosentino, è nato nel 2004 su iniziativa di un gruppo di amici con la passione per la bicicletta. Il numero dei soci è poi aumentato nel corso degli anni ed ora il club conta circa 50 iscritti.

È una calda serata di agosto, come tutti i lunedì ci ritroviamo in sede per raccontarci com'è andata la gara del weekend e programmare l'uscita successiva. Guardando il calendario notiamo che per la prima domenica di ottobre è prevista la **DroBike, gara a staffetta di 6 ore in mountain-bike**, alla quale abbiamo già partecipato l'anno scorso con una squadra di 4 componenti.


Un'idea ci balena in testa: potremmo replicare anche quest'anno e sarebbe bello fare qualcosa per dare un po' di visibilità ad As.Tr.I.D... magari con una maglia personalizzata per l'evento? Rapido sguardo d'intesa con gli storici compagni di avventura, Andrea, Emiliano e Giacomo ed il gioco è fatto. Ecco com'è nata l'idea!

Domenica 6 ottobre dunque, noi del team "Senza Freni per As.Tr.I.D. Onlus", eravamo al via in quel di Dro indossando delle divise realizzate appositamente, non solo per partecipare ad una gara in bici ma soprattutto per sostenere i progetti di As.Tr.I.D. quali la *Sensibilizzazione all'Handicap* e l'eliminazione delle *Barriere Architettoniche*. Ospite d'onore, nonché Vice-presidente dell'associazione, il nostro

amico Andrea Facchinelli.

Nonostante le poco rassicuranti previsioni meteo, siamo stati fortunati: temperature miti, qualche spiraglio di sole e due gocce di pioggia solo a fine giornata. Alle ore 9:00 viene dato il via alla gara e decidiamo di procedere con cambi regolari percorrendo a turno un giro del tracciato, tra vigneti e olivi secolari. Nonostante la concorrenza agguerrita, dopo 2 ore siamo sesti, avanti tutta allora! Radio-corsa segnala numerose forature tra gli atleti a causa del percorso tecnico. A circa metà gara anche noi incappiamo in una foratura, perdiamo circa 8' e una posizione in classifica, ma non ci scoraggiamo, sostenuti anche da Andrea e dai numerosi

parenti e amici che nel frattempo ci hanno raggiunto. Grazie alla disponibilità degli organizzatori e dello speaker della manifestazione, nonché giornalista sportivo di una nota emittente regionale, approfittiamo per sottolineare il vero scopo per cui siamo lì.

Allo scoccare delle 15:00 la gara termina. Dopo una grande rimonta chiudiamo settimi a pochi secondi da chi ci precede. Comunque non importa, siamo stanchi ma soddisfatti, l'obiettivo è stato raggiunto, abbiamo portato il nostro piccolo contributo, pedalando per coloro che non possono farlo, onorando un'importante causa e trascorrendo una bellissima giornata di amicizia e di festa con Andrea e gli amici "AsTrIDini"! 



"Ci sono due modi di vivere la vita. Uno è pensare che niente è un miracolo. L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo"

— Albert Einstein

La vita è bella

Tre.Ca.Sma Onlus collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di **Andrea Maschio**
Presidente Tre.Ca.Sma

Quattro persone completamente diverse tra loro almeno all'apparenza. Due trentini, un cagliaritano, un saharawi da cui il nome dell'associazione Tre.Ca.Sma. - TREnto-CAGliari-SMAra, nostri luoghi di origine.

Quattro vite, quattro percorsi distinti che si ritrovano per caso in una landa desertica e desolata abitata "solamente" dal popolo Saharawi. Qui in mezzo al nulla i valori umani prendono il sopravvento e questi quattro personaggi diventano fratelli. Qui, bevendo un the sul crinale di una duna, nasce l'idea ed il proposito di fare qualcosa per un popolo che ci ha fatto ritrovare il senso della vita.

E così nasce Tre.Ca.Sma!
L'associazione realizza progetti di gemellaggio sociale, umanitario, culturale con i rifugiati, famiglie e minori nei campi profughi in situazioni post-belliche, calamità naturali, disastri ecologici.

Essa fornisce supporto psico-socio-economico ai profughi anche al di fuori dei campi; attiva progetti nei campi profughi di nazioni colpite da eventi bellici o calamità naturali e collabora con quelli già esistenti sugli stessi territori; promuove progetti di autosviluppo in paesi dove organizzazioni-partners con sicuro radicamento popolare abbiano proposto una sperimentazione dell'uso delle risorse locali per l'autosufficienza, per la presa di coscienza delle popolazioni locali e per la formazione di ope-

ratori allo sviluppo; realizza pubblicità ed audiovisivi per l'informazione pubblica sulla cooperazione e sullo sviluppo e cultura della pace.



All'inizio il nostro obiettivo erano i campi rifugiati Saharawi per poi, con esperienza e buona volontà, allargarci nella Repubblica del Ghana ed in tempi recenti, vista la situazione economica complessiva, ci è sembrato opportuno guardare anche in Italia nel mondo dei diversamente abili.

Il caso o il destino ha poi fatto incrociare me ed Andrea Facchinelli che mi ha poi fatto conoscere Maria Carla Bonetta e l'associazione As.Tr.I.D. Onlus.

*"Pronunciare questa frase
"la vita è bella", nel tuo periodo più buio,
non è cosa da niente. Dirlo forse è più semplice
che crederci, ma se ci credi, forse riuscirai a
comprendere il vero significato di questa vita. Perché la
vita è bella non perché tu hai, ma perché tu dai,
nonostante tutto. La felicità la trovi nei piccoli gesti
quotidiani, nei silenzi ascoltati, nei vuoti riempiti, nei
sorrisi regalati e nell'amore vissuto. La vita è bella
se cerchiamo di vivere la felicità e
non d'inseguirla."
— Roberto Benigni*

Da sempre credo che la solidarietà non sia un fatto personale ne possa essere un obiettivo che si può raggiungere senza sapere guardare oltre, alla vita, alla collaborazione a tutto ciò che potenzialmente può permettere un risultato efficace. Per questo le nostre due associazioni già in prima linea per le proprie "battaglie" stanno ora programmando un gemellaggio per rendere più utile ed efficace il nostro impegno.

A voi lettori lo stimolo di conoscerci e di mettervi in gioco ognuno in quello che ritenete utile per rendere la vita "degli altri" un po' più serena. □



www.trecasma.org
andrea.maschio@rcp.snc.it

La musica è vita

L'Associazione Musicale Meandro collabora con As.Tr.I.D. Onlus

di **Marcello Cobelli**
Presidente Ass. Musicale Meandro

L'Associazione Musicale Meandro ha lo scopo di promuovere l'ascolto e lo studio della musica classica attraverso l'organizzazione di corsi e di concerti. Il suggestivo nome "Meandro" deriva dal modo in cui Gabriele d'Annunzio battezzò la strada Gardesana occidentale negli anni trenta.

Questa associazione, nata pochi mesi fa, ha infatti la sede a Toscolano Maderno sul Lago di Garda in provincia di Brescia. Il presidente è Marcello Cobelli, già organizzatore per molti anni del Festival di Musica Antica di Tremosine, dell'associazione fanno parte anche la pianista Emanuela Baronio e l'organista Monica Cipani.

I primi passi dell'associazione sono andati nella direzione dell'insegnamento attraverso l'organizzazione di corsi messi in atto con la collaborazione del Comune di Toscolano Maderno, delle scuole e dei Padri Piamartini presenti sul territorio che hanno messo a disposizione uno spazio adeguato per attivare corsi di violino ed organo.

"Puntiamo molto sull'insegnamento" – dice il presidente Cobelli – "ma non vogliamo trascurare l'organizzazione di eventi musicali, e promuoviamo la collaborazione con le amministrazioni comunali per proporre eventi musicali già per la prossima stagione. L'ambito territoriale dell'associazione è principalmente quello gardesano, ma non vogliamo porre limiti territoriali alle nostre proposte. Complice l'amicizia con la Presidente di As.Tr.I.D. Onlus e la vicinanza alle problematiche dell'Associazione, auspichiamo al più presto una prima collaborazione che potrebbe realizzarsi attraverso un concerto organizzato dall'Associazione Meandro per As.Tr.I.D. Onlus". □

Marcello Cobelli
mcobelli@hotmail.com



"Il bello della musica è che quando ti colpisce non senti dolore"

– **Bob Dylan**





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

Cognome		Nome	
Via/Piazza			Numero
CAP	Città/Località		Provincia
Luogo di nascita		Data di nascita	
Codice Fiscale		Telefono	
e-mail			

☐ **Socio Ordinario** (quota sociale annuale € 25,00) ☐ **Socio Sostenitore** (quota sociale annuale € 50,00)

Versamento della quota:

data _____ FIRMA **X** _____

Rispetto delle norme statutarie e delle disposizioni degli organi sociali:

Il/la sottoscritto/a _____ s'impegna incondizionatamente a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti. Dichiaro, inoltre, di aver ricevuto l'informativa prevista dall'articolo 13 del D. Lgs. n. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali e manifesta, ai sensi dell'art. 23 del citato decreto, il consenso al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari.

data _____ FIRMA **X** _____

Spedisci la scheda all'indirizzo:

As.Tr.I.D. Onlus (Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento) oppure via mail a: info@astrid-onlus.it

Allega copia del bonifico intestato a: **As.Tr.I.D. Onlus** - causale: tesseramento 2013 – Socio Ordinario o Sostenitore
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

Parte riservata all'Associazione As.Tr.I.D. Onlus:

☐ **Ammesso**

☐ **Non Ammesso**

Delibera del consiglio direttivo n. _____ del _____

Iscritto nel libro dei soci il _____ al n. _____

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento

e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229

IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Gentile Signora, Egregio Signore,

desideriamo informarla che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 "*Codice in materia di protezione dei dati personali*", prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n.196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: **invio giornalino informativo, invio comunicazioni postali, invio materiale informativo riguardante i servizi offerti da As.Tr.I.D. Onlus.**
2. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: **manuale, informatizzato.**
3. Il conferimento dei dati è obbligatorio per il **rilascio della tessera e per accedere ai servizi** offerti da As.Tr.I.D. Onlus. L'eventuale rifiuto a fornire tali dati vincola al rilascio della stessa e conseguentemente al mancato proseguimento del rapporto.
4. I dati potranno essere comunicati ad altri soggetti per la sola spedizione di: materiale informativo riguardante l'Associazione e/o per il giornalino dell'Associazione.

Titolare del trattamento è il **Presidente di As.Tr.I.D. Onlus** con domicilio presso la sede legale della stessa.

In qualsiasi momento, Lei potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.lgs.196/2003, inviando Raccomandata AR, intestata al titolare del trattamento presso la sede legale di **As.Tr.I.D. Onlus**.

Riportiamo integralmente l'Art. 7 - Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti del D.leg. n.196/2003:

1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile.
2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione:
 - a) dell'origine dei dati personali;
 - b) delle finalità e modalità del trattamento;
 - c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici;
 - d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2;
 - e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati.
3. L'interessato ha diritto di ottenere:
 - a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati;
 - b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati;
 - c) l'attestazione che le operazioni di cui alle lettere a) e b) sono state portate a conoscenza, anche per quanto riguarda il loro contenuto, di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato.
4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte:
 - a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta;
 - b) al trattamento di dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.

Informativa sulla Privacy e gestione dei tuoi dati personali da parte di As.Tr.I.D. Onlus

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento

e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Le nostre finalità

Dal desiderio di persone *"SpecialmenteAbili"* che, confrontandosi attraverso le proprie esperienze quotidiane, hanno riscontrato un disagio sempre più evidente nell'accettazione di colui che viene classificato "diverso", nasce **As.Tr.I.D. Onlus**. L'Associazione non ha scopo di lucro, persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, di auto-mutuo aiuto, nonché di informazione sociale, sanitaria e scientifica; è aperta a tutti coloro che essendo maggiori di età ne condividano lo spirito e gli scopi sociali. Oggi ci presentiamo a te, nella speranza che anche tu possa appassionarti ed abbracciare la nostra causa per continuare insieme a sostenere coloro che si trovano in situazioni di disagio e non hanno la forza per difendersi oppure non hanno voce per farlo.

Il nostro intento è di realizzare i seguenti progetti e perseguire le nostre finalità di base:

- attivare uno sportello informazioni con apertura al pubblico;
- attivare collaborazioni al fine di costruire sinergie utili e realizzare una "rete" sul territorio;
- effettuare, in collaborazione con medici e specialisti, serate informative;
- indire assemblee di valle per informare e raccogliere testimonianze utili allo sviluppo di nuovi progetti;
- diffondere il concetto di *"Handicap come Opportunità"*;
- promuovere il progetto *"Sensibilizzazione all'Handicap"* per far sì che il portatore di handicap, che ancora oggi viene visto come un "diverso" (e "diverso" assume qui una connotazione negativa) e con il quale, per pregiudizi e non-conoscenza non si sa come rapportarsi, possa trovare la giusta connotazione nella quotidianità;
- coordinare e favorire i contatti tra invalidi, disabili e loro congiunti in situazioni similari;
- diffondere informazioni ed aggiornamenti di carattere medico, scientifico e sociale mediante strumenti informatici ed editoriali;
- favorire il contatto e il dialogo tra le varie strutture sanitarie, scolastiche, sociali e i rispettivi operatori coinvolti;
- promuovere ed organizzare iniziative varie a carattere di beneficenza i cui proventi saranno utilizzati per finanziare progetti senza fini di lucro dell'associazione;
- effettuare un lavoro di rete e collaborazione con altre associazioni (sia del territorio che a livello nazionale e internazionale);
- offrire servizi (alternativi al SSN/sociale/medicina alternativa) a prezzi contenuti per l'utente;
- offrire spazio alle piccole associazioni;
- organizzare corsi di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, aggiornamenti culturali, ricreativi e di crescita personale;
- stabilire rapporti di collaborazione, collegamento, convenzioni ed accreditamento con gli enti pubblici e privati nonché associazioni e strutture di servizi aventi analoghe finalità;
- stabilire rapporti di collaborazione e di federazione con associazioni italiane e straniere di cui si condividano pienamente gli obiettivi.

Consapevoli che questo percorso non sarà facile, lo abbracciamo perchè desideriamo diventi di stimolo per migliorarci ed essere così per i nostri associati, e non solo, un punto di riferimento,

Ti chiediamo di sostenerci con un contributo attraverso una donazione oppure diventando nostro socio per condividere con noi questo meraviglioso mondo ricco di emozioni, vita vissuta e battaglie quotidiane che potranno arricchire anche te di sensazioni difficili da provare, se non si è provato a stare dall'altra parte della barricata.

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



Donna il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento



*Da gennaio 2014 saranno organizzate delle serate con tematiche collegate alla **medicina complementare** e al **mondo olistico**.
Il calendario delle serate sarà inviato ai Soci, pubblicato sulla nostra pagina di Facebook e divulgato attraverso quotidiani e/o media.
Tutti gli incontri saranno aperti al pubblico e in forma gratuita.
Vi aspettiamo numerosi per apprendere insieme nuovi percorsi di conoscenza!*

Ross&Davide

L'arte, il Metateismo e il Coaching. L'artista Davide Foschi e la formatrice coach Rosella Maspero vi condurranno alla scoperta di nuove dimensioni.

- ◆ L'evoluzione dell'uomo nell'Arte – Il Metateismo: Nuovo Rinascimento
- ◆ Il Viaggio: evoluzione interiore
- ◆ Le gravi difficoltà come occasioni di crescita: casistica
- ◆ La guarigione interiore: si riparte dall'autostima
- ◆ L'Arte approda nel coaching

DAVIDE FOSCHI: Artista Evoluzionario.

A 12 anni un'esperienza spirituale lo segnò per sempre; questo fece sì che, oltre agli amati studi classici e artistici, una gran parte della propria formazione fu dedicata all'approfondimento delle più antiche tradizioni, sia orientali che occidentali.
www.davidefoschi.it



ROSELLA MASPERO: Avvocato con Master Formazione Formatori e Master Advanced in PNL, preferisce presentarsi così:

"La mia biografia è spaccata a metà: (a.m e p.m.), cioè ante-me e post-me. Cosa significa? Che ho iniziato ed esistere veramente quando ho iniziato ad essere me stessa. La data è incerta in quanto di fatto si tratta di un percorso che dura da tutta questa vita. E da quelle precedenti. Attualmente i miei valori più importanti sono: Amore, Evoluzione, Libertà e Bellezza."

www.metacoach.it

Gianni

L'iride è una parte del nostro corpo a cui non diamo mai la giusta attenzione. Gianni Nicolini spiegherà quali segreti nasconde e la sua correlazione con il corpo umano.

- ◆ La salute naturale attraverso l'osservazione dell'occhio: l'iridologia
- ◆ Intestino, iride e salute naturale
- ◆ Elementi di riflessologia plantare



GIANNI NICOLINI: Diploma di Iridologo Naturopata Heilpraktiker presso la Scuola di iridologia e naturopatia "Luigi Costacurta" di Trento Laurea in Scienze Forestali presso l'Università degli Studi di Padova. Ha al suo attivo oltre 100 pubblicazioni scientifiche e divulgative a valenza locale, nazionale, internazionale.

Emanuela

Riuscire a ritrovare il nostro equilibrio, significa ritrovare noi stessi. Emanuela Zambotti vi prenderà per "mano" e vi condurrà alla ricerca del vostro benessere.

- ◆ La valorizzazione delle potenzialità personali e il riequilibrio energetico come strumenti di benessere



EMANUELA ZAMBOTTI:

Psicopedagogista specializzata in pari opportunità e tecniche di ribilanciamento energetico

Lucio

Tecniche posturali e "ritorno alle origini". Lucio Coccarelli approfondirà tecniche, soluzioni e sport per gestire il quotidiano e avvicinarvi alla natura.

- ◆ La postura oggi: problematiche e soluzioni, metodi e errori
- ◆ Il Postural Nordic Walking come possibile soluzione ai molti problemi muscolo scheletrici e cardio-circolatori
- ◆ Il Survival sportivo inteso come "ritorno alle origini" per un sano avvicinamento alla natura riscoprendo qualità ormai dimenticate



LUCIO COCCARELLI: Tecnico posturale e personal trainer, Istruttore di Postural Nordic Walking e di Surviving Sperimentale Sportivo.

Ha conseguito numerosi diplomi in varie discipline:

- Tecnico posturale e master sulla colonna vertebrale in tecniche back school e Pnf
- Tecnico SittingBack posturale
- Istruttore di Nordic Walking
- Cintura nera in tre discipline di arti marziali
- Divemaster subacqueo
- Istruttore di mountain bike
- Istruttore di sopravvivenza
- Personal trainer e pesistica olimpionica

Stefania

Stefania Gadotti vi farà conoscere i benefici della disciplina Craniosacrale quale strumento per ascoltare e riconoscere il proprio potenziale:

- ◆ Le tecniche corporee come strumento di esplorazione
- ◆ La craniosacrale: un modo nuovo di ascoltare e riconoscere nella persona il potenziale naturale di guarigione che è insito nel nostro sistema psico-fisico



STEFANIA GADOTTI: operatrice cranio-sacrale biodinamica.

Da oltre quindici anni pratica la Craniosacrale secondo la scuola inglese di Franklin Sills

- Diploma massaggio ayurvedico con il maestro Jothimayananda
- Massaggio Ritmico secondo i dettami della medicina antroposofica
- Corsi di studio, dall'anatomia esperienziale, al Sensitive Gestalt Massage fino al Thai
- Operatore Prenatale e Della Nascita secondo Ray Castellino
- Collabora a corsi di preparazione al parto e di post nascita, lavorando sulla mamma e sul bambino
- Massaggio prenatale

Mauro

Alimentazione e soffio vitale, cosa sono? Mauro Fabbri vi aiuterà a capire come alimentarsi e a percepire il proprio "soffio vitale":

- ◆ "Cibo per la vita": il processo d'invecchiamento comincia dal concepimento e consiste nell'accumulo dei prodotti di rifiuto non espulsi. È importante conoscere come funzioniamo per capire come alimentarsi senza accumuli di rifiuti e scorie acide. Lo scopo dell'alimentazione igienista è di rivitalizzare tessuti e organi migliorandone la funzionalità
- ◆ "Il soffio vitale": tecniche propriocettive di respiro e percezione emozionale (lezione teorico pratica). È un processo fisico per eliminare la negatività dalla mente inconscia, un'abilità che puoi imparare per poi applicarla su di te in modo autonomo, una "meditazione in azione" a livello di sensazioni



MAURO FABBRI: Iridologo Naturopata Heilpraktiker.

Il suo percorso formativo è ampio e vario:

- Scuola di Shatsu metodo Nimà (Masunaga)
- Percorso formativo completo della scuola di Lavaggio Energetico del dott. Nader Butto
- Vivation professional
- Accademia di scienze igienistiche Galileo Galilei
- Istruttore posturale di yoga & pilates

Informazioni: info@astrid-onlus.it - telefono 388 8317542

Kokelikò

BENESSERE E CURA DEL CORPO

il centro estetico
che ti sa *coccolare...*

**...offre ai Soci
As.Tr.I.D. uno
sconto del 15% su mas-
saggi, trattamenti viso e
corpo e su tutti i prodotti
cosmetici, ed uno sconto
del 10% su pedicure,
manicure e cerette.**

NOVITÀ: ceretta con
pasta di zucchero...
prodotto completamen-
te naturale per una
ceretta dolce!!!

Nel nostro centro si utilizzano prodotti per il 98%, formati da sostanze botaniche rinnovabili e sostenibili; sono usati in cabina e da rivendita e formulati con aromi puri di fiori e piante, coltivati in agricoltura biologica e dinamica, made in Italy, non testati su animali completamente privi di elementi di origine minerale e sostanze nocive. Le confezioni dei prodotti sono realizzati in amido di mais (PLA), completamente biodegradabili.

TAPING

MASSAGGI

TRATTAMENTI VISO E CORPO

OSTEOBODY WORK

RIFFLESSOLOGIA PLANTARE

RICOSTRUZIONE UNGHIE

TRUCCO GIORNO, SERA, SPOSA

EXTENSION CIGLIA

MASSAGGIO THAIANDESE

TRUCCO SEMIPERMANENTE

FOTO EPILAZIONE

DERMO STIMOLAZIONE

IRIDOLOGIA

NATUROPATIA

ORARIO

Lunedì 9 - 17

Martedì, Mercoledì, Giovedì,
Venerdì 9 - 19

sabato 9 - 13

Kokelikò - BENESSERE E CURA DEL CORPO

PIANO TERRA, SBARRIERATO

Via Grazioli, 9/A - 38121 Trento - Tel. 0461 1584737 - Cell. 340 1650211



**Le convenzioni saranno rispettate se:
presenti la tessera, valida per l'anno in corso, con documento di identità prima del saldo.**

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO



CIVEZZANO – Via Roma 18
Telefono 0461 858543
www.molinarisport.it

Calzature, abbigliamento e accessori per tutta la famiglia.
Specializzati: outdoor, trekking, jogging, running, trail running, nordic walking, pattinaggio, ciaspole, ginnastica, danza, ballo, piscina, etc.

sconto 10% su tutti gli articoli - escluse promozioni in corso

CHIUSO: domenica
ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio 1 gradino

CALZATURE



VOGOLO VATTARO – Via Vittoria, 18
Telefono 0461 848885



Fronte negozio 2 gradini

sconto 10% su tutti gli articoli - escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì
ORARIO: 9.00-12.00 – sabato 9.00-12.00 e 15.00-19.00

CALDONAZZO – Viale Trento 4
Telefono 0461 724714



Fronte negozio

sconto 10% su tutti gli articoli
- escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì
ORARIO: martedì/sabato 8.30-12.00 e 15.00-19.00

ABBIGLIAMENTO

INSIEME

TRENTO - Via Calepina, 73
Telefono e Fax 0461 233083

sconto 20% su acquisti superiori a € 100,00
(Marche: Seventy, 19:70, Liu Jo, Toy G, Adele Fado, etc)

CHIUSO: lunedì mattina
ORARIO: 10.00-12.00 e 13.00-19.00



Fermata fronte negozio 1 gradino

CORSI



TRENTO – Via Brennero, 260/G
Telefono 0461-1826015 - Fax 0461-1826028

www.studiocfi.it - info@studiocfi.it

Corso di informatica (base, avanzati o personalizzati)
€ 100,00 invece di € 120,00

Corso di lingue: Inglese, Spagnolo, Russo e Portoghese
€ 130,00 invece di € 150,00

Corso di Photoshop (ritocco fotografico)
€ 180,00 invece di € 220,00

Corso di chitarra: base e avanzato (in assenza di chitarra, possibilità di noleggio gratis)
€ 90,00 invece di € 120,00

Corso di Facebook: per genitori e/o adulti.
€ 100,00 – 10 ore totali



Fronte negozio

1° piano



Il giardino delle spezie

PADERGNONE – Località Due Laghi – Via Nazionale, 109

Telefono 0461 340122 – Fax 0461 529258

www.ilgiardinodellespezie.it – info@ilgiardinodellespezie.it



RISTORANTE – PIZZERIA – BAR e GELATERIA

ORARIO: 11.30-14.00 e 18.00-22.30





GIORNO CHIUSURA: nessuno

sconto 10% per pranzo o cena
(massimo 20 persone) su importo ricevuta

Situato tra il lago di Toblino e il lago di Santa Massenza,
Il Giardino delle Spezie ti accoglierà, con proposte culinarie
ricche di tradizione e cultura in un ambiente familiare.

Da noi i bambini sono dei piccoli VIP!

I nostri menu ti riserveranno:

-  piatti della cucina regionale,
cucinati con prodotti freschi e genuini,
-  pizze tradizionali e/o con pesce di lago,
-  gelato artigianale con gusti e prodotti collegati
alla stagione,
-  vini e grappe di produzione locale.

Il grande parcheggio, il parco giochi colorato e l'offerta
gastronomica, caratterizzata dall'ottimo rapporto
qualità-prezzo, fanno del **Giardino delle Spezie** il luogo
ideale per festeggiare eventi, ricorrenze, cerimonie,
pranzi di lavoro o serate in compagnia.





FARMACIA



FARMACIA "BOLGHERA"

TRENTO – Largo Medaglie d'Oro, 8
(fronte Ospedale Santa Chiara) Telefono 0461 910060

sconto 15% su prodotti parafarmaceutici e ortopedici
(integratori, cosmesi, igiene e linea homecare)
possibilità di prenotare la SPESA SENZA GLUTINE online con
ritiro in farmacia oppure consegna a domicilio

CHIUSO: domenica

ORARIO: lunedì/venerdì 8.00-12.45 e 14.30-19.15

sabato 8.00-12.30 e 15.00-19.00



Fronte negozio Pedana

MOTOCICLI



TRENTINA MOTO CICLI

PERGINE VALSUGANA – Via Dossetti, 12
Telefono e Fax: 0461 510219

sconto 10% su tutte le marche di biciclette
– escluse promozioni in corso

sconto 15% su ricambi e accessori
– escluse promozioni in corso

sconto 15% su abbigliamento ciclistico
– escluse promozioni in corso

CHIUSO: mercoledì pomeriggio

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00

mercoledì mattina 8.00-12.00



Fronte negozio

HOTEL & CENTRO BENESSERE



GIOVO – Località Masen, 10

Telefono 0461 695008

www.hotelfiordibosco.it - info@hotelfiordibosco.it

sconto 15% per soggiorno in hotel (prezzi esposti)

sconto 10% per pranzi o cerimonie (minimo 15 persone)

ingresso Centro Benessere e piscina
(come ospiti esterni all'hotel) € **10,00** anziché € 16,00

sconto 10% per trattamenti Centro Benessere
(massaggi, pedicure, manicure, trattamenti viso, etc.)

Apertura ANNUALE - HOTEL SBARRIERATO

STANZE SBARRIERATE: n.101 n.102 n.201 n.202

Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: piscina, spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: sauna e bagno turco 1 gradino
ingresso in piscina con gradoni e corrimano



CONSULENTI

AVVOCATO del foro di Trento.

avvocatopiacente@tin.it

consulenza civile e penale, in particolare
per pratiche relative al risarcimento danni da
infortunistica stradale, infortunistica sul lavoro,
responsabilità medica e diritto di famiglia

primo colloquio informativo senza alcun onere,
ulteriore attività con compenso da
concordare all'apertura pratica.



*Antica villa degli anni '30 al centro di Cavalese
Aperto tutto l'anno*

Hotel Bellavista****

STANZE SBARRIERATE: n. 101 n. 108 n. 218 n. 225

Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: cabina massaggi, zona relax e spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: idromassaggio accesso con 5 gradini
percorso saune, bagno turco, percorso Kneipp, accesso con 3 gradini



- welcome drink con prodotti locali
- ingresso al Centro Benessere per la durata del soggiorno
- passeggiate ed escursioni accompagnate
- assistenza bambini da 3 a 10 anni
- cena con specialità trentine - possibilità di menu senza glutine

Hotel Olimpionico***s

STANZE SBARRIERATE: n. 110 e n. 221

Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: sauna, bagno turco, zona relax,
cabina massaggi e spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: idromassaggio accesso con 2 gradini



HOTEL BELLAVISTA ****

Cavalese
Via Pizzegoda, 5
Telefono 0462 340205
Fax 0462 239119
www.hotelbellavista.biz
info@hotelbellavista.biz

HOTEL OLIMPIONICO ***S

Castello di Fiemme
Via Dolomiti, 13
Telefono 0462 340744
Fax 0462 340218
www.olimpionico.it
info@olimpionico.it



*L'Hotel Olimpionico è situato in posizione
soleggiata, tranquilla
e immerso nella natura*



ORTOPEDIA & BENESSERE



TRENTO – Via Maccani, 117/B
 Telefono 0461 822462
salutestore.trento@gmail.com

sconto 20% su cosmetica bioecologica (BEMA)
sconto 12% su calze terapeutiche
 (SIGVARIS/GLORIA/FLEBISAN)
sconto 10% su tutti gli articoli in negozio

CHIUSO: sabato
 ORARIO: lunedì 11.00-19.00
 martedì/venerdì 9.00-13.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio

SENZA BARRIERE



TRENTO – Via Brescia, 25/b
 Telefono 0461 983585 – Fax 0461 010166
www.ferrolift.com – info@ferrolift.com

sconto 5% su acquisto servoscala a piattaforma
 e/o servoscala a poltroncina, piattaforme
 elevatrici, urban mobility scooter, rampe accesso
 e sbarrieramenti in genere

CHIUSO: sabato
 ORARIO: 8.00-12.00 e 13.30-17.30



Fronte negozio

PARRUCCHIERA



TRENTO – Viale Verona, 101/103
 Telefono 0461 931212

sconto 15% su tutti i trattamenti tecnici
 (colore, meches, permanente e taglio)

sconto 15% sull'acquisto di 2 prodotti di rivendita per casa
 (shampoo, crema, lacca, gel, etc.)

CHIUSO: lunedì
 ORARIO: martedì/venerdì/sabato 8.30-16.30
 mercoledì/giovedì 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio

PARRUCCHIERA



FAVER – Via Perlaia, 22/a
 Telefono 0461 682124

sconto 15% su tutti i trattamenti
 (importo minimo € 50,00)

CHIUSO: lunedì
 ORARIO: martedì/sabato 9.00-17.00



Fronte negozio

Elle Bi MODA

Elle Bi MODA



Abbigliamento donna

Trento - via Perini, 64

Lunedì 15.30-19.00 / da Martedì a Sabato 9.00-12.00 e 15.30-19.00

La MODA di QUALITA' al GIUSTO PREZZO

***Ai Soci As.Tr.I.D. è riservato uno sconto del 20% su una spesa minima di 100€ (prezzo di listino)**



TRENTINO

QUOTIDIANO FONDATA NEL 1945
CORRIERE DELLE ALPI/ALTO ADIGE

Abbonamento annuale con spedizione postale o ritiro in edicola di fiducia:

- 7 numeri settimanali (prezzo € 280,00) **scontato a € 212,00**
- 6 numeri settimanali (prezzo € 240,00) **scontato a € 182,00**
- 5 numeri settimanali (prezzo € 220,00) **scontato a € 167,00**
- **WEB Trentino-Extra: PC + Tablet (7 giorni) a € 179,99**

Per abbonarsi: telefono **0461 885111**

Contattare l'ufficio abbonamenti e produrre tessera AsTrID Onlus valida per l'anno 2014 oppure scrivere a: info@astrid-onlus.it

l'Adige

QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRENTINO ALTO ADIGE

Abbonamento annuale con spedizione postale

- 6 numeri settimanali (prezzo € 260,00) **scontato a € 231,00**
- 5 numeri settimanali (prezzo € 240,00) **scontato a € 208,00**

Abbonamento annuale con ritiro in edicola di fiducia:

- 6 numeri settimanali (prezzo € 240,00) **scontato a € 221,00**
- 5 numeri settimanali (prezzo € 220,00) **scontato a € 198,00**

Abbonamento annuale **WEB** per sette giorni

- **PC** (prezzo € 139,00) **scontato a € 110,00**
- **PC + Mobile Small 7 giorni** (prezzo € 159,00) **scontato a € 130,00**
- **PC + Mobile Premium 7 giorni** (prezzo € 179,00) **scontato a € 150,00**

Convenzione valida per nuovi abbonati. Per abbonarsi: telefono **0461 886220**

Contattare l'ufficio abbonamenti e produrre tessera AsTrID Onlus valida per l'anno 2014 oppure scrivere a: info@astrid-onlus.it

Cerca il nostro logo, troverai gusto e qualità!

Polli allo spiedo — alette di pollo — patatine fritte — crocchette di patate



Siamo presenti, nel giorno di mercato, a:

- lunedì:** Roncegno
- martedì:** Cognola - Folgaria (estate)
- mercoledì:** Cembra
- giovedì:** Calceranica
- venerdì:** Lavis
- sabato:** Povo
- domenica:** Miola di Pinè



www.tasintecnostrade.it

Zambana Vecchia | t. +39 0461 240095
info@tasintecnostrade.it



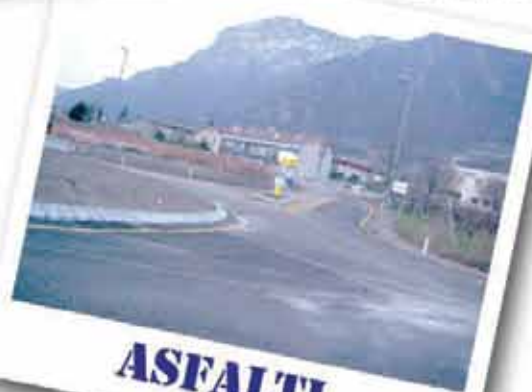
LAVORI STRADALI



*strade da scoprire...
...con il ♥*



FOGNATURE



ASFALTI



ACQUEDOTTI

S.O.S. Inverno:

consigli e rimedi d'altri tempi



ECHINACINA

La difesa naturale dell'echinacea e delle more è uno scudo protettivo contro le infezioni alle vie respiratorie durante il periodo invernale ed ogni qualvolta servano alimenti che migliorino le naturali difese dell'organismo



SCIROPPO di PINO

Lo sciroppo di Pino, con finocchio e tiglio, contiene un'eccezionale combinazione di sostanze naturali da secoli utilizzate come rimedi popolari per lenire tosse, raffreddore, febbre, gola arrossata e calmare, in generale, le irritazioni del tratto respiratorio e bronchiale.



ACEROLA + RIBES NIGRUM

La vitamina C naturale dell'acerola e le proprietà del Ribes Nigrum costituiscono un prodotto ricchissimo di bioflavonoidi (*con effetto antiossidante e vaso protettivo*), che aiuta il trasporto dell'ossigeno nel sangue fino alle zone periferiche e favorisce l'assorbimento del ferro.



GINEPRO di MONTAGNA

Ha proprietà balsamiche ed emollienti per gola e voce. Coadiuvante nelle irritazioni delle vie respiratorie, infiammazioni con abbassamento della voce, è un fluidificante del catarro, ideale per chi usa molto la voce, e per i fumatori.



Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare!

C.F. 96094340229